

فعالية برنامج إثرائي فى تنمية التدفق النفسى والتفكير المّفعم
بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم

د. جوهرة بنت صالح المرشود
قسم علم النفس – كلية التربية
جامعة الإمام عبدالرحمن الفيصل



فعالية برنامج إثنائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم

د. جوهرة بنت صالح المرشود

قسم علم النفس – كلية التربية
جامعة الإمام عبدالرحمن الفيصل

تاريخ تقديم البحث: ١٥ / ٣ / ١٤٤٢ هـ تاريخ قبول البحث: ٢٠ / ٦ / ١٤٤٢ هـ

ملخص الدراسة:

هدف هذا البحث إلى التعرف على فعالية برنامج إثنائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل. وطُبق هذا البحث على عينة مكونة من (٣٣) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة القصيم بمتوسط عمر زمني (١٩,١٨) عام وبانحراف معياري قدره (١,٧٢). واستخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي إعداد/ جاكسون ومارش (١٩٩٦) تعديل كوين (٢٠٠٥) ترجمة الباحثة، ومقياس التفكير المفعم بالأمل والبرنامج الإثنائي من إعداد الباحثة وكشفت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لصالح القياس البعدي، ووجود حجم أثر مرتفع للبرنامج الإثنائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة البحث، كذلك عدم وجود دالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي للتدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل. وتم مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: البرامج الإثنائية، التدفق النفسي، التفكير المفعم بالأمل

The Effectiveness of An Enrichment Program in Development the Psychological Flow and Hopeful Thinking among a Sample of Female Students of the Education Faculty, Qassim University

Dr. Jawharah Saleh ,M AL Marshoud

Department of Psychology - College of Education

Imam Abdulrahman bin Faisal University

Abstract:

This Research aimed at identifying the effectiveness of an enrichment program in the development of psychological flow and hopeful thinking among a sample of students of the Education Faculty, Al-Qassim University. This Research was applied to a sample consisting of (٣٣) female students from the Faculty of Education at Al-Qassim University with an average age (١٩,١٨) years and a standard deviation of (١,٧٢). The researcher used the psychological flow Scale (Prepared by Jackson and Marsh (١٩٩٦), Quinn modification (٢٠٠٥), and translated by the researcher), hopeful thinking scale, and the enrichment program (prepared by the researcher).

The Results of the Research indicated that there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the pre and post measurements of psychological flow and hopeful thinking in favor of post-measurement. There is a high effect size of the enrichment program in the development of psychological flow and hopeful thinking among the research sample. There are no statically significant differences between the mean scores of the experimental group students in the post and follow-up measurements of psychological flow and hopeful thinking. The results were discussed and interpreted in light of the theoretical framework and previous studies.

key words: Enrichment Program, Psychological Flow, Hopeful Thinking

مقدمة:

يعد التدفق النفسي من المفاهيم النفسية الحديثة في علم النفس الإيجابي، فهو حالة نفسية تجعل الطالبات تشعرن بحالة نفسية جيدة تمكنهن من تحسن الأداء، وهو ما يقلل تعرض الطالبات للإصابة بالقلق والملل والاكتئاب؛ لذلك فهو من المفاهيم الهامة التي يجب تحسينها خاصة لدى طالبات الجامعة لتوفير حياة رغدة وتحسين رفايتهن الذاتية.

يعد التدفق النفسي من المتغيرات التي ظهرت حديثاً والمرتبطة بعلم النفس الإيجابي، حيث ظهر هذا المصطلح عام ١٩٧٥م على يد العالم ميهالي وهو حالة من المتعة والإثارة تظهر على الفرد عند الاندماج في المهمة، كما يعد التدفق النفسي مهمًا لرفاهية الإنسان، وشرطاً أساسياً للمساهمة في تحسين حياة البشر. وإن وصف هذه الظاهرة وشرحها والتنبؤ بها قد يساعد في التصرف وتغيير السلوكيات للأفضل (Šimleša, Guegan, Blanchard, Tarpin-Bernard, & Buisine, ٢٠١٨^١).

ويوصف التدفق بأنه خبرة تحويلية تحدث في حوالي (٨٥٪) من الأفراد (Csikszentmihalyi, ١٩٩٧). ويرتبط التدفق بحالة ذهنية إيجابية تنتج عن مهارات الفرد التي يتم تحديدها، وتتميز بأفكار وتصرفات واضحة وموضوعية، وشعور بالسيطرة (Jackson & Marsh, ١٩٩٦).

(١) تم التوثيق داخل البحث تبعاً لدليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA Style of the Publication Manual of the American Psychological Association (٧th Edition).

وتكمن أهمية التدفق النفسى في أنه يوفر للفرد حياة كاملة تستحق العيش، ويحسن الرفاهية الذاتية لديه، كما أنه يمكن الفرد من الاستفادة من العواقب التي تواجهه اجتماعيًا (Csikszentmihalyi, ١٩٩٤). وكلما قضى الفرد المزيد من الوقت في هذه الحالة، كانت جودة الحياة لديه أفضل: فالناس الذين يمرون بخبرات التدفق يمتلكون مستويات أعلى من التركيز والإبداع والمشاعر الإيجابية (Nakamura & Csikszentmihalyi, ٢٠٠٢). وتشير مجموعة واسعة من الأدلة إلى أهمية التأثيرات والمشاعر الإيجابية. فبجانب الشعور بالمتعة، تجلب المشاعر الإيجابية العديد من الفوائد المترابطة (Fredrickson & Losada, ٢٠٠٥). وعلى سبيل المثال، تؤدي المشاعر الإيجابية إلى إعادة تشكيل عقلية الأفراد: وأظهرت العديد من الأبحاث أن المشاعر الإيجابية توسع نطاق الاهتمام (Fredrickson & Branigan, ٢٠٠٥; Rowe, Hirsch, & Anderson, ٢٠٠٥) وتوسع نطاق السلوك (Fredrickson & Branigan, ٢٠٠٥). ويعزز الإبداع، ويزيد من سرعة البديهة. والتدفق النفسى لا يسمح لنا فقط بإجراء أو تأجيل انشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد بل يجعلنا أكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح ويدفعنا باتجاه التطور وتنمية أنفسنا كأفراد (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ١٥).

وأشار (٢٠٠٨) Csikszentmihalyi أن التدفق النفسى يمكن الأفراد من الوصول إلى حالة عقلية مرغوبة وممتعة للغاية، ويتميز بالخصائص التالية: التوازن بين التحدى والمهارات، ووضوح الأهداف، والتغذية الراجعة الفورية،

والإثابة الداخلية، والتركيز المفرط، وفقدان الوعي المؤقت بالذات، وتشويه الوقت الزمني، والشعور بالسيطرة، واندماج المهام والوعي. وأضاف (٢٠١٢) Abuhamdeh & Csikszentmihalyi خاصية إلى الخصائص التسع السابقة وهي المشاركة الوجدانية.

وأفادت العديد من الدراسات منها (Eliasa; Mustafa; Roslan & Noah, ٢٠١٠; Örijande, Manzano, Almeida, Magnusson, Pedersen, Nakamura, Csikszentmihályi, Madison, ٢٠١٢; Michels, ٢٠١٥; Ya- Hui, Yi-Chun & Hwei-Tse, ٢٠١٦) بأن التدفق النفسي يرتبط إيجابياً بالعديد من المتغيرات المعرفية وغير المعرفية مثل الاندماج، وأهداف الإنجاز، وأداء التعلم، والضمير، والذكاء. وفي ذات الصدد ترى الباحثة أن التدفق النفسي يمكن الطالبة من تبني أهداف واضحة والاندماج في المهام، وتحقيق التوازن بين التحديات والمهارات، والإحساس بال ضبط والسيطرة والاستمتاع الذاتي؛ وعليه تستخلص الباحثة أن كل هذه الإمكانيات التي يتيحها التدفق النفسي من شأنها أن تحسن من نواتج أدائها ومن ثم ترفع مستوى الأمل والطموح لديها.

ويرتبط الأمل بالعديد من المفاهيم النفسية الأخرى مثل التفاؤل وفعالية الذات وتقدير الذات والقدرة على حل المشكلات. وفي حين أن العديد من هذه المتغيرات آنية (في الوقت الحالي)، إلا أن الأمل له تأثير قوي في المستقبل "حيث أن المستقبل الإيجابي أصبح أكثر ترجيحاً من خلال الأفكار الموجهة نحو الأهداف والأفعال التي تحدث في الوقت الحالي، ويؤثر الحصول على درجة مرتفعة من الأمل تأثيراً إيجابياً على الصحة، والنتائج الرياضية، ودرجات

الطالبات بالكليات، والتوافق النفسي الأفضل (in Braithwaite ٢٠٠٣, p٧). كذلك يرتبط الأمل بشكل إيجابي بحل المشكلات والأداء الأكاديمي ومستوى الهدف لدى طالبات الجامعات (٢٠١٢, Feldman and Dreher). ولقد تجلت أهمية الأمل مرارًا وتكرارًا على مدار العقد الماضي. وتكمن أهمية الأمل في التأثير الإيجابي على الأداء الأكاديمي، والصحة العقلية، والصحة البدنية. ووجد (٢٠٠٥) Cheavens, Michael, and Snyder أن الطالبات ذوي الأمل المرتفع أظهروا أداءً أكاديميًا متفوقًا مقارنة بالطالبات ذوي الأمل الضعيف في جميع مستويات التعليم. وبالمثل، أثبتت الأبحاث تأثير الأمل على الصفوف الدراسية في المرحلة الابتدائية مثل (Snyder et al., ١٩٩٧)، والمرحلة الإعدادية مثل (٢٠٠٦, Gilman et al.)، والمدرسة الثانوية مثل (١٩٩١, Snyder et al.; ٢٠٠٦, Gilman et al.) والمرحلة الجامعية مثل (٢٠٠٢, Snyder et al.; ١٩٩١, Snyder et al.). وللأمل أثر كبير وقوى على الأداء الأكاديمي لدرجة أن (٢٠٠٧) Ciarrochi, Heaven, and Davies توصلوا إلى أن الأمل يتنبأ بقدر أكبر من التباين في الدرجات المدرسية من تقدير الذات أو أسلوب الإسناد الإيجابي.

