

قسم : علم النفس

تخصص : إرشاد وتوجيه

مذكرة ماستر تحت عنوان

فعالية الذات والدافعية الأكاديمية كمتنبئ بالتدفق  
النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تبسة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر L.M.D

إشراف الأستاذ:

• زياد رشيد

من إعداد الطلبة:

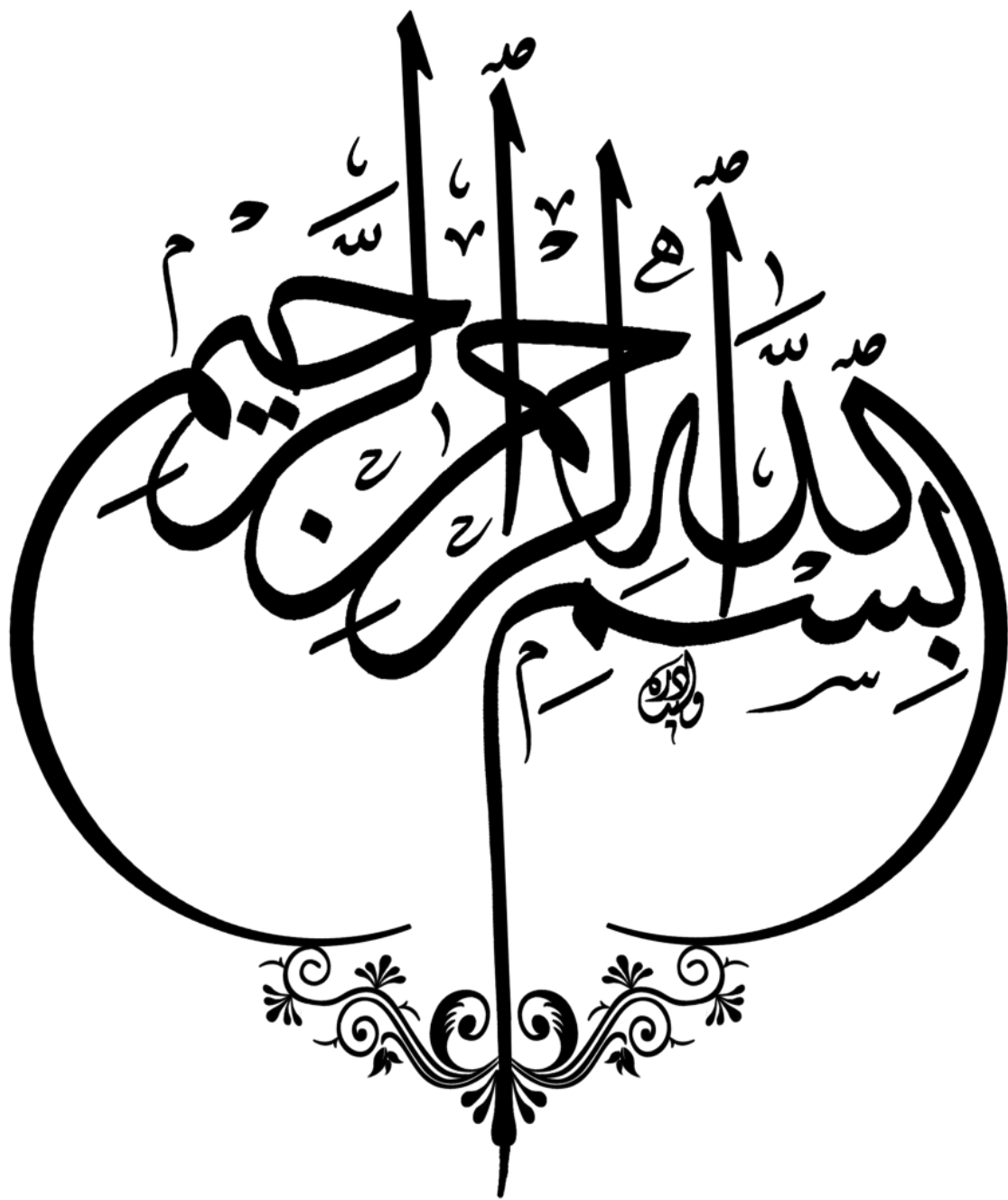
• سمير عبيدات

• صفاء بوقصة

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
بلهوشات الشافعي	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
زياد رشيد	أستاذ محاضر "ب"	مشرفا ومقرا
ميهوب نورالدين	أستاذ محاضر "ب"	عضوا ممتحنا





## شكر و عرفان

باسمك اللهم نستعين على أمور الدنيا والدين، وبك آمنا وعليك توكلنا، وإليك  
المصير، لا مانع لما أعطيت ولا معطي لما منعت ولا راد لما قضيت، وأنت على كل شيء  
قدير، ولك الحمد الكثير والشكر الدائم والصلاة والسلام على سيدنا محمد الداعي إلى  
سبيل ربه بالحكمة والموعظة الحسنة وعلى آله وصحبه والذين يستمعون القول  
فيتبعون أحسنه أما بعد:

هي كلمة أبت إلا الحضور، كلمة شكر وتقدير لكل من ساهم في إثراء هذا العمل  
من قريب أو من بعيد وعلى وجه الخصوص الأستاذ المشرف "د. زياد رشيد" الذي  
رافقنا طيلة مشوارنا الدراسي عمومنا وفي فترة إنجاز هذه الدراسة خصوصا بنصائحه  
وإرشاداته، كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم علم النفس كل باسمه  
وصفته.

# فهرس المحتويات

## قائمة المحتويات

بسملة		
شكر وعرهان		
قائمة المحتويات		
قائمة الجداول		
قائمة الأشكال		
ملخص الدراسة		
الرقم	العنوان	الصفحة
	مقدمة	02
<b>الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة</b>		
01	إشكالية الدراسة	07
02	تساؤلات الدراسة	11
03	فرضيات الدراسة	11
04	أهداف الدراسة	11
05	أهمية الدراسة	12
06	أسباب اختيار الموضوع	12
07	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا	13
08	الدراسات السابقة	13
09	التعقيب على الدراسات السابقة	18
<b>الفصل الثاني: فعالية الذات</b>		
	تمهيد	22
01	تعريف فعالية الذات	22
02	نظريات فعالية الذات	24
03	مميزات فعالية الذات	26
04	توقعات فعالية الذات	27
05	أبعاد فعالية الذات	29
06	مصادر فاعلية الذات	29
07	آثار فعالية الذات	32
08	مستويات فعالية الذات	33

33	السمات الشخصية لذوي فعالية الذات العالية	09
34	العوامل المؤثرة في فعالية الذات	10
36	ملخص الفصل	
الفصل الثالث: الدافعية الأكاديمية		
38	تمهيد	
38	تعريف الدافعية الأكاديمية	01
40	النظريات المفسرة للدافعية الأكاديمية	02
45	أهمية الدافعية الأكاديمية	03
46	مكونات الدافعية الأكاديمية	04
47	أنواع الدافعية الأكاديمية	05
49	وظائف الدافعية الأكاديمية	06
49	العوامل المؤثرة في تنمية الدافعية الأكاديمية	07
50	خصائص الأفراد من ذوي الدافعية الأكاديمية العالية والمتدنية	08
51	آثار الدافعية الأكاديمية	09
52	استراتيجيات استثارة الدافعية الأكاديمية	10
52	ملخص الفصل	
الفصل الرابع: التدفق النفسي		
54	تمهيد	
54	تعريف التدفق النفسي	01
57	النظريات والنماذج المفسرة للتدفق النفسي	02
63	أهمية التدفق النفسي	03
64	مستويات التدفق النفسي	04
64	خصائص المتدفق نفسياً	05
65	أبعاد التدفق النفسي	06
66	علاقة التدفق النفسي بالخبرة الإنسانية المثلى وحالة التعلم المثلى	07
66	طرق قياس التدفق النفسي	08
69	العلاقة بين مفهوم التدفق النفسي وفعالية الذات	09
70	العلاقة بين مفهوم التدفق ودافعية الإنجاز	10
71	ملخص الفصل	

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة		
73		تمهيد
73	منهج الدراسة	01
74	مجتمع وعينة الدراسة	02
78	حدود الدراسة	03
78	أدوات جمع البيانات	04
83	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	05
83		ملخص الفصل
الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير فرضيات الدراسة		
85	عرض وتحليل وتفسير الفرضية الأولى	01
79	عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثانية	02
91	عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثالثة	03
93	خلاصة نتائج الدراسة	04
93	توصيات الدراسة	05
93	مقترحات الدراسة	06
95		خاتمة
		قائمة المراجع
		قائمة الملاحق



قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
76	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	01
77	نتائج توزيع أفراد العينة	02
78	توزيع أفراد العينة الأساسية	03
79	الدرجات المعطاة لبدائل الإجابة	04
80	معاملات الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات	05
80	معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس فعالية الذات	06
81	درجات بدائل الإجابة لمقياس الدافعية الأكاديمية	07
81	معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الدافعية الأكاديمية	08
82	معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس الدافعية الأكاديمية	09
83	درجات بدائل الإجابة على مقياس التدفق النفسي	10
83	معاملات الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي	11
84	معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس التدفق النفسي	12
87	نتائج اختبار الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالتدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية	13
91	نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة	14
93	الفروق في مستوى التدفق النفسي حسب المستوى الدراسي	15

### قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
28	العلاقة بين توقعات الفعالية وتوقعات النتائج	01
31	مصادر فعالية الذات عند "باندورا"	02
60	التفاعل أثناء الأداء	03
70	قناة التدفق وعلاقتها بالدافعية للتعلم	04
76	أعمدة بيانية تمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية	05
78	أعمدة بيانية تمثل توزيع أفراد العينة الأساسية	06

### قائمة الملاحق

الرقم	العنوان
01	المقاييس المستخدمة في الدراسة بعد الترجمة
02	مقياس التدفق النفسي النسخة الأصلية
03	مقياس الدافعية الأكاديمية النسخة الأصلية
04	مقياس فعالية الذات النسخة الأصلية

# ملخص الدراسة

## الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي من خلال كل من الدافعية الأكاديمية وفعالية الذات، وكذا تسليط الضوء على مستوى التدفق النفسي والفروق في مستوى هذا الأخير بين طوري الليسانس والماستر لدى أفراد عينة الدراسة والتي تمثلت في طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة تبسة، وقدرت هذه العينة بـ (152) طالبا وطالبة موزعين على المستويات الأربعة للقسم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد استخدمت الدراسة للوصول إلى الأهداف المرجوة منها 03 مقاييس نفسية كأدوات لجمع البيانات من أفراد العينة محل الدراسة وتمثلت في كل من مقياس التدفق النفسي المعد من طرف (Jackson & Marsh, 1996)، مقياس فاعلية الذات المعد من طرف (schwarzer & jerusalam, 1992)، ومقياس الدافعية الأكاديمية لـ (Robert J. Vallerand 1989)، وبعد تفريغ وتحليل هذه البيانات تم اختبار فرضيات الدراسة باستخدام برنامج Spss V20 من خلال مجموعة من الاختبارات الإحصائية البارامترية والتي تمثلت في اختبار (ت) لعينة واحدة، اختبار الانحدار الخطي المتعدد، اختبار (ت) لعينيتين مستقلتين، أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية، حيث تم التوصل إلى أن (68%) من التباين الحاصل في التدفق النفسي راجع إلى التغير في مستوى فعالية الذات والدافعية الأكاديمية بوجود فروق في قيمة التأثير.
  - يتمتع طلبة قسم علم النفس بجامعة تبسة بمستوى تدفق نفسي مرتفع.
  - لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طلبة قسم علم النفس تعزى لمتغير المستوى (ليسانس/ماستر).
- الكلمات المفتاحية: فعالية الذات؛ الدافعية الأكاديمية؛ التدفق النفسي.

**Abstract:**

**T**he current study aimed at revealing the possibility of predicting the level of psychological flow through both academic motivation and self-efficacy, as well as shedding light on the level of psychological flow and the differences in the level of the latter between the bachelor's and master's levels among the study sample, which was students of the Department of Psychology at the Faculty of Humanities Social and Social at the University of Tebessa, and this sample was estimated at (152) male and female students distributed over the four levels of the department, who were chosen in a random manner.

The study used 03 psychological scales to reach the desired goals as tools for collecting data from the sample members under study, it was represented in each of the psychometric flow scale prepared by (Jackson & Marsh, 1996), the self-efficacy scale prepared by (schwarzer & jerusalem, 1992) and the Academic Motivation Scale (Robert J. Vallerand 1989). After unloading and analyzing the gathered data, the hypotheses of the study were tested using the Spss V20 program through a set of parametric statistical tests, which were represented in the (T) test, multiple linear regression test, the t-test for two independent samples, the study yielded the following results:

- The possibility of predicting the level of psychological flow through the level of both self-efficacy and academic motivation, where it was concluded that (68%) of the variation in psychological flow is due to the change in the level of self-efficacy and academic motivation, with differences in the value of the effect.
- Students of the Department of Psychology at the University of Tebessa have a high level of psychological flow.
- - There are no statistically significant differences in the level of psychological flow among students of the Department of Psychology due to their level (Bachelor/Master).

**Key words:** Self-efficacy, academic motivation, and psychological flow.

# مقدمة

## مقدمة:

لطالما اهتم علم النفس بدراسة كل ما يخص الشخصية المضطربة غير السوية والتي تعاني العديد من المشكلات النفسية، فبدأت الدراسات النفسية في السنوات الأخيرة تتخذ الإيجابية موضوعاً لها ليظهر تيار حديث يتمثل في علم النفس الإيجابي الذي تأسس على يد الرئيس السابق للجمعية الأمريكية لعلم النفس "مارتن سيلجمان" "Seligman Martin" سنة (1998)، هذا العلم الذي يهتم بدراسة الخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية ودراسة جوانب القوة في الشخصية الإنسانية بدلاً من أوجه القصور، والتركيز على الفرص بدلاً من الأخطاء، وتنمية وتعزيز قدرة الفرد وإمكانياته على الوقاية من المشكلات النفسية وتجنب الوقوع فيها، وفي هذا الصدد قام "سيلجمان" بتأليف كتاب "القوى الأخلاقية والفضائل" كطرح مضاد للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية.

ويجدر بنا الإشارة هنا إلى أن علم النفس الإيجابي ارتكزت افتراضاته ومسلماته النظرية وربما العديد من مجالات اهتماماته على الاتجاه الإنساني في علم النفس الذي بدوره ركز على الجوانب الإيجابية في طبيعة الإنسان من حيث المفهوم الجوهرية "تحقيق الذات" الذي اعتبره "أبراهام ماسلو" الدافع للوجود الإنساني، ومن بين المتغيرات أو المواضيع التي يهتم هذا العلم بدراستها على سبيل الذكر لا الحصر نجد كل من الذكاء الانفعالي، الصلابة النفسية، المرونة النفسية، التفكير الإيجابي، فعالية الذات، جودة الحياة، الدافع للإنجاز، والتدفق النفسي، هذه الخصائص والخبرات الإيجابية في الشخصية يركز عليها من أجل توظيفها في التعامل مع مختلف مواقف الحياة والوصول بالفرد إلى الشعور بالرضا والسعادة.

ولكي يشعر الفرد بكل ما هو إيجابي وجب التركيز على العوامل التي تجعله يدخل في حالة التدفق تلقائياً في مسارات تحقيق الذات واستثمار إمكانياته وقدراته عبر مكامن القوة والفضائل الإنسانية وإتاحة الفرصة له من أجل التطور النفسي السليم، وبالتالي تصبح حياته مشبعة لها قيمة ومعنى يحقق فيها طموحاته ويوظف قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولاً إلى الرضا عن الذات، ما يؤهله لأن يكون المواطن الإيجابي الفعال والمؤثر المنتج في مجتمعه، وحتى يكون بمجتمع ما مثل هذا المواطن يتطلب ذلك الاهتمام بالتعليم الجامعي بصفته من أهم المراحل التعليمية والمعايير التي يقاس بها تطور المجتمعات البشرية والارتقاء بها، فهو الذي يصنع حاضرها ويخطط معالم مستقبلها، ومن خلاله يكتسب الطالب الجامعي الخبرات والمهارات، ويغير ويطور في أفكاره وسلوكه ودفاعيته نحو الإنجاز، التي تساهم في تحسين توافقه النفسي وتحقيق صحته النفسية.

إن الوصول إلى أعلى تجليات الصحة النفسية يتطلب من الطلبة الجامعيين المرور بخبرة التدفق النفسي، الذي يعد من المتغيرات النفسية الحديثة والمهمة في علم النفس الإيجابي لصاحبه

"Csikszentmihalyi"، فهو خبرة ذاتية راقية تمثل الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات والطاقة النفسية لخدمة الأداء والتعلم، فيشعر الفرد من خلالها بالسعادة ويترتب عنها العديد من الآثار الإيجابية كخفض الشعور بالتوتر وتحمل المسؤولية وتعزيز الثقة بالنفس، واكتساب المهارات التي تساعده على الاستمتاع بأي نشاط يقوم به في الحاضر، وتزيد من إمكانية الاستمتاع بالتجارب المستقبلية، كما يجعل الفرد أكثر قدرة على التنظيم والسيطرة على وعيه. وعليه فإن حدوث التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي له أهمية كبيرة، حيث يجعله منهمكاً ومندمجاً بكل كيانه في أداء نشاط يثير دوافعه الذاتية الداخلية، وهذا يتم من خلال وعيه ومعرفته بفعالية ذاته لارتباطها بالإنجاز الفعلي للأعمال، فهي تعكس قوة الاعتقاد وإدراك القدرات ومدى المثابرة والجهد المبذول للتعامل مع مختلف المواقف ومواجهة المشكلات ومقاومة الفشل وكذلك التحدي والإصرار وصولاً إلى تحقيق الأهداف، لذلك كانت فعالية الذات من أهم المفاهيم والمتغيرات النفسية في علم النفس الإيجابي وبعد مهم في شخصية الفرد ومفهوم جوهرى يندرج ضمن النظرية المعرفية الاجتماعية لـ "ألبرت باندورا" لما لها من أثر عميق في تنمية الذات والثقة في القدرات، فمعتقدات الفرد عن نفسه أساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية والأكاديمية.

