



التفكير الايجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية

إعداد

د / صباح قاسم سعيد الرفاعي

أستاذ التوجيه والإرشاد النفسي المشارك

بكلية التربية بجامعة جدة

التفكير الايجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية

إعداد

د / صباح قاسم سعيد الرفاعي

أستاذ التوجيه والإرشاد النفسي المشارك

بكلية التربية بجامعة جدة

المخلص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي وكل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي؛ بالإضافة إلى امكانية التنبؤ بالتوافق الدراسي من كل من التفكير الايجابي والتدفق النفسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢١٠) من طالبات الدبلوم التربوي العالي بكلية التربية بجامعة جدة، طبق عليهن: مقياس التفكير الايجابي من إعداد الباحثة ومقياس التدفق النفسي من إعداد Susan A. Jackson & Herbert W. Marsh, 1996 وترجمة وتقنين الباحثة؛ واستبيان التوافق الدراسي أعده يونجمان، Youngman، أعده للبيئة العربية الدريني Stefan & Rheinberg, 2008؛ و قد توصل البحث إلى عدد من النتائج يمكن تلخيصها كالتالي:

✦ وجود علاقة بين الدرجة الكلية للتدفق النفسي وأبعادها الفرعية وبين الدرجة الكلية للتوافق

الدراسي والأبعاد الفرعية وجميعها دالة إحصائياً عند دالة عند مستوى ٠,٠١.

✦ وجود علاقة بين الدرجة الكلية للتدفق النفسي وأبعادها الفرعية وبين الدرجة الكلية للتوافق

الدراسي والأبعاد الفرعية وجميعها دالة إحصائياً عند دالة عند مستوى ٠,٠١.

يمكن التنبؤ بالتوافق الدراسي من خلال التفكير الإيجابي.

وجد تأثير معنوي عال جداً لأبعاد التدفق النفسي كمتغيرات مستقلة المتمثلة في (التركيز في الأداء، الاحساس بالتحكم والانضباط) كل على حده في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في التوافق الدراسي، أما أبعاد (توازن المهارة مع التحدي، اندماج الوعي بالأداء، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الواضحة، فقدان الوعي الذاتي، تحول الوقت، الخبرة الذاتية الايجابية) فلم يكن له تأثير معنوي على التوافق الدراسي.

وقدمت الباحثة عدداً من التوصيات في ضوء نتائج البحث.

مقدمة:

تأسس علم النفس الايجابي على أساس اعتقاد بأن البشر لديهم الرغبة في أن يحيوا حياة انسانية مليئة بالقيم والمعاني الراقية التي يعتقدوا أنها تلبي طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية، وتحسين خبراتهم العامة في كافة المجالات الإنسانية ذات القيمة، كما هدف علم النفس الإيجابي إلى فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار، والكشف عن مكامن وفضائل القوى الإنسانية ورعايتها وتميبتها واكتشاف الجوانب الايجابية في تفكير الانسان وسلوكه، فالشخص الايجابي يكون لديه استراتيجيات للمواجهة الايجابية والتحكم الشخصي في المشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة الضغوط الحياتية (أبو حلاوة، ٢٠١٤).

من هنا بات البحث في مفاهيم علم النفس - خصوصاً الإيجابية منها - مطلباً إنسانياً ملحاً بعدما أعياه البحث في تلك المفاهيم السلبية، والأمراض النفسية التي أرقت الإنسانية طويلاً وعظمت من عذاباتها وويلاتها، تلك المفاهيم التي شحذت الشخصية الإنسانية بمشاعر الشجن، وولدت لديها الرغبة والحنين في إيجاد فرع من فروع علم النفس يهتم بذلك الجانب المنير لا المظلم في حياة الإنسان، ذلك العلم الذي يبحث بين جنباته وخباياه عن تلك الصفات الفاعلة والإيجابية التي تعضد من قيمة الإنسان، وتؤكد على إنسانيته وتضفي عليها عمق التسامي والتباهي بتلك المشاعر الإنسانية الإيجابية، التي ظلت مستبعدة عن البحث أو الكشف عنها رغم كونها مثار رغبة من قبل الفرد في البحث عن تلك الجنبات الآثرة والفائضة التي تضفي على الذات - أو الروح - ذلك السحر وتلك الجاذبية، إنها بلا شك تلك الخصائص الإيجابية التي تنفرد بها الشخصية الإنسانية التي بدأت تشخصها عيون هؤلاء العلماء الذين تخصصوا في مجال علم النفس الإيجابي. (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣: ٧٩).

ولقد نشأ التفكير الإيجابي في منتصف القرن العشرين كأحد المتغيرات الايجابية على يد "نورمان فنست" رائد التفكير الايجابي، وكان أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابي وبقدرته على قلب المواقف السلبية، وهو صاحب المقالة التي تعتبر خلاصة التفكير الايجابي التي يقول فيها: "إذا كان لديك حماس وحمية فسوف تنجذب إليك الحماس والحمية لأن الحياة ترد إلينا نفس ما تقدمه لها. (الحسني، ١٤٣٤هـ: ٥١ - ٥٢)

وأدى هذا التوجه أيضاً إلى استقطاب مجموعة من علماء النفس منهم دينيبر Denier الذي أبدى اهتمامه المكثف بما يعرف بجودة الحياة الانفعالية وميهالي تشكزينتهيمالي Csiksyentimahlyi Mihaley الذي اهتم في دراساته على مجالين أساسيين هما : التدفق النفسي والخبرة الإنسانية حيث بدأ ميهالي (Mihaley,1975) بحثه على التدفق بسؤال بسيط وهو لماذا يهتم الناس في بعض الأحيان بنشاط ما إلى حد كبير دون الاهتمام بمكافآت خارجية واضحة ؟ وهذا ما أطلق عليه حالة التدفق أو التجربة الأفضل Optimal Experience. وعلى هذا فإن حالة التدفق تتميز بما يلي: التوازن بين إدراك الفرد لمهاراته ولصعوبة النشاط وفي هذه الحالة من التوازن يكون الفرد على ثقة بأن كل شيء تحت السيطرة. ويتصف النشاط بالترابط وعدم التناقض في المتطلبات ووجود تغذية راجعة ودرجة عالية من التركيز مع فقد الوعي الذاتي. (Stefan & Rheinberg,2008)

ودرس جول وميهالي (Joel & Mihaley,1996) تطور خبرة التدفق النفسي أو ما تسمى بالخبرة الإيجابية المثلى في دراسة طويلة استكشافية خلال مرحلة المراهقة ووجدوا أن حالة التدفق تحدث عندما يكافأ الأفراد داخلياً عند وصولهم لأعلى مستويات المهارة والتحدي، كما ترتبط الزيادة في معدل التدفق إيجابياً بالتغيرات المعرفية والانفعالية التي يكتسبها المراهق داخل المؤسسات التعليمية أو عن طريق ممارسة الأنشطة الخارجية؛ بالإضافة إلى أن التدفق النفسي يزداد معه تقدير الذات والدافعية والقدرة على وضوح الأهداف.

ويؤكد "سليجمان" على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقيع على نطاق القوة، وعلى العكس من المواهب الفطرية، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي، أو توفد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعتبر صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاثة في تلك الصفات، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق؛ ولهذا كتب "سليجمان" عن الحياة الجيدة على أنها متضمنة في السعادة التي يستخدم فيها الفرد نقاط القوة في حياته اليومية، وبهذا فإن الحياة التي لها معنى تعتبر مكوناً إضافياً يمكن للفرد من خلاله استخدام نقاط القوة للتوجه نحو المعرفة أو القوة أو الطيبة goodness بوصفها من متطلبات الاستمتاع بالحياة. (في عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣: ٩٢)

ويترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثاراً إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، تنمية التخيل العقلي والتفكير الإبداعي ومستوى الطموح ودافع الإنجاز، كما ينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية. (باطة، ٢٠٠٩: ٣) ويمكن للتدفق أن يصبح فعالاً في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تحضر هذه الحالة ويمكن للأسرة في مراحلها المبكرة مع الأبناء أن تعلمهم كيفية الوصول إلى هذه الحالة وهذا ما ذكره ميهالي Mihaley في دراسته عن التدفق وعلاقته بالابتكارية والأداء المبدع والموهوب. (Samuel, 1997)

كما أن التفكير الإيجابي يمثل أحد مفردات التوجه التفاؤلي في الحياة، فالتوجه التفاؤلي يؤدي بصاحبه إلى النجاح والتوقعات الايجابية والانجاز والشعور بالسعادة، (Scheier, Charles, 1993:26). فالتفكير علمية عقلية معرفية وجدانية راقية بناءة تؤسس على محصلة العمليات النفسية، مثل الإدراك، والاحساس، والتحصيل، والابداع، وكذلك على العمليات العقلية كالذكر، والتمييز، والاستدلال، والتفسير، والتحليل، والمقارنة، وبالتالي يأتي التفكير على قمة العمليات العقلية والنفسية لما له من دور مهم في اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان (بركات، ٢٠٠٦: ٤).

