ISSUE 4 August 2025
مجلـــة آفاق للدراسات الإنسانية والتطبيقية
كلية الآداب والعلوم الإبيار - جامعة بنغازي
Afaq Journal for Human and Applied Studies
Faculty of Arts and Sciences ALAbyar University of Benghazi
العـــدد الرابع أغسطس 2025 E-ISSN 3007-4495 ISSN-L 3007-4495 Legal Deposit Number 313/2023 DOI https://doi.org/10.37376/ajhas.vi4

التّفكيرُ الإيجابيُّ وعلاقتُه بالتّدفُّقِ النّفسيّ لدى طلّابِ جامعةِ بنغازي

د. زينب عامر عثمان الحافي [1].

تاريخ الاستلام: 05/03/2025م | تاريخ القبول: 06/04/2025م | تاريخ النشر: 13/09/2025م | DOI: https://doi.org/10.37376/ajhas.vi4.xxx

الملخص:

هدف البحث معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي و التدفق النفسي لدى طلاب جامعة بنغازي، وتكونت عينة البحث من (145) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنغازي، و اعتمد البحث من الأدوات مقياس التدفق النفسي إعداد الباحثة ومقياس التفكير الإيجابي إعداد أبو عمره (2024)، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى التفكير الإيجابي و مستوى التدفق النفسي لدى الطلاب متوسط، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي، ويمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من التفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والتدفق النفسي بين الطلاب والطالبات

كلمات مفتاحية: التفكير الإيجابي– التدفق النفسي – طلاب الجامعة.

1.محاضر بقسم الدراسات التربوية والنفسية كلية التربية المرج.

المؤلف الرئيسي: د. زينب الحافي، Zynbaljyly45@gmail.com

ISSUE 4 AUGUST 2025
مجلـــة آفاق للدراسات الإنسانية والتطبيقية
كلية الآداب والعلوم الإبيار - جامعة بنغازي
Afaq Journal for Human and Applied Studies
Faculty of Arts and Sciences ALAbyar University of Benghazi
العـــدد الرابع أغسطس 2025 E-ISSN 3007-4495 ISSN-L 3007-4495 Legal Deposit Number 313/2023 DOI https://doi.org/10.37376/ajhas.vi4

Positive thinking and its relationship to psychological flow among students at the university of Benghazi

* [1] Dr. Zainab Amer Othman elhafy.

Abstract:

The study aims to know the relationship between the positive thinking and psychological flow among students at the university of Benghazi

The research sample consisted of (145) male and female of Education university of Benghazi The research relied on the tools of psychological compassion and scale

Positive thinking prepared by Abu Omar (2024) and the results were found to be that the level of Positive turbulence the level of emotional spending among the students a average the results also revealed that there is relational ship between positive thinking and the acquisition of wealth and psychological flow can be predicted from Positive thinking and there are no differences in Positive thinking and psychological flow between male and female students

Keywords: Positive thinking, Psychological flow, University solutions.

1.Lecturer, Department of Educational and Psychological Studies, Faculty of Education, Al-Marj.

* corresponding author: **Dr. Zainab elhafy,** Zynbaljyly45@gmail.com.

Copyright©C2024University of Benghazi.
This.open.Access.article.is Distributed under a CC BY-NC-ND 4.0 licens.

المقدمة:

تناول علم النفس على مدار عقود طولية الجوانب السلبية للشخصية والتركيز عليها وأغفال الجوانب الإيجابية؛ لأن الهدف الأساسي الذي كان يسعى من خلال وصف الاضطرابات النفسية إلى أن ظهر تيار علم النفس الإيجابي على يد مارتن سليجمان الذي دعا إلى التركيز على الجوانب الإيجابية في الإنسان وتحسين الأداء النفسي ، وهذا ما جعل منظمة الصحة العالمية أن تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من الإيجابية ، إذ يدرك الفرد قدراته ، ويتمكن من التعامل مع الضغوط الطبيعية للحياة، والعمل بشكل مثمر ومنتج ومتكامل، ويقدم إسهامًا لمجتمعه ، من هنا بدأ التركيز على التفكير الإيجابي ، الذي يركز على الإيجابية في تفكير الأفراد .

وتأسس علم النفس الإيجابي على اعتقاد أن البشر لديهم الرغبة في أن يحيوا حياة إنسانية مليئة بالقيم والمعاني الراقية التي يعتقدون أنها تلبي طموحاتهم، ويوظفون فيها قدراتهم للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية وتحسين خبراتهم العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة، وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد من الازدهار والكشف عن مكامن وفضائل القوى الإنسانية ورعايتها وتنميتها واكتشاف الجوانب الإيجابية في التفكير الإنساني (أبو حلاوة ، 2013)

ويعد التفكير أرقى العمليات المعرفية والعقلية، وهو نشاط عقلي كامن لا يمكن ملاحظته مباشرة، ولكن يستدل عليه من أثره، وهو عملية معرفية تعد عنصراً أساسياً في البناء العقلي والمعرفي الذي يمتلكه الإنسان، ويتميز بطابعه الاجتماعي وبعمله المنظم الذي يجعله يتبادل التأثير مع بقية العمليات المعرفية الأخرى)كالذاكرة، والتصور، والإدراك، وغيرها من العمليات المعرفية الأخرى(، ويتميز التفكير عن باقي العمليات المعرفية بأنه أكثر رقياً وأشدها تعقيداً ، وأقدرها على النفاذ إلى عمق الأشياء والمظاهر والمواقف والإحاطة بها؛ مما يمكنهم من معالجة المعلومات وإنتاج وإعادة إنتاج معارف والمعلومات الجديدة(الكبيسي ، 2015 ، 66)

وتشير مصطفى (2003 ، 23) إلى أن تحقيق السعادة والاستمتاع بحياة متوازنة يتطلب تغييرًا في طريقة تفكير الفرد وأسلوب حياته ونظرته اتجاه نفسه والناس والمواقف التي تحدث له والسعي إلى تطوير جوانب حياته المختلفة، وهذا يبين أن طريقة التفكير تؤثر على الفرد فإذا ركز على الجانب السلبي فأنه يشعر بالتوتر والقلق، وعند التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة فإن ذلك يشعرنا بالسعادة والطمأنينة والرضا .

وهذا ما يؤكده الفقي (2007 ، 229) بأن مصدر قوة الفرد هو التفكير الإيجابي الذي يساعد الإنسان على البحث عن الحلول؛ مما يزيد لديه القوة والمهارة؛ فيساعده على التحرر من المعاناة والألم وسجن التفكير السلبي وآثاره الجسمية .

ويمثل التفكير الإيجابي مجموعة من المهارات الانفعالية والعقلية، ففي الوقت الذي نشهد فيه تحولا وتطوراً في شتى مجالات الحياة، نجد بعض الأفراد يتميزون بنزعتهم نحو الحياة (رمضان ، 2015)

ويعد التفكير الإيجابي من المهارات الضرورية للإنسان؛ لأنه يعد حصناً وقائياً قوي ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن له دوراً في استثارة المشاعر الإيجابية الحقيقية، وتخطي الفشل، وتحمل الصعاب(Pagis, 2021)

فالتفكير الإيجابي هو أساس الحياة السليمة المستقيمة باعتباره أساسًا للحياة الصحية جسميا وعقليا ونفسيا ، فالفرد المفكر إيجابيا هو الفرد السويّ في حياة مليئة بالضغوط والمشكلات اليومية التي تزداد وتتفاقم مع التطور العلمي والتكنولوجي (علي وآخرون ، 2019 ، 130)

