

## التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا أ.م.د. صفاء حامد تركي      الباحث. مروان ياسن خضير

### المستخلص

يهدف البحث الحالي الى ايجاد العلاقة بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا وتحقيقا لاهداف البحث قام الباحث ببناء مقياسين أحدهما للتدفق النفسي مكون من (٣٢) فقرة والآخر للتفكير المستقبلي مكون من (٣٩) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وبعد أيجاد صدق المقاييس وثباتها تم تطبيقها على عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة دراسات عليا وبعد جمع البيانات وتحليلها تبين ان هناك علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي وقد اوصى الباحث بأن تقوم الجامعات بنشر مفهوم التدفق النفسي عن طريق الندوات والمؤتمرات وأقترح اجراء دراسة حول التدفق النفسي وعلاقتها بالسعادة النفسية.

### الفصل الأول: التعريف بالبحث

#### • مشكلة البحث

ان فكرة الفرد عن نفسه هي النواه الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما انها تبدو عامل اساس في تكيفه الشخصي والاجتماعي، فالذات تتكون من مجموعة ادراكات الفرد لنفسه وتقويمه لها فهي اذن تتكون من خبرات ادراكية وانفعالية تتركز حول الفرد لكونه مصدر الخبرة والسلوك والوظائف لان الفكرة الجيدة عن الذات تدعم الشعور بالأمن النفسي وتدفع الفرد نحو مزيد من تحقيق الذات، ولا سيما في المواقف الصعبة التي تتطلب من الفرد المواجهة والمرونة والفعالية،

اهتم علم النفس كعلم اهتماما وتركيزا شبه تام على دراسة الامراض النفسية الا انه اهتم بشكل ضئيل جدا بدراسة القضايا المتصلة بالسواء النفسي او الشخصية السوية، فعندما يتحدث الناس بينهم عنه، فأن الارتباط الوحيد بهذا العلم كان مع العالم والطبيب النفسي ((فرويد)) والحالات المرضية فقط، لذا اصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علما غارقا في الاهتمام بدراسة وعلاج الاضطرابات النفسية، وتجاهل الاهتمام او الانتباه للفكرة الخاصة بان الفرد القادر على الانجاز وتحقيق الذات هو القادر على الارتقاء بالمجتمع، وعلى الرغم من اهمية بناء القوة وتمكين البشر ودفعهم نحو التعامل مع الامور بجدية وايجابية يعد اقوى واكثر فاعليه في مجال العلاج النفسي.(Seligman,2002:3)

وان تعدد المشكلات الاجتماعية والمواقف الجديد التي تواجه الفرد في حياته اليومية وما تطلبه هذه المشكلات وهذه المواقف من مستوى عال لأدراك الفرد لحدود تلك المشكلات والمتطلبات اللازمة لكيفية التعامل معها بشكل فعال حتى تكفل هذه الجهود بنجاح الفرد في حل هذه المشكلات ووضع الحلول والبدائل المتنوعة لحلها والتغلب عليها، يتطلب ذلك ان يتمتع الفرد من مستوى عال من الذكاء المعرفي لاسيما في عملية النمو النفسي والوجداني لديه، بمعنى ان يتمتع بخبرة التدفق النفسي.

والتدفق النفسي يسهم في تكوين احساسا قويا بالرضا، مما يسهم في تعظيم احساسنا بالسعادة ووجوده حياتنا النفسية (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ١٥).

ويمكن ان ترى نظرية التدفق النفسي ان الأنشطة تكون اكثر امتاعا حينما يتمشى التحدي مع مستوى مهاره الفرد، فاذا ما كان النشاط سهلا للغاية سينتج الملل، واذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، اما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماما ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (مؤمن، ٢٠٠٤: ٤٣٠).

ان الفكرة السيئة التي يكونها الفرد عن نفسه تؤثر سلبا على عطائه ونرى في الوقت الحالي امتلاك الكثير من الافراد للأفكار السيئة عن أنفسهم مما يترتب عليه عدم قدرتهم على التفكير في مستقبلهم العلمي والعملية فالتفكير المستقبلي السليم ضروري جدا للأفراد الذين منهم يتكون المجتمع.

وفي ضل الظروف السيئة التي يمر بها البلد من تدهور للوضع الامني وسيادة لغة العنف في المجتمع يتطلب منا كباحثين زيادة الاهتمام بتنمية التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى الافراد لانهما في ضل هذه الظروف يكونا دعما قويا للأفراد وتنمية شخصياتهم بالاتجاه الصحيح.

• أهمية البحث

لم يعد علم النفس كما متعارف عليه سابقا، حيث ان التركيز المتزايد على الاهتمام بدراسة حالات الاضطراب والشذوذ النفسي جعل نضره الاخرين لعلم النفس بأنه علم لدراسة الجوانب السلبية دون الإيجابية، فعلى الرغم من اهميتها فأنا تجاهلنا على القدر نفسه جدوى وفاعليه جوانب اكثر أهمية وإيجابية في الحياة، مثل: السعادة، والامل، والتدفق الايجابي، والرضا عن الحياة، والتي تؤثر بدورها ايجابيا في نمو الانسان (miller,etal,2008:679).

حيث يرى (أبو حلاوة، ٢٠١٣) ان حالة التدفق تمثل العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياه واضفاء المغزى والقيمة عليها وبالتالي تدفع من يتعاش معهما الى الابداع بل الى اعلى تجليات الابداع الانساني، وللتدفق جانب اخر يتمثل في المكافأة الداخلية وبالتالي في الدافعية الذاتية والتدفق لا

يسمح لنا بأرجاء وتأجيل انشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد بل يجعلنا أكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ١٣-١٥).

كما وتمنح الفرد فرصة للضبط والتنظيم او السيطرة على وعيه وشعوره، وأيضا تسمح حالة التدفق للفرد ببناء نفسي رصين حيث يكون الفرد مندمجا أو مستغرقا بصورة تامة في النشاط ذاته، أذا حدث له تدفق تلقائي لكل فعل وكل تفكير يقع في وحده مسار واحده. الامر الذي يولد احساسا قويا بالرضا مما يسهم في تعظيم احساس الفرد بالسعادة وبجوده حياته النفسية المجتمع لاسيما وان الأنشطة التي تدفع الطالب باتجاه التدفق والحيوية متنوعه وكثيره. فقد تكون قراءة او كتابة، أو ممارسة الالعاب الرياضية، او أنشطة اجتماعية كالحديث مع الزملاء. (csikszentmihaly, 1990:23).

ومن هذا حاول الباحث جاهدا البحث عن اتجاه جديد يتناول دراسة الجوانب الإيجابية وتقويتها، وقد وجد ضالته في علم النفس الايجابي، ومصطلح علم النفس الايجابي مضله عامه لدراسة الانفعالات الإيجابية، السمات الإيجابية للشخصية، ومؤسسات التمكين اي مؤسسات تمكين الانسان من توظيفه وتفعيل طاقاته وامكاناته لعيش حياة هانئة ومنتجة، وتهدف نتائج بحوث ميدان علم النفس الايجابي الى اكمال وليس الغاء او حذف، ما هو معروف بالفعل عن المعاناة الإنسانية، وعن الاضطرابات النفسية في بعديها الايجابي والسليبي وكل ما بينهما (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ١٢).

اذ يشير سيلجمان (Seligman, 2000) الى ان احدي أهم اهداف هذا السلوك الايجابي، حسب وجهة نظره (إظهار الافعال التي تؤدي الى السعادة والراحة النفسية)، وان المشاركة في الحياة والتي عني بها (سيلجمان) ما يصح تسميته بـ(حياه التعهد والتزام) التي تنتهج المشاركة مع الاخرين في مجالات عده منها العمل، العلاقات، وهي مرادفه لمفهوم التدفق الذي نادى به شكزنتيميهالي وتمثل حاله التدفق بالمعنى الذي توصف به ادبيات علم النفس الايجابي الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجوده الحياه بصفه عامه، لكونها حاله تعني فناء الفرد في المهام والاعمال التي يقوم بها فناءً تاما ينسى به ذاته ويسقط الوقت من حساباته وتقترن الحالة بالابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل الى ابداع انساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحبا به دون انتظار لأي تعزيز من اي نوع اذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها فيما تتضمنه من معاناه سر الرفاهية والسعادة الشخصية والاحساس العام بجوده الحياه، لكونها تضيف القيمة على هذه الحياة (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٨) ان التدفق الذي يشعر به الفرد يحدث عندما يندمج بصورة مثالية في انشطته الأساسية المفضلة وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق ((تنطبق)) إمكانيات المرء وقدراته مع المهمة والعمل الذي يقوم به او يندمج فيه، مثل شعور المرء بالثقة عندما ينجز المهام التي يواجهها (جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٥)

ويعد التدفق كغيره من المتغيرات التي تخضع الى التفكير حيث يدخل في جوهره الصلة بين السلوك والتدفق النفسي. ولعل التفكير الايجابي الابرز بينها اذ يمثل جوانب الاقتدار الانساني. اذ انه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها. فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لاتحل عمليا الامن خلال التفكير الايجابي الذي وحده يوفر المخارج، ويستكشف امكانات الحلول. فهو ليس مجرد مقاربه منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الظاهر منها كما الكامن من أجل حل المشكلات. كما انه يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي. ولا يعني التفكير الايجابي ان نتغاضى عن سلبيات الحياه الفعلية، فذاك ليس من الايجابيات في شيء، فالتفكير الايجابي هو على العكس من ذلك، ينظر بشكل جدلي الى سلبيات وضعية ما وأيجابياتها في الان عينه ويوازن بينهما، وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الايجابيات في هذه الوضعية، وكيف يمكن الحد من سلبياتها. وهناك ثابت اساس في التفكير الايجابي يتعلق بالموقف من الذات، اذ يتعين على الشخص رغم عثراته وخيباته وحالات فشله ان يضل ايجابيا في نظرتة الى ذاته وقدراته وامكاناته وفرصة وممارساته، وان لا يدع اليأس يتسرب الى ذاته والشطط في الحكم عليها وجدها. اذ في مقابل الخيبات هناك العديد من الانجازات والنجاحات، وفي مقابل اوجه القصور هناك قدرات وامكانات، وفي مقابل العثرات هناك فرص ممكنه. كل هذه الايجابيات يتعين البناء عليها لتجاوز العثرات والاختاقات (حجازي، ٢٠١٢: ٣٨)

فالفرد والمستقبل لهما مسار طويل، مع زيادة اهتمام الانسان بالمستقبل وضرورة استشرافه، الا ان الآراء حول قدرة الانسان على صنع هذا المستقبل ما زالت متناقضة، وعلى الرغم من ان الاعتراف بأن المستقبل قد اصبح من صنع الانسان، الا انه لازالت هناك بقايا من الاحاسيس القديمة - بل وربما البدائية - التي ترى ان قوانين المستقبل تحكمها الحتمية او الجبرية (البيلوي، ١٩٩٨: ٣٦)

فالإنسان المستقبلي سيجد ذاته في الكثير من المواقف وحيدا، إزاء فيض المعلومات وتسارع التحولات وتنوع الفرص، خارج اطر الحماية التي كانت توفرها الاطر الحياتية التقليدية. ومن ثم قد يستفرد وينجرف في التيار أو يهملش (اذا كان ضعيفا)، الا انه يمكن ان يصبح رياديا يحظى بالكثير من فرص التقدم والنماء اذا تمتع بقدر كاف من الاستقلالية في القرار والخيار والاعتماد على الذات وامكاناتها. وهو يمكن ان يذهب بعيدا في انجازاته ونجاحاته اذا توفرت له المبادرة في حل المشكلات، والتبصر بأبعادها الظاهر والخفية، واكتشاف الفرص غير المنظورة، من موقع الموقف الايجابي من حياه العمل والمجتمع والتفكير الايجابي الذي يقوم على النضرة البناءة وعلى صناعه الحلول والفرص، بدلا من الوقوع تحت تأثير الضغوطات. أصبح التفكير المستقبلي ومعه التدفق النفسي من ابرز المقومات النفسية للنجاح في التنافس المتزايد في عالم العمل. ويتمكن الانسان عندها من تحول المعلومات الى معرفة، ومن الارتقاء بالمعرفة

من مجرد المهارات المهنية وصولاً إلى مستوى صناعة الرؤى باعتبارها شرط السيطرة الفعلية على الحاضر والمستقبل (حجازي، ٢٠٠٤: ٣١٢)

وأكدت (السرور ٢٠٠٢) بأن التفكير المستقبلي يساعد على تطوير الابداعية، وتحسين مستوى فاعلية التفكير، وارتفاع مستوى التحصيل، وتحسين رفع مستوى تحسين مفهوم الذات، ورفع مستوى الاتجاهات الايجابية للطلاب نحو عملية التعليم والتعلم، وتطوير استراتيجيات التعليم عند طلبة الدراسات العليا. (السرور، ٢٠٠٢: ٣٧٤)

وهناك نصوص قرآنية كثيرة تحت على التفكير وتعلي من شأنه، ولقد وردت مادته (فكر) في القرآن الكريم (٢٠) مره بصيغ مختلفة منها قوله تعالى ((فأقصص القصص لعلمهم يتفكرون)) (الاعراف، ١٧٦). ((الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والارض)) (ال عمران، ١٩٠).