وعلى الجانب الآخر نجد أن التوافق الدراسي يعتبر مؤشراً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، وتكيفه مع مناخ الجامعة وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الدراسية بما يسهم في تحديد استعداداته لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلابها. (شوكت، ٢٠٠٠)

ويرى دمنهوري (١٩٩٦) أن التوافق الدراسي يعد من أهم أنواع التوافق التي يتطلبها إنسان العصر الحالي؛ وحيث أن الإنسان وحدة كلية لا يمكن تجزئتها فما هو عقلي معرفي يؤثر فيما هو وجداني نفسي والعكس صحيح.

مشكلة الدراسة:

مما سبق وانطلاقاً من أهمية التفكير بعامة والتفكير الإيجابي بخاصة والذي يعد عاملاً أساسياً لحياة الانسان فهو يساعده على التخطيط الجيد لأهدافه المستقبلية والتعامل الفعال مع الصعوبات والضغوط الحياتية، والقدرة على اتخاذ القرارات والانفتاح على خبرات جديدة تزيد من ثقة الفرد بنفسه وتجعل حياته اكثر جودة وسعادة ومن ثم تحقق له الصحة النفسية، وأيضاً

انطلاقاً من توجيه سيلجمان " Seligman (1999) مؤسس علم النفس الايجابي الذي دعا علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديلاً عن البحث في الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية الإنسانية. (أبو حلاوة، ٢٠١٣) جاءت هذه الدراسة.

وعليه تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلين التاليين:

- ١- ما هي طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية؟
- ٢- هل يمكن أن يسهم التفكير الايجابي والتدفق النفسي في التنبؤ بالتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- ١- طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي وكل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية.
- ٢- نسبة إسهام التفكير الايجابي والتدفق النفسي في التوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في كل من:

الجانب النظري:

- ١- تناول البحث الحالي متغير التفكير الايجابي الذي يمثل أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية والحديثة في علم النفس الإيجابي وعلاقته بكل من متغير التدفق النفسي ومتغير التوافق الدراسي، ولهذا فإن هذا البحث يمكن أن يسهم في تفعيل المجالات الإيجابية التي يتناولها علم النفس الإيجابي في دراسة الشخصية الإنسانية التي مازالت تمثل مجالاً خصباً لتناول العديد من المفاهيم الإيجابية التي تؤكد على الخصائص الإنسانية الإيجابية.
- ٢- بناء الباحثة لمقياس التفكير الايجابي وترجمتها لمقياس التدفق النفسي وتقنيه على البيئة السعودية.

الجانب التطبيقي:

- ١- استغلال نتائج البحث الحالي في إجراء المزيد من الدراسات تناول العلاقة بين هذه المتغيرات الايجابية في الشخصية الانسانية وخاصة على الطلبة في جميع المراحل التعليمية.
- ٢- تضمين مفهوم التفكير الإيجابي ومفهوم التدفق النفسي في المناهج الدراسية لما لهما من أهمية قصوى على مخرجات عملية التعلم.
- ٣- يمكن إعداد برامج إرشادية تركز على المتغيرات الفرعية للتدفق النفسي لما له من آثار إيجابية على شخصية الفرد.

مصطلحات الدراسة:**١. التفكير الإيجابي:**

يعرف التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التفكير الايجابي المستخدم في البحث الحالي من إعداد الباحثة والتي تعبر عن التفاؤل والضبط الانفعالي والرضا عن الحياة.

٢. التدفق النفسي Psychological Flow:

يعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التدفق النفسي من إعداد Jakson & Marsh, 1996 وترجمة وتقنين الباحثة والمتمثلة أبعاده في توازن المهارة مع التحدي؛ اندماج الوعي بالأداء؛ الأهداف الواضحة؛ التغذية الراجعة الواضحة؛ التركيز في الأداء؛ الاحساس بالتحكم والانضباط؛ فقدان الوعي الذاتي؛ تحول الوقت؛ و الخبرة الذاتية الايجابية.

٣. التوافق الدراسي:

يعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التوافق النفسي إعداد الدينني والمتمثلة أبعاده في: الجد والاجتهاد؛ الإذعان؛ والعلاقة بالمعلم.

الإطار النظري:**أولاً: التفكير الايجابي:****التعريف:**

يعرف بريفر (Peiffer, 2002: 12) التفكير الإيجابي بأنه "الحفاظ على التوازن السليم في التعرف على المشاكل المختلفة، بل هو نهج متكامل في الحياة، مع التركيز على الجانب

الإيجابي في أي حالة، بدلا من التركيز على السلبيات، وهي الطريقة المثلى للحياة. وفقا لسكوت ووكر، هو أن القدرة الفطرية للوصول لنتائج أفضل من خلال الأفكار الإيجابية. ويعرفه إبراهيم (٢٠٠٨ : ١٠١) الإيجابيون من الناس بأنهم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية مثل : على الفرد مواجهة الصعاب وليس الهروب، الحل السهل السريع قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة وسعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس والنجاح في حياتنا مرهون بوجود ما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة.

كما عرف (فيرابيفر، ٢٠١٥ : ١٥) التفكير الايجابي : "بأنه القلق بشكل أقل، والاستمتاع بالحياة بشكل أكبر، والتركيز على الجوانب الايجابية والمضيئة بالأحداث بدلا من التركيز على الجوانب السلبية، واختيار السعادة بدلا من الحزن، و ان يكون الشعور الداخلي للشخص طيبا".

النظريات المفسرة للتفكير :

١. **النظرية السلوكية:** اعتبرت المدرسة السلوكية التقليدية أن الخبرة أو التعلم الذي يتشكل نتيجة العلاقة بين المثير والاستجابة هي بمثابة التفكير، ويرى السلوكيون أن المثيرات الضمنية والتعزيزية تلعب دورا هاما في تشكيل السلوك وحدوث التعلم من خلال الدور الذي تلعبه هذه المثيرات في تنمية التفكير والاستفادة من معلومات الذاكرة، ويعد التركيز على الخبرة ودورها في التعلم هو بمثابة اعتراف السلوكيين بدور التفكير لأن الخبرة لا يمكن أن تحدث دون التخزين في الذاكرة والاسترجاع لهذه الخبرة عند الحاجة (العتوم، ٢٠١٢ : ٢٢٤).

٢. **النظرية المعرفية:** ترى النظرية المعرفية أن التفكير هو سلسلة مترابطة من الأنشطة والعمليات العقلية غير المرئية تسير وفق أنظمة محددة، ويلعب الدماغ دورا هاما في تنظيمها، ويعتبر النضج والخبرة إحدى العوامل التي تؤثر في تطور وتنمية الفرد معرفيا (العتوم، ٢٠١٢ : ٢٢٤).

ويتحدد موقف النظرية المعرفية من خلال التوجه نحو دراسة الاسس الفسيولوجية للمعرفة، واتجاه معالجة المعلومات:

✳ **الاتجاه الفسيولوجي:** حاول هذا الاتجاه دراسة ما يحدث داخل الدماغ أثناء القيام بعملية التفكير بدلا من التركيز عليه كعملية مجردة، والعمل على تحديد مناطق الادراك، والانتباه، والحواس، واللغة وغيرها، ولم تقف عند هذا الحد بل قام بالتعرف على طبيعة تركيب هذه المناطق ودورها في التحكم بالعمليات المعرفية، وكيفية انتقال المعلومات في هذه الأجزاء أثناء حدوث التفكير (العتوم، ٢٠١٢: ٢٢٥).

✳ **اتجاه المعلومات:** يفترض هذا الاتجاه أن التفكير يقوم بسلسلة من العمليات المعرفية الحسية التي تأتي من البيئة الخارجية كإدراك المثيرات، والتركيز، والاسترجاع، وتكوين المفاهيم، واصدار الأحكام، واستخدام اللغة وبالتالي اصدار الاستجابة المناسبة للمثير (العتوم، ٢٠١٢: ٢٢٥).

٣. **نظرية الجشالت:** ركزت نظرية الجشالت على الإدراك واهتمت بمجالات حيوية منها خبرة التعلم التي تشغل جوهرها حول عملية الإدراك والفهم، فيروا أن إدراك الفرد للموضوعات، وعناصر المجال والعلاقات التي تربط أجزائه يؤدي به إلى إعادة تنظيم مجاله الإدراكي في وحدة كلية جديدة، وإن هذا الكل هو ما اعتمده الجشالتيون في تفسير عملية تعلم الخبرات وتكوينها والذي يتم عن طريق الاستبصار ويؤدي إلى إدراك الموقف وفك الإشكال المعرفي، ومن قوانين النظرية التي تعمل على تنظيم المجال الإدراكي قانون التشابه، قانون التقارب، قانون الإغلاق، قانون الاتصال، قانون الشمول، قانون التماثل، ومن العوامل المؤثرة في الإدراك العوامل الخارجية مثل التغير والحركة والشدة والتضاد، العدد والترتيب، تنظيم عناصر الموقف، بالإضافة إلى العوامل الداخلية وهي: الميول والاتجاهات، الخبرة السابقة، التوقع، اثر القيم والتقاليد، الحالة النفسية والجسمية (عبد الأمير، ٢٠٠٧: ٢٢٩، ٢٢٧).