ترتبط فعالية الذات بالصحة النفسية والقدرة على الإنجاز الشخصي بطرق مختلفة، كما تتيح المجال أمام الطالب الجامعي لتطوير قدراته المتعلقة بالتخطيط وتنفيذ المهام وتقييم الأعمال، وتطوير الرقابة الذاتية حول التعلم، إضافة إلى أنها أحد محددات التعلم المهمة، فالإحساس المرتفع بفعالية الذات يؤدي إلى التعامل الجيد مع مختلف المهام والأنشطة ويعزز الدافعية الأكاديمية، فإذا وصل الفرد إلى هذه المرحلة مع الأداء والتركيز دخل في سيكولوجية الخبرة المثلى.

تمثل الدافعية الأكاديمية أحد الجوانب المهمة لدى منظومة الدوافع الإنسانية وعامل مهم في توجيه سلوك الطلبة، تحمل في طياتها الكثير من المعاني التي تساهم في بناء شخصياتهم بشكل سليم، حيث يشعرون بتحقيق ذواتهم من خلال ما يتم إنجازه وفيما يحققونه من أهداف وفيما يسعون إليه.

وفي ظل هذه المعطيات كان إدراكنا لأهمية دراسة فعالية الذات، الدافعية الأكاديمية والتدفق النفسي، حيث أن هذه المتغيرات لها التأثير الإيجابي فيما يصدر عن الطالب الجامعي من سلوكيات، كما اكتست الدراسة الحالية أهميتها كونها من الدراسات التنبؤية التي أوضحت من خلال نتائجها أن فعالية الذات والدافعية الأكاديمية هي بمثابة منبئات بالتدفق النفسي، بالإضافة إلى قلة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات الإيجابية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تبسة.



وقد كانت نتائج هذه الدراسة متفقة مع بعض الدراسات، ومختلفة مع دراسات أخرى، وعليه يتبين أن هذه المتغيرات تحتاج إلى المزيد من البحث والتقصي، باستخدام عينات أكبر وأكثر تمثيلاً أو عينات أخرى، وفي أكثر من جامعة.

ومن هنا تأتي الدراسة الحالية للتعرف على إمكانية القدرة على التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية، والكشف عن وجود فروق بين متوسط درجات التدفق النفسي لدى أفراد العينة وبين المجتمع، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

اشتملت الدراسة الحالية على جانبين الأول نظري ويتضمن فصل الإطار المفاهيمي للدراسة، والذي يندرج ضمنه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، وفرضياتها، وكذا أهمية وأهداف وأسباب اختيار الموضوع، ناهيك عن الدراسات السابقة والتعقيب عليها، أما الفصل الثاني من الجانب النظري فقد تضمن متغير فعالية الذات والذي جاء بجملة من العناصر الموضحة لهذا المفهوم بدءاً بالتعريف مروراً بكل من النظريات المفسرة لفعالية الذات ومميزاتها، وكذا توقعات فعالية الذات، أبعادها، مصادرها وأثارها وصولاً إلى مستوياتها والعوامل المؤثرة فيها ثم السمات التي يتمتع بها ذوي فعالية الذات العالية.

في حين الفصل الثالث من الجانب النظري فقد تضمن الدافعية الأكاديمية بمختلف عناصرها، حيث تم التطرق في هذا الأخير إلى التعريف بالدافعية الأكاديمية والنظريات المفسرة لها، أهمية الدافعية الأكاديمية ومكوناتها، أنواعها ووظائفها ثم العوامل المؤثرة في تنمية الدافعية الأكاديمية، وكذا خصائص الأفراد من ذوي الدافعية الأكاديمية العالية والمتدنية ثم آثار الدافعية الأكاديمية وأهم استراتيجيات استثارها.

في حين أن الفصل النظري الرابع تم التطرق فيه إلى التدفق النفسي من حيث تعريفه، النظريات والنماذج المفسرة له، أهمية التدفق النفسي، مستويات التدفق النفسي وأبعاده، خصائص المتدفق نفسياً، طرق قياس التدفق النفسي، وكذا علاقة التدفق النفسي بالخبرة الإنسانية، والعلاقة بين مفهوم التدفق النفسي وفعالية الذات، وأخيراً العلاقة بين مفهوم التدفق النفسي ودافعية الإنجاز.

أما الجانب التطبيقي من الدراسة والذي اشتمل على فصلين؛ أولهما تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة والتي تمثلت في المنهج المعتمد في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، حدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية ثم أدوات جمع البيانات، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

وتضمن الفصل الأخير من الدراسة عرض وتحليل وتفسير فرضيات الدراسة، وأخيراً الخاتمة وخلاصة نتائج الدراسة وجملة من التوصيات والاقتراحات ثم قائمة المراجع المستخدمة وقائمة الملاحق.

## الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة

01. إشكالية الدراسة
02. تساؤلات الدراسة
03. فرضيات الدراسة
04. أهداف الدراسة
05. أهمية الدراسة
06. أسباب واختيار الموضوع
07. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً
08. الدراسات السابقة
09. التعقيب على الدراسات السابقة

## 01. إشكالية الدراسة:

يعتمد ارتقاء ونهوض المجتمعات بشكل أساسي على قدرات أفرادها وطاقاتهم وسماتهم الشخصية وجوانبهم الإيجابية، خاصة في ظل التغيرات المستمرة والتقدم العلمي الهائل الذي طال العديد من مجالات الحياة، الأمر الذي يتطلب من مؤسسات المجتمع المختلفة الأخذ بالأسباب من خلال العمل على تنمية القدرات المتنوعة وتوفير الكفاءات العالية التي تساهم في ازدهاره، فنجد من بين أهم هذه المؤسسات منظومة التعليم العالي الممثلة لقمة هرم النظام التعليمي، والتي يتجلى دورها في إعداد مخرجات ذات جودة ونوعية مما يعكس جودة العملية التعليمية، من حيث مختلف الجوانب المعرفية والاجتماعية والمهارة والنفسية.

ونظرا لما لهذه المخرجات من أهمية ودور فعال في رقي وازدهار المجتمعات والدول على مختلف الأصعدة وجب التكفل بها ورعايتها من مختلف الجوانب المادية منها والمعنوية للوصول بها إلى أعلى مستوى من العطاء والإنجاز الأفضل، ومن هاته الجوانب التي وجب الالتفات إليها والتركيز عليها بالنسبة لهذه المخرجات، والمتمثلة في طلبة الجامعة، نجد الصحة الجسمية بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة، لما لهذه الأخيرة من قيمة جوهرية وأساسية، حيث تساهم في تنمية وتطوير جوانب الذات الأخرى كالجانب المعرفي والعملية والتربوي والأخلاقي وتحقيق الإمكانيات وفهم الذات وتحديد أهدافها.

إن الصحة النفسية للطلبة الجامعيين من المواضيع التي شغلت العديد من الباحثين وتناولتها العديد من الدراسات والأبحاث، للوصول إلى ما سيحقق مستوى عال منها، والسعي إلى تحقيق كل ما هو إيجابي من جودة الحياة، الرفاهية النفسية، التوجه الإيجابي نحو الحياة، الإحساس الإيجابي بالسعادة، التفكير الإيجابي، فعالية الذات، التدفق النفسي والرضا عن الذات والحياة، والتي تمثل مفاهيم حديثة نسبيا جاء بها ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الممثل لأعلى تجليات الصحة النفسية.

يعتبر علم النفس الإيجابي (Positive psychology) من أحدث فروع علم النفس وأهمها، فقد "قُدم كحركة جديدة في التيار العام لعلم النفس بدءاً من سنة (1998) على يد كل من "مارتين سيلجمان" و"ميهالي تشكزينتمهالي"، كتوجه مضاد لتركيز علم النفس على الاضطرابات النفسية وعلم النفس المرضي" (أبو حلاوة، 2014، ص.11)، والذي تعددت موضوعاته حيث اهتمت بتنمية السمات الفردية الإيجابية للشخصية الإنسانية، ووظائف الإنسان المثالية بهدف اكتشاف العوامل المساهمة في تحقيق الفرد لطموحاته وذاته وازدهار المجتمعات.

فنجد أنه قد ورد عن أبو حلاوة (2013) أن التعريف الذي قدمه كل من مارتين سيلجمان وتشكزينتمهالي (2000) لعلم النفس الإيجابي في مقال لهما نشر بمجلة الأخصائي النفسي الأمريكي من

التعاريف الجيدة التي توفر أرضية نظرية مقنعة لمواصلة البحث في هذا المجال، والذي ينص على أن مجال علم النفس الإيجابي على المستوى الذاتي أو الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدرّة أو ذات القيمة.

إن علم النفس الإيجابي يشير إلى الدراسة العلمية للخبرات الذاتية الإيجابية، التي تمثل إحدى مكوناته والتي يقوم عليها التصور النظري لهذا العلم ومجالات البحث فيه، كما يمثل الإطار العام لدراسة وتحليل مكامن القوة لدى الفرد مما يمكنه من توظيف قدراته وطاقاته واستغلال إمكانياته إلى أقصى حد ممكن في ممارسة أنشطة حياته اليومية المختلفة وتعزيز أدائه في مختلف المواقف ليحقق جودة حياته وهدوئها وإنتاجيتها، لكي تصبح حياة إنسانية ذات قيمة ومعنى.

يعد التدفق النفسي (Psychological Flow) أحد هذه الخبرات الإنسانية الذاتية الإيجابية على صلة وثيقة بعلم النفس الإيجابي، فهو من أهم المفاهيم الأساسية الحديثة في المجال النفسي والأكاديمي، والذي وجد اهتماما كبيرا من طرف العلماء والباحثين، "وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق النفسي على يد ميهالي (MIHALYI) في نهاية الثمانينات من القرن العشرين" (المهاص، 2010، ص.122)، والذي أسس نظرية التدفق النفسي (Psychological Flow Theory)، فهو يعني الحالة النفسية الداخلية والمنطقة الشعورية الدقيقة التي تتوسط الملل والتوتر، لذلك وجب أن يكون مستوى ما يملكه الفرد من قدرات وإمكانيات ومهارات في حالة من التوازن مع مستوى التحدي فتكون بذلك الخبرة الذاتية المتدفقة ممتعة تلقائيا وقائمة على الدافعية الداخلية له.

فيتضح التدفق النفسي بالنسبة للطالب الجامعي من خلال شعوره بالاندماج الكلي للوعي في نشاط أو أداء يقوم به والاندفاع نحوه بحيوية وحل المشكلات التي من المتوقع أن تواجهه، إضافة إلى تقويمه لأدائه الذي يقوم به، فيتلقى بذلك تغذية راجعة، فهو يشير إلى قوة دافعة كبيرة تمثل تحدي يتطلب حالة من الانتباه الكامل والتركيز العميق مما يجعل العملية تسير في مسارين، كما يتطلب قدر كبير من المثابرة، الاستمرارية، وبذل الجهد مع إحساسه بالنجاح والتحكم والانضباط في تعامله مع هذا النشاط دون الشعور بالوقت وإدراكه بطريقة مختلفة، فالتدفق النفسي يعمل على تنمية دافعية الطلبة الجامعيين وثقتهم بأنفسهم وتنمية الجوانب الإيجابية والإبداعية لديهم، كما يزودهم بالقدرة على الوعي الذاتي، أما إذا كان منشغلا بالخوف من تقييم الآخرين له وإصدار الأحكام ضده، هنا لا يستطيع الاستمتاع بحياته.

وفي هذا السياق وجب الإشارة إلى أن قيام الطالب الجامعي بأداء مهمة معينة أو سلوك محدد نتيجة إدراكه لذاته وقدراته وتصوره لإمكانياته راجع لمعتقدات وتوقعات فعالية ذاته حسب "ألبرت

باندورا" في "النظرية المعرفية الاجتماعية" التي تساعده على تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بهذه المهمة أو السلوك أم لا، إضافة إلى التنبؤ بمدى كل من الجهد والمثابرة المطلوبين منه للقيام بذلك، كما تجعل له القدرة على التعامل مع المواقف غير المتوقعة بمرونة والتغلب على ما يواجهه من المهمات والمشكلات الصعبة التي قد تعيقه في تحقيق النجاح أو الهدف الواضح الذي قام بتحديدته ويريد الوصول إليه، ففعالية الذات لها أهمية ودلالة كبيرة لدى الطلاب الجامعيين، حيث تنعكس هذه الأهمية من خلال تأثيرها في مستويات الدافعية الأكاديمية نحو إنجاز المهام الصعبة وتوجيهها والاستمرار فيها.

وفي هذا الصدد نجد دراسة كل من السلیمان (2022) التي أسفرت أحد نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين كل من فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، ودراسة (Franz Cedrick yapo et al, 2021) التي أظهرت وجود علاقة طردية بين فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الفيليبين.

أصبحت الدافعية الأكاديمية (Academic motivation) للطلاب الجامعي تمثل نقطة اهتمام مركزية لجميع الباحثين في ميدان علم النفس وعلوم التربية والشخصية الإنسانية، كونها إطلاقاً للطاقت الكامنة له نحو تحقيق الهدف وعامل رئيسي للنجاح، وقد قسمها كل من "ديسي وريان" في نظرية التقرير الذاتي إلى: الدافعية الداخلية والتي بدورها انبثقت عنها ثلاث تصنيفات، تمثلت في ارتباطها بالمعرفة والإنجاز والإثارة، والدافعية الخارجية، بالإضافة إلى اللادافعية، كما أنها تعد المحرك الرئيسي لقدرات الفرد المتعلم تدفعه نحو الأداء بمستوى متميز وكفاءة عالية، مما يشعره بقيمته وشعوره بفرديته وتوكيده لذاته وتحقيق مكانته الأكاديمية ومن ثم الاجتماعية، لذلك هي من العوامل الداعمة والمساهمة في رفع مستوى صحته النفسية.

يظهر ارتباط الدافعية بالعملية التعليمية التعلمية على الصعيد الأكاديمي من خلال ظهورها بمستويات الطلبة وقدرتهم على تحقيق أهدافهم الأكاديمية والعلمية في إطار الإمكانيات المتاحة، تجاوز التحديات الصعبة، الإثارة والمثابرة، وتحقيق ذاتهم انطلاقاً من تحقيق الإنجازات والأنشطة المختلفة، كما تزيد من فهم الفرد لنفسه، "ومن الذين أكدوا فكرة أن سلوك الفرد يمكن تفسيره بالرجوع إلى مفهومه عن ذاته ألبورت باندورا وروجرز وماسلو (Alport & Rogers and Maslow) " (الرفوع، 2015، ص.21).

ومن هنا قد تظهر أنه ثمة علاقة تنبؤية بين التدفق النفسي من خلال متغيرات نفسية وأكاديمية تتمثل في فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية، فإن كان التدفق النفسي هو توظيف الطاقات النفسية التي تصاحبها حالة من الرضا والسعادة، وأيضاً استغراق الفرد وانغماسه وتفانيه في إنجاز مهمة معينة أو أداء محدد، ففعالية الذات تساعد على فهم إمكانياته وقدراته وتحديد أهدافه بدقة، إضافة إلى كون أن

الدافعية الأكاديمية هي القوة الدافعة الجوهرية للاستمرار في هذه المهمة أو الأداء المطلوب رغبة في الوصول إلى أفضل النتائج وأسمى الأهداف مما يؤدي إلى تحقيق ذاته وطموحاته، هذه المتغيرات التي إذا تفاعلت في شخصية الطالب الجامعي فإنها تجعل منه طاقة إيجابية إبداعية مدركة لقدراتها وقوة مؤثرة لها من الأثر ما ينعكس على تكوين شخصيات المستقبل، ومن ثم نهضة وتقدم المجتمعات والدول.

إضافة على ذلك فإن التعمق في فهم ودراسة كل من فعالية الذات والدافعية الأكاديمية التي اقترحتها دراسة السليمان (2022)، هذا الاقتراح الذي تمثل في إجراء دراسات أكثر حول فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى الطلبة في مختلف المراحل التعليمية لما لهذين المتغيرين من أهمية في التكيف ومواجهة المشكلات والمواقف الصعبة، وما أوصت به دراسة الأسود والأسود (2020) بضرورة دراسة التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الإيجابية وتنميته لدى طلبة الجامعة، يتطلب البحث عن تأثير بعض المتغيرات عليها كالمستوى الدراسي، إذ أكدت نتائج هذه الأخيرة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

وبناءً على ما سبق عرضه يسعى البحث الحالي إلى التحقق من إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية، والتعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي وفق متغير المستوى الدراسي لدى هذه الفئة الهامة، وهم طلبة الجامعة الذين يحتاجون إلى المزيد من الرعاية والاهتمام لإكسابهم الطاقة الإيجابية التي تساعد على مواجهة التحديات الأكاديمية والمستقبلية حيث لا يقتصر دور مؤسسات التعليم العالي على إكساب الجانب المعرفي فقط، ولكن يتعدى دورها إلى الاهتمام بتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وتوفير بيئة آمنة نفسياً.

ونظراً لكل ما سبق التطرق إليه وفضلاً عن قلة البحوث الأجنبية والعربية (حسب ما اطلع عليه) التي تناولت التدفق النفسي ومراجعة الدراسات السابقة والتراث النظري، اتضح بأنه تم التطرق إلى التنبؤ عليه من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية فقط في دراسة ناصر صرصور (2020)، ما أوجد الدراسة الحالية خاصة لدى العينة التي قد تم اختيارها نظراً لأهميتها، مما يضيف إلى الأدبيات السيكلوجية والتربوية لهذا الموضوع، وانطلاقاً من هذا التصور يمكننا بلورة جملة من التساؤلات.

## 02. تساؤلات الدراسة:

1.2. هل يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تبسة؟

2.2. هل توجد فروق بين متوسط درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث والمتوسط الفرضي عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)؟

3.2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر)؟

**03. فرضيات الدراسة:** على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث، تم صياغة الفرضيات كما يلي:

1.3. يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تبسة.

2.3. توجد فروق بين متوسط درجات التدفق النفسي لدى أفراد العينة المتوسط الفرضي عند مستوى دلالة إحصائية (0.05).

3.3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في استجابات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر).

**04. أهداف الدراسة:** تسعى الدراسة الحالية إلى التوصل لجملة من الأهداف نوجزها في النقاط التالية:

1.4. التحقق من إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلبة قسم النفس بجامعة تبسة من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية.

2.4. الكشف عن وجود فروق بين متوسط درجات التدفق النفسي لدى أفراد العينة وبين المجتمع.

3.4. التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي وفق متغير المستوى الدراسي لدى أفراد العينة.