إن أهمية البحث الحالي تمتد إلى أبعد من متغيراته المتمثلة في (التدفق النفسي، والتفكير المستقبلي) لكونه يتناول شريحة مهمة من المجتمع ونخبة مهمة لأي مجتمع من المجتمعات وهم طلبة الدراسات العليا، وهم يمثلون في المجتمعات المتحضرة الركيزة الأساسية لتطور ذلك المجتمع ويمكن بواسطتها إعداد الطاقات البشرية المتخصصة التي تسهم بشكلٍ فعالٍ في تطوير حركة البحث العلمي والتي تُعدُّ من المستلزمات الضرورية للتقدم الحضاري لأي مجتمع (التميمي، ٢٠٠٣، ص ١١)، أذن لا يمكن للتعليم العالي والجامعي أن يؤدي العملية التعليمية بنجاح اذ لم تنل الدراسات العليا اهتماماً وتوجهاً علمياً يرتقي به إلى مستوى الطموح والابداع، وتتميز مرحلة الدراسات العليا بأنها تحتاج إلى نخبة من الطلبة المتميزين والتي تكون لديهم القدرة العقلية العالية ومثابرتهم وجهودهم وانجازاتهم في البحث العلمي (السلمان، ٢٠١٢، ص ١٨) وهذا كلة يتطلب من طالب الدراسات العليا ان يكون لديه تدفق نفسي وأن تتوفر في شخصيته ما يُمكنه من تحمل ضغوط الدراسة ومتطلباتها، اذ إن طبيعة الدراسة في الدراسات العليا هي طبيعة ضاغطة تتطلب أن تتوفر في الطالب ما يُمكنه من مواجهة هذه الضغوط الدراسية بحاله من الاندماج التام في عمله لكي يتوصل إلى الحل المناسب. (السعدي، ٢٠٠٢، ص ٥).

كذلك أن قبول طلبة الدراسات العليا على أساس قدراتهم والتي من الممكن أن تساوي التحديات المحتملة سوف يعزز الاداء بالتغذية المرتدة، وهذا الجانب يجعل من طالب الدراسات العليا يسير في مسار التدفق النفسي، ومن ثمَّ التفكير المستقبلي، مما دفع الكثير من الباحثين إلى تأكيد ضرورة النهوض في الدراسات العليا والتوسع في الاختصاصات كافة وبما يضمن تلبية احتياجات المجتمع الحالية والمستقبلية إذ

إن بعضهم أكد أهمية وجود جامعة خاصة بالدراسات العليا واعتماد برامج جديدة ومنتطورة لها" (جربو، ١٩٩٤، ص ٨-٩).

#### • أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى

١. معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.
٢. معرفة الفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث)
٣. معرفة التفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا.
٤. معرفة الفروق في التفكير المستقبلي تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث).
٥. معرفة العلاقة بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا.

#### • حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بدراسة التدفق النفسي والتفكير المستقبلي على طلبة الماجستير والدكتوراه من الذكور والاناث في جامعه الانبار بموقعيها الاصلي والرديف في ابو غريب للعام الدراسي (٢٠١٦ - ٢٠١٧).

#### • تحديد المصطلحات

التدفق النفسي: -Psychology flow

١. تعريف سبرينك وروناي (supnick and Rooney 1991): وهو شعور الفرد بالسيطرة الكاملة على ما يحيط به، وهناك شرطان اساسيا لحدوث التدفق: الاول هو التركيز الكامل على النشاط والاستمتاع بإدارته. اما الشرط الثاني الذي يسبق عمليه التدفق فهو الاعتقاد بالتوازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية المطلوبة. (Ghani, supnick and Rooney, 1991: P230-231).

٢. تعريف شكزنتيميهاالي (csikszentmihly, 1996): حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية (Csikszentmihalyi, 1996, P.46).

٣. تعريف دانييل جولمان (Daniel Golman 2000): يقصد بالتدفق الشعوري استغراق الانسان في اداء مهمه ما حتى يبلغ ذروه ودرجه الامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك باقل مجهود كالشلال المتدفق،

فاذا استطاع الفرد ان يصل الى حالة التدفق فان ذلك يمثل اقصى درجة للأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد الإصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق (جولمان، ١٣٤: ٢٠٠٠).

٤. الاعسر وكفاني (٢٠٠٠): انها خبرة راقية تستثمر فيها كل الطاقات النفسية في خدمة النشاط الذي يؤديه الفرد وأثناء التعرف على بيئته تشعره بالسعادة والبهجة والانغماس في النشاط لدرجة نسيان الذات (الاعسر وكفاني، ١٣: ٢٠٠٠).

التعريف النظري للتدفق النفسي: يتبنى الباحث تعريف ميهالي تعريفا نظريا لدراسته.

- التعريف الإجرائي للتدفق النفسي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) عن طريق أجابته على فقرات مقياس التدفق النفسي الذي قام الباحث ببنائه.

التفكير المستقبلي forward thinking

١. عرفه (روي اماره، 1998) بأنه: ' العملية التي تقوم على فهم، وتطور الأحداث من امتداد زمني مستقبلي لمعرفة اتجاه وطبيعة التغير اعتمادا على استخدام معلومات متنوعة عن الحاضر، وتحليلها، والأفادة منها لرسم الصورة المستقبلية المفضلة والمرجوة (روي اماره، 1998، 58).

٢. عرفه ريجيرد (Richard: ١٩٩٩) بأنه " عملية أدراك للمشكلات والقدرة على صياغة فرضيات جديدة، والتوصل الى ارتباطات جديدة باستخدام المعلومات المتوافرة، والبحث عن حلول، وتعديل الفرضيات، وأعاد صياغتها عند اللزوم، ورسم البدائل المقترحة ثم تقديم النتائج في اخر الامر، وتتطلب هذه العملية التساؤل، والامل، والبحث عن الغموض، والملاح غير الواضحة، والبحث، والتقصي، والخيال لتجسيد التفكير في صورة ذهنية أو رسوم أو افكار. (Richard, 1999, 839)

٣. عرفة دي بونو (٢٠٠١). بأنه: ((التقصي المدروس للخبرة من اجل الوصول الى هدف ما وهذا الهدف قد يكون الفهم او اتخاذ القرار او التخطيط او حل المشكلة او الحكم على الاشياء او القيام بعمل ما)) (الموسوي، ٢٠١٦: ٣٣)

التعريف النظري للتفكير المستقبلي: تبنى الباحث تعريف دي بونو (٢٠٠١) تعريفا نظريا لدراسته.

- التعريف الإجرائي للتفكير المستقبلي بأنه: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) عن طريق أجابته على فقرات مقياس التفكير المستقبلي الذي قام الباحث ببنائه.

## الفصل الثاني: الإطار النظري

## التدفق النفسي:

ان مصطلح التدفق النفسي ظهر لأول مره عام (١٩٧٥) من قبل صاحب نظريه التدفق النفسي شيكزنتيميهالي عندما اراد دراسة مفهوم الابداع لدى الفنانين والرياضيين، في محاولة لاكتشاف دوافع هؤلاء الافراد المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب تضحيات كبيره جسديا ونفسيا، وقد تبين ان جميع هؤلاء الافراد قد وصفوا مرارا وتكرارا ما اسموه ((flow)) اي التدفق والذي يثير حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقا لقدراتهم أو على القليل من المهارات التي يعتقدون انهم يملكونها. وقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين عبارته (flow Go with) اي معناها (يذهب مع التيار) لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكأنهم عاشوا حاله جريان وانسياب مع تيار الماء. (csikszentmihally,2008,22)

وان مفهوم التدفق النفسي يعد من المفاهيم السايكلوجية ذات المضامين الايجابية، اذ تمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في ادبيات علم النفس الايجابي للخبرة الانسانية المثلى. (optimal Human Experience) المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياه بصفه عامه، لكونها حاله تعني فناء الفرد في المهام والاعمال التي يقوم بها فناءً تاما ينسى به ذاته والوسط الاجتماعي والزمن كانه في حالة غيابه عن الوعي كل شيء اخر عدا هذه المهام او الاعمال على ان يكون كل ذلك مقترنا بحاله من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني والدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الامر الى ابداع انساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحبة فيها دون انتظار باي تعزيز من اي نوع، اذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن في هذه المحاولة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والاحساس العام بجوده الحياه، لأنها تضيف المعنى والقيمة على هذه الحياه. (ابو حلاوه، ٢٠١٣: ٨)

حيث يرى (المغازي) ان التدفق النفسي يمثل ظاهرة ايجابية في مجال علم النفس الايجابي باعتبارها خبرة ذاتيه، وان هذه الخبرة الذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه اثناء عمليه التدبر والتفكير واعمال العقل في حل بعض المشكلات مقترنا بحاله من النشوة والابتهاج يعاين من خلالها بهجة الحياه ويكتشف معنى الحياه وتصبح حياته الاجتماعية هادفة وجديرة بان تعاش لان حياته لا قيمة لها ولا فائدة بدون عملية التدفق النفسي، وبالتالي تجعل من يتعايش معها يصل الى اعلى حالات الابداع الانساني... (المغازي، ٢٠١٥: ٤١)

ويتجاوز مشكلاته النفسية التي عاش معها مدة زمنية طويلة من حياته، قال تعالى ((انه فكر وقدر)

(سوره المدثر، ايه: ١٨) أذن تتضح هنا حالة التدفق في علم النفس الايجابي كخبرة ذاتيه تمثل ظاهرة

ايجابية وتتحقق هذه الظاهرة عندما يذوب الفرد بالاعمال والمهام مقترناً بحاله من النشوة والابتهاج يعاين



من خلالها بهجة الحياة، ومن ثم بعد ذلك يكتشف معنى الحياة ويصبح لحياته معنى وهدف، وتمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة ومن ثم تدفع بالفرد الى الابداع بل الى أعلى تجليات الابداع الإنساني.