ومن بين المفاهيم الإيجابية التي تسهم في تعميق المستويات الذاتية في الشخصية ، والخبرات الإيجابية في الحياة التدفق النفسي ، حيث يلعب دوراً فعالا في الشعور بالسعادة ، ويعد مفهومه من بين أهم المفاهيم الإيجابية في حركة علم النفس الإيجابي فهو حالة إنسانية داخلية لها بعد نفسي وعقلي و روحي تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع العمل الذي يقوم به والتركيز التام فيه والاندفاع بحيوية نحوه ، فهي نسيان الذات والاستغراق في عمل يملك كل حواس الفرد وانتباهه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله في ظل حالة من العواطف الإيجابية الباعثة على الطاقة الحيوية، التي تعمل مجتمعة على تركيز انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به ويكتنفه شعور بتوقف الزمن وإحساس داخلي بالابتهاج يعمل محفزًا ودافعًا من المثابرة ليصل في النهاية لتحقيق هدفه (المرشد ، 2021 ، 373)

ويرى (Csikszentmihalyi & Liua 2020,188) أن الأفراد في خبرة التدفق لديهم هدف واضح يسعون لتحقيقه؛ لذلك يتم توجيه عملهم بواسطة أذهانهم كما لو كانت العملية تلقائية؛ لذا يعرفون كيف يقومون بالمهمة، ولديهم سيطرة كاملة على الوضع الحالي، ويركزون على النشاط لدرجة أنهم يقلقون بشأن النتائج المحتملة، ويفقدون وعيهم الذاتي الانعكاسي، كما أنهم يدركون أن الوقت يمر بسرعة كبيرة أو ببطء كبير في أثناء التدفق.

فدخول الفرد في حالة التدفق من أحسن حالات الذكاء الانفعالي، وإن أكثر مهام المخ صعوبة وتحديًا تتم في هذه الحالة بأقل طاقة ذهنية ممكنة.. فالوصول إليها قد يتطلب قدرا كبيراً من الجهد والهدوء والتركيز الكافي لبدء العمل. إذ إن التدفق النفسي حالة تقع بين ملل المهمات السهلة، وقلق المهمات الصعبة؛ حيث ينبغي الدقة في التوسط بينهما لتتم تأدية الفعل دون مجهود، وتصبح قوة دفع ذاتية الأمر (2000، 137)

ويذكر البهاص(2010 , 123)أن العلماء صنفوا التدفق النفسي حالةً من حالات الذكاء الوجداني، حيث يمثل التدفق النفسي الحالة القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والاستذكار والتعليم، ففي التدفق لا يتم استيعاب الانفعالات وجدولتها فقط، بل توظف حالة التدفق بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يمارسه الفرد (البهاص، 2010 , 123).

ويتطلب الوصول إلى التدفق النفسي تحقيق بعض العوامل التي تم التأكيد عليها في بعض الدراسات السابقة من بينها التفكير الإيجابي الذي يعد من المتغيرات الإيجابية الذي يوجه الفرد على التركيز على فوائد أي

موقف والإيجابيات المتضمنة فيه بدلاً من التركيز على النقائص، وله قوه كبيرة في مجال الوقاية في التخلص من الضغوطات، وهذا يجعل الفرد ينغمس في الأداء الذي يقوم به ويتدفق معه حيث توصلت دراسة (عبد العزيز ،2013) و (الموسوي،2016) و (الشعراوي ، 2019) و (أحمد،2020) و (جمال وصليحة ، 2022) و (شمس ، 2023) إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي ، كما توصلت دراسة(عبد العزيز ،2013) (الشعراوي ، 2019) إلى أن التفكير الايجابي لدى الطلاب متوسط و توصلت دراسة (الموسوي،2016) (الشعراوي ، 2019) أن مستوى التدفق النفسي لدى الطلاب متوسط كما توصلت نتائج دراسة (شمس ، 2023) و (عبد العزيز ،2013) و دراسة (الموسوي،2016) (الشعراوي ، 2019) بأنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي والتدفق النفسي ، ومما سبق يتضح أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي و التدفق النفسي وتتمثل مشكلة البحث في التساؤلات الآتية :

تساؤلات البحث:

1.ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة بنغازي ؟

2.ما مستوى التدفق النفسي لدى الطلاب جامعة بنغازي ؟

3.هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي و التدفق النفسي لدى طلاب جامعة بنغازي ؟

4. هل يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة بنغازي؟

5.هل توجد فروق في التفكير الإيجابي بين طلاب وطالبات جامعة بنغازي ؟

6.هل توجد فروق في التدفق النفسي بين طلاب وطالبات جامعة بنغازي ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

1.معرفة مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة بنغازي .

2.معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة بنغازي.

3. معرفة الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب جامعة بنغازي.

4.معرفة الفروق في التفكير الإيجابي والتدفق النفسي بين طلاب وطالبات جامعة بنغازي.

أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في الآتي:

الأهمية النظرية :

1. ترجع أهمية البحث إلى تناوله بعض متغيرات علم النفس الإيجابي التي تهتم بدراسة الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير والسمات الإيجابية في الشخصية التي تسهم في تحسين ظروف حياة الأفراد.

2. في حدود اطلاع الباحثة ندرة الدراسات في البيئة الليبية التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة بنغازي.

3. قد يسهم البحث في توفير أطر نظرية لكل من التفكير الإيجابي والتدفق النفسي، كما يسهم في سد الفجوة للعلاقة بين هذه المتغيرات .

4. أهمية المرحلة التي يتناولها البحث وهي المرحلة الجامعية والتي قد يواجه فيها الطلاب الكثير من المشكلات النفسية والأكاديمي؛ مما يؤثر على طرق تعلمهم الذي يستوجب الاهتمام بإنجازاتهم وبقدراتهم العقلية وإدارة حياتهم بشكل إيجابي وتحصينهم ضد التهديدات .

الأهمية التطبيقية:

1.قد يستفيد الباحثون والمعلمون وطلبة كليات التربية من نتائج البحث؛ مما قد يساعد على فتح آفاق للبحث العلمي في هذا المجال على مجموعات عمرية أخرى وطلاب جامعات مختلفة.

2.الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في المؤسسات التربوية المختلفة التي تتعامل مع طلبة الجامعة ومعرفة مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي لدى الطلاب.

3.بناء مقياس للتدفق النفسي والذي يمكن الاعتماد عليهم في دراسات مستقبلية مشابهة .

4.قد تسهم نتائج البحث في توجيه أنظار الباحثين إلى إعداد برامج تدخليه لتحسين التفكير الإيجابي كمدخل لتنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة .

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: التفكير الإيجابي Positive thinking

تعريف التفكير الإيجابي :

عرف عبد الستار (2008، 100) التفكير الإيجابي بأنه مجموعة من الأفكار العقلانية وامتداد نشاطات الفرد وأهدافه في اكتساب مهارات تمكّنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بفاعلية وسعادة ورضا .

ويرى ستالرد (Stallard (2002, 69 أن التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذى يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، التي يحملها في بعض المعتقدات فتوجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية .

ويعرف سليجمان (Seligman, 2004 , 608) التفكير الإيجابي بأنه تركيز الفرد على أوجه القوة لديه بدلا من أوجه القصور ، وعلى تعزيز الإمكانيات ومعرفة الفرد لقدراته الذاتية لمواجهه الأشياء غير السارة.

ويعرف أنه قدرة الفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها في اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة من خلال تكوين أنظمة ذات طابع تفاؤلي تسعى للوصول إلى حل المشكلات(دريب ، 2013 ، 93)

وعرفت أحمد (2015 ، 12) التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير يمكن الفرد من القيادة الذاتية للتفكير والمشاعر وتوجيهها وجهه إيجابية من خلال امتلاك الفرد لمعتقدات تساعده على التوقع الإيجابي للمستقبل حيث يستخدم الفرد كامل قدرته لتخطي العقبات وحل المشكلات .