**05. أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة الحالية بشقها النظري والتطبيقي في النقاط التالية:

1.5. الأهمية النظرية: وتمثلت في:

- تناول مفاهيم إيجابية حديثة نسبياً، والمتمثلة في متغيرات الدراسة (فعالية الذات، الدافعية الأكاديمية، والتدفق النفسي)، نظراً لأهميتها لدى الأفراد عامة وطلبة الجامعة خاصة في حياتهم الأكاديمية وإسهامها في رفع مستوى الصحة النفسية لديهم.
- أهمية الفئة المستهدفة من البحث وهي الطلبة الجامعيين، وذلك باعتبارهم ركيزة أساسية في بناء المجتمعات والدول

25. الأهمية التطبيقية: وتمثلت في:

- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في إفساح المجال أمام طلبة آخرين لإجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول هذه المتغيرات من جوانب مختلفة، حيث أنها متغيرات جديدة بالبحث والتقصي.
- إمكانية إسهام نتائج الدراسة الحالية في توجيه أنظار المختصين والقائمين على التعليم الجامعي لجعل المناخ التعليمي والعملية التعليمية التعلمية ككل أكثر إيجابية، وذلك من أجل تحقيق جودة ونوعية المخرجات المرجوة.

**06. أسباب اختيار الموضوع:**

- أهمية علم النفس الإيجابي ومفاهيمه في تحقيق التكيف والتوافق النفسي وصولاً لأعلى تجليات الصحة النفسية؛
- نقص الأدبيات السيكلوجية للدراسة التنبؤية لمتغير التدفق النفسي من خلال متغيري فعالية الذات والدافعية الأكاديمية (حسب ما تم الاطلاع عليه)؛
- ندرة الدراسات على مستوى قسم علم النفس بجامعة تبسة، فيما يخص مفهوم التدفق النفسي.



**07. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:****17. فعالية الذات:**

يمكن تعريف فعالية الذات أو الفعالية الذاتية أو الكفاءة الذاتية بأنها توقعات الطالب حول إمكانية إنجازه لمهامه الدراسية المختلفة المكلف بها، وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس فعالية الذات المطبق في الدراسة الحالية.

**2.7. الدافعية الأكاديمية:**

تعرف الدافعية الأكاديمية على أنها تحث الطالب على الرغبة في التعلم واكتساب المعرفة وإتقان أساليبها واستراتيجياتها والنجاح فيها خلال مشواره الجامعي، وتعرف في الدراسة الحالية بأنها الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس الدافعية الأكاديمية المطبق.

**3.7. التدفق النفسي:**

يمكن تعريف التدفق النفسي إجرائيا بأنه حالة داخلية تمثل الانغماس (الاستغراق) التام والكامل في أداء مهمة معينة تتماشى مع قدرات ومهارات الطالب، بحيث لا تكون أعلى من قدراته فتتسبب له بالقلق، ولا تكون بسيطة وسهلة تتسبب له بالملل، وهو الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة المبحوثة على مقياس التدفق النفسي المطبق في الدراسة الحالية.

**08. الدراسات السابقة:**

من الخطوات الرئيسية التي يجب إتباعها في إعداد خطوات البحث هو الاطلاع على ما كُتب في البحوث السابقة، والاطلاع على الدراسات السابقة المتوفرة التي لها علاقة بموضوع البحث، لما لها من أهمية وفائدة في بلورة الأفكار والأبعاد التي يمكن أن يتناولها الباحث في مشكلة بحثه، كما أنها تنير له الطريق الذي سوف يسلكه في معالجة المشكلة لذلك يحتاج الباحث إلى قراءات أولية أو استطلاعية ومراجعة الأدبيات والكتابات المختلفة في مجال بحثه وتخصيصه بشكل واسع وعميق.

وفيما يلي نستعرض مجموعة من الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية وفقا لمعايير تصنيفها المعتمدة:

### 1.8. الدراسات العربية:

#### 1.1.8. دراسة توفيق برغوثي وسمية عليوة (2022) الموسومة بـ:

##### "الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط"

هدفت الدراسة إلى الكشف على مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط، والكشف على نوع العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي. واتبع الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من فرضيات الدراسة، وهذا باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية العامة المعد من طرف سامر جميل رضوان ومقياس التدفق النفسي من إعداد (ناصيف، 2015)، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة قوامها (100) طالب وطالبة من جامعة الأغواط، وبعد إجراء الاختبارات الإحصائية المتمثلة في الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، التكرارات، النسب المئوية، ناهيك عن معامل الارتباط بيرسون، جاءت الدراسة بجملة من النتائج منها أن طلبة جامعة الأغواط يتمتعون بمستوى مرتفع في كل من فعالية الذات والتدفق النفسي، كما أظهرت النتيجة أيضا وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط.

#### 2.1.8. دراسة يامن سلمان السليمان (2022) المعنونة بـ:

##### "فاعلية الذات وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية -دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية في

##### جامعة دمشق"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية، والتعرف على العلاقة بين فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، وكذلك التعرف على دلالة الفروق لديهم على كل من مقياس فاعلية الذات من إعداد (اليوسف، 2016) ومقياس الدافعية الأكاديمية من إعداد (نعمة، 2011) وفق متغيري البحث (الجنس، السنة الدراسية)، وتم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت عينة البحث من (200) طالبًا وطالبة، تم اختيارها بطريقة عشوائية، وخلص البحث إلى النتائج التالية:

- وجود مستوى متوسط لكل من فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.

- إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس الدافعية الأكاديمية من خلال درجاتهم على مقياس فاعلية الذات.

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والدافعية الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق.

3.1.8. دراسة مهربية الأسود والزهرة الأسود (2020) بعنوان:

"التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة والكشف عما إذا كانت هناك فروقا في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (82) طالبًا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد اعتمدت الباحثة على مقياس التدفق النفسي مقياس لـ (عماد ناصيف، 2015).

توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أبرزها وجود مستوى مرتفع التدفق النفسي لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق في التخصص والمستوى الدراسي.

4.1.8. دراسة صابرين ناصر صرصور (2020) بعنوان:

"الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز كمتنبئات بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة الأقصى"

هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز كمتنبئات بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى كل من الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز والتدفق النفسي، وكذلك الكشف عن تأثير كل من الجنس والتخصص والمستوى الدراسي على كل من الكفاءة الذاتية والدافعية للإنجاز والتدفق النفسي.

تكونت عينة الدراسة من (310) طالبا وطالبة من طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة الأقصى للفصل الدراسي (2020/2019)، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، كما استخدمت لجمع البيانات مقياس التدفق النفسي من إعداد (Jackson & marsh, 1996) ترجمة (العكيلي والمحمداوي، 2015)، كما استخدمت مقياسي الدافعية الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز من إعدادها (الباحثة).

لاختبار الفرضيات والإجابة عن تساؤلات الدراسة لجأت الباحثة إلى استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية على غرار المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معامل الانحدار الجزئي والمتعدد، تحليل التباين الثلاثي.

أسفرت نتائج الدراسة على مستوى مرتفع لكل متغيرات الدراسة (التدفق النفسي، الكفاءة الذاتية المدركة، دافعية الإنجاز)، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية المدركة، كما أظهرت أيضا وجود علاقة ارتباطية بين كل من التدفق النفسي والدافعية للإنجاز.

2.8. الدراسات الأجنبية:

1.2.8 دراسة Liza Nurita, Riyadi, Komarudin (2022) والموسومة بـ:

**"The Influence Self Efficacy, Flow, through Achievement Motivation on Mathematics Learning Outcomes of Class VIII Students in DKI Jakarta Region"**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير كل من فعالية الذات والتدفق على دافعية الإنجاز في مادة الرياضيات لطلبة القسم الثامن بمقاطعة جاكرتا، حيث طبقت الدراسة على عينة (302) طالبا من المدرسة الثانوية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد اعتمد الباحث استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات، كما استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية للبيانات نموذج المعادلة الهيكلية (Structural Equation Modeling) والبرنامج الإحصائي AMOS v24.

بعد جمع البيانات واختبار الفرضيات أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية لأفراد العينة في مادة الرياضيات أثرت بشكل كبير على كل من التدفق ودافعية الإنجاز ونتائج التعلم، كما أظهرت أيضا أن التدفق الكبير يؤثر على دوافع الإنجاز ولكنه لا يؤثر بشكل كبير على مخرجات تعلم الرياضيات، كما أن الدافعية للإنجاز تؤثر على نتائج تعلم الرياضيات، بشكل غير مباشر إن الفعالية الذاتية في مادة الرياضيات لها تأثيرها على دافعية الإنجاز من خلال التدفق الأكاديمي.

2.2.8. دراسة Franz Cedrick Yapo et al (2021) بعنوان:

**"The self-efficacy and academic motivation of the graduating college students during the covid-19 pandemic in Philippines"**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية والدافعية الأكاديمية لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الفلبين قدرت بـ (532) طالبا وطالبة، وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي، في حين استخدم مقياس الفعالية الذاتية لـ (Schwarzer & Jerusalem, 1995) المكون من (10) بنود، كما اعتمدت الدراسة أيضا على مقياس الدافعية الأكاديمية مُعد من طرف الباحث والذي تكون من (28) بنود، وقد لجأ الباحث إلى الاستبيان الإلكتروني باستعمال Google forme لجمع البيانات.

وبعد جمع البيانات واختبار الفرضيات أظهرت الدراسة جملة من النتائج أبرزها أن المتوسط الحسابي للفعالية الذاتية قد بلغ (03.27)، في حين كان المتوسط الحسابي للدافعية الأكاديمية (05.72)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين فعالية الذات والدافعية الأكاديمية لدى أفراد العينة حيث بلغ معامل الارتباط (0.28) عند مستوى دلالة (0.01)

3.2.8. دراسة Jun Wu et al (2021) بعنوان:

### "Flow as a Key Predictor of Subjective Well-Being Among Chinese University Students: A Chain Mediating Model"

هدفت الدراسة إلى التحقق من النموذج المفاهيمي من خلال خبرة التدفق والرفاهية الذاتية (الشخصية) لدى الطلبة الجامعيين خلال فترة كورونا (COVID-19) بالأخذ في عين الاعتبار الآليات الكامنة وراء الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات لدى عينة من الطلبة قوامها (1109) طالب صيني قاموا بالإجابة على استبيان مكون من مقاييس الرفاهية الشخصية، التدفق، فاعلية الذات الأكاديمية، وتقدير الذات.

تم تحليل البيانات باستخدام البرامج الإحصائية SPSS 26 و AMOS 21، وبعد إجراء الاختبارات الإحصائية توصلت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها؛ أن تحليل نمذجة المعادلة الهيكلية أشار إلى معنوية وإيجابية العلاقة بين خبرة التدفق والرفاهية الشخصية، ومثل هذا الارتباط منشأه الفاعلية الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود دليل تجريبي على أن النموذج المقترح يسلط الضوء على الدور الهام لتجربة التدفق في سياق التعليم العالي في التنبؤ بالرفاهية الذاتية لطلاب الجامعات الصينية

4.2.8. دراسة Tanya Tandon (2017) المعنونة بـ:

### "A Study on Relationship between Self-Efficacy and Flow at Work among Young Adults"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والتدفق عند الأشخاص البالغين، والمتمثلين في عينة قوامها (40) طالبا جامعيا من جامعة بانجاب (PANJAB) قسم الإحصاء مقسمين بالتساوي بين الذكور والإناث، وقد تم الاعتماد على العينة العشوائية في اختيارهم، وتراوحت أعمارهم بين (18-21) سنة، وقد اعتمدت الباحثة في الدراسة على مجموعة أدوات لجمع البيانات والتي تمثلت في مقياس الفعالية الذاتية العامة (GSE) — (Schwarzer, R. & Jerusalem, M, 1995)، كما تم الاعتماد على المقياس المختصر للتدفق من إعداد (Vollmeyer & Engesem, 2003) والمعدل من قبل

(Engeser Rheinberg, 2008)، ولاختبار فرضيات الدراسة استخدم الباحث جملة من الأساليب الإحصائية والتي تمثلت في كل من الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي واختبار (ت) ناهيك عن معامل الارتباط بيرسون.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين فعالية الذات والتدفق بمعامل ارتباط وقدره (0.31) بالنسبة للعينة ككل، كما أن هناك فروق إحصائية في قيمة الارتباط بين متغيري الدراسة تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغ معامل الارتباط بين الفعالية الذاتية والتدفق لدى الذكور (0.68)، في حين قدر بـ (0.59) لدى الإناث.

### 09. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض مجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة (فعالية الذات، الدافعية الأكاديمية، والتدفق النفسي) إما كانت دراسات مطابقة تناولت نفس متغيرات الدراسة الحالية، وهي دراسات قليلة جدا (حسب المعطيات المتوفرة)، أو أنها دراسات قريبة تناولت متغير واحد أو متغيرين معا، فمن أجل تحديد موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة سنحاول التطرق إلى أوجه الاختلاف والتشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، وكذا أوجه الاستفادة منها، فيما يلي:

#### 1.9. أوجه التشابه والاختلاف:

##### ✓ من حيث الهدف من الدراسة:

اتفقت الدراسة الحالية من حيث الهدف مع دراسة ناصر صرصور (2020) التي هدفت إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز، وهي الدراسة الوحيدة (حسب ما تم الإطلاع عليه) التي هدفت إلى التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال متغيرات أخرى، وكذلك اتفقت مع دراسة (الأسود والأسود، 2020؛ دراسة ناصر صرصور، 2020) في الكشف عن الفروق في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

في حين اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (Tanya Tandon, 2017) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والتدفق، ودراسة (Jun Wu, 2021) التي هدفت إلى التحقق من النموذج المفاهيمي من خلال خبرة التدفق والرفاهية الذاتية، كما اختلفت أيضا مع دراسة Cedrick Yapo et al, (Franze 2021) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتية والدافعية الأكاديمية، ودراسة (Liza Nurita, Riyadi, Komarudin) التي هدفت إلى الكشف عن تأثير كل من فعالية الذات والتدفق على دافعية الإنجاز في مادة الرياضيات.

##### ✓ من حيث عينة الدراسة:

فيما يخص أوجه التشابه، فنجد أن عينة الدراسة الحالية والتي تمثلت في الطلبة الجامعيين تشابهت مع الدراسات الأجنبية لكل من (Tanya Tandon, 2017)، (Jun Wu, 2021)، (Cedrick Yapo et al, 2021)، وتشابهت مع كل الدراسات العربية المستعرضة. في حين اختلفت مع دراسة واحدة، وهي (Liza Nurita, Riyadi, Komarudin, 2022) والتي استهدفت عينة من طلبة المدرسة الثانوية للدراسة. أما فيما يخص طريقة اختيار العينة فقد اختلفت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة التي تم عرضها، فقد اعتمدت هذه الأخيرة طريقة العينات العشوائية في حين الدراسة الحالية كان طريقة اختيارها للعينة بطريقة غير عشوائية.

#### ✓ من حيث منهج الدراسة:

كما هو معروف في البحث العلمي فإن طبيعة الموضوع المدروس والأهداف المرتبطة بالتساؤلات والفرضيات، هي معايير لتحديد المنهج الذي يجب على الباحث اعتماده في دراسته، لذلك نجد أن الدراسة الحالية تشابهت في منهجها مع المنهج المستخدم في كل الدراسات السابقة التي تم التطرق لها، وهو المنهج الوصفي.

#### ✓ من حيث أدوات جمع البيانات:

للإحاطة بموضوع الدراسة والإلمام بالمشكلة البحثية وجب على الباحث توفير البيانات اللازمة لهذا الغرض، وللحصول على هذه البيانات وجب اعتماد أدوات تسهم في تقديم تفسيرات وإجابات للأسئلة البحثية والفرضيات، ففي البحث الحالي تم تطبيق مقاييس مصممة مسبقاً لباحثين آخرين من أجل قياس المتغيرات البحثية، وهو بهذا يتشابه مع كل الدراسات السابقة التي تم عرضها من حيث أداة جمع البيانات التي تمثلت في المقاييس، واختلفت مع دراسة (Franze Cedrick Yapo et al, 2021) التي اعتمدت مقياس الدافعية الأكاديمية مُعد من طرف الباحث واستعمل الاستبيان الإلكتروني في جمعه للبيانات، وأيضاً دراسة ناصر صرصور (2020) التي استخدمت مقياسي الدافعية الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز من إعدادها.

#### ✓ من حيث الأساليب الإحصائية:

تستخدم الأساليب الإحصائية في البحث العلمي بغرض تحليل ومعالجة البيانات التي تم جمعها إحصائياً، وذلك بهدف اختبار الفرضيات والوصول إلى النتائج، فالدراسة الحالية اعتمدت على أساليب إحصائية تمثلت في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t)، معامل الارتباط بيرسون، معامل الانحدار المتعدد، وذلك بالاعتماد على برنامج Spss V20، فنجدها بذلك اتفقت مع دراسة كل من Tanya

(Tandon, 2017) التي اعتمدت نفس الأساليب الإحصائية، وأيضا دراسة كل من (الأسود والأسود، 2020؛ برغوثي وعليوة، 2022؛ السليمان، 2022؛ ناصر صرصور، 2020)، في حين اختلفت مع دراسة كل من (Jun Wu, 2021) التي اعتمدت برنامج AMOS 21 بالإضافة إلى برنامج SPSS 26، ودراسة Liza Nurita, (Riyadi, Komarudin, 2022) التي استخدمت نموذج المعادلة الهيكلية (Structural Equation Modeling) والبرنامج الإحصائي AMOS v24.

2.9. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

إن الاطلاع على الدراسات السابقة يمكن الباحث من إلقاء الضوء على جوانب مختلفة على الدراسة التي هو بصددتها، ومن هذا المنطلق يمكن أن نلخص أهم نقاط الاستفادة من الدراسات السابقة فيما يلي:

- الاطلاع على المصادر الأولية التي تناولت متغيرات الدراسة؛
- تحديد الإطار النظري لموضوع البحث الحالي وتحديد مشكلته بدقة؛
- صياغة تساؤلات وفرضيات الدراسة بوضوح؛
- التعرف على أكثر المقاييس استخداما في قياس متغيرات الدراسة؛
- الاطلاع على النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة؛
- التعرف على المنهج والأساليب الإحصائية الملائمة لنوع وطبيعة موضوع الدراسة؛
- كيفية مناقشة النتائج وتفسيرها؛
- كيفية تقديم التوصيات والمقترحات المناسبة.