وهنا نقف على تفاصيل حالة التدفق بنظريه المنظر وهي:

نظريه التدفق لشكزنتيميهالي (csikszentmihally, 1975):

انبثقت هذه النظرية على يد العالم شكزنتيميهالي عام (١٩٧٥) أثناء مقابلته الشخصية للعديد من الافراد في الولايات المتحدة الامريكية وكوريا واليابان وتايلند، استراليا، ومن مختلف الثقافات الاوربية، حيث قام العالم بأشراكهم في مجموعة من الانشطة ولم يجد ميهالي وصفا اقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس من التشبيه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره. وعلى هذا الاساس اطلق عليه شكزنتيميهالي بالتدفق النفسي وقد استخلص ميهالي عن طريق اجابة الافراد الذي قابلهم تسعة تصورات أو ابعاد رئيسية هي:

● الاهداف الواضحة

● الاندماج والتركيز

● فقدان الاحساس بالوعي بالذات، اندماج الفعل في الوعي

● نشوة الاحساس بالوقت

● تغذيته راجعه مباشره وفوريه

● التوازن بين القدرات والتحدي او الصعوبة

● احساس الفرد بالقدرة على التحكم بالموقف او النشاط

● الاثابة الداخلية للنشاط

● الاستمتاع الذاتي

والذي يشير الى ان خبرات اثابة داخلية يشعر بها الفرد عند القيام بالعمل أو اداء نشاط وانجاز

المهمة هو الهدف بحد ذاته هو دون انتظار الاثابة من الخارج (csikszentmihally,1990,4)

وهنا يتكلم دانييل جولمان (Daniel Golman) مع ميهالي عن التدفق ويرى بان كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت الى اخر، خاصه عندما تصل هذه الخبرة الى ذروتها او تتجاوز اقصى حدودها السابقة، واحسن تعبير عن حاله التدفق نشوء علاقه حميمه بين شخصين عندما يتواجدان في كيان واحد ممتزج متناغم. والتدفق حسبما يرى جولمان هو احسن حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل اقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تقدم الاداء والتعلم، فاذا استطاع شخص دخول منطقه التدفق فان انفعالاته تعزز الاداء، لأنها تكون مجرد انفعالات وعواطف تنساب في اتجاه معين بل تكون انفعالات ايجابية مليئة

بالطاقة والحيوية، تنتظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن. وإذا تملك الفرد الملل او الاكتئاب والتوتر فان ذلك يحول دون تدفق المشاعر.

وهناك حالات عديدة أو وسائل للوصول الى حالة التدفق النفسي كتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري، لان التركيز العالي هو جوهره التدفق، فالتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول الى حالة التركيز الكافي في بدء العمل، والانتباه هنا ذو نوعيه مسترخية على الرغم من شدة التركيز، وهذه الخطوة الاولى تتطلب قدر كبير من الجهد، وعندما يبدي تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوه دفع ذاتية، الامر الذي يؤدي الى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون جهد.

يعد جولمان ان التدفق هو حالة خالية من الثبات الانفعالي (Emotional stability) الا في حالة الشعور بالنشوة الخفيفة اللازمة والتي تمثل دافعا كبيراً (جولمان، ١٣٥:٢٠٠٠-١٣٧) إن نظرية التدفق النفسي تقوم على مبادئ وابعاد، فالمبادئ أربعة وهي: البهجة والسرور، والتحكم والسيطرة، والانتباه والتركيز، والتحدي (سنقر، ٢٠١٢، ص ٢)

أما الابعاد هناك مجموعه من الابعاد للتدفق لذلك اقترح كل من شكزنتيميهاي (١٩٩٩) وجاكسون (٢٠٠٢) نموذجا يوضحان فيه الالية التي يحدث فيها التدفق النفسي والتي تنتج عن تفاعل تسعه من الابعاد الاساسية التي تسهل دخول حيز هذه الخبرة:

١. التوازن بين التحدي والمهارات: challenge skill balance: هو مؤشر واضح وشرط اساس يسبق حدوث حاله التدفق النفسي، ويقوم هذا البعد اساسا الى تصورات الافراد وثقتهم المطلقة في قدرتهم على مواجهه التحديات. ويرى ميهالي (١٩٨٨) ان مثل هذه التحديات يجب ان تكون اعلى من المستوى الاعتيادي المؤلف بالنسبة للفرد حتى يحفز المهارات الشخصية المميزة لديه، اما في حالة اذا ما انحرف مؤشر الميزان باتجاه احدي الكفتين (التحدي والمهارة) تتحول تجربة التدفق النفسي الى حالة من الملل والاسترخاء واللامبالاة اذا ما رجحت كفة المهارة، وقد تتحول الى حالة من القلق والمخاوف اذا رجحت كفه التحدي. ويحدث مثل هذا عادة عندما تنفقر العملية الى الأثرة (مهارات متواضعة، تحديات بسيطة). (koehn Stefan, 2007: 29-30) والمستوى الامثل للاستثارة يتوقف على صعوبة الموضوع، وعلى طبيعة المهمة التي يؤديها الفرد، فمعرفة المستوى يعد عاملا مهما في اثاره الدافع للوصول الى الهدف المناسب، وارتفاعه او انخفاضه يعد معوقا يحول دون الوصول الى الهدف المنشود. (باكير، ٢٠١٢: ٣٣)

٢. الاندماج في المهمة: عندما نقوم في اداء مهمه يكون هناك عمل مشترك بين كل من الجسد والعقل كوحده واحده للوصول الى اندماج تام في النشاط، بحيث يتم استبعاد كل المخاوف والشكوك حول

احتمال الاخفاق، وهكذا تصبح كل الاجراءات الي يقوم بها المتدفق تحدث بشكل عفوي دون عناء وبتلقائية تامة، لذلك يكون الفرد مندمجا جسديا وعقليا في النشاط الذي بصدد انجازه، ويكون تركيزه موجها بالكامل نحو المهمة.

٣. وضوح الاهداف clear Goals : ان الاهداف هي السبب الرئيس للسلوك والباعث عليه، ويتمحور حولها السببية في تدفق السلوك بتشابكاتها وتفرعاتها المختلفة، ومن ثم فهي تمثل الاساس لأي دراسة من دراسات السلوك الانساني، ولا بد ان تكون قابلة للتدفق والتلاؤم مع قدرات الفرد. (باكير، ٢٠١٢: ٣٣)

٤. تغذية راجعة واضحة وفورية: unambiguous feedback : الى جانب معرفتهم بما ينبغي القيام به فإن الافراد اثناء تدفقهم يستقبلون تغذية راجعة فورية وواضحة لتقييم مدى نجاحهم في المهام التي تكون بين يديهم. وهنا تكون تغذية مرتدة داخلية وخارجية المصدر، عبارة عن معلومات حول الاجراءات الحركية والحسية (رد فعل الحواس)، واخرى خارجية (الوسائل المستخدمة في الاداء) ويتم معالجتها بطريقه تمنحهم تصورا عاما حول الكيفية الانسب للاداء والنتائج المتوقعة، مثال ذلك ما يظهر لدى لاعبي التنس من تناسق في حركه اجزاء جسمه وسلاسة في تحركاته وكأنه يتوقع مسبقا موضع ارتطام الكرة.

٥. التركيز على المهمة concentration task at on hand :

اشار ميهالي ١٩٨٨ ان السمة الاكثر حضورا في خبرات التدفق النفسي هي اثاره مجال محدد من التركيز على المهمة التي في متناول اليد، ثم اشار الى ان الانتباه يعدة مصدر لذلك المجال المحدد. وينطوي تركيز الانتباه على مجال المعلومات المتصلة بالنشاط وغير المتصلة به لكي تحدد اطار من التركيز الشامل على المهمة، وانتقاء المعلومات المناسبة واستبعاد غيرها.

٦. الشعور بالتحكم sense of control : كلما ادركنا الشعور بالسيطرة نحس دائما بالراحة والامان والاسترخاء والرفاهية والطاقة والسيطرة، فظلا عن امكانية التنبؤ بنوعية الاداء، يقابلة غياب مشاعر القلق والخوف من الفشل. (csikszentmihally, 2002:34)

٧. فقدان الشعور بالذات Loss of self consciousness : تمت الإشارة في وقت سابق الى ان الفرد عندما يكون منشغلا بل ومندمجا في نشاط في غايه الدقة لا يتوفر لديه ما يكفي من الاهتمام بالماضي، او اي مثيرات غير ذي صلة. (scikszentmihally, 1990:62)

٨. تحول الوقت transformation of time : تحول الوقت هو احد اكثر الاوصاف تكرارا لدى من خبروا حالة التدفق، حيث يبدوا لهم الوقت وكأنه يمر على خلاف المعتاد وكان نظام الزمن قد تغير

كلياً. والشائع ان اغلب المتدفقين يرون ان الزمن قد بدى لهم انه انقضى بسرعه حيث يشعرون بان الساعات الطوال التي قضوها في المهمة كانت دقائق معدودات (csikszentmihally, 1990:66).

٩. الاستمتاع الذاتي بالتجربة autoletic experience

عرض ميهالي مفهوم الاستمتاع الذاتي اول مر سنة ١٩٧٥ للإشارة الى نشاط يستطيع استثاره وتحفيز الانغماس فيه لدواعي ودوافع داخلية مرتبطة به.

وقد عرفه بانه ((حاله نفسيه تتولد عنها تغذيه راجعه ملموسه تحافظ على استمراريه الاداء في ضل غياب اي شيء من اشياء المكافئة الخارجية)) (koehn Stefan, 2007:35-36)

وفي هذا الاطار يرى مونتسوري montessori (١٩٧٦). (ان الفرد في هذه الحالة يقوم بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهه، ويتجه الى الهدف في هذا العمل الذي يقوم به والى متطلباته من تلقاء نفسه، متحملاً المسؤولية، وهذه الحالة من التدفق تسمى بالأبداع، والحل الفعال للمشكلات، فالدافعية للعمل متزايدة بالقدر المودي الى الرضا عنه. (باكير، ٢٠١٢: ٣٥)

ومما تقدم يمكن ان نقول بان شكز نيتيميهايلي قد اقترح تسعه ابعاد لوصف حاله التدفق، وهي ابعاد يظهر التعمق فيها انها قابله للتصنيف الى فئتين اساسيتين :

● أولاً: ابعاد تعتبر شروطاً لحدوث حالة التدفق النفسي وهي التوازن بين التحديات والمهارات، والاهداف الواضحة، والتغذية الراجعة الفورية.