ثانياً: التدفق النفسي:

التعريف:

يعرفه ميهايلي Mihaley بأنه "حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط ما بحيث لا يبدو أن هناك شئ آخر مهم في ذلك الوقت وتكون هذه التجربة ممتعة جداً، ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشئ ولكي يصل الفرد لهذه الحالة لا بد أن يمر ببعض الخطوات (Eisenberger, R. Jones, J. R., Stinglhamber, F. Shanock, L., & Rondall, A. T, 2005)

وترى باظه (٢٠٠٩: ٣) أنه يمكن تحديده في : الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، سرعة الأداء، الوصول إلى مستوى عالي من الأداء، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، نسيان احتياجات الذات، الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف و التعلم ودقة الأداء.

ويرى جولمان (٢٠٠٠: ١٣٥ - ١٣٦) أن التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تمامًا في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تمامًا وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات، وبالرغم من وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء إلا أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك لأن الشعور بالسرور هو الدافع والمحفز لهم ومن فوائد التدفق النفسي أنه يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب، حيث إن التدفق يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم.

تفسيرات التدفق النفسي:

بالبحث في الأطر النظرية التي تناولت مفهوم التدفق النفسي لم توجد نظريات مصاغة في هذا الموضوع نظرًا لحدائته إلا أن ميهالي Mihaley ذكر أن هناك عدة وسائل للوصول إلى التدفق، وهي تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري والمحدد لأن التركيز العالي هو جوهر عملية التدفق أي بمعنى آخر هو وضوح الرؤية والأهداف ولكي يحدث التركيز لابد من الوصول إلى حالة من الهدوء النفسي، ويجب أيضًا أن يكون للعمل أو المهمة التي يؤديها الفرد تغذية راجعة مما يساعد على التغلب على أي متطلبات للعمل حتى يستمر في حالة التدفق. (جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٦)

وهناك ثمة تفسير للتدفق المرتبط بالتحديات والمهارات حيث يرى أنه يقع عند وجود توارن بين التحدي والنشاط وبين مهارات الفرد وقدراته.

ثالثاً: التوافق الدراسي:

التعريف:

يعرفه الشرييني وبلفقيه (١٩٩٨) بأنه "المحصلة النهائية للعلاقة الايجابية البناءة بين التلميذ من جهة وبين محيطه المدرسي من جهة أخرى والتي تسهم في تقدمه وحل أزمة نمائه العلمي والنفسي ايجابياً.

وعرفه بيكر وسيرك (٢٠٠٢) بأنه " حالة تبدو من الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها، لتحقيق المواءمة بينه وبين البيئة المدرسية، ومكوناتها الاساسية وهي المدرسين والزلاء والانشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة ".

النظريات المفسرة للتوافق :

النظرية البيولوجية :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يتأثر بالمحيط الخارجي بحيث أنها تغير البيئة والظروف المحيطة بها ينبغي أن تصاحب التغير في سلوك الشخص وذلك استجابة منه لهذه الظروف، فالتوافق نجده على شكل مرن وهذا ما ذهب بها أصحاب هذه النظرية من مثل (لورنس و شوبين و جالتون) ، بينما يرى (داروين مندل (أن التوافق تصاحبه دائما أسباب عضوية ودليلهم على ذلك في فشل الفرد في شتى أعماله (عوض، ١٩٩٦ : ٣٦)

النظرية السلوكية :

ترى هذه النظرية إلى أنماط التوافق باختلاف أنواعه، تكون أساليب مكتسبة من خلال المواقف والخبرات التي يتعرض لها الفرد من حين إلى آخر. ولقد اعتقد " واتسن وسيكنر " أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة وإثباتها، ولقد رفضها كلا من " باندون " و " ماهوني " وهما السلوكيين المعروفين بتفسير تشكيل طبيعة الإنسان بطريقة ميكانيكية، وأوضح كل من " كروزنز " و " اولمان " انه عندما يرى بعض الأفراد أن سلوكياتهم مع الآخرين غير مثالية ولا يجدون تأثير من المجتمع والتأثر به فإنهم يسلكون سلوكيات شاذة تعبر عن عدم اهتمامهم بالتلميحات الاجتماعية وهذا ما يؤدي إلى سوء التوافق، ونستنتج من هذه النظرية أن سوء التوافق يعد مكتسب من خلال المعارف والخبرات التي يمر بها الفرد من خلال حياته الماضية (عبد اللطيف، ٨٧)

النظرية الاجتماعية :

يرى أصحاب هذه النظرية إلى أن هناك صلة وثيقة بين الثقافة وأنماط التوافق حيث لوحظ أن هناك اختلافا في الاتجاه في الأعراض الإكلينيكية للأمراض العقلية بين الأمريكيين والايطاليين ونستخلص من هذه الشواهد، أن هذه النظرية تؤكد على أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر على التوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع جسمي كما اظهروا ميلا

قليلا لعلاج المعوقات النفسية على عكس ذلك نرى أن أرباب الطبقات الاجتماعية الراقية تسوغ مشاكلهم بطابع نفسي كما أظهر ميلا أقل لمعالجة المعوقات الجسمية، ومن أشهر روادها " فيزر، دنهايم(عبد اللطيف، :٩٣)

دراسات سابقة:

بالبحث في قواعد البيانات العربية والأجنبية لم تجد الباحثة دراسات جمعت بين متغيرات البحث الحالي معا لذا سوف يتم عرض الدراسات التي ترتبط بمتغيرات البحث دون تصنيف مرتبة زمنياً من الأقدم إلى الأحدث:

وهدفت دراسة (Lyubomisky 1995) إلى الكشف عن العلاقة بين التأمل الذاتي المركز في التفكير السلبي والقدرة على حل المشكلات، على عينة مكونة من (160) طالب جامعي نصفهم ممن يعانون من القلق والنصف الآخر من الطلبة غير القلقين، وأوضحت النتائج أن الطلاب القلقين والطلاب ذوي التفكير السلبي قد أظهروا فاعلية أقل لحل المشكلات المختلفة مقارنة بالطلاب غير القلقين، كما أوضحت النتائج إلى وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي والقلق.

هدفت دراسة (Wilson & Preper 2004) الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار الايجابية والاستجابة الانفعالية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين استدعاء الأفكار الايجابية مثل الرضا والتفاؤل والاستجابات الإنفعالية الجيدة والمرتحة.

وهدفت دراسة صديق (٢٠٠٩) إلى معرفة العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة والرضا عن الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافع للإنجاز والثقة بالنفس والقلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة وتكونت عينة الدراسة من (٦١٦) طالباً بمتوسط عمري ٢٢ عاماً، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس - المثابرة - فاعلية الذات - مستوى الطموح - تحمل المسؤولية- الدافع للإنجاز - الثقة بالنفس وعلاقة سلبية مع الرضا عن الذات، كما وجدت علاقة سالبة بين التدفق والعوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب والإحباط واليأس والملل واللامبالاة.

وفي دراسة وانج شايه (Wong ,Shyh Shin,2012) اختبرت العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع كل من السعادة التوافق النفسي وطبقت الدراسة على عينة تكونت من (٣٩٨) طالباً جامعياً من سينغافورة، وأظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي يرتبط

سلبياً مع الضغوط، القلق، الاكتئاب، الغضب؛ وعلى العكس في المقابل ارتبط التفكير السلبي سلبياً مع مؤشرات التوافق النفسي، السعادة، الرضا عن الحياة.

وفي دراسة (lightsey , Johnson &Freeman, 2012) التي هدفت التعرف على مدى اسهام التفكير الايجابي في تقليل توقع الآثار السالبة عبر علاقات ايجابية مع احترام الذات , على (١٦١) من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج إلى أن الأفكار التلقائية الإيجابية تجلب احترام الذات وتقلل من تكرار الأفكار السلبية.

كما هدفت دراسة خليل (٢٠١٢) إلى الكشف عن الفروق بين الطلاب ذوي التفكير الايجابي والتفكير السلبي في بعض الخصائص النفسية والمعرفية: القلق، النضج الاجتماعي، التوجه نحو المشكلة، وقد أوضحت النتائج أن التعبير عن الشعور بالسعادة ينتج عن التفكير الايجابي، والشعور بالقلق والانطواء ينتج عن للتفكير السلبي.