## الفصل الثاني: فعالية الذات

1. تعريف فعالية الذات
2. نظريات فعالية الذات
3. مميزات فعالية الذات
4. توقعات فعالية الذات
5. أبعاد فعالية الذات
6. مصادر فاعلية الذات
7. آثار فعالية الذات
8. مستويات فعالية الذات
9. السمات الشخصية لذوي فعالية الذات المرتفعة
10. العوامل المؤثرة في فاعلية الذات

تمهيد:

يعد مفهوم فعالية الذات مفهوما محوريا في "النظرية المعرفية الاجتماعية"، والتي أسسها عالم النفس الأمريكي "ألبرت باندورا"، حيث أن أفكار الشخص ومعتقداته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، سواء المباشرة أو غير المباشرة، ففعالية الذات تعبر عن وظيفة إدراك الذات والوعي بها، فعند تمتع الفرد بمعتقدات إيجابية عن ذاته تمكنه من تحقيق التغير الإيجابي في السلوك، أي أن لها مهمة في توجيه السلوك، فمجموعة الأحكام الصادرة عنه حول قدراته وإمكانياته تعطيه القدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات التي سوف تواجهه والتعامل معها بمرونة وتحقيق الأهداف ومدى ثابته لإنجاز المهام المكلف بها مما يزيد ثقته بنفسه. ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى أهم الجوانب حول هذا المفهوم.

### 01. تعريف فعالية الذات (Self-efficacy):

1.1. التعريف اللغوي: يحمل المعنى العام لفعالية الذات مصطلح الفعالية. فقد وردت كلمة فعالية بمعنيين متباينين في اللغة العربية، فالأول فعال بمعنى الفعل الحسن، الكرم، والمعنى الثاني الناقد والمؤثر ويقال "سلطة فعالة"، الناجح والمفيد ويقال "دواء فعال" والفعالية بمعنى ما يحدث التأثير المنتظر منه، يقال "فعالية الكلمة"، والثاني الفعاليات بمعنى الهيئات والقوى الفاعلة.

يحمل لفظ الذات في المعاجم اللغة العربية مدلولين، فقد وردت كلمة الذات بمعنيين مختلفين في اللغة العربية، فالأول الذات بمعنى "ما يصلح أن يعلم ويخبر عنه"، الثاني "ذات الشيء" بمعنى نفسه، وعينه وجوهره، ويمكن تعريف فعالية الذات كون الشيء يؤدي إلى نتيجة، صفة ما يحدث الأثر المنتظر. (عبد الوهاب السيد، 2021، ص.202)

### 2.1. التعريف الاصطلاحي:

تعددت التعاريف التي تناولت مفهوم فعالية الذات انطلاقا من منظرها "ألبرت باندورا" وعلماء آخرون، كما توجد العديد من المصطلحات المستخدمة للتعبير عنه كالفاعلية الذاتية، فاعلية الذات، كفاءة الذات، فاعلية الذات المدركة، الكفاءة الذاتية، ومن بين هذه التعريفات سنتطرق إلى ما يلي:

عرفها "باندورا" سنة (1982) فعالية الذات على أنها: "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى ثابته لإنجاز المهام المكلف بها" (النجار، 2014، ص.08).

كما يشير "باندورا" سنة (1994) إلى: "أن الكفاءة الذاتية عبارة عن معتقدات الفرد المتعلقة بقدرته على تحقيق المستوى المطلوب من الأداء، والتي تؤدي ممارستها إلى التحكم والسيطرة على الأحداث المؤثرة في حياته" (النجار، 2014، ص.ص. 16-17).

وعرف الفاعلية الذاتية المدركة سنة (1997) بأنها: "اعتقاد الفرد وبغض النظر عن قدراته، على القيام بأداء سلوك ما، أو إنجاز نشاط بنجاح في مجال معين" (لشهب، 2021، ص.178).  
يعتبر "Kan Whaite" أول من اقترح (كفاءة أو فعالية Efficacy) كتعبير عن الدافعية، التي لا يمكن إرجاعها إلى حاجة بيولوجية أو عوامل خارجية، وإنما تركز على الحاجة الذاتية للتعامل الناجح مع البيئة". (سراية وبالقاسمي، 2019، ص.126)

يرى "نيومان ونيومان" أن مفهوم الفاعلية الذاتية يشير إلى: "إحساس الفرد بالثقة في أنه يؤدي السلوكيات التي يتطلبها موقف ما، سواء كان الفرد يختار السلوك أم لا، فهذا يعتمد على شعور الفرد بالثقة في أنه سوف ينجح". (لشهب، 2021، ص.178).

وعرف (sayers et al, 1987) فاعلية الذات بأنها: "مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص، والتي تكون على الخبرة الماضية، وتؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة، أي أن فاعلية الذات العامة هي فاعلية الذات المهمة لأنها محددة وتعمم في مواقف أخرى". (أبو عون، 2014، ص.65)  
ويقول (shunk, 1990) "أن مفهوم فاعلية الذات يشبه مفاهيم أخرى مثل: الكفاءة المدركة، وتوقعات النجاح، والثقة بالذات". (بوجراة وابن عبد المالك، 2020، ص.103)

وترى طومان (2015): إن مفهوم فاعلية الذات بشكل عام ينصب حول توقعات ومعتقدات الفرد حول ما يمتلكه من مهارات وإمكانات تمكنه من إنجاز المهام وفقا لما يعتقد، فيظهر أداء عاليا في المواقف التي يؤمن بأنه غير فعال بها، وهذا يدل على أن الفاعلية الذاتية للفرد هي من يحدد له طبيعة ومستوى المهام والمواقف التي يتولاها، وكذلك يحدد درجة المثابرة والجهد الذي سوف يبذله والضغوطات التي يواجهها في سبيل إنجاز المهمة أو الوصول إلى النتائج المرغوبة. (ص.15)

كما يعرفها العدل (2001) بأنه: "ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة او المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة، أو هي اعتقادات الفرد في قواه الشخصية مع التركيز على الكفاءة في تركيز السلوك دون المصادر أو الأسباب الأخرى للتفاؤل". (ص.131)

كما تعرف الفاعلية الذاتية على أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة للإنجاز، ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية: الثقة بالنفس والمقدرة والتحكم في

ضغوط الحياة وتجنب المواقف التقليدية والصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة على الإنجاز. (رزقي، 2012، ص.24)

من خلال ما تم عرضه من تعريفات تتعلق بفعالية الذات يتبين بأنها ترتبط بدرجة كبيرة بالوعي الذاتي لدى الفرد باعتبار أن الذات تمثل مركز الشخصية الإنسانية وتؤثر في مستوى دافعية الفرد، فهي تعني إصدار أحكام وتوقعات ذاتية عن كيفية أدائه للأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والمثابرة اللازمة لتحقيق أهدافه والتعامل بمرونة مع مختلف المواقف الصعبة، ففعالية الذات تؤثر في اختيار الأفراد لنشاطاتهم لأنها ذات طبيعة تأثيرية، إضافة إلى قدرتها على تفسير السلوك، فلها قسمين: القسم الأول يتعلق بالقدرة على القيام بالسلوك والقسم الثاني يتعلق بإدراك هذه القدرة.

## 02. نظريات فعالية الذات:

### 1.2. نظرية فعالية الذات لباندورا:

تطرق سراية وبالقاسمي (2019) إلى نظرية فعالية الذات كما يلي:

إن مصطلح فعالية الذات قد انبثق من نظرية "باندورا" في التعلم الاجتماعي، وذلك من خلال المفاهيم والمبادئ العامة عن تنظيم الذات (Self-regulation) وهي الآلية الثانية في عملية التعلم التي تشكل مع العمليات الإبدالية (Vidarious) والعمليات المعرفية Cognitive منظومة التعلم الاجتماعي. ومن أكثر المفاهيم النظرية والعلمية أهمية في علم النفس الحديث ذلك الذي وضعه "Bandura" تحت اسم توقعات فعالية الذات (Self-efficacy) أو معتقدات الفرد عن قدراته لينجز بنجاح سلوكا معينا، أو مجموعة من السلوكيات، وهذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد، وأدائه ومشاعره، ويؤكد "باندورا" على أن معتقدات الفرد عن فعالية الذات تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة.

لقد بين "باندورا" بأن نظرية فعالية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي أسسها، وأكد فيها أن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية، والشخصية، والبيئية. (ص.126)

وحسب النظرية الاجتماعية المعرفية، فإن اعتقادات الفاعلية الذاتية هي أساس السلوكات الإنسانية؛ فهي تؤثر على اختيارات الأفراد لنشاطاتهم، ومستوى التزامهم، ومقدار الطاقة المستثمرة والجهود المبذولة لتحقيق أهدافهم، ومستوى مثابرتهم في مواجهة العوائق أو حالات الفشل، بل أكثر من ذلك مدى صمودهم أمام المحن.

حيث يرى باحثو النظرية المعرفية الاجتماعية أن سلوك الفرد بصفته هادفاً تنظمه آراء وأفكار أو تصورات معرفية تشتمل على أهداف واضحة تتضمن خطة مدروسة لتحقيقها هذا فإن عملية وضع الأهداف الشخصية تتأثر بشكل مباشر بإدراكنا لقدرتنا، فكلما نما الإحساس بفاعلية الذات كانت الأهداف السلوكية الصحية التي يضعها الناس لأنفسهم عالية ومتقدمة وراقية، وكذلك رغباتهم وقدراتهم في تحقيقها أيضاً كبير جداً. (لشهب، 2021، ص.178)

وباستخدام أسلوب التحليل البعدي لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية "باندورا" تم التوصل إلى النتائج التالية: (لشهب، 2021، ص.180)

- ✓ أن فاعلية الذات تكوين نظري وضعه "باندورا" سنة (1977) كمفهوم معرفي يسهم في تغيير السلوك، ودرجة الفاعلية تحدد السلوك المتوقع الذي سيقوم به الفرد كما تحدد كمية الطاقة المبذولة للتغلب على المشكلات التي قد يواجهها، وأحكام فاعلية الذات عملية استنتاجية تتوقف على معلومات مستقاة من أربع مصادر رئيسية وهي: الإنجازات الأدائية، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي والحالة النفسية والفسولوجية، وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد وهي: قدر الفاعلية، عموميتها وقوتها؛
- ✓ فاعلية الذات هي توقع الفرد لمدى قدرته على أداء مهمة محددة وهي كذلك تعني استبصار الفرد بإمكاناته وحسن استخدامها، وأنها وحدها لا تحدد السلوك على نحو كاف بل لابد من وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية؛
- ✓ تختلف توقعات فاعلية الذات عن توقعات الفرد للنتائج، ويمارس النوعان تأثيراً قويا على السلوك الإنساني؛
- ✓ فاعلية الذات ذات جانب دافعي يربطها إلى حد ما بالنتائج النهائي للسلوك؛ وهو ما قد يفسر مثابة الفرد في مواجهة العقبات؛
- ✓ تتأثر فاعلية الذات بالعديد من العوامل، وتؤثر بدورها في أنماط التفكير والخطط التي يضعها الأفراد لأنفسهم.

## 2.2. نظرية "شيل وميرفي":

ينظر كل من "شيل وميرفي" إلى فاعلية الذات على أنها ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدامه لإمكاناته المعرفية ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة، وهي تعكس ثقة الفرد في نفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات أو الوصول إلى أهداف السلوك، وبينت النظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته

المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وتنعكس على مدى ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف، وفاعلية الذات لدى الأفراد تنبع من سماتهم الشخصية العقلية والاجتماعية والانفعالية. (سلمان، 2017)

### 3.2. نظرية سكوارز:

ينظر "سكوارز" للفاعلية الذاتية على أنها عبارة عن بعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية في القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد من خلال التصرفات الذاتية، وينسب أيضا توقعات الفاعلية الذاتية وظيفية موجبة للسلوك تقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر على الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس، فهي ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وعلى المستوى المعرفي ترتبط مع الميول التشاؤمية ومع التقليل من قيمة الذات، ويبين أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه إمكانات سلوك توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة علمية كان أكثر اندفاعا لتحويل هذه القناعات أيضا لسلوك فاعل.

(النجار، 2014، ص.49)

### 3.3. مميزات فعالية الذات:

يشير (Cynthia & bobko, 1994) إلى مجموعة من المميزات العاملة لفاعلية الذات نوجزها فيما

يلي: (ولاء، 2016، ص.38)

- مجموعة الأحكام والمعتقدات والمعلومات عن مستويات الفرد وإمكاناته ومشاعره؛
- ثقة الفرد في النجاح في أداء عمل ما؛
- وجود قدر من الاستطاعة سواء كانت فسيولوجية أو عقلية أو نفسية بالإضافة إلى توافر الدافعية في المواقف؛
- توقعات الفرد للأداء في المستقبل؛
- إنها لا تركز فقط على المهارات التي يمتلكها الفرد ولكن أيضا على حكم الفرد على ما يستطيع أدائه مع ما يتوافر لديه من مهارات، وفاعلية الذات هي الاعتقاد بأن الفرد يستطيع تنفيذ أحداث مطلوبة؛
- هي ليست سمة ثابتة أو مستقرة في السلوك الشخصي فهي مجموعة من الأحكام لا تتصل بما ينجزه الشخص فقط ولكن أيضا بالحكم على ما يستطيع إنجازه وأنها نتاج للقدرة الشخصي؛
- أن فاعلية الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ومع الآخرين، كما تنمو بالتدريب واكتساب الخبرات المختلفة؛

- أن فاعلية الذات ترتبط بالتوقع والتنبؤ ولكن ليس بالضرورة أن تعكس هذه التوقعات قدرة الفرد وإمكاناته الحقيقية، فمن الممكن أن يكون الفرد لديه توقع بفاعلية ذات مرتفعة وتكون إمكاناته قليلة؛

- تتحدد فاعلية الذات بالعديد من العوامل مثل صعوبة الموقف، كمية الجهد المبذول، مدى مثابرة الفرد؛

- فاعلية الذات ليست مجرد إدراك أو توقع فقط، ولكنها يجب أن تترجم إلى بذل جهد وتحقيق نتائج مرغوب فيه.

ويمكن من خلال هذه الخصائص إخضاع فاعلية الذات الإيجابية للتنمية والتطوير، وذلك بزيادة التعرض للخبرات التربوية المناسبة.

#### 04. توقعات فعالية الذات:

ذكرت الحوراني (2016) أن "باندورا" قسم توقعات فاعلية الذات إلى قسمين من التوقعات يرتبطان بنظرية فاعلية الذات، ولكل منها تأثيراته القوية على السلوك، وهما:

#### 1.4. بخصوص التوقعات الخاصة بفاعلية الذات:

تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على سلوك محدد، وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، أن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

#### 2.4. بالنسبة للتوقعات الخاصة بالنتائج:

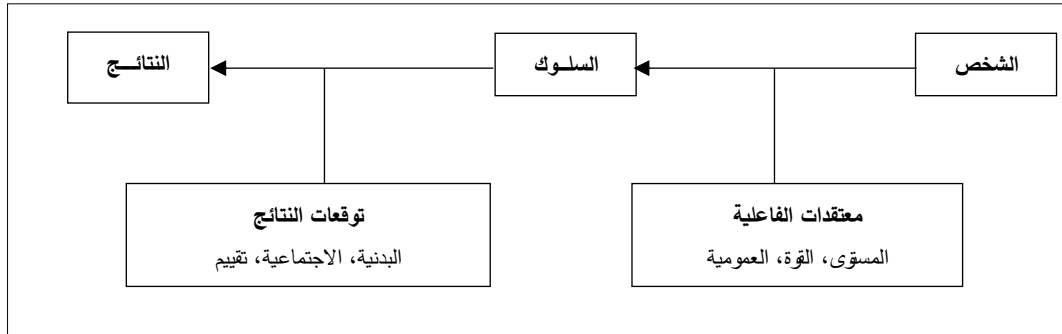
إن النتائج ممكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد وتظهر العلاقات بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية.

توقعات النتائج تأخذ ثلاثة أشكال على النحو التالي:

- الآثار البدنية والسلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والألم، وعدم الراحة الجسدية؛
- الآثار الاجتماعية تشمل التفاعل مع الآخرين، كتعبيرات الانتباه، والموافقة والتقدير الاجتماعي، والتعويض المادي ومنح السلطة أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام، وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد، والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات؛
- ردود الفعل الإيجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد: فتوقع التقدير الاجتماعي، والإطراء، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق، في حين أن توقع خيبة أمل الآخرين، وفقدان الدعم ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء. (ص ص. 23)

والشكل الموالي يوضح العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج:

الشكل رقم (01): العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج



المصدر: (العبدلي، 2009، ص. 49)

من خلال ما سبق عرضه يتبين أن "باندورا" قد ميز بين مفهومين الأول يختص بإصدار الأحكام والتوقعات الخاصة بفعالية الذات المتعلقة بإجراء السلوك والتي تكون قبل القيام به، وهي التي تؤدي معنى الاعتقاد بأن الفرد يمكنه أن يؤدي السلوك المطلوب بنجاح، وبين المفهوم الثاني الذي يختص بالتوقعات التي تحدث بعد بداية السلوك أي توقعات النتائج، والتي هي تقييم الفرد واعتقاده بأن سلوك معين سيؤدي إلى نتيجة معينة، وكل منهما مختلف عن الآخر ومستقل عنه ولكن لهما تأثير متبادل بطريقة



مباشرة؛ ففعالية الذات تنعكس في توقعات الفرد عن كيفية أدائه للسلوك ومدى التنبؤ بالمتابعة والجهود اللازمة لذلك.

**05. أبعاد فعالية الذات:** ذكرت المزروع (2007) أن الفاعلية الذاتية وفقاً لباندورا "تتكون من ثلاثة أبعاد، وهي:

**1.5. قدرة الفاعلية:** ويعني هذا البعد مستوى قوة دافعية الفرد للأداء والإنجاز في مواقف مختلفة، ويختلف هذا المستوى أو يتحدد من خلال درجة صعوبة الموقف أو طبيعته ومقدار الجهد الذي يحتاجه، بمعنى أنه يحدث هذا عند تدني مستوى الخبرة والمهارة والمعلومات السابقة لدى الطلاب عن المطلوب منهم داخل الصف مما يؤدي إلى العجز عن مواجهة الصعوبات والتحديات.