ويعرف أحمد (2020 ، 436) التفكير الإيجابي بأنه التفكير والتغير الإيجابي البناء الذي يجريه الشخص داخل نفسه فيكون له الأثر النافع على شخصيته وكافة الأنشطة التي تخص الفرد نفسه.

ويعرف أبو عمره (2023) التفكير الإيجابي بأنه القدرة على تقويم أفكارهم والتحكم فيها وتوجيهها نحو الوجهة الإيجابية المتفائلة بدلاً من توقع الأشياء السيئة، من خلال التركيز على الطاقة وتحويلها إلى حقيقة وواقع؛ مما يتيح للفرد إدارة المواقف وتوقع النتائج الإيجابية ، وسوف تتبنى الباحثة هذا التعريف في ضوء المقياس المستخدم.

أهمية التفكير الإيجابي:

تبرز أهمية التفكير الإيجابي في الآتي :

1.يفسر الواقع بالطريقة الصحيحة والتأقلم معه

2. يشجع الأفراد على استنباط الأفضل في مختلف المواقف.

3.يجعل الفرد يختار الأفضل لمستقبله

4.يساعد الفرد على أن يركز على نقاط القوة في شخصيته واستغلالها

5.تحقيق الأهداف والمثابرة

6.أداء الأعمال بمهارة

7.النظرة الإيجابية للمستقبل (أبو عمره ، 2023)

خصائص المفكرين إيجابياً:

يتميز الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص منها:

1.لديهم لغة مرنة

2.يجعلون الأخرين يبنون تصوراً حقيقياً عنهم (غانم، 2006، 94).

3.التطور في شخصياتهم باستمرار

4.مسؤولون عن أعمالهم

5.ينظرون إلى المستقل ويخططون له .

6.يعرفون نقاط القوه في شخصياتهم.

7.لا يتسرعون في اتخاذ القرار(الرقيب، 2008، 36).

مهارات التفكير الإيجابي:

يتضمن التفكير الإيجابي مجموعة من المهارات نوضحها فيما يأتي :

أ-حديث الذات الإيجابي Positive Self-Talk

هو الحوارات العقلية التي يجريها الفرد مع نفسه من خلال استخدام عبارات إيجابية تساعده على تقبل ذاته .

ب-مهارة التخيل الإيجابي Skill Imagination Positive

هو تخيل الفرد الأعمال التي يقوم بها وما سيكون عليه المستقبل وأن ما يواجهها من عقبات يمكن التغلب عليها من خلال التأمل في المواقف .

ج – مهارة التوقع الإيجابي Skill Positive expectation

هي شعور الفرد بالتفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل من خلال توقع الأفضل والسعي لتحقيق النجاح

د - القيادة الذاتية للتفكير Thought – Self Leadership

هي اعتماد الفرد على نفسه في تنبي المعتقدات البناءة من خلال مراقبة وتقويم أفكاره.

هـ- مهارة حل المشكلات و اتخاذ القرار Decision making &Problem Solving

هي قدرة الفرد على التفكير في حل للمشكلات التي تواجهه واتخاذ القرار لحلها في الوقت المناسب

أبو عمره ، 2023)

النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

1- نظرية فرويد Freud

يعدّ التفاؤل القاعدةَ العامة للحياة عند فرويد، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية ، فالفرد متفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم.

2- ألبرت أليس Ellis

يرى أليس أن التفكير والانفعال الإنسانين ليسا بعمليتين متبادلتين أو مختلفتين ، بل يتداخلان بصورة ذات دلالة ، ويرى أن المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جداً وأن السيطرة على أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه .

واستند أليس (1962) في نظريته إلى افتراض رئيس هو أنما الاضطرابات النفسية نتاج التفكير غير العقلاني، أو الأفكار اللاعقلانية وهي الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية وترجع نشأتها إلى التعلم الذى يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها .

3- مارتن سليجمان Seligman

أكدت نظرية سليجمان فى العزو أن الطريقة التي تفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها ، وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية . كما يرى أن الاكتئاب ينتج عن عادات في أسلوب التفكير الواعي ، فلو استطعنا تغيير عادات التفكير هذه التي تمارس على مدار حياة الفرد لشفى المريض من حالة الاكتئاب التي يعانيها ، كما أشار سليجمان في كتابه التفاؤل المتعلم إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه فنحن لسنا متفائلين بالفطرة أو متشائمين بالفطرة ، والمتفائل يعتقد أن الإحباط و خيبة الأمل هى تحدى وإعاقة مؤقتة بعكس المتشائم (القريشى ، 2012 ، 249)

تعقيب على النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

يتضح من نظريات التفكير الإيجابي أن نظرية فرويد يعتبر التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة ونظرية ألبرت اليس ترى أن التفكير والانفعال عمليتان متداخلتان وترى نظرية سلجمان أن الطريقة التي نفكر فيها هي التي تؤثر على سلوكنا ، وهذا يبين أن النظريات التي تم ذكرها متداخلة ولا يمكن الاعتماد على إحداها دون الأخرى في الحث .

المحور الثاني : التدفق النفسي : Psychological Flow

يعد التدفق النفسي أحد جوانب علم النفس الإيجابي ومن المفاهيم النفسية الحديثة و يذكر (ربيعة ،2015 ، 38) أن مصطلح التدفق النفسي ظهر عام(1975) من قبل العالم المجري» كسيكسزينتا ميهالي « عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين و الرياضيين في محاولة لاكتشاف دوافع هؤلاء المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب تضحيات كبيرة جسديا ونفسيا، تبين أن جميع هؤلاء الأفراد قد وصفوا مرارا وتكرارا ما أسموه « FLOW » أي التدفق الذي يثير حالة من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقا لقدراتهم أو أعلى قليلا من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها ولقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين Go with flow » أي «يذهب مع التيار» لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكأنهم عاشوا حالة من الجريان والانسياب مع تيار الماء.

ويذكر حمزة وأخرون (2017 ، 197) أن التدفق النفسي يشكل الثروة النفسية التي يمكن من خلالها تحقيق الإنجازات والوصول إلى قمة السعادة لدى الشخص الذي يعي حالة التدفق من خلال أهداف واضحة وردود فعل فورية بالإضافة إلى تحقيق التوازن بين التحديات والمهارات لدى الفرد .

تعريف التدفق النفسي:

يعرف أبو حلاوة (2013 ، 8) التدفق النفسي بأنه حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناء تاماً ينسى به ذاته والزمن والآخرين، ليتجه باتجاه المثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد .

وعرف ناصف (2015) التدفق النفسي بأنه حالة التحدي لدى طالب الجامعة الذي يحاول فيها توظيف مهاراته وخبراته في أداء المهام المهمة و يستغرق استغرقاً كاملاً في هذه المهمة فضلاً عن التركيز كل انتباهه في حل مهمة التحدي والاستفادة منها .

ويعرف خزام وأخرون (2016 ، 313) التدفق النفسي بانه خبرة إيجابية ذاتية يشعر بها الفرد أثناء أدائه لبعض الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، وتعدّ هذه المهام مثيرة للتحدي، ولكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفاعلية ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد بالتركيز والتوحد الشديد مع النشاط أو المهمة والشعور بالسرور و البهجة والقدرة على التحكم في الأداء ونسيان الذات والزمن وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة .

ويعرفه أحمد (2021 ، 828) بأنه خبرة إيجابية معرفية انفعالية سلوكية دينامية ، تتطلب توازنًا دقيقًا بين مهارات الفرد وقدراته ومتطلبات وتحديات المهمة التي بين يدية ، وشعورً بالسيطرة والتحكم في إنجاز المهمة ، متضمناً قيام الفرد بالتركيز الكامل والانتباه العالي للمهمة التي بين يدية ذات الأهداف المحددة الواضحة التي تقدم له تغذية راجعة فورية ، حتى يصل إلى حالة الاستغراق والانغماس الكامل ، يفقد بها قدرته على وعيه بذاته، ووعيه بالزمان والمكان ويشعر معها بمشاعر الابتهاج والنشوة والاستمتاع بما يقوم به من عمل ، فالمهمة التي يقوم بها هي المكافئة ولا ينتظر إثابة خارجية .

وتعرف دسوق (2022، 525) التدفق النفسي بأنه حالة من استغراق وانغماس الفرد في أداء العمل أو مهمة ما مع فقدان الإحساس والوعي بالذات والوقت والمكان عند القيام بهذا العمل أو المهمة للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء ترافقها حالة من الاستمتاع الشخصي والسعادة.

وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة التدفق النفسي بأنه خبرة إيجابية معرفية انفعالية سلوكية دينامية سارة يشعر بها الطالب في أداء عمل أو مهمة ما مع فقدان الإحساس والوعي بالذات والوقت والمكان عند القيام بهذا العمل حيث تتوازن مهاراته مع المهام والأنشطة التي يقوم بها .

فوائد التدفق النفسي:

-يذكر جولمان (2000، 134) أن فوائد التدفق تتمثل في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء و التعلم

-يذكر (محمود ، 2018 ، 124)أن من فوائد التدفق تعزيز مهارات الأفراد والبحث عن التحديات ، و يساعد الأفراد على مواجهة الصعاب ، و تشجيع الأفراد أثناء القيام بالأعمال ، و تحفيز الفرد وتحسين حالته النفسية

-ويذكر سلجمان (1995) أن فوائد التدفق أنها تجعل الفرد يسيطر على ما يفعله وتناغم استجابته مع متطلبات العمل المتغيرة

-ويذكر أبو حلاوة (2013 ،88) أن من فوائد التدفق النفسي منحَ فرصة الضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي و الشعور ، والسماحَ بتطوير الأفراد و ازدهارهم ، كما أنه يشيد ويجلب رأس المال ، ويحسين جودة الحياة من خلال

تهيئة الفرد لمواجهه التحديات والصعاب ، وخفض الشعور بالقلق والخوف والتوتر ، و يتيح الوصول إلى الخبرة المثالية.

-وتذكر باضه(18, 2011)أن فوائد التدفق تتمثل في خفض الشعور بالخوف و الملل و تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية ، وينمي التخيل العقلي و التفكير الابداعي و ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز و تحمل المسؤولية وغيرها .

-وترى الباحثة أن فوائد التدفق تتمثل في السيطرة على الوعي و الشعور وتعزيز مهارات الأفراد وخفض الشعور بالخوف .

أبعاد التدفق النفسي :

يعد التدفق النفسي أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية ، وفيما يأتي نوضح أهم أبعاد التدفق النفسي :

يذكر (Jackson & Marshd, 1996)أن أبعاد التدفق النفسي التوازن بين التحدي والمهارة - اندماج الوعي بالفعل - فقدان الوعي بالذات - الأهداف الواضحة - تغذية راجعة غير غامضة - الإحساس بالسيطرة)أو الضبط(- التركيز كلياً في المهمة تحت اليد - الإحساس بمرور الزمن - وأخيراً الاستمتاع الذاتي وهى السمات اللاحقة للتدفق، ويخبر الفرد حالة التدفق هذه عندما تحدث هذه الأبعاد التسعة معاً عند مستويات مرتفعة .

كما حددت باضة (2011 ، 19) ثمانية أبعاد للتدفق النفسي تتمثل في الآتي :

إدارة الوقت بإيجابية - مستوى النشاط المرتفع مع الشعور بالمسئولية -وضوح الهدف من ممارسة النشاط -الاندماج التام في النشاط -تركيز الانتباه ومواجهه التحديات -الشعور بالمتعة والدافعية في أثناء الأداء -نسيان الذات والزمان والمكان أثناء العمل - الأداء بتلقيه والسيطرة على اتخاذ القرار.

ويذكر سيلجمان (1995 ، (199 أن الشخص الذي يدخل في حالة التدفق يتميز ببعض الخصائص وهي: الوضوح – التركيز - الالتزام - التحدي– الاختيار - القياس - التوفيق - عدم النظر إلى الفشل نظرة أسى وحسرة - الحديث الذاتي الإيجابي – القدرة على التعامل - عدم الشعور بالوقت.

تتمثل أبعاد التدفق - وفقاً لعرار (2016 , 110) – في التوازن بين التحدي والمهارات -الاندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية)- أهداف مدركة واضحة -تغذية راجعة غير غامضة -تركيز تام في المهمة أو العمل - إحساس بالضبط والسيطرة -غياب الوعي أو الشعور بالذات - الإحساس أما بمرور الزمن أو بطء مروره -الاستمتاع الذاتي .

من خلال العرض السابق تستخلص الباحثة أن أبعاد التدفق النفسي تتمثل في التوازن بين المهارات والتحديات- الاستغراق في المهام - الأهداف الواضحة - التركيز على المهمة – الشعور بالسيطرة والتحكم وسوف يتم بناء المقياس المستخدم وفقاً بهذه الأبعاد.

الدراسات السابقة :

دراسة (عبد العزيز ،2013) التي هدفت إلى التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال التفكير الإيجابي و السلوك التوكيدي لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة ،وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، ومن الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التدفق النفسي ومقياس السلوك التوكيدي وجميعهم من إعداد الباحث ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من التفكير الايجابي وأن مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي متوسط ولا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في التفكير الإيجابي والتدفق النفسي .

دراسة (الموسوي،2016) التي هدفت معرفة على مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلاب جامعة القادسية، ومن الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التدفق النفسي وكلاهما من إعداد الباحث وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي ، وأن مستوى التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى الطلاب مرتفع وعدم وجود فروق وفقا للتخصص والجنس في التدفق النفسي والتفكير الإيجابي ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي في التدفق النفسي لصالح مرتفعي التفكير الإيجابي .

دراسة (Belen,2017) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات الإيجابية والتدفق وتكونت عينة الدراسة من (422) طالبًا جامعيًا ومن الادوات مقياس التدفق النفسي ومقياس السلوك الإيجابي وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة بين السلوك الإيجابي والتدفق النفسي .

دراسة (الشعراوي ، 2019) التي هدفت إلى معرفة تأثير التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي والتدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش ، وتكونت عينة الدراسة من (130) طالبًا وطالبة ، ومن الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التدفق النفسي ومقياس السلوك التوكيدي وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي، وأنه ويمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من التفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في التفكير الإيجابي والتدفق النفسي وأن مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي متوسط لدى الطلاب.

دراسة (أحمد،2020) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي وتكونت عينة الدراسة من (240) طالبة من طالبات جامعتي جدة و الملك فيصل ، ومن الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التدفق النفس وكلاهما من إعداد الباحث وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي و عدم وجود تأثير لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعل بينهما في التفكير الإيجابي والتدفق النفسي .

دراسة (جمال وصليحة ، 2022) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي ، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة ، ومن الأدوات مقياس التفكير الإيجابي إعداد عباس ومقياس التدفق النفسي من إعداد هما وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي.

دراسة (شمس ، 2023) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهه الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش ، وتكونت عينة الدراسة من (115) طالبًا وطالبة ، ومن الأدوات مياس التفكير الإيجابي ومقياس التدفق النفسي ومقياس مواجهه الضغوط من إعداد الباحث وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة بين التفكير الإيجابي و التدفق النفسي و عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والتدفق النفسي تبعا لمتغير الجنس.