ويوضح (٢٠٠٥) Snyder et al أن الطالب ذي المستوى المرتفع للأمل أكثر مرونة، ويصبح الأمل جزءًا من مرونته أمام الضغوطات الخارجية أو الحواجز. وعندما يواجه الفرد مرتفع الأمل مثل هذا الحاجز، يكون قادرًا بطبيعة تفكيره المفعم بالأمل، على التفكير في حلول متعددة للمشكلة.

وقد وجد الباحثون مثل (Coduti & Schoen, ٢٠١٤; Snyder, ٢٠٠٢; Snyder et al, ٢٠٠٢) أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الأمل أكثر قدرة على الوصول إلى أهدافهم من الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة. ويلعب الأمل دوراً كبيراً في مجالات مثل تقديم المشورة لإعادة التأهيل، والتي تركز على الأدوات اللازمة لبناء وتسهيل الأمل للأشخاص ذوي الإعاقة (Coduti & Schoen, ٢٠١٤).

كما يساعد التفكير المفعم بالأمل على تسهيل تحقيق الأهداف بنجاح عند مواجهة العقبات في الحياة. والأمل هو مكون يساعد الفرد في التحرك نحو هدف (القوة) ويضع استراتيجيات للوصول إلى هذا الهدف (المسار) للتغلب على العقبات والحواجز المختلفة التي تحدث في الحياة (Patrick & Hagtvedt, ٢٠١٤).

وأفادت نتائج العديد من الدراسات منها (Feudtner, Santucci, ٢٠٠٧; Frehe, ٢٠٠٧; Feinstein, Snyder, Rourke & Kang, ٢٠٠٧; Moraitou, Efklides, ٢٠١٣; سليم, ٢٠١٦) بأن التفكير المفعم بالأمل يحسن من الرضا عن الحياة، والتحصيل الدراسي، والقدرة على إدارة المعوقات والصعوبات، كما أنه يرتبط إيجابياً بالحكمة، وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية؛ وعليه ترى الباحثة ضرورة البحث عن طرق مختلفة لتنمية التفكير المفعم بالأمل لدى طالبات الجامعة؛ نظراً لجدواه وفعاليتها في العديد من المتغيرات. وفي ذات الصدد أفاد (Faria, ٢٠١٧, P٥) بأن التدفق النفسي والأمل يرتبطان بالجوانب المختلفة للنجاح الأكاديمي، فالطالبات اللاتي يمتلكن مستوى مرتفع من التدفق النفسي أو الأمل يكن أكثر سعادة من

الطالبات اللاتي تعانين من مستويات أقل منهما. كما أن الطالبات اللاتي
تمتلكن مستوى مرتفع من التدفق النفسي أو الأمل لديهن نوعية أفضل من
العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة.

مشكلة البحث:

وعليه تتمثل مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:

- س١- ما فعالية البرنامج الإثرائي في تنمية التدفق النفسى لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم؟
- س٢- ما فعالية البرنامج الإثرائي في تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم؟
- س٣- ما درجة استمرارية فعالية البرنامج الإثرائي في تنمية التدفق النفسى لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم؟
- س٤- ما درجة استمرارية فعالية البرنامج الإثرائي في تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم؟

أهداف البحث:

- ١- التعرف على فعالية البرنامج الإثرائي في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم.
- ٢- التعرف على فعالية البرنامج الإثرائي في تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم.
- ٣- الكشف عن درجة استمرارية فعالية البرنامج الإثرائي في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم.
- ٤- الكشف عن درجة استمرارية فعالية البرنامج الإثرائي في تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم.

أهمية البحث:

- ١- يُعد هذا البحث بمثابة استجابة لتوصيات العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي بحثت في الحكمة واليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة وأوصت بضرورة إجراء المزيد من الدراسات لاستجلاء هذه المتغيرات وكشف علاقاتها بالمتغيرات الأخرى وترسيخها في البيئة العربية.
- ٢- حادثة المتغيرين الذي يتناولهما البحث الحالي في البيئة العربية وفي البيئة السعودية بصفة خاصة.
- ٣- قد يُخدم مقياس التدفق النفسى الذى تم ترجمته ونقله للبيئة السعودية في هذا البحث الباحثين في العلوم التربوية والنفسية كأداة صادقة وثابتة لقياسها.
- ٤- قد يُخدم مقياس التفكير المفعم بالأمل الذى تم إعداده في هذا البحث الباحثين في العلوم التربوية والنفسية كأداة صادقة وثابتة لقياسها.
- ٥- قد يُثير هذا البحث لفت انتباه العديد من المعلمين والطالبات إلى ضرورة التحلى بمهارات التفكير المفعم بالأمل والتدفق النفسى عند أداء عملهم.
- ٦- تقدم نتائج البحث معلومات علمية مُفيدة حول كيفية تنمية التدفق النفسى والتفكير المفعم بالأمل لدى طالبات الجامعة كفئة مهمة ينبغي رعايتها والاستثمار وهو ما يؤدي إلى التقدم والرقى.

مصطلحات البحث:

١- البرنامج الإثرائي: تُعرفه الباحثة بأنه مجموعة من المهارات والأنشطة المتكاملة والتي يتم تقديمها للطالبات من خلال أنشطة تدريبية وجلسات تدريبية يركز محتواها على تحقيق مجموعة من الأهداف المنشودة المراد من الطالبة اكتسابها وتعلمها.

٢- التدفق النفسي: تُعرفه الباحثة بأنه حالة من الإثارة والبهجة والمتعة يشعر بها الفرد عندما يندمج في المهمة مما يترتب عليه فقدانه الإحساس بالزمن والوقت والمكان.

٣- التفكير المفعم بالأمل: تُعرفه الباحثة بأنه مجموعة من القدرات والمهارات التي تدفع الطالبة على إيجاد المسارات الصحيحة لتحقيق الأهداف المنشودة، وتكمن تلك القدرات في المسارات والقوة والأهداف.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: التدفق النفسي:

يعد التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، والتي تمكن الطالبة من الاندماج في المهمة الموكلة لها، والتركيز التام على هذه المهمة والاندماج كلياً في أدائها، والعمل على إنجازها في الوقت الحالي وعدم تأجيله. ويتناسب أداء الفرد للأنشطة الصعبة في بعض الأحيان مع صعوبة المهمة ومع مستوى مهارة الفرد، ويكون ذلك مصحوباً بحالة نفسية تسمى التدفق (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). والتدفق هو حالة من الاهتمام والتركيز الشديد بالمهمة، لكنه يختلف بشكل موضوعي نتيجة لتركيز الجهد العقلي؛ مما يؤدي إلى الشعور بالجهد، كما يشعر الأفراد بالتصرف التلقائي نحو المهمة (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010). في حين أن التدفق النفسي هو الخبرة أثناء أى نشاط حيث يكون الفرد في حالة نشطة فعلياً أو معرفياً، ويركز الأفراد الذين يتدفقون بشكل أكبر على النشاط في تناول اليد، ويصبحوا أقل تشتتاً عن طريق المحيط، وقد يؤديون أداءً أفضل (Csikszentmihalyi, 1990).

وعرفته آمال باظة (2009) بأنه الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، وسرعة الأداء للوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء، والشعور بالسعادة وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء. وأشار البهاص (2010، ص 121) بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من

وقت لآخر، عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمن والمكان أثناء تأدية العمل.

في حين عرفه أبو حلاوة (٢٠١٣، ص ٨) بأنه حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والزمن والآخرين، ليتجه باتجاه المثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد. وأفاد البحيري وعبدالفتاح وشاهين (٢٠١٧، ص ٢٠٣) بأنه حالة عقلية يكون فيها الفرد مغموراً بشعور من التركيز والانغمك الكامل في النشاط؛ مع الاهتمام بالإنجاح في هذا النشاط، والتركيز مع نقص الشعور بالذات أي دمج العمل بالوعي، وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدي إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتي والزمن والمكان. ومما تقدم ترى الباحثة أن التدفق النفسي هو حالة من الإثارة والبهجة والمتعة يشعر بها الفرد عندما يندمج في المهمة مما يترتب عليه فقدانه الإحساس بالزمن والوقت والمكان.

وفيما يختص بطبيعة التدفق النفسي أشار Nakamura & Csikszentmihalyi (٢٠٠٩، P٩٠) بأنه حالة من الاستمتاع الذاتي للفرد نتيجة لاندماجه في التحديات والمهام التي يمكن التحكم فيها عن طريق معالجة سلسلة من الأهداف، مع الاستمرار في تقديم التغذية الراجعة من أجل التقدم، والتكيف مع المهمة من خلال تقديم التغذية الراجعة. وفي ظل هذه الظروف، تتكشف الخبرات بسلسلة من لحظة إلى لحظة، ويدخل الفرد حالة ذاتية لها الخصائص التالية: التركيز التام والمركّز على ما يفعله الفرد في الوقت الحاضر، واندماجه

في المهام والوعي، وفقدان الوعي بالذات (أى فقدان الوعي بنفسه)، والشعور بأنه بإمكان الفرد التحكم في أعماله بمعنى أنه يمكن للفرد من حيث المبدأ التعامل مع الموقف لأن الفرد يعرف كيف يستجيب لما يحدث بعد ذلك، وتشويه الخبرة الزمنية (الشعور بمرور الوقت بشكل أسرع من المعتاد)، والاستمتاع والإثابة الداخلية. وأضاف (Csikszentmihalyi, ١٩٩٠) أن أهم خاصية وسمّة للأنشطة التي تؤدي إلى التدفق النفسى هي تلك الخاصية التي توازن بين مهارات الشخص في النشاط وتحديات النشاط (Rathunde, ٢٠٠٣) فعندما يكون تحدى النشاط أكبر من قدرات الشخص يشعر بالقلق؛ وعلى العكس عندما يوفر النشاط تحدياً منخفضاً أو فرصة لاستخدام قدرة الفرد فإن النتيجة هي الملل أو اللامبالاة.