**2.5. العمومية:** تختلف درجة العمومية وتتباين من طالب لآخر، وتعني انتقال فعالية الذات إلى مواقف متشابهة لأن الطالب كانت له القدرة على تعميم ما يملك من قدرات وإمكانيات إلى المواقف المتشابهة وهو ما يعرف بالمستوى الكلي، كما أن فعالية ذاته قد تكون فعالة في مجال ما وقد لا تكون في مجال آخر كأن يكون الطالب فعالاً في مجال أكاديمي ولا يكون فعالاً في المجال الاجتماعي وهو المستوى الجزئي من الفاعلية الذاتية، إضافة إلى ذلك هناك من عبر عن فعالية الذات بمصطلح الثقة في النفس، بمعنى أن درجة الثقة تتحدد باختلاف المواقف، كأن يكون للطالب ثقة في فعاليته في موقف ما لكن درجة هذه الثقة قد ترتفع أو تنخفض في موقف آخر.

**3.5. القوة أو الشدة:** يعني بها "باندورا" الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، نتيجة التفاوت بين الأفراد في فعالية الذات، فعندما تكون فعالية الذات مرتفعة يجتهد الطلبة للإنجاز بإصرار ويثابرون ويبدلون مجهود أكثر في مواجهة الأداء الضعيف في حين يعجز الآخرون الذين يكون مستوى فعالية الذات لديهم منخفض. (ص. 71).

## **06. مصادر فاعلية الذات:**

وضع "باندورا" أربعة مصادر أساسية للمعلومات تشتق منها فاعلية الذات، كما يمكن أن تكتسب أو تقوى أو تضعف من خلالها وهي:

**1.6. إنجازات التحكم الفعالة:** إن الإنجازات الأدائية عند "باندورا" أو ما أطلق عليها فيما بعد (1997) بإنجازات التحكم الفعالة، وكما يطلق عليها لينينبارغ (2011) بالأداءات السابقة، حيث أن هذه الخبرات والتجارب السابقة إذا كانت ناجحة تعطي الدافع للطلاب من أجل استمرارهم في البحث عن النجاح والإصرار عليه حتى ولو واجهتهم صعوبات، وبناءً على هذا فإن الفاعلية الذاتية ترتفع عند الطالب بسبب خبرات النجاح فيتحدى المهام الصعبة ويقترّب منها ويرتفع الجهد المبذول ويتمتع بسرعة استرداد

الإحساس بفاعلية الذات عقب الإخفاق، في حين أن فاعلية الطالب تكون معرضة للضعف والانهيار عندما يمر بخبرات وتجارب متوجة بإخفاقات وإحباطات، تجعله يبتعد عن المهام الصعبة لأنه يدركها على شكل تهديدات، ويرجع سبب الإخفاق إلى ضعف الجهد الذي يبذله ونقص قدراته في المواقف الصعبة.

2.6. الخبرات البديلة: وتمثل الخبرات غير المباشرة والتي ليس بالضرورة أن يكتسبها الطلبة من خلال أدائهم لمهمة ما أو من خلال الممارسة ولا من خلال تجربة قد مروا بها، بل فقط يعتمد اكتسابها على التعلم بالملاحظة أو النمذجة باقتداء نماذج قامت بسلوكيات معينة، تشبههم في القدرة على الإنجاز والإصرار على النجاح، وحسب (باندورا وماديوكس، 1986) فهي خبرات بديلة عن الخبرات التي عايشها الطلبة، وهي التعلم عن طريق ملاحظة الآخرين، ثم يقوم باستخدام هذه المعلومات لتشكيل وبناء توقعات ذاتية حول قدراتهم، خاصة عن السلوكات الجديدة التي سيسلكونها، ويكون تأثير هذه الخبرات البديلة حسب إدراكهم للتشابه بينهم وبين النماذج أو الأشخاص الذين يقومون بملاحظتهم.

وحسب "باندورا" فإن تقدير فاعلية الذات يتأثر جزئياً بالخبرات البديلة أو رؤية الآخرين وهم يؤدون بنجاح، وبالرغم من ضعف المكونات المدركة في ملاحظات الآخرين فإن عرض النماذج المشابهة يمكنها أن تنقل معلومات حول فاعلية الذات والتنبؤ بالأحداث. (معروف، 2019، ص. 64)

### 3.6. الإقناع اللفظي:

يشكل الإقناع اللفظي مصدراً ثالثاً يؤثر على أحكام فاعلية الذات، ويذكر "باندورا" أن الإقناع اللفظي يعني الحديث الذي يتعلق بخبرات معينة للآخرين والاقتران بها من قبل الفرد أو معلومات تأتي للفرد لفظياً عن طريق الآخرين فيما قد يكسبه نوعاً من الترغيب والتشجيع في الأداء أو الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص أثناء محاولاته لأداء المهمة، فعندما يتلقى الطلاب من الآخرين التشجيع حول فعاليتهم الذاتية وقدرتهم على تحقيق أهدافهم ومن ثم النجاح، فالذين يتم إقناعهم لفظياً بأنه لديهم القدرة التي تمكنهم من أداء المهام والنجاح أفضل بالمقارنة مع الطلاب الذين لم يتم إقناعهم لفظياً بقدراتهم وهؤلاء يتجنبون المهام الصعبة والتحديات.

وقد سبق أن ذكر باندورا (1998) أن الإقناع اللفظي يستخدمه الأشخاص على نحو واسع جداً مع الثقة فيما يملكونه من قدرات وما يستطيعون إنجازه وأن الاقتران الاجتماعي يمكنه أن يحدث زيادة في مستوى فاعلية الذات وأنه توجد علاقة تبادلية بين الأداء الناجح والإقناع اللفظي في رفع مستوى الفاعلية الشخصية والمهارات التي يمتلكها الفرد، فهو عبارة عن خبرة رمزية (مرسي، 2015، ص. 82).

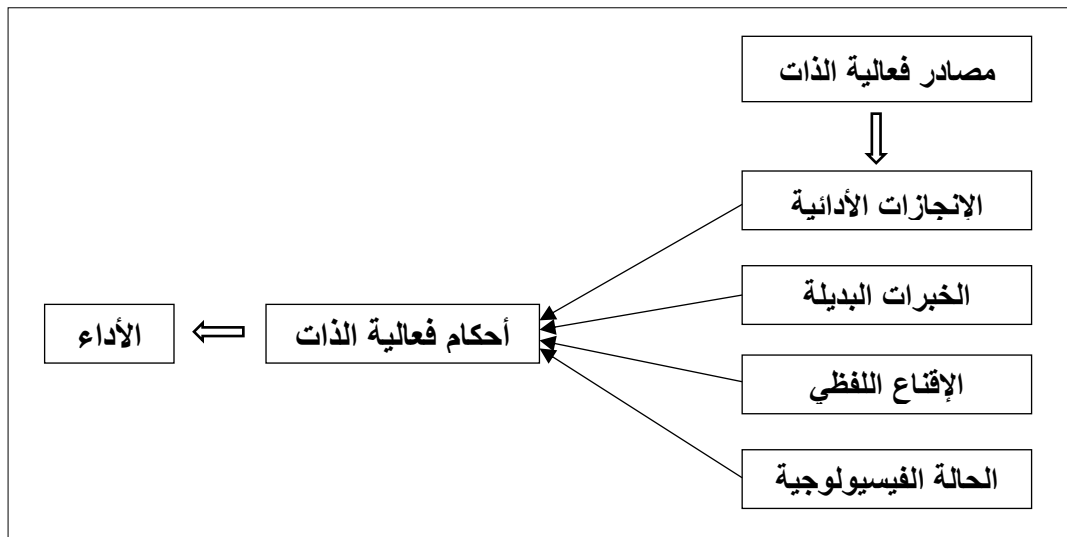
4.6. الحالة الفيسيولوجية والانفعالية: حسب (Resnick, 2008) يرى "باندورا" أن الطريقة الرابعة لتعديل المعتقدات الذاتية عن الفاعلية تتمثل في تقليل ردود الأفعال الشديدة التي يصدرها الأشخاص

فضلا عن تعديل ميولهم وخبراتهم الانفعالية السلبية وتفسيراتهم السلبية وأحوالهم البدنية، ومما تجدر الإشارة إليه في هذا الصدد أن خطورة رد الفعل الانفعالي والبدني المدرك ليست هي العامل الحاسم، إنما كيفية إدراك رد الفعل هذا وتفسيره، فالأشخاص الذين يمتلكون إحساسا مرتفعا بالفاعلية هم أكثر قابلية لتفسير انفعالاتهم على أنها عامل منظم و ميسر للأداء في حين أن الأشخاص الذين يشككون في قدراتهم يفسرون مثل هذه الانفعالات على أنها عوائق للأداء وأنها نقص في فعالية الذات.

ويشير باندورا إلى القلق بوصفه أحد العوامل المؤثرة في فاعلية الذات، ويلاحظ أن العلاقة بينهما عكسية، كما أن قوة الانفعال غالبا ما تخفض درجة الفاعلية الذاتية، على سبيل المثال الطالب الذي يخاف من أداء مهمة معينة أو التحديات التي تواجهه أثناء قيامه بها، إن الاستثارة الانفعالية العالية التي تصاحب الخوف يمكن أن تحد من أدائه (شاهين، 2012، ص.156).

وفيما يلي مخطط يوضح مصادر فعالية الذات:

الشكل رقم (02): مصادر فاعلية الذات عند "باندورا"



المصدر: (عبد الرحمان المصري، 2011، ص.51)

## 07. آثار فعالية الذات:

ذكر سرايه وبالقاسمي (2019) أن فعالية الذات يظهر تأثيرها جليا من خلال أربعة عمليات

أساسية، وسيتم عرض آثار فعالية الذات عليها فيما يلي:

### 1.7. العملية المعرفية:

يمكن تلخيص آثار فعالية الذات على العملية المعرفية التي تأخذ أشكالا مختلفة في النقاط التالية:

- التأثير على الأهداف والعمليات التوقعية: عندما يكون مستوى فعالية الذات مرتفع لدى الفرد فإنه يتصور عملية النجاح التي تكون له بمثابة الداعم مما يؤدي إلى الزيادة في الأداء وتحقيق العديد من الإنجازات، كما يركز اهتمامه بالكامل على تحليل التحدي الذي يواجهه للوصول إلى حلول مناسبة وتحقيقاً للأهداف الطموحة التي وضعها، بينما يتصور الفرد الذي يكون مستوى فعالية ذاته منخفض عملية الفشل ويفكر فيها نتيجة الضعف في معتقداته حول قدراته؛
- التأثير على مفهوم القدرة: من خلال اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على البيئة، ومفهوم القدرة يتمثل في دور معتقدات فعالية الذات في التأثير على كيفية تأويل الأفراد لقدراتهم، فبعضهم يرى أن القدرة مكتسبة يمكن العمل على تطويرها، والاستفادة من أداء المهام الصعبة، بينما يرى بعضهم القدرة على أساس أنها موروثية فنجدهم يفضلون المهام التي تجنبهم الأخطاء؛
- الخطط والاستراتيجيات التي يضعها الأفراد من أجل تحقيق الأهداف؛
- التنبؤ بالسلوك المناسب؛
- القدرة على حل المشكلات، فالأفراد ذوي الفعالية المرتفعة أكثر كفاءة في حل المشكلات واتخاذ القرارات.

### 1.7. العملية الدافعية:

تؤثر فعالية الذات على الدوافع العقلية، التي تساهم في تحديد مستوياتها اعتقادات الأفراد حول فعالية ذاتهم، فإذا كانت اعتقاداتهم مرتفعة سيختارون المهام الأكثر تحدياً مع وضع أهداف محددة لها ويبدلون جهداً كبيراً في أعمالهم، هذه الدوافع العقلية تفسرها كل من نظرية العزو السببي، ونظرية الأهداف المدركة، ونظرية توقع النتائج.

### 3.7. العملية الوجدانية:

إن الأفراد من ذوي الإحساس المنخفض بفعالية الذات يكون مستوى القلق لديهم مرتفع وأكثر عرضة له، ذلك لاعتقادهم بأن قدراتهم لا تسمح لهم بإنجاز المهام، لأن اعتقادات فعالية الذات تؤثر في الضغوط والإحباطات التي يتعرض لها هؤلاء الأفراد في مواقف التهديد، كما تؤثر على مستوى الدافعية نحو إنجاز المهام.

### 4.7. عملية اختيار السلوك:

تتأثر عملية انتقاء السلوك بفعالية الذات، وعملية اختيار الطالب للأنشطة والأعمال التي يقبل عليها تتوقف على ما يتوفر لديه من اعتقادات ذاتية في قدرته على تحقيق النجاح في عمل محدد دون غيره، وأدائه بصورة مناسبة.

**08. مستويات فعالية الذات:**

وصف (Schwarzer & Schmitz, 2005) مستويين رئيسيين للفاعلية الذاتية، وهما: (لشهب، 2021، ص.181)

**1.8. مستوى عالي من الفاعلية الذاتية:** هناك العديد من الدراسات التي تدل على أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الفاعلية الذاتية يتسمون بإتقان الأهداف، ويفضلون تنفيذ مهام إضافية وأكثر تطلبا ومبتكرة.

**2.8. مستوى منخفض من الفاعلية الذاتية:** ويتسم الفرد ذو المستوى المنخفض من الفاعلية الذاتية بتجنبه للمواجهة. كما يرتبط انخفاض فاعلية الذات مع الهلع والاكتئاب والمعاناة من الإرهاق. عندما تكون الفاعلية الذاتية عالية المستوى فإن الفرد يكتسب الثقة في قدرته على أداء السلوكيات التي تساعده على السيطرة على الظروف واجتياز العقبات بنجاح... فالفاعلية الذاتية لا تحدد فقط ما إذا كان الفرد سيحاول القيام بسلوك معين، بل تحدد إضافة إلى ذلك طبيعة الأداء، فالمستوى المرتفع للفاعلية الذاتية الناجم عن التوقعات العالية بتحقيق النجاح يؤدي بدوره ومن جديد إلى الرفع من مستوى الفاعلية الذاتية، وبالمقابل يؤدي انخفاض مستوى الفاعلية الذاتية إلى انخفاض محسوس في بذل الجهد ويزيد بذلك من احتمالات الفشل وبالتالي تدني لتوقعات الفرد مما يؤدي إلى انخفاض إضافي في مستوى الفاعلية الذاتية.

**09. السمات الشخصية لذوي فعالية الذات العالية:** يشير سراية وبالقاسمي (2019) إلى عدة مظاهر لفاعلية الذات يتصف بها الشخص الفعال، ومنها:

**1.9. الثقة بالنفس والقدرات:**

الثقة بالنفس هي طاقة دافعة تعين صاحبها على مواجهة شتى المواقف الجديدة، حيث يكون الطالب على ثقة بقدراته وإمكانياته قادراً على تحديد أهدافه بنفسه ويثابر من أجل تحقيقها، ويكون أكثر إصراراً على مواجهة الأعمال والمهام الصعبة بيسر بالغ.

**2.9. المثابرة:**

المثابرة سمة فعالة روحها السعي، وهي تعين الطالب على إخراج طموحاته من داخله إلى حيز الوجود، ففاعلية الذات تساعده على المثابرة في أداء مهامه التي تعني الاستمرارية وانتقاله من نجاح إلى نجاح آخر، والشخصية الفعالة نشطة حيوية لا تفتقر همتها مهما صادفها من عقبات ومواجهة حالات الفشل والمواقف المحبطة.

## 3.9. القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين:

تعتمد فعالية الطلبة على تكوين علاقات قوية وسليمة مع الآخرين، فالطالب ذو الشخصية الفعالة تكون لديه القدرة على إنشاء علاقات سليمة مع الآخرين بما له من سمات المرونة والشعور بالانتماء، والذكاء الاجتماعي هو السلاح الفعال لديه في هذا المجال، وكلما كانت علاقاته قوية مع الآخرين كلما كان توافقه أفضل وخاصة توافقه الاجتماعي، وعدم وجود علاقات سليمة مع الآخرين من شأنه أن يصيب الطالب بالشعور بالعزلة الاجتماعية.

## 4.9. القدرة على تقبل وتحمل المسؤولية:

تحمل المسؤولية أمر له قيمته، فلا يقدر على تحملها إلا شخص يكون مهياً انفعاليا لتقبل المسؤولية، ويبدع عند أداء واجبه مستخدماً كل طاقاته وقدراته، ويقدر على التأثير في الآخرين، ويتخذ قراراته بحكمة، ويثق الآخرون فيه وفي قدرته على تحمل المسؤولية، وفي كونه شخص يمكن الاعتماد عليه مستقبلاً، ويختار الأهداف المناسبة القادر على تحمل مسؤوليتها وتنفيذها، و يتصف بالواقعية فيما يتعلق بقدراته أو ظروف بيئته، ويحكم سلوكه الالتزام الخلقى، والشخص السوي هو الذي يعتبر نفسه مسؤول عن أفعاله وتصرفاته ولديه القدرة على تحمل المسؤولية التي تساعده وتمكنه من الخروج عن حدود خبرته إلى الاستفادة من خبرة الآخرين بما يحقق التواصل بينه وبين أفراد مجتمعه، فإذا توفرت هذه السمة في شخصية الطلبة سيكون بإمكانهم تحقيق أهدافهم وطموحاتهم والنجاح المستمر ما يؤدي بالفائدة الإيجابية على المجتمع.

## 5.9. المرونة في التعامل مع المواقف التقليدية:

وهي من مظاهر فاعلية الذات المرتفعة، فالطالب ذو الفاعلية المرتفعة يستجيب للمواقف الجديدة بطريقة مناسبة، ويعدل من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة الأكاديمية، مرناً وإيجابياً وقادر على مواجهة المشكلات غير المألوفة والمواقف الصعبة، فيدرك ببصيرته الأسلوب الأمثل لحل المشكلات، ويتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء الأعمال.

## 10. العوامل المؤثرة في فاعلية الذات:

صنفت الجبوري (2013) العوامل المؤثرة في فاعلية إلى ثلاث مجموعات، هي:

1.10. التأثيرات الشخصية؛ لقد أشار "زميران" إلى أن إدراكات فاعلية الذات لدى الطالب في هذه المجموعة تعتمد على أربع مؤثرات شخصية:

- المعرفة المكتسبة: وذلك وفقاً للمجال النفسي لكل منهم.
- عمليات ما وراء المعرفة: هي التي تحدد التنظيم الذاتي لدى المتعلمين.