وقام عبد العزيز (٢٠١٢) بدراسته للتعرف على العلاقة الارتباطية بين أنماط التفكير وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وتقدير الذات لدى طلبة جامعة، فكلما كان تفكير الفرد ايجابيا كان تقديره لذاته مرتفعا، فكلما كان تفكير الفرد سلبيا كان تقديره لذاته سلبيا.

وهدفت دراسة العبيدي (٢٠١٣) إلى الكشف عن طبيعة التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، وعلاقته بالتوافق الدراسي من حيث (النوع، والتخصص، والمرحلة الدراسية)، وبلغ عدد العينة (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي.

أجرى السلمي (٢٠١٤) دراسة هدفت إلى التعرف على أبعاد التفكير الايجابي وجودة الحياة الأكثر شيوعا لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى والفروق في التفكير الايجابي وجودة الحياة وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٤) طالبًا، وأوضحت النتائج وجود علاقة موجبة بين جميع أبعاد التفكير الإيجابي، وجودة الصحة النفسية.

هدفت دراسة كل من أحمد وعبد الجواد (٢٠١٤) إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٣٠) من طلاب كلية التربية بجامعة المنيا من المتفوقين دراسياً من جميع الأقسام العلمية والأدبية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي، حيث ارتبط التدفق النفسي إيجابياً بكل من السلوك التوكيدي والتفكير الإيجابي؛ كما أسهمت درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التدفق النفسي.

من العرض السابق للدراسات التي تناولت المتغيرات موضع البحث الحالي تتضح العلاقة الوثيقة بين التفكير الإيجابي والحالة المزاجية والانفعالية الإيجابية والتدفق النفسي والتوافق الدراسي.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي وأبعاده الفرعية.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التدفق النفسي وأبعاده الفرعية والتوافق الدراسي وأبعاده.
- ٣- يمكن التنبؤ بالتوافق الدراسي من خلال التفكير الإيجابي والتدفق الدراسي وأبعادهم الفرعية. المختلفة " الفرعية.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهجية البحث

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي.

ثانياً: عينة البحث:

اختيرت عينة البحث الحالي بطريقة عشوائية بسيطة من طالبات الدبلوم العالي للتربية بكلية التربية بجامعة جدة بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٩/١٤٤٠هـ، وتكونت العينة الاستطلاعية من (٥٠) طالبة، وبلغ متوسط أعمارهن (٢٢,٢٢) سنة بانحراف معياري قدره (١.09) واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدواتي البحث الحالي. وتكونت عينة البحث الأساسية من (١٢٠) طالبة بنسبة ٢٠% تقريباً من المجتمع الأصل للبحث من طالبات الدبلوم العالي في التربية البالغ عددهم (٦١٠) طالبة، وبلغ متوسط أعمارهن (٢٢,٦٢) سنة بانحراف معياري قدره (١.29)، وقد استخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صحة فروض البحث.

أدوات البحث:

تم استخدام المقاييس التالية:

1. مقياس التفكير الإيجابي:

الهدف من المقياس: قامت الباحثة بإعداد مقياس التفكير الايجابي لقياس التفكير الايجابي لدى عينة من طالبات الدبلوم العالي للتربية.

خطوات إعداد المقياس: قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس من خلال ثلاثة إجراءات هي:

أ. إعداد الصورة الأولية للمقياس: لإعداد الصورة الأولية للمقياس تمت الخطوات التالية:

قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة وبعض المقاييس مثل: مقياس بركات (٢٠٠٦)، ومقياس الوقاد (٢٠١٢)، ومقياس نمر وعصفور (٢٠١٥) وغيرها من المقاييس. وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) مفردة تقيس التفاؤل والضبط الانفعالي والرضا عن الحياة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تقنين المقياس على (٥٠) طالبة من طالبات الدبلوم العالي للتربية وتم استبعاد هذه العينة من العينة الأساسية، وقامت الباحثة بحساب صدق وثبات المقياس كما يلي:

صدق المقياس:

تم حساب الصدق باستخدام:

أ. صدق المحكمين:

لضمان صدق أداة الدراسة وصلاحياتها لقياس ما وضعت لقياسه، قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٧) من أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية بكلية التربية بجامعة جدة والملك عبد العزيز، وتم الابقاء على جميع فقرات المقياس حيث تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين ما بين (٨٥% - ٩٠%) على جميع الفقرات، وفي ضوء الاقتراحات والتوجيهات التي قُدمت من السادة المحكمين قامت الباحثة بإجراء التعديلات على المقياس. ويجاب على المقياس باختيار أحد ثلاثة اختيارات يطلب من الفحوص أن يختار بديلاً من البدائل الثلاثة، والتي تتدرج الاستجابة عليها من (٣ - ٢ - ١) حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (٣٠ منخفض - ٩٠ مرتفع).

ب. الاتساق الداخلي:

تم حساب الإتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي من خلال معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي

| أرقام الفقرات | قيم معاملات الارتباط | أرقام الفقرات | قيم معاملات الارتباط | أرقام الفقرات | قيم معاملات الارتباط |
|---------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|
| ٠.١ | **٥٤٨. | ١١ | **٤٧٠. | ٢١ | **٤٣٠. |
| ٠.٢ | **٥٨٦. | ١٢ | **٥٣٧. | ٢٢ | **٥٤٨. |
| ٠.٣ | **٥٤٢. | ١٣ | **٤٩٩. | ٢٣ | **٥٦٣. |
| ٠.٤ | **٦٥٥. | ١٤ | **٥٩٣. | ٢٤ | **٦٨٢. |
| ٠.٥ | **٥٤٨. | ١٥ | **٣٧٥. | ٢٥ | **٤٤٨. |
| ٠.٦ | **٦٠٣. | ١٦ | **٣٣٧. | ٢٦ | **٣٧٧. |
| ٠.٧ | **٣٣٣. | ١٧ | **٤٥٤. | ٢٧ | **٥٥٠. |
| ٠.٨ | **٦٤٩. | ١٨ | **٤٥٤. | ٢٨ | **٣٩٢. |
| ٠.٩ | **٤٩٧. | ١٩ | **٥٨١. | ٢٩ | **٣٣٨. |
| ٠.١٠ | *٥١١. | ٢٠ | **٤٢٢. | ٣٠ | **٥٩٣. |

* دالة عند مستوى ٠,٠١, ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع العبارات معاملات ارتباطها دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١, وبذلك تم الإبقاء هلى جميع فقرات المقياس وبالتالي تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) مفردة.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بحساب كل من معامل ألفا كرونباخ, التجزئة النصفية لسبيرمان - براون وجتمان وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٢)

جدول (٢) قيم معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي

| التجزئة النصفية | | معامل ألفا كرونباخ | المتغير |
|-----------------|---------------|--------------------|------------------|
| جتمان | سبيرمان براون | | |
| ٧٩٥. | ٧٩٧. | ٨٨٤. | التفكير الإيجابي |

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

The Flow Scale مقياس التدفق النفسي 2.

Jakson & Marsh, 1996 من إعداد

وقامت الباحثة بترجمته وتقنيته علي البيئة السعودية ويتكون المقياس من (٣٦) فقرة تتوزع على تسعة أبعاد كما يوضحها الجدول (٣).

جدول (٣) توزيع فقرات مقياس التدفق النفسي

| م | الأبعاد | أرقام الفقرات |
|---|---------------------------|---------------|
| ١ | توازن المهارة مع التحدي | ٢٨، ١٩، ١٠، ١ |
| ٢ | اندماج الوعي بالأداء | ٢٩، ٢٠، ١١، ٢ |
| ٣ | الأهداف الواضحة | ٣٠، ٢١، ١٢، ٣ |
| ٤ | التغذية الراجعة الواضحة | ٣١، ٢٢، ١٣، ٤ |
| ٥ | التركيز في الأداء | ٣٢، ٢٣، ١٤، ٥ |
| ٦ | الاحساس بالتحكم والانضباط | ٣٣، ٢٤، ١٥، ٦ |
| ٧ | فقدان الوعي الذاتي | ٣٤، ٢٥، ١٦، ٧ |
| ٨ | تحول الوقت | ٣٥، ٢٦، ١٧، ٨ |
| ٩ | الخبرة الذاتية الايجابية | ٣٦، ٢٧، ١٨، ٩ |