● ثانياً: ابعاد تعد وصفا لحالة التدفق النفسي وهي : التركيز على المهمة، الاندماج في الأداء، فقدان الوعي بالذات، تحول الزمن، الاحساس بالسيطرة ، الاستمتاع الذاتي للتجربة نظريه سيلجمان : العجز المكتسب (martin Seligman, 1990)

تتكلم نظرية سيلجمان عن اسلوبين في الحياة هما التفاضل والتشاؤم وهما اسلوبان في تفسير الوقائع والاحداث، وان تفسير الوقائع له عدة طرق لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح او فشل بل هي تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وإمكاناتنا وفرصنا في الحياة، ويمكن ان نتعلم التفاضل بناءً على خبراتنا ونمط تنشئتنا بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانه، اذ ان الاسلوب التفاؤلي في التفكير متعلم لذا يمكن تعلمه وتعديله عن طريق اساليب تدريبية علاجية. (حجازي، ٢٠١٢: ١٢٠-١٢١)

وهنا تكلم سيلجمان عن التدفق ولكن بطريقه اخرى فهو اسماء ب (الحياه ذات المعنى) اذ طرح في نظريته (السعادة الحقيقية) ثلاث انواع من السعادة ويمكن قياسها علمياً وتتمثل ب (الحياه السارة، الاندماج في الحياه، الحياه ذات المعنى ) وان ما يعنيه سيلجمان في الحياه السارة هي نجاح تتابع المشاعر

الإيجابية نحو الحاضر فتتقسم على فئتين هما (الملاذات والارضاء ) وتتمثل الملاذات بالملاذات الجسدية ومستوى هذه الملاذات، وهي المشاعر الإيجابية التي تأتي بصورة مباشرة من خلال الحواس كالمشهد الممتع والصوت الجيد والرائع والاسترخاء وما شابه ذلك. (rashed,2008:192)

وقد أكد سيلجمان انه يمكن اكتساب التفاؤل في اي عمر، لان الفرد المتشائم يمكن ان يتغير ليصبح فردا متفائلا، وايضا اشار سيلجمان (Seligman,1990) في كتابه (التفاؤل المتعلم (Learned optimism,1990) يشير الى ان التفاؤل يمكن تعلمه فنحن لسنا متفائلين بالفطرة والتفاؤل يعتقد ان الاحباط وخيبة الامل هما تحديان واعاقتان مؤقتتان لن تهزمهما. (Seligman,et al,1990:33)

والتدفق هو الاندماج في الاعمال بصورة مثالية اي ان الاستقرار في الوقت وفقدان الوعي وعدم الشعور بالذات وتوقف الزمن، قد تكون طريقه تطويره للمستقبل في هذا القصور، وتعد المتع علامة على تحقيق الاشباع البايولوجي، بينما الاشباع علامة على تحقيق النمو النفسي، ان التدفق خبره متكررة بالنسبة لبعض الاشخاص، لكنه حالة نادرة ما تزور كثيرين اخرين. (سيلجمان، ٢٠٠٢: ١١٧)

وطبقا لسيلجمان فأن الافراد الذين يتميزون بالتدفق النفسي يتصفون بالخصائص الأتية:

- القياس measurement : يجد الفرد طرقا مناسبة وذات جوده عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الاهداف المطلوبة.
- التركيز concentration : يكون الفرد قادر على التركيز على ما يقوم به ويكون ايضا واعيا بالأهداف التي يسعى الى تحقيقها. فضلا عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت الذي يكون مناسب لأداء هذه الأنشطة.
- الاختيار choice : ويتمثل في شك الفرد بأن لديه اختيارات ويستطيع التحكم في حياته ويدرك انه لا يكون ضحية لبيئته.
- الالتزام commitment : هو الذي يتمثل في قدرة الفرد على الزام نفسه، وان يؤدي سلوكا ايجابيا يرتبط بتحقيق الاهداف المطلوبة.
- التحدي challenge : وهو ان يرغب الفرد في ان يكون متطورا باستمرار، وان يبحث عن التحديات الموجودة، ويشكل لاستمرار اهدافا جديده تناسب مراحل متطورة.
- التكافؤ match : اي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارة التي يمتلكها فإذا حاول الفرد ان يبذل جهدا عاليا يفوق ما يملكه من قدرات لن يصل الى مرحله التدفق.
- عدم النظر الى الفشل وعدم القدرة على تحقيق اهداف المستقبل نظره اسى وحسرة وان يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق هدفه.

- حديث النفس الايجابي self talk posive : مثلا، بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني، هذه فرصة للأثبات وجودي، انا قادر، وغيرها من العبارات الإيجابية التي يقولها الافراد لأنفسهم.
  - القدرة على التعامل مع الاخطاء والتحكم المنطقي بالقلق .
  - عدم الشعور في الوقت او الاندماج اثناء انهماك الفرد بالنشاط او العمل. (سليجمان، ١٩٩٥: ١٤٥).
- مناقشة نظريات التدفق:

العرض الذي سبق لنظريات التدفق النفسي يمك القول بأن التدفق هو مفهوم يعد من المفاهيم السايكلوجية ذات المضامين الايجابية لكونه حالة تعني فناء الفرد في المهام والاعمال التي يقوم بها فناء تاما ينسى به ذاته والوسط الاجتماعي والزمن وكأنه في حالة غيابه عن الوعي.

وفي هذا الفصل تم عرض نظريتين للتدفق نظرية ميهالي ونظريه سيلجمان وقد تشابة المنظران في وصفهما لمفهوم التدفق لكن لكل منهما وجهه نظرة الخاصة به. حيث يرى شكزنتيميهالي ان التدفق يقوم على اربعة مبادئ (البهجة والسرور، التحكم والسيطرة، الانتباه والتركيز، التحدي). ويقوم أيضا على تسعة ابعاد فقد اتفق كل من ميهالي وجاكسون على هذه الابعاد.

أما سيلجمان فقد اشار في نظريته العجز المكتسب الى اسلوبين في الحياه هما التفاؤل والتشاؤم وهنا تكلم سيلجمان عن التدفق ولكن بطريقة اخرى فهو اسماه ب (الحياه ذات المعنى) اذ طرح في نظريته (السعادة الحقيقية) ثلاث انواع من السعادة ويمكن قياسها علميا وتتمثل ب (الحياه السارة، الاندماج في الحياه، الحياه ذات المعنى ) وان ما يعنيه سيلجمان في الحياه السارة هي نجاح تتابع المشاعر الإيجابية نحو الحاضر فتتقسم الى فئتين هما (الملذات والارضاء ) وتتمثل الملذات بالملذات الجسدية ومستوى هذه الملذات، وهي المشاعر الإيجابية التي تأتي بصورة مباشرة من خلال الحواس كالمشهد الممتع والصوت الجيد والرائع والاسترخاء وما شابه ذلك. وقد أكد سيلجمان انه يمكن اكتساب التفاؤل في اي عمر، لان الفرد المنشائم يمكن ان يتغير ليصبح فردا متفائلا، وايضا اشار سيلجمان (Seligman, 1990) في كتابه (التفاؤل المتعلم) (Learned optimism, 1990) يشير الى ان التفاؤل يمكن تعلمه فنحن لسنا متفائلين بالفطرة والتفاؤل يعتقد ان الاحباط وخيبه الامل هما تحديان واعاقتان مؤقتتان لن تهزماه.

التفكير المستقبلي :

هناك العديد من انواع التفكير الحديثة ولكن التفكير المستقبلي من التخصصات العلمية الجديدة، وان ازدهار هذا العلم علم دراسة المستقبل يتطلب الاتفاق على المصطلحات التي تستخدم فيه، وتحديد ما بوضوح ودقه. واذ كان المشتغلون بالتفكير المستقبلي قديما استخدموا مصطلحات التنجيم، والاحبار بالغيب، وكشف الطالع، والتكهن، وغيرها. فأن المشتغلون فيه على اساس علمي اليوم في الغرب

يستخدمون مصطلحات أخرى جديدة مثل: التوقع، التطلع، النماذج المستقبلية، والسيناريوهات المستقبلية، وغيرها. (الدجاني، ١٩٩٦: ١٣٥).

### أهميه التفكير المستقبلي:

كل الافراد في هذه الحياه اليومية لديهم اهتمام بالمستقبل. وان الاهتمام بالمستقبل قديم جدا قدم الحياه البشرية، ويمكن عد الكهانة وربط اهداف المستقبل بوقائع او مشاهدات عابرة، كالنجوم والطوالع، بداية غير موفقة لاهتمام الانسان بالمستقبل الا ان العقلانية والمنطقية في التنبؤ بالمستقبل، قد بدأت منذ ادراك الانسان وعلاقة الماضي بالحاضر وسير الاحداث وفق سنن ومشاهدات استقرت على وتيرة معينة في الماضي، عليه فمن الممكن ان تستمر في المستقبل بدرجة مقبولة من الوصف والتنبؤ فالتنبؤ والاستعادة وصولا الى الضبط والتحكم. (الحميدان، ٢٠٠٥: ٣٣)

يمكن تحديد اهميه التفكير المستقبلي في عده عمليات :

١. التفكير المستقبلي كعملية عقلية: وهو ادراك المشكلات والقدرة على صياغة فرضيات جديده والتوصل الى ارتباطات جديدة باستخدام المعلومات المتوفرة، والبحث عن حلول، وتعديل الفرضيات، واعادة صياغتها عند الحاجة، ورسم البدائل المقترحة، ثم تقديم النتائج في اخر الامر، وتتطلب هذه العملية التساؤل والبحث عن الغموض والتقصي والخيال لتجسد التفكير في صوره ذهنية او رسوم او افكار. (Masini and Eleonora, 1993:57)

٢. التفكير المستقبلي كعملية تصور: وهو توليد الكثير من الافكار، أثاره التساؤلات حول ما تم الحصول عليه من معلومات، واستخدام الخيال والتأمل والعصف الذهني واستراتيجية ماذا يحدث لو؟ وذلك بهدف وضع تصور لما ستكون عليه الظاهرة في المستقبل، وهذه العملية تتضمن الافادة من افكار الاخرين والوصول الى تصور للظاهرة، واطلاق العنان للخيال المشروط، ومزيدها من العمل الجاد، والمحاولة المستمرة للحياة (sardar and zianddin, 1999:35)

٣. التفكير المستقبلي كعملية استشراف: وهو العملية التي بواسطتها يقوم الفرد باكتشاف أو ابتكار وفحص وتقييم واقتراح مستقبلات ممكنة أو محتملة أو مفضلة، ويتم صياغة ذلك على شكل نبؤات. (قلاله، ٢٠٠٤: ٦٣).

٤. التفكير المستقبلي كعملية توقع: وهو العملية التي يتم بواسطتها محاولة تكوين الصورة المستقبلية المتنوعة والمحتملة الحدوث، ودراسة المتغيرات التي يمكن ان تؤدي الى احتمال وقوع هذه الصورة المستقبلية، ويتساءل الفرد عن:

• ما الذي يمكن ان يكون (الممكن)؟

- ما المرجح ان يكون (المحتمل)؟
- ما الذي ينبغي ان يكون (المفضل)؟ (Slougher and Richard,1995:306).
- ٥. التفكير المستقبلي كعملية تنبؤ: وهو العملية التي تقوم على فهم وادراك تطور الاحداث عبر امتداد زمني مستقبلي لمعرفة اتجاه وطبيعة التغير اعتمادا على استخدام معلومات متنوعة عن الحاضر، وتحليلها، والافادة منها لرسـم الصورة المسـتقبـلية المفضـلة والمرجـوة. (أمارا،١٩٩٨:٥٨)
- ٦. التفكير المستقبلي كعملية حل للمشكلات: وهو رصد وتتبع مسار المشكلة الحاضرة واقتراح بدائل متعددة لما ستكون عليه المشكلة في المستقبل ورسم الصورة البديلة والمتوقعة ووضع حلول غير مألوفة لها. (Roberston,1999:91)
- ٧. التفكير المستقبلي كعملية إنتاجية إبداعية: والتي بواسطتها يتحرر الفرد من قيود الحاضر انطلاقا الى المستقبل الممكن، وذلك لتوجيهه نحو الاهداف بعيدة المدى واكتسابه التدابير الواجب اتخاذها في الحين للوصول الى الاهداف المرجوة، من خلال الخطوات التي ينبغي ان تتبع، يقوم بها الفرد في التفكير في المستقبل، والتطلع للأمام، والتخطيط، والتنفيذ (Bear,1993:76).
- ومما ما تم ذكره سابقا يمكن القول ان التفكير المستقبلي يقوم على الافتراضات الاتية.
  ١. ليس هناك حقيقه حتمية مستقبلية، ولكن هناك صور واشكال مختلفة للمستقبل
  ٢. المستقبل ليس مفروضا على المجتمع، وانما يمكن للبشر يصنعوه، فهو يقوم على فكر الإرادة القادرة على التغيير والانجاز.
  ٣. بناء المستقبل لا يقوم الحاضر فحسب، بل يتطلب ذلك اعمال العقل واطلاق الخيال في كل التطورات والعلاقات الممكنة والتي لها اساس مهما كان غير ملحوظ في الحاضر ( Dalinand Rust,2006:16)



## الفصل الثالث

## منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث Research Methodology: شمل مجتمع البحث الحالي طلبة الدراسات العليا في جامعة (الانبار)، ذكوراً وإناثاً، للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧)، اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي القائم على رصد ما هو موجود، ويُعد هذا المنهج مناسباً لطبيعة البحث الحالي وأهدافه، فهو يقوم على وصف العلاقات والمؤثرات التي توجد بين الظواهر وتحليلها وتفسيرها، كما يساعد على تقديم صورة مستقبلية في ضوء المؤشرات الحالية ( فان دالين، ١٩٨٥: ٣١٢).