• **الأهداف:** إذ أن الطلاب الذين يركزون على أهداف بعيدة المدى أو يستخدمون عمليات الضغط لمرحلة ما وراء المعرفة قيل عنهم أنهم يعتمدون على إدراك فاعلية الذات لديهم وعلى المؤثرات وعلى المعرفة المنظمة ذاتيا.

• **المؤثرات الذاتية:** وتشمل قلق الفرد ودافعية مستوى طموحه وأهدافه الشخصية.

**2.10. التأثيرات السلوكية؛** وتشمل ثلاث مراحل:

• **ملاحظة الذات:** إذ أن ملاحظة الفرد لذاته قد مدته بمعلومات عن مدى تقدمه نحو إنجاز أحد الأهداف.

• **الحكم على الذات:** وتعني استجابة الطالب التي تحتوي على مقارنة منظمة لأدائهم مع الأهداف المطلوب تحقيقها، وهذا يعتمد على فاعلية الذات وتركيب الهدف.

• **رد فعل الذات:** الذي يحتوي على ثلاثة ردود هي:

— ردود الأفعال السلوكية وفيها يتم البحث عن الاستجابة التعليمية النوعية.

— ردود الأفعال الذاتية الشخصية وفيها يتم بحث عام يرفع من استراتيجيتهم أثناء عملية التعلم.

— ردود الأفعال الذاتية البيئية وفيها يبحث الطالب عن أنسب الظروف الملائمة لعملية التعلم.

**3.10. التأثيرات البيئية:**

لقد أكد باندورا (1977) على موضوعه النمذجة في إدراك موضوع المتعلم لفاعليته مؤكدا على

الوسائل المرئية.

**ملخص الفصل:**

يتبين من خلال العرض السابق أن لفاعلية الذات أهمية كبيرة لدى الأفراد ومتغير هام محدد لاختيار السلوك الفعال، وتكون لديهم توقعات خاصة بفاعلية الذات وأخرى خاصة بالنتائج، لها ثلاث أبعاد وأربع مصادر تشتق منها، وتؤثر في العملية المعرفية للأفراد، العملية الدافعية، الوجدانية، وعملية انتقاء السلوك.

وهذا ما ينعكس على الطلبة في الدراسة الحالية فإذا كان لديهم إحساس قوي ومرتفع بفاعلية الذات سنجد بأنهم يتميزون بمجموعة من السمات الشخصية كالثقة بالنفس، تحمل المسؤولية والقدرة على التخطيط للمستقبل، المثابرة، مواجهة ما يعترضهم من تحديات ومواقف غير مألوفة، ووضع أهداف محددة وواضحة، والتركيز عليها بطموح، عكس ما يكون عليه الطلبة ذوي الإحساس الضعيف والمنخفض

بفعالية الذات، فيكون تركيزهم موجه نحو الصعوبات والعقبات بدل التركيز على النجاح، وبالتالي عرضة للقلق والضغط والإحباط، كما تكون أفكارهم متشائمة وذلك لتشكيكهم في قدراتهم أمام الأنشطة الصعبة وعدم الالتزام والاستسلام بسرعة للفشل؛ وكل هذا يؤثر في السعي لتحقيق الذات والطموحات ومواجهة المشكلات المختلفة والمتعددة وصولاً إلى الصحة النفسية.



## الفصل الثالث: الدافعية الأكاديمية

01. تعريف الدافعية الأكاديمية
02. النظريات المفسرة للدافعية الأكاديمية
03. أهمية الدافعية الأكاديمية
04. مكونات الدافعية الأكاديمية
05. أنواع الدافعية الأكاديمية
06. وظائف الدافعية الأكاديمية
07. العوامل المؤثرة في تنمية الدافعية الأكاديمية
08. خصائص الأفراد من ذوي الدافعية الأكاديمية العالية
09. آثار الدافعية الأكاديمية
10. استراتيجيات استثارة الدافعية الأكاديمية

تمهيد:

تعد الدافعية الأكاديمية من المواضيع المهمة في العلوم النفسية والتربوية وهي ضرورة أساسية وشرط مهم لحدوث التعلم باعتبارها حالة تستثير سلوك المتعلم سواءً كان ذلك على المستوى الداخلي أو الخارجي، وتعمل على توجيهه نحو هدف محدد وواضح، كما تضمن الاستمرارية في أداء النشاط، فنجدهم يهتمون بجوانب تنمية الدافعية لدى المتعلمين، وخاصة في ظل عصر المعرفة والتسارع الهائل للتكنولوجيا، وفي هذا الإطار يسعى العديد من الباحثين إلى مساهمة هذا التقدم والرقى الذي يشهده العالم لإيجاد استراتيجيات حديثة لاستثارة دافعية الطلبة نحو التعلم، ومن أحدث الباحثين في موضوع الدافعية الأكاديمية "ديسي وريان" صاحباً نظرية التقرير الذاتي التي تعتبر من أوسع النظريات انتشاراً، حيث يسلم كل من "ديسي وريان" بأن الفرد المتعلم يشعر بالكفاءة من خلال تغلبه على التحديات التي تواجهه، والتي يتمكن من السيطرة عليها مما يولد لديه الشعور بالرضا والمتعة، هذا الأخير يجعل الطالب يواصل ويثابر على السلوك المتعلم.

فمن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق لأهم العناصر التي تتعلق بمتغير الدافعية الأكاديمية، التي ارتأينا بأنها تخدم الدراسة الحالية على سبيل الذكر لا الحصر.

### 01. تعريف الدافعية الأكاديمية (Academic Motivation):

كان ولأزال مفهوم الدافعية الأكاديمية محور اهتمام العديد من الباحثين على اختلاف توجهاتهم الفكرية والنظرية، وطبيعة هذا المفهوم من حيث تعقيد مكوناته خصائصه، بالإضافة إلى استخدام مصطلحات أخرى في نفس السياق كالدافعية للتعلم، الدافعية للإنجاز، ودافعية التحصيل، فمن بين التعريفات التي تناولت هذا المفهوم لتوضيحه ما يلي:

يعرف بروفي (1987) الدافعية الأكاديمية بأنها: "مفهوم نظري يستخدم لتفسير المبادرة والمثابرة في السلوك وخاصة السلوك الموجه نحو هدف وفي نطاق حجرة الدراسة، ويستخدم مفهوم دافعية الطلبة لتفسير الدرجة التي يقوم عندها الطلبة باستثمار انتباههم في الموقف الصفّي" (جبر سعيد، 2015، ص.125).

كما يعرف (Viau, 1997) الدافعية للتعلم بأنها حالة داخلية تحرك أفكار ومعارف المتعلم ووعيه وانتباهه وتحثه على مواصلة الأداء للوصول إلى حالة توازن معرفي" (دوقة وآخرون، 2011، ص.12).

ويعرف المعاينة وآخرون (1993) الدافعية للتعلم على أنها "حالة استثارة داخلية تحرك المتعلم لاستغلال أقصى طاقاته في كل موقف تعليمي يشترك فيه قصد إشباع دوافعه للمعرفة وتحقيق ذاته". (دوقة وآخرون، 2011، ص.12).

وتعرفها جبر سعيد (2008) بأنها "حالة داخلية لدى المتعلم تحرك أفكاره ووعيه وتدفعه نحو الموقف التعليمي والقيام بالأنشطة التي تتعلق به، والاستمرار في هذه الأنشطة التي تحقق التعلم لديه، وتسهم في إيصاله إلى حالة التناغم مع الموقف التعليمي وتحقيق له التكيف مع البيئة المدرسية" (ص.126).

كما يعرف أبو عواد (2009) الدافعية الأكاديمية بأنها: "قوة تدفع الطالب لإنجاز نشاطات أكاديمية ذات معنى وتستحق الجهد" (حمري وبوقصارة، 2015، ص.148).

وقد عرفها بني يونس (2007) على أنها: "دافع مركب يوجه سلوك الفرد كي يكون ناجحاً في الأنشطة التي تعتبر معايير للامتياز والتي تكون معايير النجاح والفشل فيها واضحة أو محددة. أو هي المحصلة النهائية للعلاقة بين دوافع النجاح ودوافع تجنب الفشل والتفاعل بها" (ص.147).

ويعرفها اليازيدي ولوزاني (2016) بأنها "حالة داخلية تستثير سلوك المتعلم وتعمل على توجيهه نحو هدف يسطره لنفسه. نستدل عليها من خلال الثمانية والعشرين مؤشر لمقياس الدافعية الأكاديمية للدراسات الجامعية لـ (Vallerand et al, 1989)" (ص.68).

يعرف معمريه (2012) الدافع إلى الإنجاز على أنه: "حاجة الفرد إلى التغلب على العقبات والكفاح من أجل السيطرة على التحديات الصعبة والميل إلى وضع مستويات مرتفعة من الأداء، والسعي نحو تحقيقها، والعمل بمواظبة شديدة مستمرة" (مسغوني، 2020، ص.89).

كما نجد أن تعريفات الدافعية للتعلم أو الدافعية الأكاديمية قد اختلفت باختلاف المدارس النفسية التي توضح ماهيتها، ومن بينها: (صالح محمد، 2011، ص.292)

♦ من وجهة النظر السلوكية: الحالة الداخلية أو الخارجية لدى المتعلم التي تحرك سلوكه وأدائه وتعمل على استمراره وتوجيهه نحو هدف أو غاية.

♦ من وجهة النظر المعرفية: حالة داخلية تحرك أفكار ومعارف المتعلم وبناءه المعرفية ووعيه وانتباهه، تلح عليه لمواصلة أو استمرار الأداء للوصول إلى حالة توازن معرفية.

♦ من وجهة النظر الإنسانية: حالة استثارة داخلية تحرك المتعلم لاستغلال أقصى طاقاته في أي موقف تعليمي يشترك فيه، ويهدف إلى إشباع دوافعه للمعرفة ومواصلة تحقيق الذات.

مما سبق ذكره يتبين بأن الدافعية الأكاديمية أحد دوافع النشاط والاستثارة، تتمثل في الحالة الداخلية أو الخارجية لدى الطالب من أجل القيام بنشاطات أكاديمية مختلفة ذات معنى تستحق الجهد والمثابرة لتحقيق التفوق والنجاح، هذه الحالة تدفعه أيضاً للانتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بشكل موجه وتستثير اهتماماته مما يجعله يستمر في هذه النشاطات مع خفض حالة التوتر والقلق لديه.

## 02. النظريات المفسرة للدافعية الأكاديمية:

احتلت الدافعية حيزاً كبيراً من البحث والدراسة في القرن العشرين وخاصة في العقود الأخيرة منه، مما أدى إلى بناء نظريات الدافعية على نحو مستقل عن المفاهيم والأبعاد الأخرى للشخصية، وذلك اعترافاً بدورها وأهميتها في تفسير السلوك الإنساني وتشكيله وتعديله، وارتباطها الوثيق بعملية التعلم والتعليم الصفي، وفيما يلي عرض لبعض الاتجاهات النفسية في تفسير الدافعية للتعلم:

## 1.2. نظرية التقرير الذاتي:

يسمح مفهوم التقرير الذاتي بوصف سلوك الفرد الخاضع للتقرير الذاتي على أنه يحدث نتيجة لدوافع عاطفية، ومعرفية تدفعه للحفاظ على حالة إيجابية عن ذاته. تتجسد هذه الحالة الإيجابية في النظر للذات على أنها كفؤة وفعالة. وعليه تقوم الفرضية المشككة لنظرية التقرير الذاتي على اعتبار السلوك الفردي محفزاً عن طريق الحاجة للشعور بالكفاءة والشعور بأنه مصدر لسلوكاته الخاصة. وفقاً لنظرية التقرير الذاتي، فإن هناك أنواع مختلفة من الدافعية يمكن التمييز بينها حسب درجة التقرير الذاتي الذي يشكل أساساً للسلوك. ويمكن تقسيمها من الدافعية إلى ثلاث فئات رئيسية مرتبة على خط متصل من التقرير الذاتي، وهي: الدافعية الداخلية، الدافعية الخارجية واللدافعية.

- الدافعية الداخلية: تعرف الدافعية الداخلية على أنها الميل للمشاركة في نشاط ما من أجل المتعة، الاقتناع والشعور بالرضا الملازم لممارسة هذا النشاط. يوجد هناك اثنان من الاحتياجات الهامة التي يتعين إشباعها لخلق الدافعية الداخلية: (1) الشعور أن السلوك قد تم دون رقابة (الحاجة تقرير الذاتي) و(2) الشعور بالكفاءة. قام "فاليراند" بإعداد تصنيف ثلاثي للدافعية الداخلية كما يلي:

✓ الدافعية الداخلية الخاصة بالمعرفة: تحدث عندما يمارس الشخص نشاطاً من أجل الشعور في المقام الأول بالمتعة والرضا عند تعلم أو القيام بشيء جديد.

✓ الدافعية الداخلية الخاصة بالإنجاز: تحدث عند القيام بنشاط من أجل الشعور بالمتعة والرضا الناتج عن خلق شيء ما أو الشعور بالفعالية والكفاءة.

✓ الدافعية الداخلية الخاصة بالإثارة: عندما يقوم الفرد بنشاط من أجل الإحساس بالمتعة (وأحاسيس أخرى) التي تمنحه إياه مشاركته في هذا النشاط.

- الدافعية الخارجية: تعرف الدافعية الخارجية على أنها الميل للقيام بنشاط معين دون الاهتمام أساساً به. وعليه يتم تنفيذ النشاط من أجل إحداث آثار سارة أو من أجل تجنب عواقب وخيمة.

في إطار نظرية العزم الذاتي التي وضعها ديسي وريان (1985) تم تقسيم الدافعية الخارجية إلى ثلاثة أنواع من الدافعية بناء على درجة استبطان الأسباب التي تدفع بالفرد لأداء النشاط:

- ✓ **الدافعية الخارجية ذات الضبط المحدد:** يتم فيها التحكم في السلوك بواسطة أسباب خارجية مستبطنة بصورة كافية لتمنح تحديداً للنشاط. وبالتالي، يشارك الفرد في النشاط طوعاً. وتظهر مثلاً عندما يعتقد الطالب أن النتائج الأكاديمية مهمة من أجل نيل الشهادة.
- ✓ **الدافعية الخارجية ذات الضبط مندمج:** يتم فيها التحكم في السلوك بواسطة قيود خارجية مستبطنة. يخضع فيها الفرد لضغوطات داخلية يفرضها الفرد على نفسه. وتحدث مثلاً عندما يدرس المتعلم لتجنب الشعور بالذنب بعد الحصول على نتائج سيئة في الامتحانات.
- ✓ **الدافعية الخارجية ذات الضبط الخارجي:** يخضع السلوك لمصادر مراقبة خارج الفرد. وتحدث مثلاً عندما ينجز الطالب عمله من أجل الحصول على مكافأة من والديه أو لأن هؤلاء يجبرونه على ذلك.

● **اللاادافعية:** تعرف اللاادافعية بأنها الحالة التي تميز الفرد الغير قادر على التنبؤ وشرح الآثار المترتبة عن سلوكه، بحيث يكون غير قادر على إدراك الأسباب الكامنة وراء هذا الأخير.

يمكن مقارنة اللاادافعية بالشعور بعدم الأهلية وبالاستسلام المكتسب، أو حتى بالعجز المكتسب كذلك، هو نتيجة مباشرة لإسناد الطالب للصعوبات التي يواجهها لأسباب داخلية، مستقرة ولا يمكن السيطرة عليها. يتطور هذا الشعور عند الطالب الذي يرى أن أفعاله لا يمكن أن تسيطر على النتائج المتحصل عليها عندما لا يلاحظ وجود علاقة بين ما يفعله وبين نتائج أفعاله.

إن اللاادافعية تحدث نتيجة لبناء شخصي واجتماعي في أوساط الطلاب الذين يواجهون صعوبات. وبالتالي فإن الأمر لا يتعلق بميزة طبع أو شخصية ولكنه نتيجة لتعلم الطالب أن جهوده غير مجدية. إنه على الأرجح الشكل الأكثر تطرفاً من الشعور بعدم السيطرة الذي يمكن أن يعيشه الطالب.

يمكن للشعور بالاستسلام الناجم عن ذلك أن يمس مجالاً بعينه (استسلام خاص) أو يظهر في عدة مواقف (استسلام عام) على المناخ الدافعي على الإدراك الاجتماعي وأثره على اللاادافعية. فحين يتم تبني مناخ التحكم، عندها يبدو العمل أكثر أهمية من مجرد الحفظ، وعليه، فإن الأخطاء تمثل جزءاً من العملية التعليمية، مما يحد من تركيز الطلاب على الكفاءة المعيارية. وعلى العكس من ذلك، عندما يسود مناخ تنافسي، فإن الأنا يسيطر، والخطأ يتسبب في انخفاض في الثقة بالنفس، عندما يدخل المتعلم في إعاقة ذاتية تساهم في تطور اللاادافعية. إن المعلم الذي يعطي الأولوية لمناخ التحكم، يسمح بتعزيز

الشعور بالكفاءة لدى طلابه. عندما سيطور هؤلاء أكبر قدر من الدافعية ذات التقرير الذاتي، وسيواصلون أكثر في مهمة التعلم.

#### • السلسلة المتصلة للعزم الذاتي:

يرى ديسي وريان (1985)، أنه يمكن ترتيب مختلف أنواع الدافعية على أساس درجة تقريرها الذاتي. تملك الدافعية الداخلية أعلى درجة من العزم الذاتي أو من الاستقلالية (القدرة على الاختيار) لأنها تشكل أساس السلوكيات المبادرة بشكل حر والتي تتم من أجل المتعة، ثم يأتي بعدها الدافعية الخارجية ذات الضبط المحدد، الدافعية الخارجية ذات الضبط المستدمج والدافعية الخارجية ذات الضبط الخارجي. ونجد على الطرف الآخر اللادافعية. حيث تتجلى هذه الأخيرة حين لا يعرف الشخص أو لم يعد يعرف الأسباب التي تدفعه للقيام بعمل ما (غياب المراقبة). وبالتالي، كلما تسلق الفرد سلم السلسلة، كلما كانت دافعيته ذات تقرير ذاتي.