صيغت جميع المفردات في الاتجاه الايجابي ويتم الاجابة على الفقرات باختيار أحد بائل الاجابة :موافق بشدة، موافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة، والتي تتدرج الاستجابة عليها من (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (٣٦) منخفض - ١٨٠ مرتفع)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١. الاتساق الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي لمقياس التدفق النفسي للطالبات عينة البحث من خلال معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لأبعاد المقياس والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) التجانس الداخلي لمقياس التدفق النفسي

| البعـد | المفـردة | قيمـر معامـلات الارتبـاط | البعـد | المفـردة | قيمـر معامـلات الارتبـاط | البعـد | المفـردة | قيمـر معامـلات الارتبـاط |
|-------------------------|----------|--------------------------|--------------------------|----------|--------------------------|---------------------------|----------|--------------------------|
| توازن المهارة مع التحدي | ١ | **٦٤٢. | فقدان الوعي الذاتي | ٤ | **٧٦٤. | التغذية الراجعة الواضحة | ١ | **٦٤٢. |
| | ١٠ | **٦٣٩. | | ١٢ | **٦٥٩. | | ١٠ | **٦٣٩. |
| | ١٩ | **٧٢٥. | | ٢٢ | **٧١٨. | | ١٩ | **٧٢٥. |
| | ٢٨ | **٧٧٩. | | ٣١ | **٦٧٩. | | ٢٨ | **٧٧٩. |
| اندماج الوعي بالأداء | ٢ | **٦٠٠. | تحول الوقت | ٥ | **٥٧٧. | التركيز في الأداء | ٢ | **٦٠٠. |
| | ١١ | **٦٨٢. | | ١٤ | **٥٨٨. | | ١١ | **٦٨٢. |
| | ٢٠ | **٦٦٠. | | ٢٣ | **٧٠٢. | | ٢٠ | **٦٦٠. |
| | ٢٩ | **٧٠٥. | | ٣٢ | **٧٩٧. | | ٢٩ | **٧٠٥. |
| الأهداف الواضحة | ٣ | **٦٨٦. | الخبرة الذاتية الإيجابية | ٦ | **٦٢١. | الاحساس بالتحكم والانضباط | ٣ | **٦٨٦. |
| | ١٢ | **٦٧٤. | | ١٥ | **٦١٠. | | ١٢ | **٦٧٤. |
| | ٢١ | **٧٦٢. | | ٢٤ | **٧٧٩. | | ٢١ | **٧٦٢. |
| | ٣٠ | **٧٨٢. | | ٣٣ | **٦٣٥. | | ٣٠ | **٧٨٢. |

* دالة عند مستوى ٠,٠١

كذلك تم حساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٥)

يوضح ذلك.

جدول (٥) معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

| البعـد | توازن المهارة مع التحدي | اندماج الوعي بالأداء | الأهداف الواضحة | التغذية الراجعة الواضحة | التركيز في الأداء | الاحساس بالتحكم والانضباط | فقدان الوعي الذاتي | تحول الوقت | الخبرة الذاتية الإيجابية |
|----------------|-------------------------|----------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|---------------------------|--------------------|------------|--------------------------|
| معامل الارتباط | **٨٢٣. | **٦٧٨. | **٨٥٥. | **٧٦٤. | **٧٥٠. | **٧٤١. | **٦٨٧. | **٥٦٨. | **٦٩٤. |

* دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط لعبارات المقياس دالة إحصائياً

مما يدل على تجانس المقياس.

٣. الصدق:

وذلك من خلال الصدق التمييزي للمفردات، حيث تم أخذ الدرجة الكلية لكل مكون فرعى من مقياس التدفق النفسي محكاً للحكم على صدق مفرداته، وتم أخذ أعلى وأدنى ٢٧% من الدرجات لتمثل مجموعة أعلى ٢٧% للدرجات المرتفعة، وتمثل مجموعة أدنى ٢٧% من الدرجات المنخفضة، وباستخدام اختبار "ت" في المقارنة بين المتوسطات جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٦) نتائج اختبار "ت" لدراسة الفروق بين متوسطات المجموعات الطرفية (الأربعى الأعلى، والأربعى الأدنى) في المكونات الفرعية لمقياس التدفق النفسي

| قيمة ت ودالاتها | مجموعة الأربعى الأدنى | | | مجموعة الأربعى الأعلى | | | التدفق النفسي |
|-----------------|-----------------------|-------|----|-----------------------|-------|----|---------------------------|
| | ع | م | ن | ع | م | ن | |
| **١٧,٨٢ | ١,٢٥ | ١٣,١٦ | ٣٢ | ١,٠٦ | ١٨,٣١ | ٣٢ | توازن المهارة مع التحدي |
| **٢٠,٥٩ | ٠,٩٣ | ١١,١٩ | ٣٢ | ١,٣٢ | ١٧,٠٦ | ٣٢ | اندماج الوعي بالأداء |
| **٢٢,٠٣ | ١,١٠ | ١٣,٥٩ | ٣٢ | ٠,٨٤ | ١٩,٠٠ | ٣٢ | الأهداف الواضحة |
| **٢٠,٨٧ | ١,٠١ | ١٤,٠٦ | ٣٢ | ٠,٨٦ | ١٨,٩٧ | ٣٢ | التغذية الراجعة الواضحة |
| **١٧,٨٦ | ١,٤١ | ١٣,٠٦ | ٣٢ | ٠,٧٢ | ١٨,٠٦ | ٣٢ | التركيز في الأداء |
| **١٦,٨٤ | ١,٢٦ | ١٢,٦٦ | ٣٢ | ١,١٤ | ١٧,٧٢ | ٣٢ | الاحساس بالتحكم والانضباط |
| **٢٠,١١ | ١,١٨ | ٩,٨٨ | ٣٢ | ١,٥٤ | ١٦,٧٨ | ٣٢ | فقدان الوعي الذاتي |
| **١٦,٦٤ | ١,٤٦ | ١١,٥٩ | ٣٢ | ١,١٧ | ١٧,٠٩ | ٣٢ | تحول الوقت |
| **٢٢,٤٢ | ١,١٦ | ١٤,٥٠ | ٣٢ | ٠,٥١ | ١٩,٥٣ | ٣٢ | الخبرة الذاتية الايجابية |

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات مجموعة الأربعى الأعلى ومتوسطات مجموعة الأربعى الأدنى في جميع المكونات الفرعية للتدفق النفسي، مما يدل على الصدق التمييزي للمقياس.

٣. الثبات:

تم التحقق من ثبات الاستبانة بحساب كل من معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٧)

جدول (٧) قيم معاملات ثبات مقياس التدفق النفسي

| التجزئة النصفية | | معامل ألفا كرونباخ | البعيد |
|-----------------|---------------|--------------------|--------------------------|
| جتمان | سبيرمان براون | | |
| ٦٧٧. | ٦٨٧. | ٦٤٩. | توازن المهارة مع التحدي |
| ٥٨٦. | ٥٨٧. | ٥٦٧. | اندماج الوعي بالأداء |
| ٦٥٧. | ٦٦٦. | ٧٠١. | الأهداف الواضحة |
| ٦١٦. | ٦١٦. | ٦٥٢. | التغذية الراجعة الواضحة |
| ٥٣٨. | ٥٤٦. | ٥٧٢. | التركيز في الأداء |
| ٤٢٩. | ٤٣٧. | ٥٧٢. | الاحساس بالتحكم |
| ٦٢٠. | ٦٢٢. | ٥٥٠. | فقدان الوعي الذاتي |
| ٥٤٥. | ٥٦٥. | ٥٩٥. | تحول الوقت |
| ٥٦٠. | ٥٧٠. | ٦٠٤. | الخبرة الذاتية الايجابية |
| ٨٢٠. | ٨٢٨. | ٨٥٦. | الكل |

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

٣. استبيان التوافق الدراسي:

أعدده يونجمان، youngman (١٩٧٩)، وقام الدريني (١٩٨٥) بتقنيه للبيئة العربية،

ويتضمن (٣٤ سؤالاً)، يحوي ثلاثة أبعاد هي كما يوضحها الجدول (٨):

جدول (٨) توزيع أسئلة الاستبيان

| المجموع | أرقام الأسئلة | أبعاد الاستبيان |
|---------|--|-------------------|
| ١٢ | ١-٥-٧-١١-١٣-١٩-٢٠-٢٢-٢٥-٢٩-٣١-٣٤ | الجد والاجتهاد |
| ١٥ | ٢-٣-٨-٩-١٠-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-٢٣-٢٤-٢٦-٢٨-٣٢ | الاذعان للمعلم |
| ٧ | ٤-٦-١٢-٢١-٢٧-٣٠-٣٣ | العلاقة مع المعلم |

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

الاتساق الداخلي: تم حساب التجانس الداخلي لاستبيان التوافق الدراسي على عينة البحث من