ثانياً: مجتمع البحث Population of the Research: ان مفهوم مجتمع البحث يتحدد بأنه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث، وبذلك فان مجتمع الدراسة هو جميع الافراد الذين يشملهم موضوع مشكلة البحث والتي سيعمم نتائجها عليهم. (عوده والملكاوي، ١٩٩٢: ١٠٦). وبهذا يكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسات العليا والبالغ عددهم (٣٦٧) طالب وطالبة وفقاً للإحصاءات الرسمية للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) (\*) والجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

احصائية بأعداد طلبة الدراسات العليا (الماجستير - دكتوراه)

للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧

ت	الكلية	ماجستير			دكتوراه			المجموع	
		ذكور	إناث	المجموع	ذكور	إناث	المجموع	ذكور	إناث
١	الأداب	١٩	٥	٢٤	٩	٦	١٥	٢٨	١١
٢	الادارة والاقتصاد	٦	٢	٨	٥	٠	٥	١١	٢
٣	التربية للبنات	٠	٣٥	٣٥	٠	٠	٠	٠	٣٥
٤	الطب	٣	٠	٣	٠	٠	٠	٣	٠
٥	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٦	١	٧	٦	١	٧	١٢	٢
٦	التربية للعلوم الانسانية	٣٢	٧	٣٩	١٢	٨	٢٠	٤٤	١٥
٧	التربية للعلوم الصرفة	١٤	٨	٢٢	٠	٠	٠	١٤	٨
٨	الزراعة	٣٣	١٥	٤٨	١١	٠	١١	٤٤	١٥
٩	العلوم	٢١	١٨	٣٩	١٤	١٧	٢١	٣٥	٢٥
١٠	العلوم الاسلامية	١٣	٦	١٩	٠	٠	٠	١٣	٦
١١	العلوم والقانون السياسية	١٢	١	١٣	٠	٠	٠	١٢	١
١٢	الهندسة	١٤	٦	٢٠	٠	٠	٠	١٤	٦
١٣	الحاسوب	٩	٢	١١	٠	٠	٠	٩	٢
	المجموع	١٨٢	١٠٦	٢٨٨	٥٧	٢٢	٧٩	٢٣٩	١٢٨

(\*) تم الحصول على هذه البيانات من قسم التخطيط والمتابعة في الجامعة

ثالثاً: عينة البحث Sample of the Research: تُعدّ عينة البحث جزءاً من مجتمع معين وتمثّل خصائص ذلك المجتمع، وتستعمل اختصاراً للزمن والمال والجهد (داود وأخرون، ١٩٩٠: ٨٧)، ونظراً لتكوّن المجتمع الاصيلي للبحث الحالي من ثلاث عشر كلية بأقسامها العلمية والانسانية ومن كلا الجنسين (ذكوراً واناثاً)، لذا اختيرت عينة عشوائية تمثل هذه الكليات وتشمل الذكور والاناث إذ بلغت العينة (٢٠٠) طالب وطالبة أي بنسبة (73%) من مجموع طلبة جامعة الانبار والجدول (٢) يوضح ذلك.

## جدول (٢)

عدد أفراد عينة البحث الاساسية بحسب القسم والجنس

القسم	ذكور	إناث	المجموع
ماجستير	٩٩	٥٨	١٥٧
دكتوراه	٣١	١٢	٤٣
المجموع	١٣٠	٧٠	٢٠٠

رابعاً: أدوات البحث Research Tools: تطلبت طبيعة البحث الحالي وأهدافه استعمال أداتين أحدهما لقياس (التدفق النفسي)، والأخرى لقياس (التفكير المستقبلي) لدى طلبة الجامعة، ونظراً لعدم توفر المقاييس التي تلائم عينة البحث لقياس هذين المتغيرين قام الباحث ببناء مقياس التدفق النفسي ومقياس التفكير المستقبلي، ومن ثم التأكد من خصائصهما السيكومترية على وفق الخطوات الآتية:

١. مقياس التدفق النفسي: سعى الباحث إلى بناء مقياس للتدفق النفسي بعد أن تعذر عليه الحصول على مثل ذلك المقياس بما يتسق مع الإطار النظري الذي عرضه في الفصل الثاني وبما يناسب مجتمع البحث مع الحرص على توفر الخصائص السيكومترية فيه من صدق، وثبات وقدرة على التمييز مستنداً في ذلك على المنهج المنطقي أو العقلي القائم على أساس نظرية معينة، ويتعين على الباحث أو المصمم للمقياس إتباع مفاهيم تلك النظرية بكل ما تفرضه من التزام وقد مر بناء المقياس بالخطوات الآتية:

أ. تحديد المفهوم:

الترجم الباحث بتعريف التدفق النفسي لـ شكنزنتيميهالي، (Csikszentmihalyi, 1996)؛ لكونه تبنى نظريته في التدفق النفسي، إذ عرفه بـ (حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة لاسيما المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية)

(Csikszentmihalyi, 1996, P.46)

ب. صياغة فقرات المقياس: بعد اطلاع الباحث على نص نظرية (التدفق النفسي) لـ (شكزنتيميهالي، ١٩٧٥) التي يتخذ منها الباحث منطلقاً فكرياً ومرجعياً يعتمد عليه في القياس والتفسير، وعلى بعض الأدبيات التي شرحت النظرية وناقشتها، ونتائج الدراسات التي انبثقت منها، قام بالاطلاع على مقاييس التدفق النفسي الآتية:

١. مقياس التدفق النفسي لـ شكزنتيميهالي (Csikszentmihalyi, 1988) :

يحتوي هذا المقياس على (١٢) فقرة، تم بناؤها على وفق طريقة ليكرت، أما بدائل الإجابة فهي ذات طبيعة متدرجة تبدأ من (أوافق بشدة - وتنتهي بـ لا أوافق بشدة) وتأخذ الدرجات (٥ وتنتهي بـ ١) على التوالي (Hefferon&Bonniwell, 2011, pp.92-93)

٢. مقياس التدفق النفسي في المجال الرياضي، لـ جاكسون ومارش - (Jackson&Marsh, 1996) :

ويحتوي على (٣٦) فقرة لقياس التدفق النفسي في المجال الرياضي، إذ يشتمل هذا المقياس على تسعة مجالات أساسية، وهي (الشخصية ذاتية القصد (المدفوعة ذاتياً)، والاهداف الواضحة، والتوازن بين مستوى القدرة والتحدي، والتركيز، وضبط الموقف والنشاط، وتغذية راجعة مباشرة وفورية، واندماج الوعي بالفعل، وحاسة مشوشة بالزمن، وفقدان الشعور بوعي الذات) وبمقياس تقدير (لا أوافق بشدة، لا أوافق، ما بين الموافقة واللاموافقة، أوافق، أوافق بشدة) وتأخذ الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي (Daining, 2004, pp.70-73)

• وصف المقياس: تكون المقياس الحالي من (أثنان وثلاثون) فقرة على شكل عبارة تحتوي على فقرتان أحدهما تقيس التدفق النفسي والآخرى لا تقيسه وأمام كل فقرة خمسة بدائل هي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ). وكان توزيع اوزان البدائل كالآتي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١). إذا كانت الفقرة تقيس التدفق أما اذا كانت الفقرة لا تقيس التدفق فتعطى الاوزان على العكس من ذلك.

• التحليل المنطقي لفقرات المقياس (صدق الفقرات) :

- صلاحية الفقرات: قام الباحث بعرض فقرات المقياس والبالغ عددها (٣٧) فقرة (ملحق ٢) على مجموعة من المحكمين من الاساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس للحكم على صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وأسفرت تلك الخطوات عن اتفاق جميع الخبراء على صلاحية الفقرات باستثناء خمس فقرات مع اجراء تعديلات في صياغة بعض فقرات المقياس.

- التطبيق الاستطلاعي: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تتكون من (٤٢) طالباً وطالبة، ولقد تبين للباحث إن فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة، وقد كان مدى الوقت المستغرق للإجابة من (١٠ - ٢٠) دقيقة.

• التحليل الاحصائي للفقرات Statistical Analysis for Items:

عندما يختار الباحث الفقرات المناسبة ذات الخصائص الاحصائية الجيدة فإنه يتحكم بخصائص المقياس كله وقدرته على قياس ما اعد لغرض قياسه (السيد، ١٩٧٩: ٥٦٥). لذا يجب التأكد من خصائص كل فقرة واستبعاد الفقرات غير المناسبة من المقياس (Ghiselli, 1981: 422)، وقد جرى تحليل الفقرات في هذه الدراسة بأسلوبين هما:

- القوة التمييزية للفقرات Discrimination Power: وتمثل القوة التمييزية للفقرة قدرتها على التمييز بين

الذين يحصلون على درجات عالية على المقياس والذين يحصلون على درجات واطئة فيه )

(Stang & Wrightsman, 1982: 51)، ويتم ذلك باستعمال مجموعتين محكيتين طرفيتين

Contrasting Criterion Groups عن طريق مقايسة نسب استجاباتهما على كل فقرة، وتُعد النسبة

(٢٧%) أفضل نسبة لتحديد عدد أفراد المجموعة العليا والدنيا في العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي

(Anastasi, 1976: 208).

وفي ضوء هذه الاجراءات تم ترتيب الاستمارات بحسب درجاتها الكلية ترتيباً تنازلياً، وبلغ عدد المجموعتين العليا والدنيا (108) طالباً وطالبة، بواقع (54) طالب وطالبة في كل مجموعة، وتم حساب الوسط الحسابي لكل فقرة والانحراف المعياري في المجموعتين الطرفيتين، واستعمل الباحث الاختبار (T- test ) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغ (٢٨) فقرة، وقد اتضح ان جميع القيم داله احصائياً لكون جميع القيم التائية للفقرات اكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) والبالغة (١,٩٦)، وهذا يشير الى ان جميع الفقرات كانت ذات قوة تمييزية عالية والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

القوة التمييزية ل فقرات مقياس التدفق باستخدام طريقة المجموعتين المتطرفتين

الدالة	القيمة الثانية		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
دالة	١,٩٦	3.486	1.17629	3.5556	.76889	4.2222	1
دالة		2.947	1.35517	2.8889	1.38727	3.6667	2
دالة		3.982	1.18162	3.3333	1.08818	4.2037	3
دالة		2.891	1.27012	3.1667	1.25962	3.8704	4
دالة		7.975	1.17227	3.0556	.66562	4.5185	5
دالة		4.433	1.19515	2.9259	1.05806	3.8889	6
دالة		3.137	1.16134	1.9259	1.10602	2.6111	7
دالة		5.415	1.31752	3.0000	.68401	4.0926	8
دالة		7.796	1.35155	2.8519	.69263	4.4630	9
دالة		2.901	1.13717	3.0926	1.18457	3.7407	10
دالة		5.096	1.39280	3.1481	.99052	4.3333	11
دالة		5.091	1.13901	2.7963	1.20403	3.9444	12
دالة		3.562	1.16629	2.8704	1.21040	3.6852	13
دالة		4.476	1.14681	2.9259	1.25838	3.9630	14
دالة		6.684	1.25962	3.1296	.86310	4.5185	15
دالة		6.134	1.20403	3.3889	.66483	4.5370	16
دالة		4.674	1.22474	3.1667	.98575	4.1667	17
دالة		7.529	1.26626	3.0185	.83783	4.5741	18
دالة		5.014	1.17227	2.9444	1.00939	4.0000	19
دالة		9.316	1.05740	2.7037	.75629	4.3519	20
دالة		6.292	1.29248	2.9074	1.08432	4.3519	21
دالة		3.183	1.25462	3.4630	.89118	4.1296	22
دالة		4.657	1.18103	2.9630	1.13270	4.0000	23
دالة		4.429	1.17227	3.0556	.84344	3.9259	24
دالة		4.975	1.17762	2.8333	1.02178	3.8889	25
دالة		4.210	1.11717	1.8148	1.21213	2.7539	26
دالة		2.574	1.30097	3.0741	1.16269	3.6852	27
دالة		4.221	1.09059	3.5926	.85598	4.3889	28