ويشير أبو حلاوة (٢٠١٢) أن أبعاد التدفق النفسى حسب تصورات تننوم وفوجارتى وجاكسون (١٩٩٩) في دراسة لهم هي:

- ١- التوازن بين التحدى- المهارة: Challenge-Skill balance ففي حالة التدفق يتوافر لدى الفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.
- ٢- اندماج الفعل - في الوعي أو الإدراك: Action - Awareness Merging مما يوفر سياق يتحقق فيه اندماج عميق جداً في المهام وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالباً ما تكون ذات طابع سلس تنقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

- ٣- أهداف شديدة الوضوح: Clear Goals ويقترن بذلك إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به المرء.
- ٤- تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة Unambiguous Feedback ففي حالة التدفق يتلقى المرء تغذيةً راجعةً فوريةً وواضحةً، ويصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.
- ٥- تركيز تام في المهمة: Concentration on Task at Hand مع إحساس تام بالاستغراق أو ما يعرف بأسر المهمة للمرء.
- ٦- الإحساس بالضبط والسيطرة: Sense of Control فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.
- ٧- غياب الشعور بالذات: Loss of Self-Consciousness فالاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح المرء متوحدًا مع المهمة وجزء منها.
- ٨- تبدل إيقاع الزمن أو الوقت: Transformation of Time فإما يمتلك المرء إحساسًا بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد.
- ٩- الاستمتاع الذاتي: Auto telic experiences وهي غاية كون المرء في حالة تدفق، وتمثل إحساس يمتلك المرء بالقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كغاية في حد ذاته دون انتظار لإثابات أو مكافآت أو فائدة في المستقبل.

- في حين أشار Moon and Kim (٢٠٠١) أن أبعاد التدفق النفسى هى:
- ١- التمتع المدرك: ويعنى أنه عندما يكون الفرد فى حالة من المرح، سيجد مهمةً جوهريّةً مثيرةً للاهتمام، ومن ثم يندمج فيها من أجل المتعة والسعادة بدلاً من المكافآت الخارجية.
 - ٢- التركيز: ويعنى عندما يفقد الفرد وعيه الذاتى، ويصبح مستغرقًا ومندمجًا فى النشاط، يكون أكثر وعيًا بعملياته العقلية عندما يكون فى حالة من المرح.
 - ٣- التحكم المدرك: ولا يتم اختيار التحكم المدرك؛ لأنه يشبه التحكم السلوكى المتصور فى نموذج نظرية السلوك المخطط.
 - ٤- الفضول: ويشير إلى الحالة التى يظل فيها الفرد فضوليًا ويحاول أن يحقق الكفاءة التكنولوجية أثناء مشاركته واندماجه فى المهمة.
- واهتم علم النفس اهتمامًا محدودًا بتطوير طرق للقياسات المنهجية للخبرة الذاتية. حيث كان ينظر إلى هذه الظاهرة باعتبارها خارج نطاق البحث العلمى على مر السنين منذ تراجع علم النفس الاستبطانى. وقد ازداد الاهتمام بالخبرة الذاتية فى الآونة الأخيرة (Richardson, ١٩٩٩) ومع ذلك، تزايد الاهتمام بطرق القياس المستخدمة فى الأبحاث المرتبطة بالتدفق. وقد تم تصميم العديد من أدوات التقرير الذاتى من أجل دراسة هذه الظاهرة الموضوعية غير المستقرة، والفاقدة للوعى بالذات، ومن هذه الأدوات:
- ١- المقابلة: Interview ظهر مفهوم التدفق من خلال المقابلات التى أجريت حول طبيعة الخبرة (Csikszentmihalyi, ١٩٧٥/٢٠٠٠). وتوفر

المقابلة تقريراً شاملاً عن خبرة التدفق في سياق الحياة الواقعية. كما كانت المقابلة أداة حاسمة في البداية لتحديد وتعريف أبعاد وديناميكيات خبرة التدفق. وإنها لا تزال النهج المختار في الدراسات الموجهة نحو الوصف المتكامل. فعلى سبيل المثال، طلب جاكسون (١٩٩٥) Jackson من نخبة من الرياضيين وصف خبرة التدفق، وتمييز خصائص هذه الحالة، والعوامل التي تساعد وتعوق الدخول لحالة التدفق، والعوامل التي تعيقها، ودرجة التحكم والسيطرة عليها.

٢- الاستبيان: Questionnaire تستخدم مقاييس الورق والقلم الرصاص لمرة واحدة عندما لا يكون الهدف هو تحديد أبعاد خبرة التدفق و / أو الاختلاف في حدوثها عبر السياقات أو الأفراد. ويقدم استبيان التدفق للمشاركين فقرات متعددة تصف حالة التدفق وتطلب منهم (أ) معرفة ما إذا كان لدى المشاركين الخبرة، (ب) وعدد المرات، و (ج) وفي أي سياقات النشاط (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, ١٩٨٨). ومن هذه المقاييس مقياس التدفق لمايرس (Mayers, ١٩٧٨) والذي يستخدم لتقدير مدى خبرات الفرد في واحد من الأبعاد العشرة لخبرة التدفق (على سبيل المثال "أتدخل"، "أحصل على أدلة مباشرة حول مدى أدائي"). وتم استخدام الأداة كقياس متكرر لتقييم الفروق في مدى معرفة أبعاد التدفق. واستخدم كل من Delle Fave and Massimini (١٩٨٨) استبيان التدفق ومقياس التدفق بالتبادل لتحديد أنشطة تدفق الفرد ثم مقارنة تقييم الفرد لأبعاد التدفق من خلال أنشطة التدفق الأولية

مع تلك الأنشطة اليومية القياسية الخاصة بالأفراد (مثل العمل، مشاهدة التلفزيون). وفي الآونة الأخيرة، تم تطوير مقاييس الورق والقلم لقياس حالة التدفق في سياقات محددة، بما في ذلك الرياضة والممارسة العلاجية النفسية (Nakamura & Csikszentmihalyi, ٢٠٠٩, PP٩٣-٩٤).

كذلك أوضح Jackson & Marsh (١٩٩٦) أنه يمكن قياس التدفق النفسى باستخدام مقياس حالة التدفق الذى يقيس تسعة أبعاد (عوامل)، وهذه الأبعاد هى:

- ١- يحدث التوازن بين التحدى - المهارة: عندما يُنظر إلى تحديات المهمة على أنها تساوى مستوى مهارة الفرد.
- ٢- اندماج الفعل - فى الوعي: يشتمل اندماج الفعل - فى الوعي على اتخاذ إجراءات تلقائية.
- ٣- تحديد أهداف واضحة: يعطي هدفًا واضحًا لما يقوم به الفرد.
- ٤- تلقي تغذية راجعة مفهومة ولا لبس فيها: تلقى تلك التغذية الراجعة بخبر الفرد ما إذا كانت هذه أهداف المهمة قد تحققت أم لا.
- ٥- التركيز التام على المهمة: يشير إلى تركيز الفرد على المهمة.
- ٦- الشعور بالسيطرة: هو إدراك أن الفرد يتحكم فى الموقف.
- ٧- التصرف بفقدان الوعي الذاتى: يشتمل على مشاركة الفرد بشكل متزايد فى أى نشاط، وأقل قلقًا من العرض الذاتى.
- ٨- تحول الوقت: يشير إلى إدراك الوقت إما بالتسريع أو التباطؤ.

٩- الاستمتاع الذاتي (الخبرة الذاتية): وتعنى ببساطة التمتع من القيام بهذه المهمة.

وتوجد العديد من المقاييس لقياس التدفق النفسي مثل مقياس التدفق لـ (Mayers, ١٩٧٨). ومقياس واستبيان التدفق لـ (Delle Fave & Massimini, ١٩٨٨) ومقياس تدفق حالة النشاط لـ (Payne, Jackson, Noh, & Stine, ٢٠١١) ومقياس الميول للتدفق لـ (Jackson & Eklund, ٢٠٠٢) ومقياس التدفق الموجز لـ (Rheinberg, Vollmeyer, & Engeser, ٢٠٠٣) وبعض مقاييس الورق والقلم المستخدمة في الألعاب الرياضية لـ (Jackson & Marsh, ١٩٩٦) أو العلاج النفسي لـ (Parks, ١٩٩٦).

ومما سبق اعتمدت الباحثة على مقياس التدفق النفسي من إعداد جاكسون ومارش (١٩٩٦) تعديل كوين (٢٠٠٥)، الذي تكون من تسعة أبعاد هي: التوازن بين التحدي- المهارة، اندماج الفعل - في الوعي أو الإدراك، أهداف شديدة الوضوح، تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة، تركيز تام في المهمة، الإحساس بالضبط والسيطرة، غياب الشعور بالذات، تبدل إيقاع الزمن أو الوقت، الاستمتاع الذاتي.

وترى الباحثة ضرورة تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة بصفة خاصة، فالمرحلة الجامعية تعد مرحلة هامة وفارقة في حياة الطالبة؛ والتي تؤهلها للعمل وتكوين حياة أسرية جديدة، ولذلك فإن تمتع الطالبة بحالة من التدفق النفسي يجعلها أكثر شعورًا بالقدرة على النجاح، وتحقيق الأهداف،

وأكثر رفاهية ذاتية وأقل تعرضاً للقلق والضغوط والتوتر؛ وأكثر رضا عن الحياة، وأكثر تفاؤلاً؛ أى يجعل تفكيرها تفكيراً مفعماً بالأمل.

ثانياً: التفكير المفعم بالأمل:

يعد الأمل من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي الذي ظهر حديثاً، فهم مجموعة من المشاعر الإيجابية النابعة من داخل الفرد بقدرته على تحقيق وإنجاز الأهداف وحل المشكلات التي تعترضه.

بداية يعد التفكير المفعم بالأمل، من العناصر المعرفية التي لا يمكن تجاهلها، الأكثر اهتماماً بمشاعر الإنسان، وفي هذا الصدد، ينظر إليه على أنه ثقل معرفي (Tarhan, Bacanl, Dombayc & Demir, ٢٠١١, P٥٦٩) .