تعقيب على الدراسات السابقة:

1- من حيث الموضوعات :

وجدت الباحثة ندرة في الدراسات العربية التي تناولت دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي وخاصة في ليبيا وأن كان هناك بعض الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين المتغيرين مثل دراسة (عبد العزيز ،2013)و (الموسوي،2016) و (الشعراوي ، 2019) و (أحمد،2020) و (جمال وصليحة ، 2022) و (شمس ، 2023)

2-من حيث العينة :

فقد استخدم الباحثون في دراساتهم السابقة أنواعا متباينة من العينات ، من حيث الحجم(130 -400) مثل دراسة (عبد العزيز ،2013)و (الموسوي،2016) و (الشعراوي ، 2019) و (أحمد،2020) و (جمال وصليحة ، 2022) و (شمس ، 2023)

3-من حيث الأدوات :

استخدم الباحثون في الدراسات السابقة أدوات متنوعة ، فهناك من استخدم مقاييس معدة مسبقاً ومنهم استخدام أدوات من إعداد الباحثين

4-من حيث النتائج :

توصلت معظم الدراسات السابقة التي تم عرضها إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كما في دراسة (عبد العزيز ،2013)و (الموسوي،2016) و (الشعراوي ، 2019) و (أحمد،2020) و (جمال وصليحة ، 2022) و (شمس ، 2023) كما توصلت الدراسات السابقة أن التفكير الايجابي لدى الطلاب مرتفع كما في دراسة (الموسوي،2016) ومتوسط كما في دراسة (عبد العزيز ،2013) و (الشعراوي ، 2019) كما توصلت النتائج أن مستوى التدفق النفسي لدى الطلاب مرتفع كما في دراسة (الموسوي،2016) ومتوسط كما في دراسة و (الشعراوي،

2019) كما توصلت نتائج الدراسات بأنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي كما في دراسة (شمس، 2023) و (عبد العزيز ،2013) و دراسة (الموسوي،2016) (الشعراوي ، 2019) ، كما توصلت الدراسات السابقة إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في التدفق النفسي كما في دراسة (شمس ، 2023) و(عبد العزيز ،2013)و دراسة (الموسوي،2016) (الشعراوي ، 2019).

إجراءات البحث :

منهج البحث :

بناء على طبيعة البحث و الهدف منه تم الاعتماد على المنهج الوصفي، الذي يصف المتغيرات البحث وصفاً كمياً ويعد أنسب المناهج للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي و التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة .

عينة البحث:

تضمنت عينة البحث المجموعتين التاليتين:

أولاً: عينة البحث الاستطلاعية: الهدف منها التحقق من الكفاءة السيكو مترية لأدوات الدراسة وتضمنت (75) طالبًا جامعيًا .

ثانياً: المجموعة الأساسية : اشتملت هذه المجموعة على (145) طالبًا جامعيًا من طلاب كلية التربية (فرع المرج) جامعة بنغازي بمتوسط عمر (20.71) سنة وانحراف معياري(1.4) ، حيث تكونت العينة من (72) طالبًا و (73) طالبة .

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في الدراسة الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد أبو عمره ، 2024).

أعد هذا المقياس (أبو عمره ، 2024) ، ويتكون المقياس من (30)عبارة ، مقسمة على خمسة أبعاد (حديث الذات الإيجابي – التوقع الإيجابي – التخيل الإيجابي – القيادة الذاتية للتفكير – حل المشكلات) و يتكون كل منهما من (6) عبارات ، و أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات (دائماً- احياناً- نادرا) بحيث يختار المستجيب أحدى البدائل الثلاثة وتعطى درجة (2-1- 3) ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي(6) و درجة والكبرى (18)، والدرجة الصغرى للمقياس ككل (30) والكبرى (90).

1.الكفاءة السيكو مترية لمقياس التفكير الإيجابي:

أ.صدق المحكمين:

قام (أبو عمره ، 2024) بحساب صدق المقياس من خلال عرض المقياس على (10) محكمين حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد التفكير الإيجابي .

ب.صدق التحليل العاملي التوكيدي:

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج LISREL 9.1 في التأكد من صدق مقياس التفكير الإيجابي ، حيث تم افتراض متغير كامن واحد (التفكير الإيجابي) تتشبع علية جميع الأبعاد وباستخدام طريق أقصى احتمال تم التحقق من صحة الافتراض ، وأن المقياس يتشبع على عامل كامن واحد التفكير الإيجابي فقط .

3.ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

قام (أبو عمره ، 2024) بتقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفاكرونباخ وتراوحت معامل الثبات بين(72. – 83.) والتجزئة النصفية (73. – 85.)

4.الكفاءة السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية في الدراسة الحالية :

أ.صدق المقياس :

تم التحقق من صدق المقياس من خلال :

ب. الاتساق الداخلي :

للتعرف على الاتساق الداخلي تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح ذلك في الجدول الآتي:

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لنفس البعد (ن= 75)

حديث الذات		التوقع الإيجابي		التخيل الإيجابي		القيادة الذاتية		حل المشكلات	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	**.452	7	**.562	13	**.810	19	**.567	25	**.497
2	**.399	8	**.675	14	**.781	20	**.651	26	**.568
3	**.400	9	**.763	15	**.763	21	**.599	27	**.821
4	**.500	10	**.456	16	**.653	22	**.731	28	**.711
5	**.622	11	**.543	17	**.611	23	**.569	29	**.541
6	**.617	12	**.743	18	**.651	24	**.651	30	**.651

** (302.) دالة عند مستوى (01.)

يلاحظ من جدول(1) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل بعد تنتمي إليه.

5.ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية ، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (75) طالبًا جامعيًا ، ويوضح الجدول الآتي معاملات الثبات التي تم

الحصول عليها .

جدول (2) معاملات الثبات بطريقة ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية

م	الأبعاد	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية
1	حديث الذات الإيجابي	0.711	0.733
2	التوقع الإيجابي	0.744	0.765
3	التخيل الإيجابي	0.782	0.792
4	القيادة الذاتية للتفكير	0.811	0.823
5	حل المشكلات	0.799	0.811
	الدرجة الكلية	0.831	0.842

يوضح جدول (2) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة).

تم إعداد مقياس التدفق النفسي من خلال الرجوع الى تعريفات التدفق النفسي من وجهات نظر علماء النفس المختلفة التي أتيح للباحثة الاطلاع على آرائهم ، والاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التدفق النفسي الممثلة في مقياس التدفق إعداد (السعدي ، 2022) ومقياس التدفق النفسي إعداد(فودة ، 2020) ، وبعد الاطلاع على المقاييس السابقة قامت الباحثة ببناء المقياس وتكونت عبارته من (25) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد (التوازن بين المهارات والتحديات – الاستغراق في المهام - الأهداف الواضحة - التركيز على المهمة – الشعور بالسيطرة والتحكم) ، ويتكون كل بعد من (5) عبارات ،حيث يصحح المقياس وفقا للتدرج الثلاثي دائما(3) درجات وأحياناً (2) درجتين، ونادراً (1) درجة واحدة، وبذلك تكون الدرجة الصغرى لكل بعد (5) والكبرى (15) والدرجة الصغرى للمقياس ككل (25) والكبرى (85).

1.الكفاءة السيكومترية لمقياس التدفق النفسي :

أ.صدق المقياس :

استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية :

ب.صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس، حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بالتدفق النفسي التي أشار اليها المحكمون .

ج. الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح ذلك في الجدول الآتي :

جدول (3) قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية لنفس البعد (ن= 75)

التوازن		الاستغراق		الأهداف		التركيز على المهمة		الشعور بالسيطرة	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط		
1	.561**	6	.472**	11	.812**	16	.563**	21	.415**
2	.466**	7	.651**	12	.781**	17	.411**	22	.467**
3	.398**	8	.700**	13	.641**	18	.512**	23	.613**
4	.388**	9	.731**	14	.666**	19	.451**	24	.365**
5	.421**	10	.651**	15	.399**	20	.621**	25	.649**

** (0.302) دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (3) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائيا مع الدرجة البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى (01,0) مما يؤكد الاتساق الداخلي للعبارات.