- الاتساق الداخلي للفقرات: يُعد أسلوب الاتساق الداخلي من الأساليب المستعملة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، إذ تمثل الدرجة الكلية لقياس المحتوى السلوكي الذي يقيسه المقياس، وتمثل الفقرة الواحدة جانباً صغيراً من هذا المحتوى، وكلما كانت درجة الارتباط عالية دل ذلك على تجانس الفقرة في قياسها للظاهرة المراد قياسها (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١: ٣٦).  
لذا فإن الفقرة التي ترتبط ارتباطاً منخفضاً أو سالباً مع الدرجة الكلية للمقياس، فقرة يجب استبعادها لأنها غالباً ما تقيس وظيفة تختلف عن تلك التي تقيسها بقية فقرات المقياس  
(Gulford , 1954:417).

الجدول (٤)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التدفق

معامل ارتباط	رقم الفقرة	معامل ارتباط	رقم الفقرة	معامل ارتباط	رقم الفقرة
.454	25	.278	13	.319	1
.548	26	.349	14	.268	2
.232	27	.540	15	.339	3
.412	28	.442	16	.274	4
		.418	17	.504	5
		.533	18	.309	6
		.437	19	.473	7
		.572	20	.411	8
		.480	21	.530	9
		.301	22	.260	10
		.320	23	.461	11
		.406	24	.317	12

الخصائص السيكومترية للمقياس : Psychometric Features of the Scale  
المختصون في القياس النفسي يشيرون إلى أهمية حساب الخصائص الإحصائية للمقياس وفقراته التي تكون مؤشراً على دقته في قياس ما وضع لاجلها (المصري ، ١٩٩٩ : ٣٦) .  
ومن أهم تلك الخصائص هي الصدق والثبات ، وقد قام الباحث بحسابها على وفق الخطوات الآتية:

أولاً: صدق المقياس Validity of the Scale: يُعد صدق المقياس أهم الخصائص القياسية السيكومترية التي يجب أن تتوفر في المقاييس النفسية. (Ebel, 1972:435). لأنه مؤشر على قدرة المقياس في قياس ما أعد لقياسه (Harrison, 1983:11).

أو بواسطة يمكن التحقق من مدى قدرة المقياس على تحقيق الغرض الذي أعد من أجله (عودة، ١٩٨٨: ٣٣٥).

ولقياس صدق المقياس قام الباحث بإيجاد نوعين من الصدق هما:

١-الصدق الظاهري Face Validity: تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على لجنة من المحكمين للحكم على مدى تمثيل فقرات المقياس للمفهوم المقاس

٢-صدق البناء Construct Validity: وهو المدى الذي يمكن ان نقرر بموجبه ان الأداة تقيس بناء نظرياً محدداً أو خاصية معينة (Anastasi, 1988: 151).

وهذا يدل إلى ان الدرجة التي يعمل الاختبار على قياس خاصية أو سمة صمم أساساً لقياسها (الدليمي والمهداوي، ٢٠٠٥: ١٢٥).

وقد قام الباحث بالتحقق من صدق بناء مقياس التدفق عن طريق الاتساق الداخلي والقوة التمييزية لفقرات المقياس بحساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وتبين معاملات الارتباط دالة إحصائياً. وكما تمت الإشارة إليه في الجدول رقم (٤)

ثانياً: ثبات المقياس Reliability Scale:

ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث طريقتين هما :

١. اعادة الاختبار Test - Retest: يقصد بالثبات الدقة والاتساق في أداء الأفراد، والاستقرار في

النتائج عبر الزمن. (Baron,1981: 41)

وقد قام الباحث بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة مؤلفة من (٤٠) طالب وطالبة وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً بين التطبيقين، إذ يشير آدمز (Adams) الى ضرورة ان لا تتجاوز المدة الفاصلة بين التطبيق الأول والثاني اسبوعين. (Adams,1964:85)

ويبلغ معامل الارتباط بهذه الطريقة (٠,٨٢) ، ويُعد معامل ثبات مقبول وجيد اذا تجاوز (٠,٧٠) (العيسوي، ١٩٨٥: ٥٨) .

أحتساب الثباتين بطريقة الفا-كرونباخ Internal Consist Alfa- Cronbach:

وتقوم فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته. (عودة، ١٩٨٥: ١٤٩).

إذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفا - كرونباخ، ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف.

(Annually,1978:230)

ولحساب درجة الثبات، تم اعتماد عينة التحليل الاساس، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٢) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه .

٢. مقياس التفكير المستقبلي:

قام الباحث ببناء مقياس التفكير المستقبلي والذي يعرفه دي بونو(٢٠٠١) بأنه: ((التقصي المدروس للخبرة من اجل الوصول الى هدف ما وهذا الهدف قد يكون الفهم او اتخاذ القرار او التخطيط او حل المشكلة او الحكم على الاشياء او القيام بعمل ما)) وقد تم بناء هذا المقياس لأسباب كثيرة، وهي:

- عدم توفر مقاييس عراقية لقياس التفكير المستقبلي ( على حد علم الباحث).
- إن جميع الدراسات الاجنبية والعربية التي تناولت التفكير المستقبلي في بلدان كثيرة، قد استخدمت مواقف تجريبية.
- سهل التطبيق والتحليل.

• وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٩) فقرة موزعة على (٣) ابعاد (مكونات) ، فكان البعد الاول ( ١٤ ) والبعد الثاني (١٤) والبعد الثالث (١١) وكما هو مبين من الجدول (٨) وقد كانت بدائل الاستجابة خماسية وهي: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ)، وقد وزعت اوزان البدائل كالاتي: ( ١، ٢، ٣، ٤، ٥).

التحليل المنطقي لفقرات المقياس ( صدق الفقرات ):

صلاحية الفقرات The Validity of paragraphs: قام الباحث بعرض فقرات المقياس والبالغ عددها (٤٠) فقرة على مجموعة من المحكمين من الاساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس وكما سبق الاشارة الية في الملحق رقم(٤) للحكم على صلاحية كل فقرة في ضوء التعريف النظري للتدفق، والحكم على صحة انتماء الفقرة للمجال في ضوء التعريف لكل مكون من مكوناته الثلاثة، وأسفرت تلك الخطوات عن اتفاق جميع الخبراء على صلاحية الفقرات باستثناء واحدة مع اجراء تعديلات في الصياغة.

التطبيق الاستطلاعي: بغية التعرف على وضوح التعليمات الخاصة بالمقياس وفقرات المقياس وبدائله و الكشف عن الفقرات الغامضة وغير الواضحة لإفراد العينة وحساب الوقت المستغرق في الإجابة عن



المقياس موضوع البحث أُجري هذا التطبيق، ولقد تبين للباحث إن فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة ، وقد كان مدى الوقت المستغرق للإجابة من (١٠ - ٢٠) دقيقة.

التحليل الاحصائي للفقرات Statistical Analysis for Items:

لقد قام الباحث بتحليل فقرات المقياس إحصائياً من خلال بايجاد:

- القوة التمييزية للفقرات Discrimination Power:

ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير المستقبلي استعمل الباحث الاجراءات ذاتها التي استعملت في حساب القوة التمييزية في المقياس الاول، وقد تبين من نتائج التحليل الاحصائي ان جميع الفقرات دالة إحصائياً ومميزة لكون جميع القيم التائية للفقرات اكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) والبالغة (١,٩٦)، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات التفكير المستقبلي

الدالة	القيمة التائية		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	
دالة	1.96	8.636	1.87119	3.1481	.56974	4.5741	1
دالة		7.272	.98077	3.0185	.75073	4.2407	2
دالة		6.564	.91440	3.3519	.68118	4.3704	3
دالة		7.955	.93705	2.9074	.79941	4.2407	4
دالة		8.055	.77883	3.1852	.70040	4.3333	5
دالة		6.456	.83929	3.4444	.76889	4.4444	6
دالة		7.849	1.08432	3.3519	.58277	4.6667	7
دالة		6.658	.92636	3.4815	.63691	4.5000	8
دالة		7.808	1.24160	3.0741	.63444	4.5556	9
دالة		8.055	1.01285	3.2593	.68731	4.5926	10
دالة		4.856	.87516	3.3704	.78686	4.1481	11
دالة		3.557	.95752	3.6296	.82268	4.2407	12
دالة		6.146	.96642	3.5000	.66562	4.4815	13
دالة		8.652	.86147	3.5556	.52071	4.7407	14
دالة		8.325	1.05542	3.4074	.52071	4.7407	15
دالة		7.953	1.08480	3.2593	.65290	4.6296	16
دالة		5.552	.95971	3.1481	.94669	4.1667	17
دالة		5.245	1.00314	3.4444	.78084	4.3519	18
دالة		8.220	.95166	3.3333	.56974	4.5741	19
دالة		9.129	1.00662	2.9259	.74582	4.4815	20

دالة		4.794	.93162	3.6667	.74395	4.4444	21
دالة		7.057	1.04944	3.2593	.72008	4.4815	22
دالة		6.112	1.05094	3.0926	.71129	4.1481	23
دالة		6.040	1.08882	3.0556	.76250	4.1481	24
دالة		6.543	.90518	3.5370	.66483	4.5370	25
دالة		6.242	.75629	3.3519	.69137	4.2222	٢٦
دالة		9.698	.89899	3.2778	.51970	4.6481	٢٧
دالة		4.490	.99193	4.1852	.37618	4.8333	٢٨
دالة		5.754	.89879	3.1481	.83929	4.1111	٢٩
دالة		7.739	.76273	3.0556	.75421	4.1852	٣٠
دالة		9.981	.95989	3.0556	.59932	4.5926	٣١
دالة		7.142	.83929	3.2222	.74793	4.3148	٣٢
دالة		7.932	.83365	3.6111	.54337	4.6852	٣٣
دالة		9.292	.96134	3.0185	.74395	4.5556	٣٤
دالة		7.282	.83365	3.3889	.63251	4.4259	٣٥
دالة		8.591	1.00314	3.1111	.60628	4.4815	٣٦
دالة		4.391	1.03739	2.4074	1.23313	3.3704	٣٧
دالة		5.430	1.01715	3.0556	1.00314	4.1111	٣٨
دالة		8.771	.99351	3.3519	.47583	4.6667	٣٩

- الاتساق الداخلي للفقرات: لقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للفقرات بأسلوبين هما:

الاسلوب الاول: حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

قام الباحث باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية على عينة البحث الاساسية وتبين ان معاملات الارتباط جميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
.642	27	.596	14	.518	1
.334	28	.566	15	.552	2
.479	29	.609	16	.511	3
.545	30	.491	17	.584	4
.609	31	.452	18	.578	5
.491	32	.558	19	.475	6
.539	33	.614	20	.612	7
.598	34	.364	21	.523	8
.475	35	.571	22	.587	9
.587	36	.509	23	.537	10
.388	37	.534	24	.407	11
.443	38	.477	25	.257	12
.620	39	.490	26	.466	13

الخصائص السيكومترية للمقياس Psychometric Features of the Scale:

أولاً: صدق المقياس Validity of the scale:

يعد الصدق من الخصائص الأساسية في بناء المقاييس التربوية والنفسية وقد قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس التفكير المستقبلي بإيجاد نوعين من الصدق هما:

١. الصدق الظاهري Face Validity:

تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على لجنة من المحكمين للحكم على مدى تمثيل فقرات المقياس

٢. صدق البناء (Construct Validity):

قام الباحث بالتحقق من صدق البناء من خلال إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس والاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل بعد تنتمي اليه الفقرة، كما تم ذكره في الجدول رقم (٩)

ثانياً: ثبات المقياس Reliability Scale:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقتين:

١. الاختبار وإعادة الاختبار (test - Retest):

قام الباحث بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة مؤلفه من (٤٠) طالب وطالبة وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً بين التطبيقين، وبلغ معامل الارتباط بهذه الطريقة (٠,٩٣) وهو معامل ثبات مقبول.