وهناك بعض المفاهيم التي تشبه الأمل، ولكن تختلف هذه المفاهيم عنه، ومنها مفهوم التفاؤل. ففي أ نموذج Seligman أشار أن التفاؤل يساعد الفرد على الابتعاد عن النتائج غير المرغوب فيها، وتركز نظرية الأمل على عملية الوصول إلى الأهداف المنشودة والمكونات النشطة ومسارات هذه العملية. والمفهوم الثاني المشابه لمفهوم الأمل هو فعالية الذات المدركة. ففي فعالية الذات المدركة، هناك تصور حول ما إذا كان الفرد يمكن أن ينفذ الأهداف أم لا، ويختلف ذلك عن الأمل، حيث تلعب الثقة بالنفس وإيمان الفرد بقدرته على تنفيذ الهدف دوراً مهماً. ومفهوم آخر متعلق بالأمل هو حل المشكلات. ففي حل المشكلات، يُعد تحديد المسارات التي تؤدي إلى الوصول للهدف، وتطبيق المسار الأنسب أمراً مهماً أيضاً في التفكير المفعم

بالأمل. كما يتطور وينمو احترام الذات مع النجاح في تنفيذ الأهداف.
(Snyder, ٢٠٠٢, ٢٠٠٤).

ويمكن تعريف الأمل على أنه "حالة تحفيزية إيجابية تستند إلى شعور مشتق بشكل تفاعلي من (١) القوة (طاقة موجهة نحو الهدف) و (٢) مسارات (التخطيط لتحقيق الأهداف) (Snyder, Irving, & Anderson, ١٩٩١, P٢٨٧). ويصف Snyder (٢٠٠٢) الأمل من حيث العمليات المعرفية، بأنه المشاعر التي يتم التعرف عليها على أنها تلعب دورًا مهمًا.

ويعرف التفكير المفعم بالأمل بأنه توقع الأفضل والعمل على تحقيقه (٢٠٠٤). (٤١٢, p. ٢٠٠٥, Seligman, Steen, Park & Peterson)، كما عرفه (٢٠٠٤). Peterson & Seligman بأنه قوة شخصية يمكن أن تحمي من المحن وتساهم في ازدهار الإنسان. كذلك فالتفكير المفعم بالأمل هو أفعال الشخص الواعي بشأن الأهداف القابلة للتحقيق، والتي تنتج بعد ذلك طرقًا مختلفة للتفكير لتحقيق تلك الأهداف (Snyder, ٢٠٠٢; Smedema et al., ٢٠١٤)، وعرف سليم (٢٠١٦، ص ٢٠٢) التفكير المفعم بالأمل بأنه اعتقاد الفرد بقدرته على إيجاد مسارات وسبل لتحقيق الأهداف المرغوبة فيها، كما يصبح الفرد مدفوعًا لاستخدام هذه المسارات وتلك السبل.

وتعرف الباحثة التفكير المفعم بالأمل بأنه مجموعة من القدرات والمهارات التي تدفع الطالبة على إيجاد المسارات الصحيحة لتحقيق الأهداف المنشودة، وتكمن تلك القدرات في المسارات والقوة والأهداف.

وأشار Kobau et al (٢٠١١) إلى أن المستويات المرتفعة من الأمل قد تؤدي إلى نتائج حياة أفضل بشكل عام، وليس فقط نتائج أكاديمية؛ نظراً لأن الأمل يرتبط بعلاقة إيجابية مع مجموعة متنوعة من النتائج الصحية والتعليمية، فقد عرفه علماء علم النفس الإيجابي على أنه بناء مهم للبحوث التعليمية. ويمكن أن يساعد التفكير المفعم بالأمل الناس عندما يشعرون بالألم أو الخسارة أو اليأس أو الضعف، ويساعد الأشخاص على التعامل مع كل ما تجلبه لهم الحياة. (Johnstone, ٢٠١٤; Rawdin et al., ٢٠١٣; Sun et al., ٢٠١٤).

كما يمكن أن يساعد التفكير المفعم بالأمل، ويحقق الاستقلالية، ويسهل الهروب من القيود سواء الجسدية أو العقلية أو الاجتماعية أو الروحية (Marques et al, ٢٠١٢; Bossons & Cole, ٢٠١٣; Allen, ٢٠١٣)، وكما أشار Marques et al (٢٠١٤, P٧٨١) أن الأمل مهم بالنسبة للازدهار البشري، والتنمية، والرضا عن الحياة، والكفاءة الاجتماعية، والعمل، والأداء الأكاديمي والرياضي، والصحة وطول العمر. كما يلعب الأمل دوراً كبيراً في مجالات مثل تقديم المشورة، والتي تركز على الأدوات اللازمة لبناء وتسهيل الأمل للأشخاص ذوي الإعاقة (Coduti & Schoen, ٢٠١٤). كذلك يعد الأمل قوة تدفع الناس إلى أن يكونوا واثقين عندما يشعرون بأنهم مستنفذون أو متوقفون (Kwan, ٢٠١٠).

مما سبق ترى الباحثة أن التفكير المفعم بالأمل يساهم في شعور الطالبة بالهناء الذاتي والهناء في الحياة، كما يجعلها أكثر إيماناً بقدرتها على مواجهة الأزمات والشدائد التي تواجهها، وأنها تمتلك القدرة على تحقيق أهدافها.

وإن مساعدة الأفراد في قدرتهم على تحديد وتوضيح الأهداف بشكل واضح ومتسق (التفكير في الأهداف)، ووضع وتطوير خطط خطوة بخطوة للوصول إلى أهدافهم المرجوة (التفكير في المسارات)، والمثابرة في مواجهة الحواجز (القوة) هي جوهر هذه النظرية (Lopez, et al, ٢٠٠٩).

وأشار Snyder (٢٠٠٠) أن أبعاد التفكير المفعم بالأمل تتمثل في: القوة وهي شعور بالتصميم في تحقيق الأهداف، وهي العنصر التحفيزي للأمل، ويتمتع الأشخاص ذوي القوة المرتفعة بالدوافع القوية لتحقيق أهدافهم، حتى عند تعرضهم للصعوبات، وتشير المسارات إلى قدرة الفرد على إيجاد أساليب وخطط لتحقيق الأهداف، ومن المرجح أن يستنتج الأشخاص الذين يفكرون في مسارات عالية أكثر من مسار للوصول إلى هدف معين، ويعد الأمل هو مجموع القوة والمسارات؛ ويتفاعل كلا المكونين ويدعم كل منهما الآخر.

ويوضح الباحثون أن هناك ثلاث خصائص أساسية (أبعاد) للتفكير المفعم بالأمل: الأهداف والمسارات والقوة. ووفقاً لنظرية الأمل، فإن التفكير بطريقة موجهة نحو الأهداف، وإيجاد طرق مختلفة لتحقيق أهدافك، ثم الاعتقاد بأن بإمكانك إثارة التغيير هي المكونات الرئيسية للتفكير المفعم بالأمل وأحد أكبر محددات النجاح في المستقبل (Mind Tools, ٢٠١٤, P٣).

وعلى وجه التحديد، يتكون نموذج Snyder الخاص بالأمل، من ثلاثة عناصر رئيسية: الأهداف والمسارات والقوة (Snyder, Rand, & Sigmon, ٢٠٠٢)، وقد تكون الأهداف إما أهداف قصيرة أو طويلة الأجل، ويجب ألا تشعر بسهولة الوصول إليها، ولكنها واقعية ومليئة بالتحديات. وبعد المستوى الأمثل للتحدي أمرًا بالغ الأهمية في مكون تحديد الأهداف. وتشير المسارات إلى الطرق أو الإستراتيجيات التي يجب على الشخص ابتكارها في محاولات تحقيق الأهداف؛ وتعتبر المرونة والاستعداد لتغيير المسارات جزءًا مهمًا في عملية المسارات، وتشير القوة، أو الجوانب التحفيزية لتحقيق الهدف. وبالتالي فإن المكونات من "الإرادة" و "الطرق" معًا تؤثر في سلوك البحث عن الأهداف والأفكار المفعمة بالأمل (Gray, ٢٠٠٣, PP٢-٣).

وترى الباحثة أن التفكير المفعم بالأمل يتكون من بعدين وهما: قوة التفكير ويعني قدرة الطالبة على التفكير في حلول متعددة عند مواجهة الصعوبات، وكذلك البحث عن أهداف بديلة، وتحفيز نفسها بصفة مستمرة بأنها ناجحة وقادرة على الوصول للأهداف، والبعد الثاني هو: مسارات التفكير: ويعني قدرة الطالبة على تعلم مهارات جديدة للوصول إلى أهدافها، والتفكير في طرق عديدة للخروج من العقبات التي تواجهها، وتقسيم الهدف بعيد المدى إلى أهداف فرعية.

ويشير (Allen, ٢٠١٣; Crain & Koehn, ٢٠١٢; Sun et al., ٢٠١٤) أن علم الوراثة، والبيئة، أو اتخاذ قرارات في الحياة قد تؤثر على التفكير المفعم بالأمل. وقد تكون هذه العلاقات مكونات بيولوجية ونفسية وروحية

واجتماعية في التعبير عن التفكير المفعم بالأمل. وتمثل طرق توليد التفكير المفعم بالأمل لدى البالغين في:

١- الأهداف: يمكن أن يتولد التفكير الموجه نحو الهدف من خلال التأكد من أن الأهداف التي يتم تحديدها مهمة بالنسبة للفرد بدلاً من أن يحددها الآخرون. ويمكن بعد ذلك توعية الفرد بعمليات صنع القرار التي تتعلق بتحديد الأهداف المهمة، ويجب إعطاء الأولوية لهذه الأهداف من الأقل إلى الأكثر أهمية من أجل تركيز الجهد والوقت الكاف للتركيز على الأهداف المهمة.

٢- القوة: تم تطويرها من خلال استخدام الحديث الذاتي الإيجابي، وينبغي تشجيع الأفراد على التفكير في المشكلات باعتبارها تحديات، ويمكن توجيههم لضرورة استدعاء الخبرات السابقة في مواجهة التحديات الحالية، كما أن القدرة على الضحك في ظل الظروف التي يمر بها الفرد تعد أداة مفيدة خاصة في أوقات ظهور العقبات، ويحتاج الأشخاص ذوي مستويات الأمل المنخفضة إلى تعلم كيفية الاستمتاع بتحقيق الأهداف، وليس فقط التركيز على الهدف نفسه.