يرتبط ترتيب مختلف مراحل الضبط الداخلي ارتباطاً وثيقاً بتوفر ثلاث حاجات اعتبرها منظرو نظرية التقرير الذاتي على نحو "باندورا"، ضرورة وهي: الحاجة إلى الشعور بالكفاءة والفعالية، الحاجة إلى الاستقلالية، والحاجة إلى الانتماء إلى مجموعة مرجعية. حيث يتم من خلال هذه الاحتياجات الثلاثة تطوير الأشكال الأكثر تقريراً ذاتياً من الدافعية وبروز نماذج الدافعية المكيفة. (بوعلي، 2022، ص ص. 176-177)

#### 2.2. المنحنى السلوكي:

يذكر أحمد (2000) أن جذور هذا المنحنى ترجع إلى الأفكار التي تحدث عنها أعلام المدرسة السلوكية مثل "بافلوف" و"ثروندايك" و"سكينر" وغيرهم، حيث افترض هذا الاتجاه أن الدافعية نحو التعليم حالة تسيطر على سلوك الفرد، وتظهر على شكل استجابات مستمرة ومحاولات موصولة بهدف الحصول على التعزيز المطلوب.

#### 3.2. المنحنى المعرفي:

يقول البيلي وآخرون (1997) أن المعرفيين طوروا نظريتهم في الدافعية كردة فعل للاتجاه السلوكي، إذ يعتقد علماء النفس المعرفيون أن السلوك محدد بواسطة التفكير والعمليات العقلية، وليس عن طريق التعزيز والعقاب كما يرى السلوكيون، فهم يرون أن السلوك يبدأ وينتظم بواسطة الخطط والأهداف والتوقعات والتفسير، وأن أحد الافتراضات التي يقوم عليها الاتجاه المعرفي في الدافعية أن الناس لا يستجيبون للمثيرات الخارجية والشروط البيئية بطريقة تلقائية، ولكن بناءً على تفسيراتهم لهذه الأحداث.

## 4.2. المنحنى الإنساني:

إن أصحاب هذا المنحنى يركزون على الحرية الشخصية للفرد، والقدرة على الاختيار واتخاذ القرارات والسعي الذاتي للنمو والتطور، كما تركز النظريات الإنسانية على النظرة الكلية للإنسان وضرورة التعامل معه باعتباره كلاً متكاملًا يتكون من عقل وجسد وروح، بدلاً من التعامل معه باعتبار العقل هو الأساس (النظرية المعرفية) أو أن الجسم هو الأساس (النظرية السلوكية)، وأكد كل من "ماسلو" و"روجرز" على أهمية توجه التربية نحو مساعدة الإنسان على إشباع حاجاته وتحقيق ذاته.

## 5.2. المنحنى المعرفي الاجتماعي:

يرى "باندورا" (bandura) أحد أعلام هذا المنحنى حسب ما ذكره (woolfolk, 1987) وجود مصدرين أساسيين للدافعية؛ أول هذه المصادر يتكون من الأفكار والتوقعات حول النتائج الممكنة من السلوك، حيث يتخيل الفرد النتائج المستقبلية بناءً على خبراته السابقة وما يتبعها من مترتبات، فضلاً عن ملاحظته للآخرين، وتتأثر هذه التوقعات بإحساس الفرد بالكفاية الذاتية، والمصدر الثاني من وجهة نظر "باندورا" يرتبط بوضع الأهداف حيث تصبح معايير لتقويم الأداء، ومن خلال الجهود التي نبذلها نحو تحقيق الأهداف نتخيل النتائج الإيجابية المتوقعة في حالة النجاح، والنتائج السلبية المتوقعة في حالة الفشل، وعندما نحقق هذه الأهداف نشعر بالرضا والإشباع، وما نلبث أن نرفع من مستوى معاييرنا ونضع أهدافاً جديدة. (صالح محمد، 2011، ص.296)

ويعتقد "باندورا" بأن عوامل الخطط والفاعلية الذاتية لها دور بارز في الدافعية، فالخطط تشتمل على وجود أهداف محددة لدى الفرد تعد بمثابة محركات للدافعية نحو الأداء لفترات مختلفة. أما الفاعلية الذاتية فإنها تشير إلى اعتقاد الفرد بأنه قادر على التمكن من موقف معين الحصول على فوائد إيجابية، فالخطط والفاعلية الذاتية تختلف بين الأفراد في مستوياتها. (بني يونس، 2007، ص. 108-109)

## 6.2. نظرية التوقع "أتكينسون":

كانت نظرية "أتكينسون" لدافع الإنجاز نظرية لتقييم التوقعات لأنه افترض بأن الميل نحو الانخراط في نشاط معين له علاقة بقوة التوقع (الاعتقاد) بأن السلوك سوف يؤدي إلى نتائج محددة، بالإضافة إلى ذلك فهناك أهمية لقيمة هذه النتائج بالنسبة للأفراد، وبالتالي فإنه من المتوقع بأن يقدم الناس على الانخراط في مواقف لها علاقة بالإنجاز كنتيجة لاعتقادهم بأنهم بذلك سوف يحققون أهدافاً محددة يرجون تحقيقها.

تستخدم "Ta" في نظرية الإنجاز كرمز الميل للاقتراب من أو تجنب المواقف ذات العلاقة بالإنجاز وبالرغم من أن هذا الميل يتأثر بالمكافآت الخارجية، إلا أن معظم الأبحاث ركزت على المتغيرات الداخلية مثل الفخر الذي يصاحب الإنجاز أو الخجل الذي يصاحب الفشل.

يتم النظر إلى الميل إلى الاقتراب من أو تجنب حالات الإنجاز على أنه نتيجة لأربعة متغيرات:

- دافع النجاح (Motive to success)؛

- الدافع لتجنب الفشل (Motive to avoid failure)؛

- احتمالية النجاح (Probability success)؛

- قيمة الحافز لتحقيق النجاحات (Incentive value of success).

يعتبر كل من دافع النجاح ودافع تجنب الفشل خصائص شخصية مستقرة تختلف في قوتها من شخص آخر، إلا أنها ثابتة نسبياً بالنسبة للأفراد في حالات مختلفة، فكلما الدافعين يتواجدان بنسب مختلفة باختلاف الأشخاص وذلك بسبب اختلاف الخبرات السابقة في الحالات المتعلقة بالإنجاز؛ أما تحديد قوة الدافع للاقتراب من أو تجنب حالة ما عن طريق كل من متغير احتمالية النجاح وقيمة الحافز وعلى العكس من الاستقرار النسبي الموجود في دافعي النجاح وتجنب الفشل، فإن احتمال النجاح وقيمة الحافز تعد متغيرات تختلف من حالة إلى أخرى، مع التذكير بأن متغير احتمال النجاح هو تقدير الشخص الذاتي للنجاح (الحصول على الهدف المنشود) في حالة محددة. إن القيمة التحفيزية للنجاح هي قيمة تحقق الهدف فعلياً.

يُعتقد بأن دافع النجاح وقيمة الحافز بالنسبة للأهداف الداخلية مرتبطين عكسياً ببعضهما البعض، أي أنه كلما كانت المهمة سهلة التحقق، كلما قلَّت قيمة تحقيق الهدف المنشود؛ وكلما كانت المهمة أصعب، كلما زادت قيمة النجاح.

وعند اختبار العلاقة بين احتمال النجاح وقيمة الحافز بالنسبة للمهام ذات الصعوبات المختلفة، ظهر نمط جديد مثير للاهتمام، فقد تبين أن المهام متوسطة الصعوبة هي مهام ذوات محفزات أقوى (للاقتراب من أو تجنب حالات إنجاز معينة) من تلك التي تكون محفزاتها سهلة جداً أو صعبة جداً.

(العوامل، 2010)

### 03. أهمية الدافعية الأكاديمية:

يمكن تلخيص أهمية الدافعية الأكاديمية انطلاقاً مما ذكره كل من جبر سعيد (2008) وصالح

محمد (2011) فيما يلي:



- تعتبر الدافعية عنصراً أساسياً من عناصر التدريس بصفة خاصة وعنصر ذو أهمية بالغة في العملية التعليمية التعليمية؛
  - تعمل على زيادة فاعلية عملية التدريس والإسهام إلى درجة كبيرة في تحقيق الأهداف المرجوة منها لدى المتعلم؛
  - تعتبر من أكثر المتطلبات القبلية أهمية للتعلم، حيث ينظر العديد من العلماء والباحثين إلى الدوافع على أنها مصدر للطاقة البشرية، وأنها الأساس الذي يعتمد عليه في تكوين العادات والميول والممارسات للأفراد، وهي القوى التي تقف وراء تعديل السلوك وتوجيهه نحو الأهداف المنشودة؛
  - تعتبر إثارة الدافعية للتعلم إحدى القضايا الحاسمة في التعلم، إذ وجد الباحثون أن هناك علاقة إيجابية قوية بين الدافعية ومستوى التحصيل، وأكدوا بذلك أن دافعية الطلبة تسهم في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الجامعة؛
  - كما تعتبر الدافعية الأساس لمعرفة الأفراد ومعرفة الكثير من تصرفاتهم، وذلك لدورها في توليد سلوك المتعلم وتوجيهه وضمان استمرار نشاطه.
- ويضيف الأزيجاوي (1991) في هذا الصدد أن الدافعية تمثل عاملاً هاماً يتفاعل مع محددات الطالب ليؤثر على السلوك الأدائي الذي يبديه الطالب في الصف، وهي تمثل القوة التي تحرك وتستثير الطالب لكي يؤدي العمل المدرسي، أي قوة الحماس أو الرغبة للقيام بمهام الدرس، وهذه القوة تنعكس في كثافة الجهد الذي يبذله الطالب، وفي درجة مثابرته واستمراره في الأداء، وفي مدى تقديمه لأفضل ما عنده من قدرات ومهارات في الدرس. (الموسوي، 2015، ص.83)
- تبرز أهمية الدافعية من خلال دراسة آثارها على المتعلم في مجال تعلمه وسلوكه، إذ توجه السلوك نحو أهداف معينة، وتسهم في زيادة الجهد والطاقة والمبادرة والمثابرة لدى المتعلم، وتزيد من قدراته على معالجة المعلومات، التي تنعكس على أدائه في الموقف الصفّي، مما يؤدي إلى رفع مستوى تفاعله الصفّي وتحصيله التعليمي، ودراسة الدافعية أساس مهم لفهم السلوك وتوجيهه كما هي أساسية فهم الحاجات والدوافع والميول. (الرفوع، 2015، ص.208)
- 04. مكونات الدافعية الأكاديمية:**
- يتشكل دافع الإنجاز من أنواع وأنماط متباينة من السلوك، ومنها: (مصطفى الشامي، 2012، ص.855-856)

- الطموح الأكاديمي: يعني مستوى الإنجاز الذي يرغب الطالب في الوصول إليه.

- التوجه للنجاح: ويعبر عن مدى زيادة ميل الفرد للإقدام نحو الهدف، وعن ميله للإحجام عنه.
  - التوجه للعمل: يعبر عن شعور الطالب بدافع قوي وبحماس فيما يسند عليه من أعمال.
  - الحاجة للتحصيل: وهي شعور الطالب بميل قوي [قوي] لإحراز النجاح في كل ما يقوم به من أعمال.
  - الحافز المعرفي: هي حاجة الفرد للمعرفة والفهم والإتقان وحل المشكلات.
  - إعلاء الأنا: عبارة عن مثابرة الطالب لعمل ما ليس بدافع اكتساب المعرفة.
  - الحاجة إلى الانتماء: عبارة عن محاولة الطالب للسيطرة على أعمال مطلوب منه تعلمها في المواقف التعليمية.
  - النزعة الوصولية-الانتهازية: وهي حالة نفسية غير مريحة تركز على الأنا وحب الذات وتتسم بتدني الدافعية.
  - الاستقرار العاطفي: وهي حالة شعورية تنجم عن ذاته ومحيطه الأسري والاجتماعي.
- كما يرى السيكولوجي الأمريكي "جوي بول جلفورد" (1959) أن الدافع إلى الإنجاز ثلاثة متغيرات تبين الفروق الفردية في الرغبة في النجاح، وهي:

– الطموح العام General Ambition؛

– المثابرة Persistence؛

– الاحتمال Endurance.

ويتضمن الدافع إلى الإنجاز كذلك الرغبة والميل إلى الأداء السريع للمهام، والإتقان في العمل، واختيار أفضل الطرق للإنجاز، والتنافس، والتميز وتحمل المسؤولية، ويشمل الدافع للإنجاز عددا من المكونات منها: معرفة الهدف، السعي الجاد إلى تحقيقه، جودة الأداء، تعديل المسار، الضبط الذاتي. (مسغوني، 2020، ص.90)

وتعتبر الدراسة التي قام بها "مرزوق" (1993) من الدراسات العربية النادرة حول موضوع مكونات الدافعية، فقد اعتمد الباحث في دراسته على مفهوم التوقع الذي جاء به "Atkinson" والذي طُور من طرف "Eccles & Wigfield" وزملائهما في (1993). فالدافعية للتعلم حسب هؤلاء الباحثين تفسر من خلال ثلاث مكونات أساسية: (دوقة وآخرون، 2011، ص.67)

✓ **مكون التوقع (expectancy):** يتمثل هذا المكون في مدى أدراك الطالب بأن لديه القدرة الكافية للقيام بالعمل والأنشطة المطلوبة منه. وهناك من الباحثين من يعبر عن مفهوم التوقع بمفهوم الفعالية الذاتية الذي جاء به "Bandura" والذي تم استخدامه في كثير من الدراسات حول الدافعية

للتعلم خاصة تلك الدراسات التي قام بها الباحث "Schunk" في مجال التعلم المدرسي خلال سنة (1991).

✓ **مكون القيمة (valence):** ويشتمل هذا المكون على أهداف الطلاب واعتقاداتهم حول أهمية وفائدة النشاط الذي يقومون به.

✓ **مكون التأثر (Affection component):** ويقصد به رد الفعل الانفعالي للطلاب نحو المهمة أو النشاط الدراسي.

05. أنواع الدافعية الأكاديمية: تشير ريجينا شيا (1998) حسب ما ورد عن عبد الرحيم وعبد الباقي عبد اللطيف (2016) إلى وجود نوعين من الدافعية الأكاديمية هما الدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية:

### 1.5. الدافعية الأكاديمية الداخلية: Intrinsic Academic Motivation

وتعرف الدافعية الأكاديمية الداخلية (Intrinsic Motivation) بأنها "مجموعة الأنشطة التي يقوم بها الفرد لتحقيق ذاته، وليس للحصول على مكافأة خارجية أو تقدير من المحيطين حوله".  
وظهرت العديد من التعريفات التي تناولت الدافعية الأكاديمية الداخلية مثل تعريف (Florey, 1969) الذي عرف الدافعية الداخلية بأنها "مجموعة من الدوافع الإنسانية التي تهدف لتحقيق الإتيان والكفاية".

وتعريف (Fine, 1972) "مجموعة السلوكيات التي يقوم بها الأفراد والتي تحفزه على نحو ذاتي والتي تهتم بعمليات التنظيم الذاتي والتي تساعد على تحقيق أهدافه وطموحاته، مع الاستمتاع بالعملية الأكاديمية". وتقوم الدافعية الداخلية على تنفيذ مجموعة من الأنشطة الخارجية والتي لا يوجد لها أي نوع من أنواع التعزيز.

وتشير (shia, 1998) في دراستها إلى أن الدافعية الأكاديمية الداخلية تتضمن بعدين رئيسيين، وهما:

✓ **إتيان الأهداف Mastery Goals:** ويقصد به مجموعة المهارات الداخلية والتي يمتلكها المتعلم من أجل تحقيق الأهداف الأكاديمية والتي تتفق مع تطلعاته الشخصية ورغباته المستقبلية.

✓ **الحاجة إلى التحصيل Need For Achievement:** ويقصد به مدى الاحتياج الداخلي للنجاح في الدراسة واكتساب المعارف والمعلومات والتلا [التي] تغير من سلوكياته وتحسن من معتقداته الداخلية.

## 2.5. الدافعية الأكاديمية الخارجية Extrinsic Academic Motivation:

وتعرف الدافعية الأكاديمية الخارجية بأنها "الدافعية المتمثلة في الرغبة في إرضاء الآخرين، الأسرة، والتوجه نحو المكافآت الخارجية ونحو الذات Ego Orientation وكذلك التوجه نحو تجنب الفشل.

وتشير (shia. 1998) في دراستها إلى أن الدافعية الأكاديمية الخارجية تتضمن الأبعاد التالية:

✓ توقعات السلطة Authority Expectations:

✓ قبول الأقران Peer Acceptance:

✓ قوة الدوافع Power Motivations:

✓ الخوف من الفشل Fear of Failure.

فمن خلال ما تم عرضه حول أنواع الدافعية الأكاديمية، يتبين ما يلي:

• الدافعية الأكاديمية الداخلية: مصدرها المتعلم نفسه حيث يكون مدفوعاً نحو التعلم لإرضاء حاجاته محققاً متعة التعلم والشعور بالإنجاز والنجاح، وبالتالي يكون بذلك قد حقق ذاته، فالدافعية الداخلية أحد شروط التعلم الذاتي والتعلم باستمرار، كما أنها تتضمن إتقان الهدف والحاجة إلى التحصيل دون وجود تعزيز أو مكافآت خارجية.

• الدافعية الأكاديمية الخارجية: فهي التي يكون مصدرها البيئة الخارجية للمتعلم كالمعلم من خلال ملاحظاته الإيجابية له، أو الأسرة كتقديمهم الهدايا له أو الزملاء، فيكون المتعلم لديه ميل للحصول على المكافآت، وهي تتضمن توقعات السلطة، قبول الأقران، الخوف من الفشل، وقوة الدوافع.

06. وظائف الدافعية الأكاديمية: يذكر الزبود وآخرون (1993) أن الدافعية في التعلم وظيفة من

ثلاثة أبعاد، هي: (صالح محمد، 2011، ص.294)

- تحرر الطاقة الانفعالية في الفرد فتثير نشاطا معيناً لديه؛
- تجعل الفرد يستجيب لموقف معين ويهمل المواقف الأخرى، وتدفعه للتصرف بطريقة معينة في ذلك الموقف؛
- تجعل الفرد يوجه نشاطه وجهة معينة، حتى يشبع الحاجة الناشئة عنده، ويزيل التوتر الكامن لديه، أي حتى يحقق هدفه.