٢. تحليل التباين بطريقة الفا-كرونباخ Internal Consist Alfa- Cronbach:

تعتمد هذه الطريقة على اتساق اداء الفرد من فقرة الى اخرى وحساب الثبات بهذه الطريقة يدل على ثبات درجات الاختبار (عودة، ١٩٨٨: ٣٥٤).

وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٩٣) وهو معامل ثبات جيد.

### الوسائل الإحصائية

استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Science (SPSS, V. 10) في إجراءات وفي تحليل نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية:

١. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-test for two independent variables

في ايجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي والتفكير المستقبلي، وحساب دلالة الفروق بين الذكور والاناث في متغيري التدفق والتفكير.

٢. معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient formula في ايجاد الاتساق الداخلي للفقرات فضلاً عن استعماله في ايجاد نتائج البحث الحالي.

٣. الوسط الحسابي لاستخراج الاوساط الحسابية للمقياس

٤. الانحراف المعياري لمعرفة انحراف التقديرات عن اوساطها الحسابية

٥. الاختبار التائي لعينة واحدة: لقياس التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى افراد العينة

## الفصل الرابع

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الأول: قياس التدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.

بعد تطبيق مقياس التدفق على عينة البحث من طلبة الدراسات العليا البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة، كان الوسط الحسابي لدرجات عينه البحث على مقياس التدفق النفسي (١٠٠,١٦٠) درجه وبتانحراف معياري قدره (١٣,٣٦١) في حين بلغ المتوسط الفرضي (٨٤)\* درجه. ولمعرفه دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس أستخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة وقد بلغت القيمة لتائية المحسوبة (١٧,١٠٤) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) للعينة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعند درجه حريه (١٩٩) ولصالح الوسط الحسابي مما يشير الى ان عينه البحث لديهم تدفق نفسي والجدول (٧) يوضح ذلك

## جدول (٧)

الوسط الحسابي والتانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية لعينة طلبة الدراسات العليا عن مقياس التدفق النفسي

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	التانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الوسط الفرضي	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة الدراسات العليا	٢٠٠	100,160	13,361	17,104	84	1,96	(0,05)

وتفسر هذه النتيجة بأن طلبة الدراسات العليا تتضح لديهم الاهداف بصورة واضحة كونهم قبلوا في الدراسات العليا وفق تخطيط مسبق من قبلهم كما انهم لديهم التوازن بين التحدي والمهارات بمستوى اعتيادي وانهم يتمكنون من التحكم والسيطرة على مشاعرهم بما يحقق لهم الراحة والامان والرفاهية ومتحررين من مشاعر القلق والخوف من الفشل وانهم يشعرون بالاستمتاع بدراساتهم كونها تتناسب مع ما يتميزون به من قدرات عقلية عالية وان لديهم القدرة على العمل الايجابي الذي يشعرون عن طريقة بالتغذية الراجعة التي توصله الى حاله النشوة والابتهاج الذي يساعدهم على الاندماج في الاعمال التي يقومون بها بشكل عفوي ودون عناء وبتلقائيه تامه، تجعلهم مندمجين جسديا وعقليا في النشاطات التي يؤدونها ويكون تركيزهم موجهها بالكامل نحو المهمة. (أبو حلاوه، ٢٠١٣: ٢٠).

ويرى الباحث ان طلبة الدراسات العليا متحررين من مشاعر الخوف من تقييمات الاخرين ومن احكامهم كونهم يشعرون بأنهم يتمتعون بقدرات عقلية أعلى مما لدى غيرهم من الناس تشعروهم بأن اعمالهم

وخياراتهم صحيحة، فظلاً عن احساسهم بالرضا والسعادة عن دراستهم وانهم تمكنوا من رسم مستقبل جيد لأنفسهم يمكنهم من السير في حياة انسانية سعيدة.

الهدف الثاني: معرفة الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير النوع (ذكور - أناث) بلغ المتوسط الحسابي لعينه الذكور على مقياس التدفق النفسي (١٠٠,٥٣١) درجة وبانحراف معياري قدره (١٣,٢٧٨) درجة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لعينه الاناث على المقياس نفسه (٩٩,٥٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٣,٥٧٥) درجة، ولمعرفة دلالة الفروق استخدم الباحث تحليل التباين الثلاثي حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٣٧) درجة، وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجه حريه (١٩٢,١) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث والجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الفائية المحسوبة والقيمة الفائية الجدولية ودرجه الحرية ومستوى الدلالة لعينة طلبه الدراسات العليا على مقياس التدفق النفسي

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	١٣٠	100,531	13,278	192,1	0,37	3,84	(0,05)
أناث	٧٠	99,500	13,575				

وتفسر هذه النتيجة بأن التدفق النفسي يحدث لدى جميع الافراد بغض النظر عن جنسهم ذكورا كانوا ام اناث ودون مراعاة للعمر (أبو حلاوه، ٢٠١٣) ويرى ميهالي (١٩٩٢) ان التدفق النفسي يحصل لدى الناس كافة بغض النظر عن جنسهم أو عرقهم او جنسياتهم ودون مراعاة العمر كما ان التحدي الذي تفرضه الدراسة يخلق نوع من المنافسة بين الذكور والاناث.

كما ان المنافسة بين الطلبة ذكورا كانوا ام أناث تخلق نوع من التحدي الذي يكون فيه التعزيز داخليا وان خبره التدفق تسهم في تأجيل اشغالات الافراد بالأمور الجانبية ومصادر التهديد. (ابو حلاوه، ٢٠١٣: ١٥)

ويرى الباحث أيضا ان التنشئة الاجتماعية بكافة مؤسساتها والتعليم الجامعي بمختلف فروعهم أسهم في تقليل الصورة النمطية السلبية حول الفروق بين الجنسين والتي اسهمت في توليد الاحساس بالثقة وبالقدرات والامكانيات في مواجهة التحديات والمصاعب التي يواجهونها تجاه تحقيق اهدافهم وتوجهاتها

الواضحة بما تسهم في زياده التدفق النفسي، كما ان التعليم الجامعي يخلق نوع من الأنشطة الحياتية المبهجة التي تسهم في توليد إحساسا قويا بالرضا والذي يدفع بدوره تجاه التدفق النفسي. الهدف الثالث: معرفة التفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا.

كان الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الدراسات العليا على مقياس التفكير المستقبلي (١٥١،٤٤٥) درجة وبانحراف معياري قدره (١٨،٤٩١) درجه في حين بلغ المتوسط الفرضي (١١٧) درجة، ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس أستخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحده وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٦،١٧٥) درجه وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٦) درجة عن مستوى دلالة (٠،٠٠٥) وعند درجة حرية (١٩٩) ولصالح الوسط الحسابي للعينة، مما يشير الى ان عينه طلبة الدراسات العليا لديهم القدرة على التفكير المستقبلي وكما موضح في الجدول (٩)

#### جدول (٩)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية ودرجه الحرية ومستوى الدلالة لعينة طلبة الدراسات العليا على مقياس التفكير المستقبلي

نوع العينة	العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة الدراسات العليا	٢٠٠	199	151,225	18,491	117	26,175	٣,٨٤	(0,05)

وتفسر هذه النتيجة بأن برامج الدراسات العليا ومناهجها تنمي القدرة على النقد الموضوعي لدى الطلبة وتوفر لهم الفرصة على تدريب مهاراتهم في التفكير وتحكيم العقل وتبصرهم بالطرق الكفيلة للخروج من مشكلاتهم بطريقة مدروسة بالاعتماد على الذكاء الموروث لديهم والأفادة منة في مجال عملهم. (نوفل وابو عودة، ٢٠١١: ١٤٤).

كما ان تنوع الآراء التي يطلع عليها الطلبة أثناء دراستهم تدرّب الطلبة على المرونة العقلية وتخلصهم من التفكير الحدي(أبيض - اسود) وتجعلهم ينتجون ويختبرون عدداً من الخيارات والقرارات التي يتخذونها ويحاكمون الاعمال التي يقومون بها على اساس فوائدها المستقبلية عن طريق الأفادة مما حدث من قبل. ويرى الباحث ان طلبة الدراسات العليا يتمتعون بقدرات عقلية متنوعة تجعلهم قادرين على التفكير الصحيح والناقد واستخدام مهاراتهم المعرفية التي تزيد من احتمال تحقيق ناتج مستقبلي مرغوب فيه وناجح. الهدف الرابع: معرفة الفروق في التفكير المستقبلي تبعا لمتغير النوع (ذكور - اناث)

كان الوسط الحسابي لدرجات عينه الذكور على مقياس التفكير المستقبلي (١٥٢،٣٢٨) درجة وانحراف معياري قدرة (١٧،٣٠٨) درجة في حين بلغ الوسط الحسابي لدرجات عينه الاناث على المقياس نفسة (١٤٩،٢٦٣) درجة وانحراف معياري قدرة (٢٠،٤٠٦) درجة ولمعرفة دلالة الفروق أستخدم الباحث تحليل التباين الثلاثي حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠،٦٠٩) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣،٨٤) عند مستوى (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٩٢،١)، مما يشير الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير المستقبلي بين الذكور والاناث والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

الوسط الحسابي وانحراف المعيارى ودرجة الحرية والقيمة الفائية المحسوبة والقيمة الفائية الجدولية ومستوى الدلالة لعينة طلبه الدراسات العليا على مقياس التفكير المستقبلي

نوع العينة	العدد	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	درجة الحرية	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	١٣٠	152,328	17,308	192,1	0,609	3,84	(0,05)
أناث	٧٠	149,263	20,406				

وتفسر هذه النتيجة بان برامج الدراسات العليا تثير انتباه كلا الجنسين وتوفر لهم فرصة تدريب مهاراتهم بطريقة تجعلهم قادرين على التفكير المستقبلي بما يحقق لهم النجاح في مستقبلهم. ويرى الباحث بأن ليس هناك فروق فرديه بين الجنسين في القدرات العقلية ومنها التفكير المستقبلي وان برامج الدراسة في الدراسات العليا أسهمت بتتمية قدرات كلا الجنسين. الهدف الخامس: معرفة العلاقة بين التدفق النفسى والتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا. لغرض ايجاد العلاقة بين التدفق النفسى والتفكير المستقبلي، قام الباحث بتطبيق معادلة ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الارتباط (٠،٣٧) وهو معامل ارتباط جيد حيث يشير الى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسى والتفكير المستقبلي.