٣- المسارات: هي القدرة على تقسيم هدف طويل المدى إلى أهداف أصغر قصيرة المدى والبدء في العمل على أول هدف يمكن الوصول إليه لإثارة المشاعر الإيجابية. وبمجرد أن يتم تحقيق الهدف الأول، يتم استخدام خريطة ذهنية تتضمن طرق بديلة للهدف في حالة العقبات أو الضغوطات. وإذا لم ينجح السعي وراء الهدف، فينبغي تشجيع الفرد على

إسناد هذا إلى الإستراتيجية والإجراءات بدلاً من إلقاء اللوم على النفس والشك الذاتي، فالفرد بحاجة إلى إدراك أن الاعتماد على الذات يمكن أن يخنق المسارات، ويتذكر طلب المساعدة إذا لزم الأمر (Morrow, ٢٠٠٦, PP٦١٥-٦١٦).

والأشخاص ذوو التفكير المفعم بالأمل يكونوا أكثر إصرارًا حول مساهمهم إلى تحقيق أهدافهم، ويمكنهم استعادة طاقتهم عندما يواجهون مشكلة. كما أنهم أفضل في إنشاء مسارات بديلة واستخدامها بطريقة فعالة (Irving, Snyder & Crowson, ١٩٩٨; Snyder et al, ١٩٩١, cited Snyder et al, ٢٠٠٢). كما أن الأشخاص ذوو التفكير المفعم بالأمل أكثر مرونة في عملية الإدراك، وبذلك فهم قادرين على التفكير السريع واتخاذ الإجراءات (Snyder, ٢٠٠٢; Snyder, Feldman, Shorey & Rand, ٢٠٠٢). وهؤلاء الأفراد لديهم سمات إيجابية مثل العمل والمسارات عالية المستوى، والحالة العاطفية الإيجابية، والتغلب على العقبات، والتركيز على النجاح بدلاً من الفشل. كما أنهم لا يستنفذون عندما يواجهون شرطًا يمنع أهدافهم، بل يقاتلون من أجل حل المعضلات الناشئة عن تلك العقبة. لذلك، فإن الأشخاص ذوي التفكير المفعم بالأمل يصممون المزيد من الخطط من أجل تجاوز العقبات والوصول إلى أهدافهم (Snyder et al, ٢٠٠٢, cited Snyder, ٢٠٠٢; Snyder, Feldman, Shorey & Rand, ٢٠٠٢). وتشير الدراسات إلى أن الطالبات والمراهقين والبالغين ذوي التفكير الإيجابي أكثر نجاحًا في المدرسة وفي الرياضة، ويهتمون بصحتهم، ولديهم مهارات أفضل وقدرة تنافسية مرتفعة (Snyder, ٢٠٠٢; Snyder, Cheavens & Michael, ١٩٩٩, cited Snyder, ٢٠٠٢).

(Lopez et al, ٢٠٠٤). ولذلك يجب تعليم الأفراد طرق التفكير الإيجابي من أجل التخلص من المشاعر السلبية مثل اليأس والاكتئاب. ووفقًا لبلوش (٢٠٠٧) Bloch المعروف بفيلسوف الأمل، يمكن أن يتم تعليم الأمل. وينقل الكبار معرفتهم عن التفكير الإيجابي إلى طلابهم؛ حتى يتمكنوا من الاستمرار والمواصلة والنمو، وينتج عن ذلك قدرة الطلاب على التغلب على المشكلات المستقبلية (Snyder, ٢٠٠٠).

مما سبق ترى الباحثة أن التفكير المفعم بالأمل ذات أهمية بارزة للطالبات، فهو يقلل من أعراض القلق والاكتئاب والتوتر، ويمكنها من تحقيق الأهداف المنشودة، والشعور بالسعادة والمتعة في السعي لتحقيق الأهداف، كما أنه ينمي الإبداع والطلاقة والأصالة لدى الطالبات، ويجعلهن قادرات على التفكير في حلول أخرى بديلة من أجل الوصول للهدف.

فروض البحث:

بعد الدراسة النقدية للإطار النظري والدراسات السابقة يُمكن للباحثة

صياغة الفروض الآتية:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى لصالح القياس البعدي.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتبعي لأبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التفكير المفعم بالأمل ومجموعها الكلى لصالح القياس البعدي.

٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتبعي لأبعاد التفكير المفعم بالأمل ومجموعها الكلى.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث: نظراً لطبيعة البحث الحالي وأهدافه اعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي، والتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة One-Group Pretest- Posttest Design.

٢- حدود البحث: التزمت الباحثة بالحدود الآتية:

■ حدود الموضوع: برنامج إثرائي لتنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل.

■ الحدود الزمنية: تم تطبيق الشق الميداني لهذا البحث خلال الفترة الزمنية من ١٤٣٥/٦/١ إلى ١٤٣٥/٨/١٠

■ الحدود المكانية: تم تطبيق الشق الميداني لهذا البحث بكلية التربية جامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية.

٣- عينة البحث:

تكونت العينة الاستطلاعية للبحث من عدد (٧٨) طالبة بجامعة القصيم، في حين تكونت العينة الأساسية للبحث من (٣٣) طالبة بجامعة القصيم بمتوسط عمر زمني (١٩,١٨) عام وبانحراف معياري قدره (١,٧٢).

٤- أدوات البحث:

أ- مقياس التدفق النفسي: (إعداد/ جاكسون ومارش (١٩٩٦) تعديل كوين (٢٠٠٥) ترجمة الباحث)

(١) الهدف من المقياس ووصفه:

يهدف هذا المقياس إلى قياس أبعاد التدفق النفسي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، واشتمل المقياس على الأبعاد الآتية للتدفق النفسي: (التوازن بين التحدي - المهارة، اندماج الفعل - في الوعي أو الإدراك، أهداف شديدة الوضوح، تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة، تركيز تام في المهمة، الإحساس بالضبط والسيطرة، غياب الشعور بالذات، تبدل إيقاع الزمن أو الوقت، الاستمتاع الذاتي) وبلغ عدد المفردات المخصصة لكل بعد من هذه الأبعاد في المقياس (٤) مفردات، بإجمالي عدد (٣٦) مفردة، وجميع المفردات موجبة. وتم تصحيح المقياس تبعاً لتدريج ليكرت الخماسي (غير موافق بشدة - غير موافق - محايد - موافق - موافق بشدة) بتقدير درجات (١-٥) على الترتيب.

(٢) صدق المقياس:

❖ صدق المحكمين وصدق المحتوى: قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (٨) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بالجامعات السعودية والمصرية وتراوحت نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على مفردات مقياس التدفق النفسي بين (٨٧,٥ - ١٠٠٪). وبنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٣,٤٥٪)، كذلك بلغت نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى لمقياس التدفق النفسي ككل (٠,٨٦٨) وهى نسبة صدق مرتفعة.

❖ الصدق العاملي: استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية

Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method من أجل الحصول على العوامل من خلال اختيار المفردات الأكثر تشعباً لكل عامل بعد تدويره وتم انتقاء المفردات ذات التشعبات التي تزيد على (٠,٣) وفقاً لمحك جليغورد. كما استخدمت الباحثة اختبار بارتلت Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة، وكانت نتيجة اختبار بارتلت Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)، وهذا يُشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة؛ مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملي، وأسفر التحليل العاملي عن تسعة عوامل تشعب عليها (٣٦) مفردة، ولم يتم حذف أي مفردة، وبلغت قيمة التباين الكلي للعوامل (٦٨,٧٠٪) حيث بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الأول (٥,٩٥) وفسر نسبة (١٣,٧٤٪)، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثاني (٥,٤٢)، وفسر نسبة (١٢,٥٢٪)، كما بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثالث (٤,٣٧) وفسر نسبة (١٠,٠٩٪)، كما بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الرابع (٣,٨٥) وفسر نسبة (٨,٨٩٪)، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الخامس (٢,٩٣) وفسر نسبة (٦,٧٧٪)، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل السادس (٢,٦٩) وفسر نسبة (٦,٢١٪)، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل السابع (١,٩٤) وفسر نسبة (٤,٤٨٪)، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل

الثامن (١,٥٠) وفسر نسبة (٣,٤٧٪)، وأخيراً بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل التاسع (١,٠٩) وفسر نسبة (٢,٥٢٪) من التباين الكلي.

(٣) ثبات المقياس:

❖ الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وتراوحت معاملات ثبات مفردات المقياس (٠,٧٧٤ - ٠,٨٠٩)، واتضح للباحثة أن معاملات ثبات مفردات المقياس تقل عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل والذي بلغ (٠,٨١٧).

❖ الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل بطريقة إعادة التطبيق (٠,٨٦٢**) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ومما تقدم ومن خلال حساب صدق المقياس بطرق صدق المحكمين وصدق لاوشى والصدق العاملى يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول، كذلك من خلال حساب ثبات المقياس بطريقتى ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالى، والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

ب- مقياس التفكير المفعم بالأمل: (إعداد/ الباحثة)

(ملحق ٢)

(١) الهدف من المقياس ووصفه:

يهدف هذا المقياس إلى تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، واقتصر هذا المقياس على بعدين للتفكير المفعم بالأمل، وهما (قوة التفكير- مسارات التفكير) وبلغ عدد المفردات المخصصة لبعده قوة التفكير (١٠) مفردات وبلغ عدد مفردات بعد مسارات التفكير (٧) مفردات، بإجمالي عدد (١٧) مفردة، وجميع المفردات موجبة ما عدا (٤) مفردات سالبة تُصحح عكسياً وهم المفردات رقم (٤، ٩، ١١، ١٧) في بعدي المقياس. وتم تصحيح المقياس تبعاً لتدرج ليكرت الخماسي (خاطئ تماماً - خاطيء - محايد - صحيح - صحيح تماماً) بتقدير درجات (١-٥) على الترتيب.

(٢) صدق المقياس:

❖ صدق المحكمين وصدق المحتوى: قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (٨) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بالجامعات السعودية والمصرية وتراوحت نسب اتفاق السادة أعضاء هيئة التدريس بالجامعات على مفردات مقياس التفكير المفعم بالأمل بين (٥,٨٧- ١٠٠٪). وبنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٢,٢٦٪)، كذلك بلغت نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشى لمقياس التفكير المفعم بالأمل ككل (٠,٨٦١) وهي نسبة صدق مرتفعة.