خلال معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) التجانس الداخلي لاستبيان التوافق الدراسي

| الجدد والاجتهاد | قيم معاملات الارتباط | الإذعان | قيم معاملات الارتباط | العلاقة بالمدرس | قيم معاملات الارتباط |
|-----------------|----------------------|---------|----------------------|-----------------|----------------------|
| ٠.١ | **٧١٧. | ٠.١٣ | **٤٣٩. | ٠.٢٥ | *١٩٦. |
| ٠.٢ | **٤٤٠. | ٠.١٤ | **٤٣٧. | ٠.٢٦ | **٣٣٧. |
| ٠.٣ | **٢٩٤. | ٠.١٥ | **٤٣٦. | ٠.٢٧ | **٤٢٨. |
| ٠.٤ | **٣٧٩. | ٠.١٦ | **٦٠٩. | ٠.٢٨ | **٤٦٨. |
| ٠.٥ | **٤٩٨. | ٠.١٧ | **٤٩٣. | ٠.٢٩ | **٥٣٤. |
| ٠.٦ | **٣٥٥. | ٠.١٨ | **٤٥١. | ٠.٣٠ | **٤٧٠. |
| ٠.٧ | **٣٢٠. | ٠.١٩ | *٢٢٦. | ٠.٣١ | **٦٥٩. |
| ٠.٨ | **٣٦٤. | ٠.٢٠ | **٥٣٥. | ٠.٣٢ | **٥٣٠. |
| ٠.٩ | **٢٨٢. | ٠.٢١ | **٢٩٩. | ٠.٣٣ | **٤١٥. |
| ٠.١٠ | **٣٤٦. | ٠.٢٢ | **٤٦١. | ٠.٣٤ | **٣٩٩. |
| ٠.١١ | **٤٣٤. | ٠.٢٣ | **٥٠٦. | | |
| ٠.١٢ | **٤٢٩. | ٠.٢٤ | **٤٤٦. | | |

* * دالة عند مستوى ٠,٠١

كما حسب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان التوافق الدراسي

| البعد | الجدد والاجتهاد | الإذعان | العلاقة بالمعلم |
|----------------|-----------------|---------|-----------------|
| معامل الارتباط | **٨١٣. | **٨٣٥. | **٧٥٥. |

* * دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط لعبارات المقياس دالة إحصائياً مما يدل على تجانس المقياس.

النتائج: تم التحقق من ثبات المقياس بحساب كل من معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (١١)

جدول (١١) قيم معاملات ثبات استبيان التوافق الدراسي

| التجزئة النصفية | معامل ألفا كرونباخ | البعد | |
|-----------------|--------------------|---------------|-------|
| | | سبيرمان براون | جتمان |
| الجدد والاجتهاد | ٥٣٤. | ٦٤٤. | ٦٤١. |
| الإذعان | ٥٩٢. | ٦٢٨. | ٦٣٧. |
| العلاقة بالمدرس | ٥٧٢. | ٤٩٢. | ٤٨٦. |
| الكل | ٠,٧٠٥ | ٦٣٣. | ٦٤٣. |

ويتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

نتائج البحث:**نتائج الفرض الأول:**

وينص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي وابعاده الفرعية" ولاختبار الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، وذلك كما هو موضح بالجدول (١٢)

جدول (١٢) مصفوفة معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي وأبعاده الفرعية

| المتغيرات | التفكير الإيجابي | الجد والاجتهاد | الاذعان | العلاقة بالمدرس | التوافق الدراسي |
|------------------|------------------|----------------|---------|-----------------|-----------------|
| التفكير الإيجابي | ١ | | | | |
| الجد والاجتهاد | **٣٥٦. | ١ | | | |
| الاذعان | **٤٢٢. | **٤٩٧. | ١ | | |
| العلاقة بالمدرس | **٩٢٩. | **٢٦٦. | **٢٧٣. | ١ | |
| التوافق الدراسي | **٧٦٦. | **٧٨٢. | **٧٨٢. | **٦٨٨. | ١ |

** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وبين الدرجة الكلية للتوافق الدراسي وأبعاده الفرعية وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١. وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك ارتباطا إيجابيا قويا بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي أي كلما زاد لدي الفرد التفكير الإيجابي كانت الطالبة أكثر قدرة على التوافق مع الدراسة والعكس صحيح.

نتائج الفرض الثاني:

ينص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التدفق النفسي وابعاده الفرعية والتوافق الدراسي وابعاده الفرعية" ولاختبار الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، وذلك كما هو موضح بالجدول (١٣)

جدول (١٣) مصفوفة معاملات الارتباط بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي وأبعادهما الفرعية

| التدفق النفسي | الخبرة الذاتية الايجابية | تحول الوقت | فقدان الوعي الذاتي | الاحساس بالتحكم والانضباط | التركيز في الأداء | التغذية الراجعة الواضحة | الأهداف الواضحة | اندماج الوعي بالأداء | توازن المهارة مع التحدي | التوافق الدراسي | العلاقة بالمدرس | الأذعان | الجد والاجتهاد | |
|---------------|--------------------------|------------|--------------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------|----------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|---------|----------------|--------------------------|
| | | | | | | | | | | | | | ١ | الجد والاجتهاد |
| | | | | | | | | | | | | ١ | ٤٩٧. | الأذعان |
| | | | | | | | | | | | ١ | ٢٧٢. | ٢٦٦. | العلاقة بالمدرس |
| | | | | | | | | | | ١ | ٦٨٨. | ٧٨٢. | ٧٨٢. | لتوافق الدراسي |
| | | | | | | | | | ١ | ٤٦٣. | ٥١٦. | ٢٣١. | ٢٩٠. | توازن المهارة مع التحدي |
| | | | | | | | | ١ | ٥٣٣. | ٣٧٧. | ٤٦٣. | ٢٠٥. | ١٧٧. | اندماج الوعي بالأداء |
| | | | | | | | ١ | ٥٣٤. | ٦٩٨. | ٥٢٢. | ٦١١. | ٢٨٦. | ٢٧٤. | الأهداف الواضحة |
| | | | | | | ١ | ٧٤٧. | ٤٦٨. | ٥٥١. | ٥٤٣. | ٥٨٨. | ٣٣٥. | ٢٩٧. | التغذية الراجعة الواضحة |
| | | | | | ١ | ٥٧٣. | ٦٣٧. | ٣٧٧. | ٥٥٩. | ٧٣٩. | ٩٠٠. | ٤١٤. | ٢٤٣. | لتركيز في الأداء |
| | | | | ١ | ٦٠٢. | ٥٢٥. | ٥٩٦. | ٣٠٥. | ٦٤٢. | ٦١٠. | ٥٥٧. | ٣٧٨. | ٤٣٥. | الاحساس بالتحكم |
| | | | ١ | ٤٥٩. | ٣٢٦. | ٣٩٧. | ٤٧٩. | ٤٧٩. | ٥٠٨. | ٣٧١. | ٣٢٦. | ٢٢٩. | ٢٧٩. | فقدان الوعي الذاتي |
| | | ١ | ٣٦٠. | ٣٤٠. | ٢٩٠. | ٣٢٠. | ٣٧٧. | ٣٣٨. | ٣٨١. | ٢١٩. | ٣١٢. | ٠٤٧. | ١٣٠. | تحول الوقت |
| | ١ | ٢٦٢. | ٣٠٩. | ٤٣٨. | ٦٦٦. | ٥١٨. | ٥٩١. | ٣٣٦. | ٥٥٠. | ٥٢٩. | ٦٢٠. | ٣٦٢. | ٢٠٦. | الخبرة الذاتية الايجابية |
| ١ | ٦٩٤. | ٥٦٨. | ٦٨٧. | ٧٤١. | ٧٥٠. | ٧٦٤. | ٨٥٥. | ٦٧٨. | ٨٢٢. | ٦٥٧. | ٧٣٢. | ٣٧٢. | ٢٦٩. | التدفق النفسي |

* دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة بين الدرجة الكلية للتدفق النفسي وأبعادهما الفرعية وبين الدرجة الكلية للتوافق الدراسي والأبعاد الفرعية وجميعها دالة. وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك ارتباطا إيجابيا قويا بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي أي كلما زادت لدي الطالبة التدفق النفسي كانت الطالبة أكثر قدرة على التوافق مع الدراسة والعكس صحيح.

نتائج الفرض الثالث:

وينص على: " يمكن التنبؤ بالتوافق الدراسي من خلال التفكير الإيجابي والتدفق الدراسي وأبعادهم الفرعية المختلفة." ولاختبار لبيان إمكانية التنبؤ تم إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط بطريقة " الإدخال المعيارية Simple Inter Regression لبيان إمكانية تنبؤ التفكير الإيجابي، والتدفق النفسي وأبعاده الفرعية المختلفة بالتوافق الدراسي وذلك بافتراض أن التوافق الدراسي (متغير تابع) ومتغيرا التفكير الإيجابي والتدفق النفسي وأبعاده متغيرات مستقلة (منبئة)، وفيما يلي عرض لنتائج هذه التحليلات: وسوف تقوم الباحثة بعرض نتائج التنبؤ بالتوافق الدراسي من خلال التفكير الإيجابي، ثم الجزء الخاص بالتنبؤ بالتوافق الدراسي من خلال التدفق النفسي وأبعاده الفرعية على حده. والجدول (١٤) يوضح تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالتوافق الدراسي من الاستمتاع بالحياة.