وتفسر هذه النتيجة بأن حالة التدفق النفسى تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به من اعمال وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الانشطة المختلفة بما فيها التفكير المستقبلي مع احساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الانشطة يصل الى مستوى الاستغراق المطلق في الموضوع الذي يفكر به وفي هذا الشعور الرائع يتم تجاهل كافة المؤثرات التي تحد من تفكيره وبها يشعر بانه يمتلك تقاليد الحاضر ويقدم الفهم والتفكير المستقبلي والتبصر في اقصى درجاته. (أبو حلاوه، ٢٠١٣: ٦).



كما ان الاستغراق في التدفق النفسي يجعل الفرد واسع الاطلاع منفتح لأفكاره ومجدد لها ومسؤولا عما يقوم به كما أنه يتأمل ويفكر بعمق للوصول الى الاستنتاج المناسب ويصوغ اهداف ويخضعها للمراجعة والنقد ويكون مثابر ومتحمس في عملة الذهني وتفكيره المستقبلي. (قطامي، ٢٠١٠: ٤٢٦).

### التوصيات والمقترحات:

#### التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن للباحث أن يوصي بالآتي:

١. لكون التدفق النفسي والتفكير المستقبلي من المفاهيم الجديدة يوصي الباحث ان تقوم الجامعات كافة بنشر هذه المفاهيم سواء كان النشر عن طريق الجامعات، او الندوات، او المؤتمرات، او البحوث.
٢. الافادة من مقياس التدفق النفسي والتفكير المستقبلي الذي تم بناءه في البحث الحالي في الكشف عن مدى توافر التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى الطلبة المتقدمين للدراسات العليا.
٣. تواصل الدراسات في موضوع التفكير المستقبلي في شتى المجالات لاسيما وان الدراسات العربية التي تناولت المفهوم كانت قليلة مقارنة بالتاريخ الفعلي لظهور المفهوم وحجم الاهتمام الذي لقيه في البحوث الاخرى.
٤. الاتجاه نحو موضوع علم النفس الايجابي اي التدفق النفسي هو بداية التفكير المستقبلي واستثمار تلك النتائج في مختلف المجالات بما فيها ميدان التربية والتعليم.
٥. الاهتمام بطلبة الدراسات العليا، فهو محور العملية التعليمية، وذلك بتنمية التدفق النفسي لديهم، فأصحاب العقول الناقدة الشغوفة بالاستطلاع والبحث هم نفسهم القادرون على التفكير المستقبلي.

المقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية يقترح الباحث :

١. دراسة التدفق النفسي والتفكير المستقبلي في مراحل تعليمية اخرى مثل(المراحل الثانوية، والمرحة الجامعية).
٢. اجراء دراسة مشابهة ولكن تكون تجريبية بين المتأخرين دراسيا، والموهوبين، وبطيء التعلم.
٣. دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والمتغيرات التي لم يتناولها البحث الحالي مثل((السعادة النفسية))
٤. أعداد برنامج لمهارات التفكير المستقبلي وتطبيقه على طلاب الاعدادية لتنميتهم نحو المستقبل.

Psychological Flow and Its Relation to Futuristic Thinking among  
Postgraduates

Assistant Professor: Safa'a Hamid Turki

Marwan Yaseen

Khudhair

التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى  
Mail: memoroni938@yahoo.com

طلبة الدراسات العليا

The research seeks to find the relationship between psychological flow and futuristic thinking among postgraduate students. To this end, the researchers have made up two scales: one scale to measure the psychological flow which consisted of (32) items and the other to measure the futuristic thinking included (39) items which were distributed into three domains. As to collect the required data, the two scales had applied on a sample comprised (200) postgraduate students. The findings revealed that there is a correlation between psychological flow and futuristic thinking. The researcher recommended the coming studies take the relationship between psychological flow and psychological happiness.

## المصادر

## • القرآن الكريم

١. أبو حلاوة , محمد السعيد (٢٠١٣): حالة التدفق، المفهوم، الإبعاد، والقياس، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٩)، القاهرة: مصر.
٢. الاعسر، صفاء وعلاء الدين أحمد كفاي(٢٠١٠): الذكاء الوجداني، دار قباء للنشر، القاهرة، مصر.
٣. أمارا، روي(١٩٩٨): علم المستقبليات الى اين؟؟ترجمة: أحمد أحمد صديق، الثقافة العالمية، السنة الاولى، المجلد الاول، العدد الثاني، يناير.
٤. باكيره، فيزه(٢٠١٢): تصميم برنامج تدريسي لماده النحو وفق نظريه التدفق للصف الاول الثانوي، دراسة تجريبية في ثانويات محافظه دمشق، أطروحة دكتوراه غير منشوره كلية التربية ،جامعة دمشق، دمشق.
٥. البيلاوي، حازم (١٩٩٨): صناعة المستقبل، التغيير من اجل الاستقلال)، دار الشروق، القاهرة.
٦. جريو , داخل حسن (١٩٩٤). الدراسات العليا وآفاقها المستقبلية في الجامعات العربية، مجلة اتحاد الجامعات، مصر.
٧. جولمان , دانيل (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي . ترجمة ليلي الجبالي . مراجعة: محمد يونس، سلسلة عالم المعرفة العدد ٢٦٢، الكويت.
٨. حجازي، مصطفى(٢٠٠٤): الصحة النفسية: منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز الثقافي العربي، بيروت: لبنان.
٩. حجازي، مصطفى(٢٠١٢): أطلاق طاقات الحياة: قراءه في علم النفس الايجابي، دار التنوير، بيروت.
١٠. الحميدان، أبراهيم بن عبد الله(٢٠٠٥): ((التدريس والتفكير))، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١. الدجاني، احمد صدقي(١٩٩٦): ((علم دراسة المستقبل))، مجله مجمع اللغة العربية، العدد(٧٩) نوفمبر، القاهرة.
١٢. الدليمي، إحسان عليوي وعدنان محمود المهديوي (2005) : القياس والتقويم في العملية التعليمية ، الطبعة ٢، مكتبة أحمد الدباغ للطباعة، بغداد.
١٣. الزوبعي ,عبد الجليل، وآخرون(١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للنشر والتوزيع، الموصل.
١٤. السعدي، بان حسن لفته (٢٠٠٢). بناء مقياس للسمات المفضلة في شخصية طلبة الدراسات العليا،(رسالة ماجستير غير منشورة)،جامعة بغداد.
١٥. السلطان، تماره عبد الرزاق عطية (٢٠١٢). السعة العقلية والتفكير التأملی وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية: ابن الهيثم.
١٦. عودة ، احمد سليمان ( ١٩٨٨ ) : القياس والتقويم في العملية التدريسية، الطبعة الثانية، دار الأمل، أريد.
١٧. عودة، احمد سليمان ، (١٩٨٥) : الاحصاء للباحث في التربية وعلم النفس ، دار الفكر، عمان.
١٨. عوده، احمد وفتحي الملكاوي، (١٩٩٢): اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية (عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي وبياناته ) ، الطبعة الثانية، المكتبة الوطنية، اريد.
١٩. فان، دالين، ديبولد، (١٩٨٥) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الاتجلاو المصرية، مصر.

٢٠. قطامي، يوسف وآخرون (٢٠١٠): علم النفس التربوي، الطبعة الاولى، دار الواصل للنشر، عمان، الاردن.
٢١. قلاله، محمد سليم (٢٠٠٤): محاضرات في الدراسات المستقبلية، جامعه الجزائر . [www.elshihab.com](http://www.elshihab.com)
٢٢. المصري ، محمد عبد الجيد ، ( ١٩٩٩ ): اثر اتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السيكمترية لمقاييس الشخصية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب ، اطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) ، جامعة بغداد كلية التربية ، ابن رشد .
٢٣. المغازي، إبراهيم محمد (٢٠١٥): التدفق النفسي، مجلة النفس المطمئنة، العدد ١١٢، جامعة بور سعيد، قسم علم النفس، مصر.
٢٤. الموسوي، عبد العزيز حيدر (٢٠١٦): التفكير وتعلم مهاراته، الطبعة الاولى، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٢٥. مؤمن، داليا (٢٠٠٤) العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية و احداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
٢٦. ناديا هائل السرور (٢٠٠٢): (تعليم التفكير في المنهج المدرسي)، دار وائل للنشر، عمان، الاردن.
27. Adams. G. S. (1964) Measurement and evaluation in education psychology and guidance, Holt, Rinhart and Winston, New York.
28. Anastasi , A (1988) . Psychological testing. 6<sup>th</sup> ed. MacMillan New York.
29. Anastasi , A(1976) : Psychological TESTING, McMillon on publishing New York.
30. Annually , (1978) : Psychometric Theory , 2nd, ed, Mc Graw–Hill New York.
31. Baron, Robert, A. & Others (1981): Understanding Behavior, ed. Holt, Rinehart & Winston, New York.
32. Bear, F.(1993): creativity. Retrived from: Http: WWW. bemorecreative. com, accessed on 12/8/2011.
33. Csikszentmihaly,M(1975) finding flow: the psychology of engaement with everyday life, Basic books. New York
34. Csikszentmihallyi, mihaly (1990):flow:the psychology of optimal Experience, Harper on Row. Newyork
35. Csikszentmihallyi,(1990):flow: the psychology of experience, Harper and Row. Newyork
36. Csikszentmihaly,M (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience, Harper and Row. New York
37. csikszentmihalyi,M.(1990):flow: the psychology of optimal experience, Harper and Row(p:23). Newyork
38. Csikszentmihallyi mihalyi(2002):flow the psychology of Happiness :the classic work on How to Achieve Happinss, paprbac – July 1, 2009.

39. Dalin,P.and Rust(2006):towards schooling for the twenty first century. London, casseell, Retrived from: www. Newh. rizen. com. Accessed: 2/11/2009.
40. Eble, R.L.: ,(1972) "Essentials of Educational Measurement",  
New Jersey Englewood Cliffs: Prentice – Hall Edition , Paretic – Hill. New York
41. Ghan,Jawaid A,Rober at supnick, and pamela Rooney(1991). The Experience of flow in com  
puter \_\_ mediated and in face to face Groups. Proceeding of the twelfth International  
conference on Information systems, Degross, I.I,I.Benbasat, G. Desanctis, and c.m. Beath, Eds.,  
Newyork,December16–18.
42. Ghiselli , FF.et. Al (1981): Measurement theory for the Behavioral Sciences. Sanfrancise.
43. Korhn Stevan,JuLy(2007):propensity and Attainment of flow state,submitted to Satisfy the  
Requirement for the Doctor of philosophy By Research, school of Human movement , Victoria  
university .
44. maller,A..(2008).Acritique of positive psychology \_ or,the new science of happiness.gournal of  
philosophy of Education,679
45. Masini and Eleonora (1993):why futures studies: London. Uk, Grey seal Books , Retrived from:  
[www.wikipedia.  
org/wiki/Image: world line . prg](http://www.wikipedia.org/wiki/Image:world_line_prg) ,accessed on 25/9/2011.
46. Rashed,T.(2008).positived psychology,torout.university.Hand  
book.
47. Richard, Slaughter 1999:toward Responsible Dissent and the Rise of transformational  
future,futures,VOL.31,No1, ,P.839 Avaiable at: <http://www.wfS.org>,last visit:03–12–2005.
48. Robertson, S.(1999):Types of thinking .london, Rutledge.
49. Sardar, D. and Ziauddin,E.(1999):Rescuing all our futures:|the future of future studies, west  
port, MCT: praeger.
50. Seligman, M, Nelen, N: Hochsem. A, Thomson. N. and  
Thomson, B.K.(1990).learned optimism. Newyork, Norton.
51. Stang, D.J. &Wrights man, L.S. (1982): A dictionary of social behavior and social research  
methods, Monterey, CA:  
Brooks/Cole.