❖ الصدق العاملي: استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method من أجل الحصول على العوامل من خلال اختيار المفردات الأكثر تشبعاً لكل عامل بعد تدويره وتم انتقاء المفردات ذات التشبعات التي تزيد على (٠,٣) وفقاً لمحك جليفور. كما استخدمت الباحثة اختبار بارتلت Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة، وكانت نتيجة اختبار بارتلت Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١)، وهذا يُشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة؛ مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملي، وأسفر التحليل العاملي عن عاملان تشبع عليهما (١٧) مفردةً، ولم يتم حذف أي مفردة، وبلغت قيمة التباين الكلي للعاملان (٦٠,٣٠٪) حيث بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الأول (٩,٣٣) وفسر نسبة (٣٤,٢٤٪) من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثاني (٧,١٠)، وفسر نسبة (٢٦,٠٦٪) من التباين الكلي.

(٣) ثبات المقياس:

❖ الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وتراوحت معاملات ثبات

مفردات المقياس (٠,٧٨٨ - ٠,٨١٠)، واتضح للباحثة أن معاملات ثبات مفردات المقياس تقل عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل والذي بلغ (٠,٨١١).

❖ الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق، حيث بلغت قيمة معامل ثبات المقياس ككل بطريقة إعادة التطبيق (٠,٨٥٠**) وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ومما تقدم ومن خلال حساب صدق المقياس بطرق صدق المحكمين وصدق لاوشى والصدق العاملي يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول، كذلك من خلال حساب ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

ج- البرنامج الإثرائي: (إعداد/ الباحثة). (ملحق ٣)

(١) الهدف من البرنامج: يهدف هذا البرنامج إلى تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم.

(٢) الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

المحاضرة- المناقشة- مجموعات العمل - حل المشكلات- لعب الدور-

(فكر/زواج/شارك)- التفكير بصوت مرتفع- KWL.

(٣) جلسات البرنامج:

تكون البرنامج من عدد (١٦) جلسة بالإضافة إلى جلسة تمهيدية وأخرى ختامية بإجمالي (٥٢) ساعة وإجمالي عدد (٦٤) نشاط فردي وجماعي، كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (١) مخطط زمن وأنشطة جلسات البرنامج الإثرائي

م	عنوان الجلسة	الزمن بالساعة	عدد الأنشطة	م	عنوان الجلسة	الزمن بالساعة	عدد الأنشطة
١	الجلسة التمهيدية (الافتتاحية)	٢	----	١٠	الثقة بالنفس	٣	٤
٢	المرونة المعرفية	٣	٤	١١	المرونة العقلية	٣	٤
٣	مهارات التواصل الفعال	٣	٤	١٢	صناعة الأمل	٣	٤
٤	التفكير الفعال	٣	٤	١٣	اليقظة العقلية	٣	٤
٥	إدارة الذات	٣	٤	١٤	الحكمة	٣	٤
٦	التفكير الإيجابي	٣	٤	١٥	مهارات التفكير الناقد	٣	٤
٧	أسرار الطموح	٣	٤	١٦	قوة التفكير	٣	٤
٨	ما وراء المزاج	٣	٤	١٧	مسارات التفكير	٣	٤
٩	صناعة الذات	٣	٤	١٨	الجلسة النهائية (الختامية)	٢	----

(٤) صدق البرنامج: تم عرض البرنامج التدريبي الإثرائي في صورته الأولية

على عدد (٨) أساتذة من أساتذة علم نفس الطفل التربوي والصحة النفسية بالجامعات السعودية والمصرية مصحوبًا بمقدمة تمهيدية تضمنت توضيحاً لمجال البحث، والهدف منه، والتعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التأكد من صلاحيته وصدق بنائه وقدرته على تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، ويوضح الجدول الآتي نسب إتفاق السادة المحكمين حول البرنامج التدريبي الإثرائي.

جدول (٢) نسب إتفاق السادة المحكمين حول البرنامج الإثرائي (ن=٨)

م	معايير التحكيم	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة اتفاق
١	وضوح أهداف البرنامج الإثرائي.	٨	----	١٠٠
٢	الترابط بين أهداف البرنامج ومحتواه الإثرائي.	٧	١	٨٧,٥٠
٣	التسلسل المنطقي لمحتوى البرنامج الإثرائي.	٨	----	١٠٠
٤	الترابط بين جلسات البرنامج الإثرائي.	٧	١	٨٧,٥٠
٥	كفاية المدة الزمنية المخطط لها للبرنامج الإثرائي.	٨	----	١٠٠
٦	فعالية الاستراتيجيات التدريسية ومدى ارتباطها بأهداف البرنامج الإثرائي.	٨	----	١٠٠
٧	فعالية الوسائل التعليمية المستخدمة ومدى ارتباطها بأهداف البرنامج الإثرائي.	٧	١	٨٧,٥٠
٨	فعالية الأنشطة المختلفة ومدى ارتباطها بأهداف البرنامج الإثرائي.	٧	١	٨٧,٥٠
٩	التكامل بين الأنشطة المختلفة داخل البرنامج الإثرائي.	٧	١	٨٧,٥٠
١٠	كفاية وملائمة أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج الإثرائي.	٨	----	١٠٠
النسبة الكلية للإتفاق على البرنامج الإثرائي		٩٣,٧٥%		

يتضح من الجدول السابق أن نسبة الإتفاق الكلية من قبل السادة المحكمين علي صلاحية البرنامج الإثرائي بلغت (٩٣,٧٥٪) وهي نسبة اتفاق مرتفعة؛ مما يُشير إلى صلاحية البرنامج الإثرائي للتطبيق والوثوق بالنتائج التي سيُفسر عنها البحث.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

يتناول هذا الجزء اختبار صحة فروض البحث وتفسير ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وتختتم الباحثة هذا الجزء بتوصيات البحث والبحوث المقترحة. واستخدمت الباحثة في التحليل الإحصائي

لليانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS ٢٠)، وفيما يلي اختبار

١- اختبار صحة الفرض الأول: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى لصالح القياس البعدي". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" t_Test للمجموعات المرتبطة وحجم التأثير مربع إيتا (η^2)، والنتائج يوضحها الجدول الآتى:

جدول (٣) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وقيمة حجم التأثير بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى (ن=٣٣)

حجم التأثير (η^2)		دلالة الفروق		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
الدلالة	القيمة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
مرتفع	٠,٧٨٩	٠,٠١	١٠,٩٣٨	٢,٣١	١٤,٤٨	١,٢٢	٩,٣٣	التوازن بين التحدى - المهارة.
مرتفع	٠,٧٩١	٠,٠١	١٠,٩٩٧	٢,٤٥	١٣,٧٦	١,٤٦	٨,٧٣	اندماج الفعل - فى الوعى أو الإدراك.
مرتفع	٠,٨١٤	٠,٠١	١١,٨٢٩	٢,٠٧	١٤,١٢	١,٣٣	٨,٧٠	أهداف شديدة الوضوح.
مرتفع	٠,٧١٤	٠,٠١	٨,٩٤٥	٢,٦٩	١٤,١٠	١,٣٣	٩,٢٧	تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة.
مرتفع	٠,٨٩٣	٠,٠١	١٦,٣٠٢	١,٩٦	١٤,٧٣	١,٤٥	٩,٠٣	تركيز تام فى المهمة.
مرتفع	٠,٧٢٨	٠,٠١	٩,٢٤٧	٣,٠٣	١٥,٣٣	١,٣٦	١٠,١٢	الإحساس بالضبط والسيطرة.
مرتفع	٠,٦٥٦	٠,٠١	٧,٨١٨	٢,٨٩	١٤,٢٤	١,٣٨	٩,٧٣	غياب الشعور بالذات.
مرتفع	٠,٨٦٤	٠,٠١	١٤,٢٤٩	١,٩٦	١٤,٧٣	١,٥٦	٩,٣٦	تبدل إيقاع الزمن أو الوقت.
مرتفع	٠,٦١٥	٠,٠١	٧,١٤٣	٣,٢٨	١٤,٤٥	٢,٠٤	٨,٢٧	الاستمتاع الذاتى.
مرتفع	٠,٩٣٦	٠,٠١	٢١,٥٧١	١٢,٨٣	١٢٩,٩٧	٣,٣٨	٨٢,٥٥	المجموع الكلى

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدى لأبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى لصالح القياس البعدى. كما يتضح وجود حجم أثر مرتفع للبرنامج الإثرائى فى تنمية أبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى لدى عينة البحث.

٢- اختبار صحة الفرض الثانى: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعية لأبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" t_Test للمجموعات المرتبطة، والنتائج يوضحها الجدول الآتى:

جدول (٤) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتبعية لأبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى (ن=٣٣)

دلالة الفروق		القياس التبعي		القياس البعدى		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	ع	م	ع	م	
غير دالة	.٨٩٩	٢,٩٢	١٥,٠٩	٢,٣١	١٤,٤٨	التوازن بين التحدى - المهارة.
غير دالة	.٩٠٦	١,٨٦	١٣,٢٧	٢,٤٥	١٣,٧٦	اندماج الفعل - فى الوعى أو الإدراك.
غير دالة	.٧٣٥	٢,٨٢	١٤,٤٥	٢,٠٧	١٤,١٢	أهداف شديدة الوضوح.
غير دالة	.٩٦٤	٣,١٨	١٤,٨٨	٢,٦٩	١٤,١٠	تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة.
غير دالة	.٩٧٠	١,٤٢	١٤,٣٠	١,٩٦	١٤,٧٣	تركيز تام فى المهمة.
غير دالة	.٣٩٣	٢,٩٦	١٤,٩٧	٣,٠٣	١٥,٣٣	الإحساس بالضبط والسيطرة.
غير دالة	.٥١٩	٢,٧٢	١٣,٨٥	٢,٨٩	١٤,٢٤	غياب الشعور بالذات.
غير دالة	١,٢٢٣	٢,٤٩	١٥,٤٢	١,٩٦	١٤,٧٣	تبدل إيقاع الزمن أو الوقت.
غير دالة	.٤٩٨	٣,٧٠	١٤,٨٨	٣,٢٨	١٤,٤٥	الاستمتاع الذاتى.
غير دالة	.٤١٩	١٣,٣٧	١٣١,١٢	١٢,٨٣	١٢٩,٩٧	المجموع الكلى

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتبعية لأبعاد التدفق النفسى ومجموعها الكلى.