جدول (١٤) تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالتوافق الدراسي من التفكير الإيجابي

| المتغير المتنبئ | قيمة الثابت | B | معامل الارتباط | مربع معامل الارتباط | قيمة ف الانحدارية |
|------------------|-------------|------|----------------|---------------------|-------------------|
| التفكير الإيجابي | ٣٠٢. | ٠,٧٧ | ٧٦٦. | ٥٨٧. | **١٦٧,٧٠ |

يتضح من الجدول (١٤) أن قيمة معامل الارتباط التي تعبر عن أقصى ارتباط بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١): أي أن التفكير الإيجابي يسهم في التنبؤ بالتوافق الدراسي، وأن التفكير الإيجابي يسهم في تفسير قدر من التباين في التوافق الدراسي ما نسبته 76.6% مما يشير إلي تحقق الفرض وأنه يمكن التنبؤ بالتوافق الدراسي من خلال التفكير الإيجابي.

جدول (١٥) تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالتوافق الدراسي من التدفق النفسي

| المتغير المتنبئ | قيمة الثابت | B | معامل الارتباط | مربع معامل الارتباط | قيمة ف الانحدارية |
|-----------------|-------------|------|----------------|---------------------|-------------------|
| التدفق النفسي | ٢٠٣. | ٠,٦٦ | ٦٥٧. | ٤٣٢. | **٢٠,٢٣ |

يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة معامل الارتباط التي تعبر عن أقصى ارتباط بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي دالة إحصائياً عند مستوي (٠,٠١): أي أن التدفق النفسي تسهم في التنبؤ بالتوافق الدراسي، وأن التدفق النفسي تسهم في تفسير قدر من التباين في التوافق

الدراسي ما نسبته 65.7% مما يشير إلي تحقق الفرض وأنه يمكن التنبؤ بالتوافق الجامعي من خلال التدفق النفسي وللحصول على مدى إسهام كل بعد من أبعاد التدفق النفسي في التوافق الجامعي كمتغير تابع قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) حيث كانت النتائج كما هو بالجدول (١٦) والذي يشير إلى إسهام كل متغير من متغيرات التدفق النفسي في التوافق الدراسي.

جدول (١٦) اختبار (ت) لأبعاد التدفق النفسي في نموذج الانحدار الخطي

| المتغيرات المستقلة | معامل الانحدار B | الخطأ المعياري | بيتا | قيمة اختبار "ت" ودلالاتها |
|---------------------------|------------------|----------------|-------|---------------------------|
| توازن المهارة مع التحدي | ٢٧٢.- | ٢٠٢. | ٠,١٣- | ١,٣٤- |
| اندماج الوعي بالأداء | ٢١٨. | ١٤٤. | ٠,١٢ | ١,٥٢ |
| الأهداف الواضحة | ٢٦٩.- | ٢٢٢. | ٠,١٣- | ١,٢١- |
| التغذية الراجعة الواضحة | ٢٥١. | ٢٠٧. | ٠,١٥ | ١,٧٠ |
| التركيز في الأداء | ١,١٦٤ | ١٩٩. | ٠,٥٤ | **٥,٨٤ |
| الاحساس بالتحكم والانضباط | ٦١١. | ١٨٥. | ٠,٢٩ | **٣,٣٠ |
| فقدان الوعي الذاتي | ١٢٦. | ١١٧. | ٠,٠٨ | ١,٠٧ |
| تحول الوقت | ١٣٩.- | ١٢٨. | ٠,٠٧- | ١,٠٨- |
| الخبرة الذاتية الايجابية | ١٥٢. | ١٨٦. | ٠,٠٧ | ٠,٨٢ |

يتضح من الجدول (١٦) أن هناك تأثير معنوي عال جداً لأبعاد التدفق النفسي كمتغيرات مستقلة المتمثلة في (التركيز في الأداء، الاحساس بالتحكم والانضباط) كل على حده في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في التوافق الدراسي، أما أبعاد (توازن المهارة مع التحدي، اندماج الوعي بالأداء، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الواضحة، فقدان الوعي الذاتي، تحول الوقت، الخبرة الذاتية الايجابية) فلم يكن له تأثير معنوي على التوافق الدراسي.

مناقشة النتائج:

بالنسبة للنتائج المتعلقة بالعلاقة بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي:

يتضح من النتائج السابقة أن التفكير الإيجابي يلعب دوراً رئيسياً في التوافق الدراسي للطالبة ويؤكد هذه النتيجة، وتتفق هذه النتيجة بصورة مباشرة مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والتوافق الدراسي. وتتسق ضمناً مع نتائج دراسات كل من: Wilson & Preper 2004؛ Klein et al, 2010؛ Wong , Shyh shin 2012؛ السلمي (٢٠١٤).

ويؤكد هذه النتيجة ما ذكره البهدل (٢٠٠٨: ٢٣) من حيث أهمية التفكير الايجابي الذي يساعد الفرد على التغلب على الضغوط النفسية والقلق والتوتر والهدوء والطمأنينة والشعور بالثقة بالنفس، و مواجهة التحديات العصرية المتسارعة ومواكبة التطورات التكنولوجية والمعلوماتية المتلاحقة للتوائم والتكيف مع مجريات الحياة العصرية. كما وتساعد الأفكار الإيجابية الفرد على بناء الثقة بالنفس ، مما يؤدي إلى الفعل الايجابي الذي يساعد على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعباً ، فالإنسان لا يستطيع أن يغير واقعه ولكنه يستطيع التحكم بأفكاره، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل والنتائج الايجابية (عبد الحميد :٢٠١٢ , ٢٧٢).

والتفكير الإيجابي يعطي للفرد فرصة اختيار أهداف حياته المستقبلية، فالشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن ينجز أهدافه، ويطلق القدرات التي تحقق أهدافه، كما إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا ادخل الفرد في عقله فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها ، و يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه الفعالية والبناء (عبدالعزیز، ٢٠١٢ : ٧٥).

فالمعتقدات المنطقية أو الإيجابية تدفع الفرد للقيام بسلوك تكيفي يدعم الصحة النفسية ، والنضوج الانفعالي والاستفادة من الخبرة والقيام بالعمل البناء والنشاط الايجابي ،وبالتالي تتحقق السعادة الشخصية والاجتماعية (ابراهيم ، ٢٠٠٨ : ٩٨).

بالنسبة للنتائج المتعلقة بالعلاقة بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي :

يمكن تفسير العلاقة الموجبة بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي في إطار ما تؤيده الكثير من الدراسات التي ترى أن التدفق النفسي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية حيث إن التدفق النفسي حالة يصل فيها الفرد إلى أقصى درجات التركيز على المهمة مع شعوره بالسعادة ولكي يصل إليها لابد أن يتمتع بتفكير إيجابي لأنه يعتبر السر للأداء المتميز سواء في الدراسة أو العمل كما أن الفرد المؤكد لذاته يكون له توجه نشط في الحياة فهو يمضي وراء ما يريد و يتمسك برأيه الصائب أي يتميز بقدر عالٍ من المثابرة وهذا بدوره يؤثر في وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي. وبؤيد ذلك توجه طالبات الدبلوم التربوي نحو اجتياز هذه المرحلة الدراسية لتحقيق الهدف الذي من أجله التحقوا بهذه الدراسة على اختلاف أهدافهم وذلك على الرغم من

المصاعب التي تواجههم في سبيل الحصول على الدبلوم من بعد المسافات عن مقر الدراسة أو العمل لدى البعض منهن صباحا والالتحاق بالبرنامج مساءً.

وفيما يتعلق بالنتائج الخاصة بالانتبؤ بالتوافق الدراسي وأبعاد التدفق النفسي وجد تأثير معنوي عال جداً لأبعاد التدفق النفسي كمتغيرات مستقلة المتمثلة في (التركيز في الأداء، الاحساس بالتحكم والانضباط) كل على حده على التوافق الدراسي. ربما يعود ذلك إلى ما ذكره ميهالي Mihaley من أن هناك عدة وسائل استخدمتها الطالبات للوصول إلى التدفق، وهي تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري والمحدد لأن التركيز العالي هو جوهر عملية التدفق أي بمعنى آخر هو وضوح الرؤية والأهداف ولكي يحدث التركيز لأبد من الوصول إلى حالة من الهدوء النفسي، ويجب أيضاً أن يكون للعمل أو المهمة التي يؤديها الفرد تغذية راجعة مما يساعد على التغلب على أي متطلبات للعمل حتى يستمر في حالة التدفق. (جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٦)

أما أبعاد (توازن المهارة مع التحدي، اندماج الوعي بالأداء، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الواضحة، فقدان الوعي الذاتي، تحول الوقت، الخبرة الذاتية الايجابية) فلم يكن له تأثير معنوي على التوافق الدراسي. وقد يفسر ذلك من عدم وجود توارن بين التحدي والنشاط وبين مهارات الطالبة وقدراتها. وأن المهارات المناسبة للعمل أو النشاط أعلى من متوسط التحدي ومن ثم يتطلب مهارات فوق المتوسط من الطالبة ونظراً لكثافة المقررات الدراسية وضيق الفترة الزمنية وعوامل أخرى ربما تتعلق البيئة الاجتماعية أو التعليمية يمكن أن تمثل معوقات تحول دون تحقيق توازن المهارة مع التحدي، اندماج الوعي بالأداء، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الواضحة، فقدان الوعي الذاتي، تحول الوقت، الخبرة الذاتية الايجابية.