2. ثبات مقياس التدفق النفسي:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (75) طالبًا جامعيّا، ويوضح الجدول الآتي معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (4) معاملات الثبات بطريقة ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية

م	الأبعاد	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية
1	التوازن بين المهارات والتحديات	0.811	0.833
2	الاستغراق في المهام	0.844	0.867
3	الأهداف الواضحة	0.851	0.744
4	التركيز على المهمة	0.866	0.877
5	الشعور بالسيطرة والتحكم	0.834	0.855
	الدرجة الكلية	0.886	0.899

يوضح جدول (4) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

نتائج البحث

التساؤل الأول الذي ينص على: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة بنغازي؟

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار «ت «للعينة الواحدة One-Sample t-Test في التحقق من صحة هذا التساؤل أو بطلانه ، وفيما يأتي يوضح جدول (5) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا

الصدد

جدول(5) مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة بنغازي(ن =145)

التفكير الإيجابي	المتوسط	الانحراف	المتوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة
حديث الذات الإيجابي	13.21	2.93	12	4.98	دالة عند 0.05
التوقع الإيجابي	13.08	2.55	12	5.11	دالة عند 0.01
التخيل الإيجابي	12.63	2.71	12	2.82	دالة عند 0.01
القيادة الذاتية للتفكير	12.80	2.89	12	3.33	دالة عند 0.01
حل المشكلات	13.14	2.87	12	4.80	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	64.78	12.04	60	4 .78	دالة عند 0.01

يتضح من جدول (5) أن متوسط التفكير الإيجابي ككل (64.78) والمتوسط الفرضي هو (60) وبلغ المتوسط الحسابي (13.21) لبعد الحديث الذاتي الإيجابي، ثم يليه بعد حل المشكلات حيث بلغ المتوسط الحسابي (13.14) ثم يليه بعد التوقع الإيجابي حيث بلغ المتوسط الحسابي (13.08) ثم يليه بعد القيادة الذاتية للتفكير حيث بلغ المتوسط الحسابي (12.80) ثم يليع بعد التخيل الإيجابي بمتوسط (12.63) والمتوسط الفرضي هو (12) ؛ مما يدل أن أفراد العينة لديهم تفكير إيجابي متوسط ، وترجع الباحثة سبب ذلك أن البيئة التي يعيش فيها الطلاب لا تتمتع بالجانب الإيجابي في واقعهم المعاش.

ويذكر (Schou, 2005, 7) أن الطلاب تفسر الواقع بالطريقة الصحيحة والتأقلم معه؛ مما يجعلهم يستنبطون الأفضل في مختلف المواقف، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (عبد العزيز ،2013) و(الشعراوي، 2019) التي توصلت نتائج دراساتهما إلى أن مستوى التفكير الايجابي متوسط واختلفت مع دراسة(الموسوي،2016) التي توصلت أن التفكير الإيجابي لدى الطلاب مرتفع وربما يرجع ذلك لسبب البيئة التي طبقت عليها الدراسة.

التساؤل الثاني: الذي ينص على : «ما مستوى التدفق النفسي لدى طلاب جامعة بنغازي؟

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار ت للعينة الواحدة One-Sample t-Test في التحقق من صحة أو هذا التساؤل أو بطلانه، وفيما يأتي يوضح جدول (6) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد .

جدول(6) مستوى التدفق لدى طلاب جامعة بنغازي (ن = 145)

التدفق النفسي	المتوسط	الانحراف	المتوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة
التوازن بين المهارات والتحديات	10.16	2.02	10	.95	غير دالة
الاستغراق في المهام	10.06	1.95	10	.38	غير دالة
الأهداف الواضحة	9.23	1.90	10	4.86	دالة عند 0.01
التركيز على المهمة	9.61	1.76	10	2.64	دالة عند 0.01
الشعور بالسيطرة والتحكم	9.03	2.59	10	4.53	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	48.09	8.23	50	2.78	دالة عند 0.01

يتضح من جدول (6) أن متوسط التدفق النفسي ككل (48.09) والمتوسط الفرضي هو (50) كما يتضح أن جميع أبعاد التدفق النفسي متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد التوازن بين المهارات والتحديات (10.16) والمتوسط الحسابي لبعد الاستغراق في المهام (10.06) والمتوسط الحسابي لبعد الأهداف الواضحة (9.23) والمتوسط الحسابي لبعد التركيز هى المهمة (9.61) والمتوسط الحسابي لبعد الشعور بالسيطرة والتحكم (9.00) والمتوسط الفرضي لجميع الأبعاد (12) والحد الاعلى لجميع الأبعاد (15) ؛ مما يدل على أن أفراد العينة لديهم تدفق نفسي متوسط.

- وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة و (الشعراوي، 2019) مع دراسة (الموسوي،2016)

-وترجع الباحثة سبب ذلك بأن المهام التي يقوم بها الطلاب لا تشعرهم بقيمتها والاستغراق بها والتركيز على أدائها فهي ليس مهمة بالنسبة لهم.

ويذكر عرار(2016 , 110) أن التوازن بين التحدي والمهارات و الاندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية) و أهداف مدركة واضحة وتغذية راجعة غير غامضة و تركيز تام في المهمة أو العمل و احساس بالضبط والسيطرة وغياب الوعي أو الشعور بالذات و الاحساس بمرور الزمن بطء يؤدي بالفرد إلى الاستمتاع الذاتي .

التساؤل الثالث الذي ينص على : هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي و التدفق النفسي لدى طلاب جامعة بنغازي؟

وللتحقق من صحة هذا السؤال استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون في التحقق من صحة هذا الفرض أو بطلانه، وفيما يأتي يوضح جدول (7) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد.

جدول (7) قيم معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والتدفق النفسي (ن=145)

التدفق التفكير الإيجابي	التوازن	الاستغراق	الأهداف	المهمة	السيطرة	الدرجة الكلية
حديث الذات الإيجابي	.718**	.696**	.653**	.397**	.730**	.730**
التوقع الإيجابي	.550**	.633**	.522**	.503**	.678**	.660**
التخيل الإيجابي	.514**	.527**	.485**	.660**	.532**	.619**
القيادة الذاتية للتفكير	.545**	.570**	.374**	.774**	.573**	.654**
حل المشكلات	.559**	.654**	.366**	.544**	.429**	.464**
الدرجة الكلية	.726**	.740**	.589**	.705**	.719**	.784**

** (.228) دالة عند مستوى (.01)

يتضح من جدول(7) أنه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية والأبعاد الفرعية لمقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية ، وهذا يبين أنه كلما ارتفعت الدرجة على التفكير الإيجابي ارتفعت الدرجة على التدفق النفسي والعكس صحيح وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (عبد العزيز ،2013)و (الموسوي،2016) و (الشعراوي ، 2019) و (أحمد،2020) و (جمال وصليحة ، 2022) و (شمس ، 2023) وترجع الباحثة سبب ذلك عندما يكون تفكير الفرد إيجابيّا يساعده ذلك في الاستغراق بالمهام التي يقوم بها والتركيز فيها؛ مما يحدث التوازن بينها وبين ما يشعره بقيمة الأعمال التي يقوم بها والسعي لحل المشكلات التي تعيق تحقيقها .