٣- اختبار صحة الفرض الثالث: ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التفكير المنفعم بالأمل ومجموعها الكلى لصالح القياس البعدي". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" t_Test للمجموعات المرتبطة وحجم التأثير مربع إيتا (١٢)، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٥) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق وقيمة حجم التأثير بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التفكير المنفعم بالأمل ومجموعها الكلى (ن=٣٣)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		دلالة الفروق		حجم التأثير (١٢)	
	م	ع	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القيمة	الدلالة
قوة التفكير.	٢٩,٥٢	٣٠,٧١	٣٧,٩٧	٤,٠٤	٧,٥٧٩	٠,٠١	٠,٦٤٢	مرتفع
مسارات التفكير.	١٦,٣٦	٣,١٦	٢٦,٢٤	٢,٥٥	١٣,٧١٩	٠,٠١	٠,٨٥٥	مرتفع
المجموع الكلى	٤٥,٨٨	٤,٩٥	٦٤,٢١	٥,٢٤	١٢,٨٥١	٠,٠١	٠,٨٣٨	مرتفع

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى درجات طالبات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لبعدي التفكير المنفعم بالأمل ومجموعها الكلى لصالح

القياس البعدي. كما يتضح وجود حجم أثر مرتفع للبرنامج الإثرائي في تنمية لبعدي التفكير المفعم بالأمل ومجموعهما الكلي لدى عينة البحث.

٤- اختبار صحة الفرض الرابع: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لأبعاد التفكير المفعم بالأمل ومجموعهما الكلي". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" t-Test للمجموعات المرتبطة، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٦) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لأبعاد التفكير المفعم بالأمل ومجموعهما الكلي

(ن=٣٣)

المتغيرات	القياس البعدي		القياس التبعي		دلالة الفروق	
	م	ع	م	ع	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
قوة التفكير.	٣٧,٩٧	٤,٠٤	٣٦,٢٧	٣,٩٩	١,٨١٧	غير دالة
مسارات التفكير.	٢٦,٢٤	٢,٥٥	٢٥,٩١	٣,١٥	٠,٤٧٤	غير دالة
المجموع الكلي	٦٤,٢١	٥,٢٤	٦٢,١٨	٥,٠٦	١,٥٦٤	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي لبعدي التفكير المفعم بالأمل ومجموعهما الكلي.

تفسير ومناقشة النتائج:

أولاً: أثر البرنامج الإثرائي في تنمية التدفق النفسي لدى عينة البحث:

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإثرائي وتأثيره الواضح في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات كلية التربية، وأن البرنامج تضمن العديد من الجلسات المتنوعة التي تناولت العديد من الأنشطة الإثرائية المناسبة والملائمة للطالبات والتي أثرت فكر الطالبات، وجعلتهن أكثر اندماجاً فيها حتى أن الطالبات لم تشعر بالوقت الذي مضى عند تنفيذ هذه الأنشطة، كما أن البرنامج تضمن العديد من الاستراتيجيات التي استخدمتها الباحثة أثناء الجلسات والتي أدت إلى جذب انتباه الطالبات لمحتوى الجلسات، والتركيز التام والاندماج فيها، والاستمتاع بها، والثقة واليقين بالقدرة على تنفيذ الأنشطة، كما أن الطالبات كانوا في حالة توحيد مع المهمة وجزء منها؛ وهو ما أدى إلى بدوره إلى تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات، وما يؤكد أيضاً أن البرنامج الإثرائي كان فعالاً هو استمرارية أثر البرنامج بعد تطبيقه بفترة زمنية؛ وهو ما يدل على أن الطالبات كانوا في حالة اندماج وتركيز تام، وأن البرنامج أثر فيهن، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة عبدالرازق (٢٠١٤) والتي أسفرت نتائجها عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات ما وراء المعرفة في تنمية التدفق النفسي لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام الموهوبين، ودراسة العطار (٢٠١٤) والتي أسفرت نتائجها عن فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التدفق النفسي لدي طلاب الجامعة، واستمرار فاعلية

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التدفق النفسي لدى المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة التي تصل إلى شهر ونصف، ودراسة Stefanos & Loizos (٢٠١٧) والتي أسفرت نتائجها عن فعالية تكنولوجيا الواقع المعزز في تحسين التدفق النفسي لدى الطالبات، ودراسة فاضل وخضير (٢٠١٨) والتي أسفرت نتائجها عن أن للبرنامج الإرشادي أثرًا في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة، كما تتفق مع نتيجة دراسة بنهان (٢٠١٩) والتي أسفرت نتائجها عن فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأخيرًا تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عثمان (٢٠٢٠) والتي أسفرت نتائجها عن أن للبرنامج الإرشادي بأسلوب التنظيم الذاتي تأثيرًا واضحًا في تنمية التدفق النفسي والتنظيم الانفعالي،

ثانيًا: أثر البرنامج الإثرائي في تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى عينة البحث:

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج الإثرائي في تنمية التفكير المفعم بالأمل، حيث جاءت أنشطة البرنامج مناسبة لتنمية التفكير المفعم بالأمل، فقد تنوعت الأنشطة داخل الجلسات، كما أن محتوى الجلسات تركز على تنمية التفكير المفعم بالأمل، ومن هذه الجلسات قوة التفكير، مسارات التفكير، الحكمة، صناعة الأمل، واليقظة العقلية، وأسرار الطموح، وصناعة الذات، والتفكير الإيجابي، والمرونة المعرفية، والثقة بالنفس، فقد ركزت أنشطة جميع هذه الجلسات على تنمية التفكير المفعم بالأمل، حيث أن الأنشطة كانت غنية بالعديد من المشكلات التي مكنت الطالبات من التفكير في

العديد من الحلول لها، والشعور بالمتعة والسعادة، والسعي لتعلم واكتساب مهارات جديدة، وكذلك التفكير في طرق عديدة للخروج من هذه المشكلات، كما أن الفنيات المستخدمة داخل كل جلسة كانت مناسبة وساعدت الباحثة على تنفيذ أنشطة الجلسة بنجاح، كذلك تهيئة الباحثة لمناخ مناسب للطالبات لتلقي البرنامج، وحسن معاملتها لهن أدى إلى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه، كما أن استمرارية أثر البرنامج بعد انتهاء تطبيقه لدى الطالبات، وتأثير تفكيرهم بالأنشطة يؤكد أن البرنامج كان فعالاً في تنمية التفكير المفعم بالأمل لديهن، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة محسن (٢٠٠٧) والتي أسفرت نتائجها عن فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الأمل لدى طلاب الجامعة.

توصيات ومقترحات البحث:

- في ضوء ما كشفت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بضرورة:
- 1- توجيه أعضاء هيئة التدريس للاهتمام بالتدفق النفسي في العملية التعليمية من خلال تهيئة المناخ والظروف التي تساعد على وجود حالة التدفق النفسي لدى الطالبات الجامعيات.
 - 2- عقد دورات تدريبية وندوات لتوعية طالبات الجامعة بدور التفكير المفعم بالأمل في حياتهن ودورها في مواجهة الطالبات للمشكلات التي تواجههن.
 - 3- عقد دورات تدريبية وندوات لتوعية طالبات الجامعة بأهمية التدفق النفسي لهن.
 - 4- إجراء بحث يتناول فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تحسين أبعاد التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة.
 - 5- إجراء بحث يتناول فعالية برنامج قائم على أبعاد التفكير المفعم بالأمل في خفض بعض الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة.

المراجع

- أبو حلاوة، محمد السيد السعيد (٢٠١٢). حالة التدفق المفهوم الأبعاد والقياس. ع (٢٩)، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
- أحمد، أسماء فتحى وعبد الجواد، ميرفت عزمى (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطالبات الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج (٢٢)، ع (٧٨)، ٦٨٠-٦٣٢.
- باطة، آمال (٢٠٠٩). مقياس التدفق النفسى. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- البحيري، محمد وعبدالفتاح ، هديل وشاهين، هيام (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية. مجلة دراسات الطفولة - مصر، مج (٢٠)، ع (٧٥)، ص ص ٢٠١-٢١٣.
- بنهان، بديعة حبيب. (٢٠١٩). فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع ٥٩، ٣٠٩-٣٧٨.
- سليم، عبدالعزيز (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، ع (٤٧)، ص ص ١٧١-٢٦٢.
- عبدالرازق، محمد محمد منصور (٢٠١٤). مهارات ما وراء المعرفة وعلاقتها بالتفكير الابتكارى والتدفق النفسى، وفعالية برنامج تدريبي قائم على مهارات ما وراء المعرفة لتنمية التدفق النفسى لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة الموهوبين. رسالة دكتوراه، كلية الآداب- جامعة المنصورة.
- عثمان، زيان جمال (٢٠٢٠). تأثير اسلوب التنظيم الذاتي في تنمية التدفق النفسي لدى لاعبات الفريق النسوي بكرة الطائرة. رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية علوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

العتار، محمود مغازي على (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التدفق النفسي والإقدام علي المخاطرة المحسوبة لدي طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية- جامعة كفر الشيخ.

فاضل، ندى رزاق وخضير، عبد المحسن عبد الحسين (٢٠١٨). تأثير الإرشاد الانتقائي في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة من ذوي ضحايا الإرهاب. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية. مج (٤٣)، ع (٣)، ص ص١٨-٤١.

محسن، رائد ابراهيم (٢٠٠٧). برنامج ارشادي مقترح لتنمية الامل لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.

Abuhamdeh S., Csikszentmihalyi M. (٢٠١٢a). Attention involvement and intrinsic motivation. *Motivation and Emotion*, ٣٦(٣), ٢٥٧-٢٦٧.

Allen, J. G. (٢٠١٣). Hope in human attachment and spiritual connection. *Bulletin of the Menninger Clinic*, ٧٧, ٣٠٢-٣٣١.

Bossons, K., & Cole, S. (٢٠١٢). Husband dearest: The ranting of one wife's narrow escape (Vol. ١). CreateSpace Independent Publishing Platform.

Braithwaite, V (٢٠٠٣). The Hope process and social inclusion', Hope Seminar Series ٢٠٠٣, Australian National University, The Annals of the American Academy of Political and Social Science, Vol. ٥٩٢, Hope, Power and Governance, ١٢٨-١٥١.