توصيات البحث:

على ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- إعداد برامج تنمي التفكير الإيجابي للطلاب في المراحل الدراسية المختلفة لما يترتب على ذلك من آثار ايجابية على صحتهم النفسية.
- ٢- دراسة متغير التدفق النفسي في علاقته بمتغيرات الشخصية الأخرى لدى فئات عمرية متباينة.
- ٣- محاولة إعداد مقررات بطريقة تساعد على تهيئة الطالب لحالة التدفق النفسي كما ورد في بعض الدراسات السابقة.

المراجع

- ✦ ابراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي، دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ✦ أحمد، أسماء فتحي وعبد الجواد، ميرفت عزمي (2014). التفكير الإيجابي و السلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، على الرابط:
- ✦ https://www.researchgate.net/.../altfkyr-alayjaby-w-alslwk-altwkydy_kmnbyat-babad-a
- ✦ باظة، أمال عبد السميع (٢٠٠٩). مقياس التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ✦ بركات، زياد (٢٠٠٦). التفكير الايجابي والسليبي لدى عينة من طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات ،فلسطين، جامعة القدس المفتوحة.
- ✦ البهدل، موسى (٢٠٠٨). صعود بلا حدود، الرياض، الحضارة للنشر والتوزيع.
- ✦ بيكر، روبيرت، سيرك، يوهدن (٢٠٠٢). دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، ترجمة علي عبد السلام، مكتبة الضة المصرية، القاهرة.
- ✦ جولمان، دانييل (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، ع ٢٦٢.
- ✦ الحسني، عوض (١٤٣٤ هـ). التفكير الايجابي من منظور التربية الاسلامية، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.
- ✦ أبو حلاوة، محمد السيد (٢٠١٣).، حالة التدفق.، اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ص ص. ٥ - ١١.
- ✦ أبو حلاوة، محمد السيد (٢٠١٤). علم النفس الايجابي، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٤)، ص ص ٢ - ٩٥.
- ✦ خليل، ولاء (٢٠١٢). الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الايجابي والتفكير السلبي، القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ✦ دمنهوري، رشاد" (1996). بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي." مجلة علم النفس. القاهرة : ع38 ، ص-8287 .
- ✦ السلمي، منصور (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة ام القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ✦ الشربيني، زكريا H حمد وبلقيته، نجيب محفوظ أبو بكر (١٩٩٨): (مقياس التوافق الدراسي لدى الطلبة بالمرحلة الثانوية بإمارة الفجيرة، القاهرة، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.

- ✘ شوكت، عواطف (٢٠٠٠). التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي". دراسات نفسية، القاهرة، العدد (١)، المجلد (١٠)، ص ص ١٧ - ٩٩.
- ✘ عبد الأمير، أحمد محمد، (٢٠٠٧). تطبيقات القوانين الإدراكية لنظرية الجشتالت في العرض الدرامي الراقص، جامعة بابل، نابو للبحوث والدراسات.
- ✘ عبد الحميد ، إيمان (٢٠١٢). برنامج ارشادي قائم على استراتيجيات التفكير الايجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من اطفال المؤسسات الايوائية ، مجلة الطفولة والتربية ، العدد ١٢ الجزء الاول ، السنة الرابعة ، اكتوبر .
- ✘ عبد العال، تحية محمد ومظلوم، مصطفى على (٢٠١٣). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية" دراسة في علم النفس الإيجابي"، مجلة كلية التربية ببها، العدد (٩٣)، المجلد (٢)، ص ص ٧٨ - ١٦٤.
- ✘ عبد العزيز ،حنان (٢٠١٢) نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر تلمسان.
- ✘ عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد (١٩٩٠). الصحة النفسية والتفوق الدراسي، القاهرة: دار النهضة العربية.
- ✘ العبيدي، عفراء ابراهيم (٢٠١٣). التفكير (الايجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد (٧)، المجلد (٤)، ص ص ١٢٣ - ١٥٢.
- ✘ فيرايفر(٢٠١٥). التفكير الإيجابي، المملكة العربية السعودية، مكتبة جرير .
- ✘ عوض، عباس محمود (١٩٩٦). الموجز في الصحة النفسية، السويس: دار المعرفة الجامعية.
- ✘ العتوم، عدنان يوسف (٢٠١٢). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، الطبعة الثالثة، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ✘ صديق، محمد السيد (٢٠٠٩). "التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة"، دراسات نفسية، العدد(١٩)، المجلد (٢)، ٣١٣-٣٥٧.
- ✘ الوقاد، مهاب جمال (٢٠١٢) التنبؤ بالتفكير الإيجابي / السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات، جامعة بنها، كلية التربية، مجلة كلية التربية ببها، العدد (٩٢)، ص ص ٣٦ - ٤٨.

- Baharah,S,et al (2011):" Predicting children s self assertiveness skills based on parents emotional intelligence" ,Australian Journal of Basic and Applied Science ,v5n12,999-1004.
- Eisenberger,R.Jones,J.R.,Stinglhamber,F.Shanock,L.,&Rondall,A.T.(2005).Flow experiences at work:for high need achiever alone, Journal of Organizational Behavior, 2G.735-775.
- Jackson,S.,A.&March,H.W.(1996).Development and validation of scale to measure optimal experience: the flow scale, Journal of Sport&Excrise Psychology,18,17-35.
- Joel,H.,M&Csiksyentimahlyi,Mihaly(1996): "A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents", Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New York.
- Lightsey,Owen Richard,Jr (1994):"thinking positive as a stress buffer :the role of positive automatic cognitions in depression and happiness", Journal of counseling psychology,v41n3p325-334
- Lyubomirsky, S (2002) “ Effects of self- focused rumination on negative thinking and Interpersonal problem solving”. Journal of Personality and Social Psychology Vol. 69 , No. 1 pp176-190.
- Peiffer, V. (2002). Positive Thinking: Everything you have always known about positive thinking but were afraid to put into practice (2nd ed.), Harper Collins, London.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. Current Directions in Psychological Science, 2(1), 26-30.
- Stefan Engeser&Falko Reheinberg (2008): "flow, performance and moderators of challenge- skill", Motiv Emoi,Springer science&Business media
- Samuel,H. P.(1997): "Assessing flow experiences in highly able adolescent learners", The annual meeting of the American educational research association, Chicago.
- Wong,Shyh Shin (2012):"Negative thinking versus positive thinking in a Singeaporean students sample: relationships with psychological well being and psychological maladjustment" Learning and individual differences ,v22n1p76-82.

Abstract

This study aimed at investigating the relationship between positive thinking and psychological flow and academic adjustment. It also aimed at investigating the possibility of predicting academic achievement from positive thinking and psychological flow among High Diploma of Education Students

The researcher used the descriptive correlational method. The participants of the study included 210 students enrolled in the High Diploma of Education at the Faculty of Education in Jeddah University. Scale of Positive Thinking (prepared by the researcher) and Scale of Psychological Flow (prepared by Jackson and Marsh, 1996 and translated and standardized by the researcher), and Questionnaire of Academic Adjustment (prepared by Youngman Stefan & Rheinberg, 2008, and prepared by Addereiny, for the Egyptian content) were administered to the participants. The study revealed many results among which are the following:

- ✦ There is a relationship between the total score of psychological flow with its sub-dimensions and the total score of academic adjustment with its sub-dimensions. All of them are significant at the 0.01 level.
- ✦ Positive thinking is a predictor of academic achievement.
- ✦ There is a very high effect of the dimensions of psychological flow as independent variables (each of concentrating in performance and feeling of control and precision) in the model of linear regression on the dependent variable, i.e. academic achievement. However, there was no effect of the dimensions "balance of skill with challenge, fusion of consciousness and performance, clear objectives, clear feedback, self-loss of consciousness, time shift and positive personal experience" and academic achievement.

The researcher presented a number of recommendations in the light of the results of the study.