ويذكر (Csikszentmihalyi & Liua 2020,188) أنه لكي يكون الأفراد في حالة تدفق، يجب أن يكون لدى الأفراد دافع جوهري لذلك الانخراط في نشاط ما يكون لدى تحقيق تطابق بين التحدي المقدم ومهاراتهم لهذا التحدي. علاوة على ذلك، غالب الأفراد في خبرة التدفق لديهم هدف واضح يسعون لتحقيقه؛ لذلك يتم توجيه عملهم بواسطة أذهانهم كما لو كانت العملية تلقائية؛ لذا يعرفون كيف يقومون بالمهمة، ولديهم سيطرة كاملة على الوضع الحالي، ويركزون على النشاط لدرجة أنهم يقلقون بشأن النتائج المحتملة، ويفقدون وعيهم الذاتي الانعكاسي، كما أنهم يدركون أن الوقت يمر بسرعة كبيرة أو ببطء كبير في أثناء التدفق.

نتائج السؤال الرابع الذي نصه: هل يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة بنغازي؟

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة تحليل الانحدار الخطي المتعدد Linear Multiple Regression بطريقة Stepwise ، وجدول(8) يوضح ذلك.

جدول (8) تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتدفق النفسي من التفكير الإيجابي

المتنبأ به	المنبئة	الثابت	ف	R	R2	Beta	B	ت
التدفق النفسي	التفكير الإيجابي	8.665	**.234250	.789	.636	0.798	1.167	**15.819

يتضح من جدول(8) أن التفكير الإيجابي يتنبأ بشكل دال إحصائياً بالتدفق النفسي حيث بلغت قيمة ف (250.234) وهي دالة إحصائياً وفسر هذا النموذج (63.6 %) من التباين في التدفق النفسي، حيث بلغت قيمة بيتا (0.798) ،. ويمكن كتابة المعادلة التنبوئية على النحو الآتي:

التفكير الإيجابي = 8.665 + 0.798 × التدفق النفسي

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (عبد العزيز ،2013)و (الموسوي،2016) و (الشعراوي ، 2019) و (أحمد،2020) و (جمال وصليحة ، 2022) و (شمس ، 2023)

وتفسر الباحثة ذلك بأن التفكير الإيجابي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية مثل السعادة والرضا عن الحياة والسيطرة والتحكم والاستمتاع بالمهام وهي مؤشرات مهمة للوصول إلى التدفق وأن الطالب الجامعي ذا التفكير الإيجابي يجد حلولًا بديلة ومنطلقات متنوعة في معالجة الأمور وتغيير أفكاره ومعتقداته بما يتناسب مع المواقف.

نتائج التساؤل الخامس الذي نصة: هل يوجد فروق في التفكير الإيجابي بين طلاب وطالبات جامعة بنغازي ؟

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة وجدول (9) يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (9) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
حديث الذات الإيجابي	ذكور	73	12.77	3.02	1.86	غير دالة
	إناث	72	13.67	2.79		
التوقع الإيجابي	ذكور	73	12.68	2.71	1.90	غير دالة
	إناث	72	13.49	2.33		
التخيل الإيجابي	ذكور	73	12.44	2.86	.88	غير دالة
	إناث	72	12.83	2.55		
القيادة الذاتية للتفكير	ذكور	73	12.25	3.16	2.36.	دالة عند 0.5 لصالح الذكور
	إناث	72	13.36	2.50		
حل المشكلات	ذكور	73	13.00	2.93	.611	غير دالة
	إناث	72	13.29	2.82		
الدرجة الكلية	ذكور	73	62.95	12.88	1.86	غير دالة
	إناث	72	66.64	10.90		

يتضح من جدول (9) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي – التوقع الإيجابي – التخيل الإيجابي– حل المشكلات – الدرجة الكلية) وفقاً للنوع(ذكور – إناث) ، حيث كانت قيمة «ت» (1.86، 1.90 ، .88 ، .611 ، 1.86)على التوالي ، وهذه القيم غير دالة إحصائياً؛ مما يبين عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في التفكير الإيجابي وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (شمس ، 2023) و (عبد العزيز ،2013) و (الموسوي،2016) و (الشعراوي ، 2019) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي بين الطلاب والطالبات

وترجع الباحثة سبب ذلك أن كل من الطلاب والطالبات في التفكير الإيجابي يفكر بطريقة متساوية مما يفرضه عليه الواقع المعاش.

ويذكر (Seligman, 2004 , 608) أن التفكير الإيجابي يوجه تركيز الفرد على أوجه القوة لديه بدلا من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات ومعرفة الفرد لقدراته الذاتية لمواجهه الأشياء غير السارة.

كما يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الطلاب والطالبات في بعد القيادة الذاتية للتفكير لصالح الإناث وترجع الباحثة سبب ذلك إلى اعتماد الطالبات على أنفسهن في تنبي المعتقدات البناءة من خلال مراقبة وتقويم أفكارهن.

نتائج التساؤل السادس الذي نصة: هل توجد فروق في التدفق النفسي بين طلاب وطالبات جامعة بنغازي ؟

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة وجدول(10) يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (10) الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في التدفق النفسي

التدفق النفسي	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوازن بين المهارات والتحديات	ذكور	73	10.14	2.18	.13	غير دالة
	إناث	72	10.18	1.85		
الاستغراق في المهام	ذكور	73	10.18	2.14	.72	غير دالة
	إناث	72	9.94	1.74		
الأهداف الواضحة	ذكور	73	9.15	1.88	.53	غير دالة
	إناث	72	9.32	1.93		
التركيز على المهمة	ذكور	73	9.42	1.79	1.30	غير دالة
	إناث	72	9.81	1.72		
الشعور بالسيطرة والتحكم	ذكور	73	8.40	2.95	3.04	دالة عند 01 لصالح الإناث
	إناث	72	9.67	1.98		
الدرجة الكلية	ذكور	73	47.29	8.49	1.19	غير دالة
	إناث	72	48.92	7.94		

يتضح من جدول (10) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في أبعاد التدفق النفسي (التوازن بين التحديات والمهارات، الاستغراق في المهام – الأهداف الواضحة، التركيز على المهمة ، الدرجة الكلية) وفقاً للنوع(ذكور – إناث) ، حيث كانت قيمة «ت» (13.، 72. ، 53. ، 1.30 ، 1.19) على التوالي ، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (شمس ، 2023) و(عبد العزيز ،2013)و دراسة (الموسوي،2016) (الشعراوي ، 2019).

وترجع الباحثة سب ذلك أن الطلاب والطالبات لم تُتَح لهم الفرصة في الاستغراق في المهام التي يقومون بها، وكل منهم يحقق التوازن بين المهارات والتحديات

كما يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الطلاب والطالبات في بعد الشعور بالسيطرة والتحكم لصالح الإناث وترجع الباحثة سبب ذلك إلى البيئة الذكورية التي تعيش فيها الإناث؛ مما يجعل الإناث لديهم سيطرة وتحكم على واقعهن المعاش

ويذكر (أبو حلاوة ، 2013 ،88) أن التدفق النفسي يمنح فرصة الضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي و الشعور ، يسمح بتطوير و ازدهار الأفراد ، ويتيح الوصول إلى الخبرة المثالية.

توصيات الدراسة:

1.الاهتمام بالتدفق النفسي كخبرة يمكن استخدامها في مواقف التعليم مع العمل على تهيئة الظروف التي تساعد على وجود حالة من التدفق النفسي لدى الطلاب.

2. نشر ثقافة علم النفس الإيجابي داخل الوسط الجامعي من خلال التطرق إلى مفاهيمه .

3. إعداد دورات تدريبية لطلاب الجامعة لإكسابهم بعض المهارات التفكير الإيجابي والتخلص من النظرة السلبية .

4. تطوير المناهج الدراسية وفقا لعلم النفس الإيجابي . .

5.العمل زيادة الأنشطة التي تساعد على التدفق النفسي لدى الطلاب .