Cheavens, J. S., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (٢٠٠٥). The correlates of hope: Psychological and Physiological benefits. In J. Elliot (Ed.) *Interdisciplinary Perspectives on Hope*, New York: Nova Science Publishers Inc.

Ciarrochi, J. W., Heaven, P. & Davies, F. (٢٠٠٧). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, ٤١, ١١٦١-١١٧٨.

Coduti, W. A., & Schoen, B. (٢٠١٤). Hope model: A method of goal attainment with rehabilitation services clients. *Journal of Rehabilitation*, ٨٠(٢), ٣٠-٤٠.

- Crain, M., & Koehn, C. (٢٠١٢). The essence of hope in domestic abuse support work: A hermeneutic-phenomenological inquiry. *Journal of Mental Health Counseling*, ٣٤, ١٧٠-١٨٨.
- Csikszentmihalyi, M. (١٩٩٠). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (١٩٩٤). *A psychology for the third millennium: The evolving self*. New York, NY, USA: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (١٩٩٧). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books
- Csikszentmihalyi, M. (٢٠٠٨). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY, USA: Harper Perennial Modern Classics.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (١٩٨٨). *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, England: Cambridge Univ. Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (٢٠١٠). Effortless attention in everyday life: A systematic phenomenology. In B. Bruya (Ed.), *Effortless attention: A new perspective in the cognitive science of attention and action*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Egbert, J. (٢٠٠٣). A study of flow theory in the foreign language classroom. *The Modern Language Journal*, ٨٧, ٤٩٩-٥١٨.
- Eliasa, H; Mustafa, S; Roslan, S& Noah, S. (٢٠١٠). Examining potential relationships between flow and motivational forces in Malaysian secondary school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* ٩, ٢٠٤٢-٢٠٤٦.
- Faria, N. (٢٠١٧). *Positive Psychology and Student Success: How Flow, Mindfulness, and Hope are Related to Happiness, Relationships, and GPA*, California State University.

- Feldman, D., & Dreher, D. (٢٠١٢). Can hope be changed in ٩٠ minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, ١٣(٤), ٧٤٥-٧٥٩.
- Feudtner, C., Santucci, G., Feinstein, J. A., Snyder, C. R., Rourke, M. T., & Kang, T. I. (٢٠٠٧). *Pediatrics*, ١١٩, ١٨٦-١٩٢.
- Fredrickson B. L., Losada M. F. (٢٠٠٥). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *The American Psychologist*, ٦٠(٧), ٦٧٨-٦٨٦.
- Frehe, V. (٢٠٠٧). Relationship between Hope, Management of Academic Impediments and Academic Performance. Faculty of the Graduate School of the University of Kansas.
- Gillman, R., Dooley, J. & Florell, D. (٢٠٠٦). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, ٢٥(٢), ١٦٦-١٧٨.
- Gray, L. (٢٠٠٣). Hopeful thinking within aspects of successful aging: a study of older adults. PhD dissertation, Michigan State University.
- Hong, J; Chiu, P; Shih, H& Lin, P. (٢٠١٦). Computer Self-Efficacy, Competitive Anxiety And Flow State: Escaping From Firing Online Game. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, ١١(٣), ٧٠-٧٦.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (١٩٩٦). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, ١٨(١), ١٧-٣٥.
- Johnstone, C. (٢٠١٤). Active hope: A practice for resilience in troubled times. *Journal of Holistic Healthcare*, ١١(٢), ٤-٦.
- Kirchhoff, C. (٢٠١٣). L٢ extensive reading and flow: Clarifying the relationship. *Reading in a Foreign Language*, ٢٥(٢), ١٩٢-٢١٢
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (٢٠١١). Mental health promotion in public health:

Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health*, ١٠١(٨), e١-e٩.

Kwan, S. M. (٢٠١٠). Interrogating 'hope'—Pastoral theology of hope and positive psychology. *International Journal of Practical Theology*, ١٤(١), ٤٧-٦٧.

Lopez, S. J., Rose, S., Robinson, C., Margues, S., and Pais-Ribeiro, J., (٢٠٠٩). Measuring and Promoting Hope in School Children. *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York, NY: Routledge.

Lopez, S.J., Snyder, C.R., Magyar-Moe, J.L., Edwards, L.M., Pedrotti, J.T., Janowski, K., Turner, J.L. & Pressgrove, C. (٢٠٠٤). Strategies for Accentuating Hope, in P.A. Linley & S. Joseph (eds.) *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Lu, Y., Zhou, T., Wang, B. (٢٠٠٩). Exploring Chinese users' acceptance of instant messaging using the theory of planned behavior, the technology acceptance model, and the flow theory. *Computers in Human Behavior* ٢٥ (١), ٢٩-٣٩.

Marques, S.C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (٢٠١٤). Validation of a Portuguese version of the Snyder Hope Scale in a sample of high school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, ٣٢(٨), ٧٨١-٧٨٦.

Michels, L. (٢٠١٥). Relationship between achievement goals and psychological flow. *University of Wisconsin-Stout Journal of Student Research*, ١٤, ١٧٤-١٩٠.

Mind Tools (٢٠١٤). Snyder's Hope Theory: Cultivating aspiration in your life. Retrieved from <http://www.mindtools.com/pages/article/snyder-hope-theory.htm>

Moon, J.-W., Kim, Y.-G. (٢٠٠١). Extending the TAM for a World-Wide-Web context. *Information & Management* ٣٨ (٤), ٢١٧-٢٣٠.

- Moraitou, D& Efklides, A. (٢٠١٣). Wise Thinking, Hopeful Thinking, and Positive Aging: Reciprocal Relations of Wisdom, Hope, Memory, and Affect in Young, Middle-Aged, and Older Adults. Springer Science+Business Media Dordrecht, ١٨٩-٢١٨.
- Morrow R (٢٠٠٦) Hope, entrepreneurship and foresight. Regional frontiers of entrepreneurship research: compilation of papers of the third AGSE international entrepreneurship research exchange. Melbourne: Swinburne university, ٦٠٦-٦١٨.
- Nakamura, J& Csikszentmihalyi, M. (٢٠٠٩). The Concept of Flow. In Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (Ed). Oxford handbook of positive psychology. Oxford University Press, USA, ٨٩-١٠٥ .
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (٢٠٠٢). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Örjande, F; Manzano, Ö; Almeida, R; Magnusson, P; Pedersen, N; Nakamura, J; Csikszentmihályi, M& Madison, G. (٢٠١٢). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. Personality and Individual Differences, Volume ٥٢, Issue ٢, ١٦٧-١٧٢
- Patrick, V. M., & Hagtvedt, H. (٢٠١٤). “I don’t” versus “I can’t”: When empowered refusal motivates goal-directed behavior. Journal of Consumer Research, ٤١[Suppl.], S١١٢-S١٢٢.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (٢٠٠٤). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association/Oxford University Press.
- Rathunde, K. (٢٠٠٣). A comparison of Montessori and traditional middle schools: Motivation, quality of experience and social context. NAMTA Journal, ٢٨(٣), ١٣-٥٢.

- Rawdin, B., Evans, C., & Rabow, M. W. (٢٠١٣). The relationships among hope, pain, psychological distress, and spiritual well-being in oncology outpatients. *Journal of Palliative Medicine*, ١٦(٢), ١٦٧-١٧٢.
- Rowe, G., Hirsch, J., & Anderson, A. K. (٢٠٠٥). Positive mood broadens the attentional spotlight. Manuscript in preparation. ٢.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (٢٠٠٥). Positive psychology progress. *American Psychologist*, ٦٠(٥), ٤١٠-٤٢١.
- Šimleša, M; Guegan, J; Blanchard, E; Tarpin-Bernard, F& Buisine, S. (٢٠١٨). The Flow Engine Framework: A Cognitive Model of Optimal Human Experience. *Eur J Psychol*, Mar; ١٤(١), ٢٣٢-٢٥٣.
- Smedema, S. M., Chan, J. Y., & Phillips, B. N. (٢٠١٤). Core self-evaluation and Snyder's hope theory in persons with spinal cord injuries. *Rehabilitation Psychology*, ٥٩, ٣٩٩-٤٠٦.
- Snyder CR. (٢٠٠٠). Hypothesis: There is hope. In: Snyder CR, editor. *Handbook of hope: Theory, measures, & applications*. San Diego: Academic; ٣-٢١.
- Snyder, C. (٢٠٠٢). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, ١٣, ٢٤٩-٢٧٥.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (١٩٩١). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٦٠, ٥٧٠-٥٨٥.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Hightberger, L., Rubinstein, H., & Stahl, K. (١٩٩٧). The development and validation of the Childrens Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, ٢٢(٣), ٣٩٩-٤٢١.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B., & Woodward, J. T. (٢٠٠٢). "False" hope. *Journal of Clinical Psychology*, ٥٨, ١٠٠٣-١٠٢٢.

- Snyder, C.R. (٢٠٠٤). Hope and Hopelessness. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, ٦٩٠٧-٦٩٠٩.
- Snyder, C.R., Feldman, D.B., Shorey, H.S. & Rand, K.L. (٢٠٠٢). Hopeful Choices: A School Counselor's Guide to Hope Theory. Professional School Counseling. ٥ (٥), ٢٩٨-٣٠٨.
- Snyder, C.R., Rand, K.L. & Sigmon, D.R. (٢٠٠٢). Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds). Handbook of Positive Psychology. USA: Oxford.
- Stefanos, G& Loizos, S. (٢٠١٧). Flow Experience and Educational Effectiveness of Teaching Informatics Using AR. Educational Technology & Society, ٢٠(٤), ٧٨-٨٨.
- Sun, H., Tan, Q., Fan, G., & Tsui, Q. (٢٠١٤). Different effects of rumination on depression: Key role of hope. International Journal of Mental Health Systems, ٨, ٦٢-٧٢.
- Tarhan, S; Bacanl, H; Dombayc, M& Demir, M. (٢٠١١). Quadruple Thinking: Hopeful Thinking. International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY ٢٠١٠), Procedia Social and Behavioral Sciences, ١٢, ٥٦٨-٥٧٦.
- Ya-Hui, H ; Yi-Chun, L& Huei-Tse, H. (٢٠١٦). Exploring the Role of Flow Experience, Learning Performance and Potential Behavior Clusters in Elementary Students' Game-Based Learning. Interactive Learning Environments, ٧٢٤, n١, ١٧٨-١٩٣.