6.تدريب المعلمين على تحفيز الطلاب على التدفق النفسي .

8. تصميم برامج إرشادية لدى الطلاب الجامعة لتحسين التفكير الإيجابي .

بحوث مقترحة:

1.رأس المال النفسي وعلاقته بالتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

2.الشفقة بالذات وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة .

3.الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي والتدفق النفسي بالتنبؤ بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

المراجع :

1.إبراهيم الفقي (2007).قوة التفكير ، القاهرة :إبداع للإعلام والنشر .

2.أبو حلاوة ، محمد السيد (2013). حالة التدفق : المفهوم ، الابعاد ، القياس ، 29 ، الكتاب الالكتروني لشبكة

العلوم النفسية .

3.أبو عمره ، عيد محمد شحدة (2024).نمذجة العلاقة بين معنى الحياة والتفكير الإيجابي والتفاؤل ونمو ما بعد الصدمة لدى طلاب الجامعة الناجين من إعصار دانيال» المؤتمر العلمي الدولي لمركز البحوث النفسية والتربوية درنة « الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي للمتضررين من كارثة اعصار درنة وعدد من مدن الجيل الاخضر لمواجهه اضطرابات ما بعد الازمة المنعقد 29- 30 مايو جامعة عمر المختار.

4.أحمد ، سناء فراج (2015).فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي من أجل تحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين ، رسالة دكتوراه ، جامعة عين شمس ، كليه البنات .

5.أحمد ، أحمد عبد المالك (2021).نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، المجلة التربوية ، ع66 ، ص ص : 520 – 560.

6.أحمد ، آمنة حكمت (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك ، مجلة جامعة القدس المفتوحة ، 11 (30)، ص ص:30 – 46.

7.أحمد ، سمية علي (2020).التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، ع 14 ، ج 7 ، ص ص:491- 542.

8.الأعسر صفاء (2000) . الذكاء العاطفي، الكويت ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

9.باظة ، آمال عبد السميع (2011).اختبار التدفق النفسي ، القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية .

10.البهاص , أحمد سيد (2010). التدفق النفسي و القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الأنترنت « المؤتمر السنوي 15 مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين الشمس.

11.جمال، رحماني و صليحة ، فتال (2022).التفكير الإيجابي والتدفق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي (دراسة ميدانية بثانويات المسيلة)، مجلة الجامع في العلوم النفسية والتربوية .

12.جولمان (2000). الذكاء العاطفي ، الكويت : دار المعرفة.

13.حمزة ، أمام وعبد العزيز، شادية وكاظم ، امينة (2017). تدريج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، مج 4 ، ع 18 ، ص ص:193- 216.

14.خزام ، نجيب وغنيم ، زهراء و إبراهيم ، تامر (2016).تقدير الخصائص السكيومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ،48، ص ص: 309 -340.

15.دريب ، محمد جبر (2013).دور المناج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربيةللبنات ، مجلة كلية التربية للبنات والعلوم الإنسانية ، 7 (12). ص ص:92- 136.

16.دسوقي ، شيرين محمد أحمد (2022) . فاعلية برنامج تدريبي قائم على تدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية

لدى طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية ، ع 37، ص 525.

17.ربيعة, بن الشيخ (2015) .علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي « رسالة الماجيستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة. 38

18.الرقيب ، سعيد صالح (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية، ماليزيا.

19.رمضان ، منال حسسن (2015).أثر استراتيجيات التعلم النشط في ضبط الذات والتفكير الإيجابي والشعور الإبداعي لدى طلبة الصف الساع في منطقة عمان ، رسالة دكتوراه ، الجامعة الأردنية .

20.السعدي ،مصطفى موسى (2022).القدرة النبوئية لفاعلية الذات الأكاديمية والتوجهات الهدفية بالتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة دكتوراه ،جامعة اليرموك.

21.سليجمان (2000).السعادة الحقيقية ، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم، الرياض: مكتبة جرير.

22.الشعراوي ، رامز عبد الستار (2019). تأثير التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي والتدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ،مج4 ، ص ص:564- 584.

23.شمس ، محمد أحمد (2023). التفكير الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهه الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، ع12 ، ص ص:66 – 97.

24.عبد الستار ، إبراهيم (2008). عين العقل، دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي ، القاهرة : دار الكتاب.

25.عبد العزيز ، أسماء فتحي (2013).التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي كمنبات بأعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج22 ، ع 78 ، ص ص: 57 – 97.

26.عرار , سامية (2016) . خبرة التدفق النفسي المفاهيم – الابعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الايجابية , الابداع والسعادة نموذجاً و مجلة تطوير العلوم الاجتماعية , المجلد الأول , عدد (15).

27.عرار , سامية (2016) . خبرة التدفق النفسي المفاهيم – الابعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الايجابية , الابداع والسعادة نموذجاً و مجلة تطوير العلوم الاجتماعية , المجلد الأول , عدد (15).

28.علي، شيماء محمد و الكافوري ، صبحي عبد الفتاح و حسن ، عزة عبد الرحمن (2019): فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الايجابي لتحسين الصلابة النفسية لدى المراهقين المساء معاملتهم في الطفولة ، مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ ، مج 19 ، ع 1، ص ص:129 – 154.

29.غانم ، زياد (2006): التفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية ، مجلة كلية الآداب ، جامعة القدس المفتوحة.

30.فودة ، إسراء محمد عودة (2020).إثر برنامج تدربي يستند إلى قيمة الإنسان والعلم في القرآن في تنمية التدفق لدى الطالبات ذوات التحصيل المتدني ، رسالة ماجستير ، الجامعة الهاشمية.

31.القريشي ، على تركى (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ،العراق ، مجلد 15، عدد(2) ، ص ص 249- 292 .

32.الكبيسي ، عبد الواحد (2015).التفكير السريع أم المتأمل ،بغداد : مركز ديبونو للتفكير .

33.محمود ، هبة سامي (2018).التدفق النفسي وعلاقة بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية في العلوم في العلوم النفسية ، ع42، مج1، ص ص: 104 - 127.

34.المرشود ، جوهرة بنت صالح (2021) . فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدي عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم ، مجلة العلوم التربوية ، ع 29 ، ص 370 - 404.

35.مصطفى ، وفاء محمد (2003).حقق أحلامك بقوة التفكير الإيجابي ، بيروت ، دار ابن حزم.

36.الموسومي ، عبد العزيز حيدر (2016).التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية للبنات ، مج10 ، ع 18 ، ص ص:49 – 92.

37.ناصف ، عصام عبد الأمير (2015).التفاؤل المتعلم والأبداع الانفعالي وعلاقتهما بالتدفق النفسي ، رسالة دكتوراه، كلية التربية ، جامعة بغداد.

38.Csikszentmihalyi, M (1990) ."Flow the psychology of optimal experience " , New York Harper and ROW .P188

39.Pagis, M. (2021). Inhabiting the self-work romantic utopia: Positive psychology, life coaching, and the challenge of self-fulfillment at work. Work and Occupations, 48(1), 40-69

40.Csikszentmihalyi, M (1990) ."Flow the psychology of optimal experience " , New York Harper &ROW .P188

41.Seligman,M.,Peterson,C.,&park,N.(2004).Strengths of character and well being . Journal of social and clinical psychology ,23,603-619.

42.Stallard,P.(2002)Think Good _ Feel Good.England:John wiley&sons.

43.Seligman,M.,Peterson,C.,&park,N.(2004).Strengths of character and well being . Journal of social and clinical psychology ,23,603-619.

44.Jackson, S,N,& Marsh, H,W,(1996),Development and validation of a scale to measure optimal experience the flow state scale .J of sport and exercise psychology , volume 18, 17 – 35.