ويمكن تمثيل وظائف الدافعية وفوائدها حسب ما ورد عن بني يونس (2007) كما يلي:

- توجيه السلوك الإنساني نحو أهداف معينة؛

- زيادة الجهود والطاقة المبذولة نحو تحقيق أهداف معينة؛
- زيادة المبادرة والمبادرة إلى النشاط والاستمرارية؛
- تنمية معالجة المعلومات وتقويتها؛
- تحديد التوابع المعززة للسلوك؛
- المساعدة في تحقيق أداء متطور وجيد. (ص ص. 26-27)

#### 07. العوامل المؤثرة في تنمية الدافعية الأكاديمية: تتوقف قوة الدافعية الأكاديمية على مراعاة

عدد من الأمور، منها:

قيام الأستاذ بتحديد الخبرة المراد تعلمها تحديدا يؤدي إلى فهم الموقف الذي يعمل فيه الطلاب، ومن شأن ذلك أن يؤدي إلى إثارة نشاط موجه لتحقيق الهدف، واختياره للأهداف بحيث تكون مرتبطة بالدافع من جهة، وبنوع النشاط الممارس من جهة أخرى، وأن يكون الهدف الذي يختاره الأستاذ مناسبا لمستوى استعدادات الطلبة العقلية، لأنهم يحجمون عن بذل أي جهد لتحقيق هدف يتعذر عليهم الوصول إليه، فضلاً عن استخدام التعزيز مباشرة بعد تحقيق الهدف، لأن ذلك يزيد من القوة الفاعلة للدافع.

مما تقدم يتبين أن كفاية الأستاذ في استثمار دوافع طلابه تعد شرطاً لنجاحه في استثارة نشاطهم، وتوجيه هذا النشاط، وضمان استمراره حتى يتحقق الهدف، وفي سعيه لذلك عليه ألا يفرط في استخدام المكافآت، وأن يراعي الحذر في استخدام المنافسة بين الطلاب، وأن يتعرف [يعرف] معدل التقدم لدى طلابه ومستوى تحصيلهم، حتى لا يدفعهم إلى مستويات تفوق استعداداتهم، مما قد يؤدي إلى الفشل والشعور بمرارة الإحباط. (أبو عواد، 2009، ص. 439)

#### 08. خصائص الأفراد من ذوي الدافعية الأكاديمية المرتفعة والمتدنية: يمكن تلخيص هذه

الخصائص حسب ما ورد عن الرفوع (2015) كما يلي:

##### 1.8. الخصائص المميزة للأفراد ذوي الدافعية الأكاديمية المرتفعة:

- يظهرون مواظبة عالية على الأنشطة؛
- يظهرون صفة استثنائية في الأداء؛
- يقومون بالأنشطة بدرجة كفاءة عالية؛
- الرغبة في الاستمرار للعمل لفترات طويلة دون ملل؛

- لديهم قدرة على التغلب على الصعوبات التي تواجههم؛
- يتمتعون بدرجة مرتفعة من المثابرة؛
- التخطيط بذكاء وعناية.

### 2.8. الخصائص المميزة للأفراد ذوي الدافعية الأكاديمية المتدنية:

- لا يتوقعون النجاح في أي عمل يقومون به ويتجنبون الإقدام على الإنجاز خشية الفشل؛
- يرفضون أداء الأعمال التي يشعرون أن قدراتهم على أدائها أقل من الآخرين أو التي تتطلب منهم جهود أو مثابرة؛
- يقبلون على الأعمال السهلة المضمونة النجاح؛
- يضعون لأنفسهم أهداف بسيطة سهلة لا تكلفهم جهداً أو مشقة؛
- ضعف الرغبة في التعلم لدى بعض الطلاب؛
- عدم بذل الجهد الكافي الذي يتناسب مع استعدادات الطلبة وقدرتهم؛
- تدني الاهتمام بالواجبات الصعبة.

### 09. آثار الدافعية الأكاديمية:

- للدافعية علاقة مباشرة مع سلوك الطلاب وتعلمهم، حيث يمكن أن نلمس عدة آثار مفيدة لها في تعلم الطلاب وسلوكهم، وقد حُصرت على النحو التالي: (جبر، 2008، ص.133)
- توجه سلوك الطلبة نحو أهداف معينة، ومن هذا المنطلق فإن الدافعية تؤثر في الاختيارات التي تواجه الطلبة؛
- تزيد من الجهود والطاقة المبذولة لتحقيق هذه الأهداف؛
- تزيد من المبادرة بالنشاط والمثابرة عليه، لذلك تخلق في ذواتهم الرغبة بالاستمرار والمثابرة على أداء مهمة، عندما يحول بينهم وبينها حائل أو يصابون بالإحباط أثناء قيامهم بها؛
- تنمي معالجة المعلومات عند الطلبة، وتؤثر في كيفية معالجتهم للمعلومات ومقدارها، فالطالب الذي يتمتع بدافعية عالية يكون أكثر انتباهاً للمعلم، وبالتالي يحصل على معلومات أكثر في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى، وكذلك فإن الطلبة ذوي الدافعية العالية يطلبون المساعدة من المعلم أو

المصادر الأخرى عندما يكونون بحاجة إليها، وهم أكثر محاولة لفهم المعارف، وأشد تركيزا على التعلم ذي المعنى، ولا يهتمون بمجرد حفظ المعلومات على مستوى الصف؛

- تحدد النواتج المعززة للتعلم، لذلك إذا كان الطلبة مدفوعين تماما لتحقيق النجاح الأكاديمي فإنهم يشعرون بالفخر والاعتزاز كلما حصلوا على علامة عالية، ويشعرون بالألم والانزعاج إذا حصلوا على علامة متدنية، وكذلك إذا كان اهتمام الطالب مركزا على أن يكون مقبولا ومحترما في جماعته، فإنه يعطي معنى أكبر للانضمام إلى الجماعة ويشعر بمرارة أكبر إذا تعرض للسخرية والاستهزاء من الجماعة؛

- تعويد الطالب على أداء مدرسي أفضل، وذلك نتيجة منطقية لكل ما تقدم من الفوائد، وبذلك يمكن الاستنتاج بأن الطلبة المدفوعين للتعلم أكثر تحصيليا وأن عمل المعلمين يصبح أسهل وأكثر إنتاج، إذا كان الطلبة مدفوعين للنجاح في المدرسة.

#### 10. استراتيجيات استثارة الدافعية الأكاديمية:

يشير الموسوي (2015) إلى استراتيجيات وكيفية رفع مستوى الدافعية الأكاديمية لدى الطلبة في

مجموعة من النقاط، وهي:

- استخدام عبارات الثناء والتقدير؛
- استخدام الدرجات والامتحانات القصيرة، والتعليق على أجوبة الطلبة؛
- استخدام الأمثلة من واقع حياة الطلبة وأسمائهم وأماكنهم في تفسير المفاهيم العلمية؛
- استخدام المعلومات السابقة لبناء المعلومات والمفاهيم الجديدة؛
- استثارة التشويق والاكتشاف وحب الاستطلاع عند الطلبة؛
- طرح أعمال، أفكار وأحداث علمية معاصرة غير متوقعة؛
- تقديم بعض الفوائد العلمية غير المتوقعة لموضوع معين؛
- تشجيع الطلبة على المساهمة العلمية بإعداد وتقديم أجزاء من الدرس؛
- التقليل ما أمكن من العقاب واللوم والتقريع والسخرية في حالة الفشل؛
- عدم استخدام ما يضعف الدافعية ويطفئ اهتمام الطلاب كخلق التنافس غير العلمي، أو تفضيل البعض منهم، أو التقيد بحرفية الكتاب المدرسي وعدد نقاطه. (ص.92)

ملخص الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل يتبين أن الدافعية ترتبط بالعملية الأكاديمية، وذلك بظهورها في مستويات الطلبة الدراسية وقدراتهم على تطوير وتحقيق ذواتهم، وتحقيق أهدافهم الأكاديمية والعلمية، ومدى استمرارهم ومثابرتهم على القيام بالسلوك المطلوب، فهي مكون جوهري بالنسبة لهم، كما أن لها العديد من العوامل التي تسهم في بنائها كالتخطيط، والتركيز على الأهداف مع زيادة الطاقة المبذولة لتحقيقها؛ فالدافعية الأكاديمية أو دافعية الإنجاز من أهم الدوافع التي تبنى وتنمى بها شخصية الفرد حتى يحقق ذاته ويشعر بالرضا، مما جعلها محور أساسي من محاور البحث في مجال العلوم التربوية والنفسية.



# الفصل الرابع: التدرق النفسي

1. تعريف التدرق النفسي
2. النظريات والنماذج المفسرة للتدرق النفسي
3. أهمية التدرق النفسي
4. مستويات التدرق النفسي
5. خصائص المتدرق نفسياً
6. أبعاد التدرق النفسي
7. علاقة التدرق النفسي بأثيرة الإنسانية المثلى وحالة التعلم المثلى
8. طرق قياس التدرق النفسي
9. العلاقة بين مفهوم التدرق النفسي وفعالية الذات

تمهيد:

يعد مفهوم التدفق النفسي من بين أهم المفاهيم النفسية الإيجابية الحديثة في العلوم التربوية والنفسية، والمرتبط بحركة علم النفس الإيجابي، إذ كانت بداياته على يد "مهالي تشكزينتهيمالي" الذي صاغه لأول مرة سنة (1975) عندما لاحظ أن الأفراد حين تأديتهم لأعمالهم ونشاطاتهم يكونون في حالة من الاستغراق والتفاني لدرجة فقدان الشعور بالزمان والمكان، والاندفاع نحو هذه الأعمال بحيوية ونشاط، وهم في حالة من التركيز العالي والتام لمدة زمنية طويلة دون الشعور بالملل، مع تحديد الهدف بشكل واضح، يشعرون بالمتعة والبهجة، فالتدفق النفسي يمثل خبرة إنسانية تعبر عن امتلاك الفرد أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية، تنمي مبدأ الكفاءة الذاتية والتفائل، مما يجعله يتقبل المصاعب ويعتبرها بمثابة تحديات يقوم بمواجهتها؛ كما أن لهذه الخبرة آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف، وتقوية الثقة بالنفس، والشعور بالاستقلالية، وتحمل المسؤولية، والتزويد بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي. ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى أهم ما يتضمنه هذا المفهوم.

### 01. تعريف التدفق النفسي (Psychological flow):

بدأ مفهوم التدفق النفسي مع بداية أبحاث وأعمال "تشكزينتهيمالي"، والذي أتبعه بالعديد من التعديلات وصولاً إلى مفهوم يتسم بالدقة يشرح فيه حالة التدفق النفسي مع تحديد أبعاده التي تصف هذه الحالة، كما قد عرفه أيضاً العديد من الباحثين الأجانب والعرب، وفيما يلي سنذكر أهم هذه التعريفات التي ارتأينا بأنها تخدم الدراسة الحالية:

#### 1.1. التعريف اللغوي:

جاء في المعجم الوجيز (2002) أنه: "يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة فيقال: دفق الماء دفقاً، أي امتلأ حتى يفيض من جوانبه، واندفق الماء وتدفق، أي سال بقوة بشدة بقوة [في شدة وقوة]" (عرعار وآخرون، 2016، ص.101).

#### 2.1. التعريف الاصطلاحي:

عرف كل من لوتز وكويريو (1994) التدفق النفسي على أنه: "حالة ذهنية وإثارة داخلية إيجابية يشارك فيها الفرد أحياناً في بعض الأنشطة والأحداث المحببة للنفس" (عرعار وآخرون، 2016، ص.102). وعرفه كلارك (1994) بأنه: "تجربة ذاتية تتوافق مع الأداء في موقف تكون فيه مهارات الفرد مطابقة لمستويات التحدي، ويصاحب الأداء درجة مرتفعة من السعادة والنشوة" (خريبة، 2021، ص.374).

أما صاحب مفهوم التدفق النفسي "مهالي تشكزينتهيمالي" (1996) فعرفه على أنه: 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. (العززي، 2021، ص ص.460-461)

وعرف (Jackson & marsh, 1996) التدفق النفسي كما ورد عن يحيى الصاوي (2020) بأنه: "حالة يندمج فيها الفرد اندماجاً كبيراً مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معاً" (ص.224).

أما جولمان (2000) فكان تعريفه للتدفق النفسي كما ورد عن عرعار وآخرون (2016) بأنه التدفق الشعوري هو استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة ودرجة الامتياز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود ويكون كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة للأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد الإصابة من الاكتئاب والملل والتوتر والقلق. (ص.102)

وعرفه الهامص (2010) بأنه خبرة مثالية لدى الفرد من وقت إلى آخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان في أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة في أثناء الحياة. (ص.2313)

وتعرفه آمال باظة (2012) على أنه خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، كما أن التدفق ينمي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، وينمي مستوى الطموح، والدافعية للإنجاز، وينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، وينمي الفاعلية الذاتية، وتحمل المسؤولية. (خرية، 2021، ص.369)

ويعرفه الموسوي وشطب (2015) كما ورد عن العززي (2021) بأنه: "حالة نفسية داخلية تجعل المتعلم منمك ومستغرق بالنشاط الذي يقوم به مع الإحساس بالنجاح في التعامل مع مثل هذه الأنشطة، الأمر الذي يؤدي إلى استغراق المتعلم بكامل منظومات شخصيته في إنجاز مهمة ما في المدة الزمنية" (ص.453).

وترى إيناس غريب (2015) التدفق النفسي بأنه: "حالة نفسية تناسب فيها مشاعر وجدانية إيجابية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة والنشاط يستطيع فيها الشخص أن يكبت مصادر الطاقة السلبية

مثل التوتر والخوف والقلق والملل، للوصول إلى الخبرة المثالية والتي تتمثل في أعلى الدرجات والثقة بالنفس، والتركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضببط، وفقد الوعي الكامل بالذات والمكان وانسياب الأفكار، وآلية الأداء مع القدرة على إدارة الوقت والاندماج الداخلي الكامل في العمل". (خريبة، 2021، ص.379)

يعرف العطار (2019) التدفق النفسي على أنه: "أقصى مستويات الأداء مع الشعور بالسعادة والمتعة والاندماج الكامل مع العمل، والشعور بتغيير إدارة الوقت، والسيطرة الكاملة مع عدم وجود أفكار الفشل، والشعور بأن النشاط محفز في حد ذاته ويتحقق ذلك من خلال وجود الأهداف الواضحة المحددة، وردود الفعل الفورية والقدرة على تحقيق التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية". (خريبة، 2021، ص.375)

أما العنزي (2021) فيعرف التدفق النفسي على أنه: "قوة مهمة في نجاح الفرد في الأعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها، فهو يزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، ويمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد التام مع الأعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية". (ص.453) ومن خلال ما تم عرضه من تعريفات تخص مفهوم التدفق النفسي نستنتج ما يلي:

- حالة عقلية ذهنية يكون فيها الفرد منغمساً بشعور من التركيز التام والمركّز والانهماك الكامل في النشاط بدون وعي منه؛
- حالة من الإثارة والبهجة والمتعة يشعر بها الفرد عندما يندمج في مهمة ويتوحد معها، ويبذل كل الجهد فيها، مع المهارة في أدائها والتركيز العالي والتام فيها لدرجة نسيان الذات واحتياجاتها؛
- هناك شرطين لحدوث التدفق النفسي هما؛ شرط أول يسبق حالة التدفق النفسي ويتمثل في اعتقاد وجود التوازن بين مستويات التحدي ومستوى مهارات الفرد، وشرط ثاني يتمثل في التركيز الشامل والعميق على إدارة المهمة في الوقت الحاضر؛
- حالة نفسية داخلية وخبرة ذاتية تتولد عنها تغذية راجعة ملموسة وفورية تحافظ على الاستمرارية والمثابرة في الأداء دون انتظار أي تعزيز خارجي بأي شكل من الأشكال؛
- تبسيط الأهداف وتحديدها بشكل دقيق وواضح يساهم في الإتقان وبلوغ ذروة ودرجة الامتياز في النشاط؛
- في حالة التدفق النفسي يفقد الفرد الإحساس بذاته، كما يتغير إحساسه بالزمان والمكان، وذلك لتفانيه التام في النشاط مع الاقتران بحالة من الصفاء الذهني؛

- في حالة ما إذا كانت التحديات أكبر من قدرات ومهارات الفرد فإنه يشعر بالقلق والتوتر، أما إذا كان مستوى التحديات أقل مما يمتلكه هذا الفرد من مهارات فالنتيجة ستكون الشعور بالملل واللامبالاة؛
- الشعور بالإنجاز وتحقيق الهدف يساهم في تقليل حالات التوتر والقلق؛
- تشير حالة التدفق إلى قوة دافعة كبيرة يندمج فيها الفرد اندماجًا كليًا في النشاط الذي يمارسه، مع تجاهل التام لأي أنشطة أخرى؛
- تمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين وإضفاء المعنى والهدف من الحياة وقيمتها؛
- حالة التدفق النفسي تعد قوة تزايد وفق علاقتها بأهداف الفرد ودرجة اهتمامه، ونمو مهاراته وإدراكه لها، ومدى قدرته على تركيزه؛
- ينهي التدفق النفسي لدى الفرد ثقته بنفسه وإحساسه بالتحكم والضبط، ومستوى طموحه ودافعية إنجازته، إضافة إلى تنمية فعالية ذاته وتحمل المسؤولية اتجاه مواجهة الصعوبات في الأداء.

## 02. بعض النظريات والنماذج المفسرة للتدفق النفسي:

ورد عن عبد الحميد (2020) أنه في حقيقة الأمر لا توجد نظريات بشكل محدد لهذا المفهوم؛ نظرًا لحدائته على الرغم من أنه يمتد جذوره إلى التأصيل النظري الذي وضعه العالم "سيلجمان (Seligman)" عن الاندماج في الحياة وما أسماه بمصطلح المعنى (meaningness) وسنعرض فيما يلي البعض من أهم هذه النماذج:

### 1.2. نموذج Csikszentmihalyi:

هو واضع النظرية الأول وصاحب المصطلح، وكانت هذه النظرية خلاصة بحوث متواترة منذ السبعينات من القرن الماضي وإلى يومنا هذا، وقد صاغ هذا المفهوم من خلال دراسته لكل ما يمكن أن يؤدي بالبشر إلى المتعة والبهجة، فقد اكتشف أن الناس في الأعمال (من كل الجنسيات والاهتمامات) يقرون بالاندماج في أنشطة بطريقة متشابهة. (عرعار وأخرون، 2016، ص.103)

تدعم هذه النظرية تأثير الخبرة النفسية التي يمر بها الفرد مما ينعكس على مدى وضوح الأهداف الموضوعية للمهمة المخطط لها، وأنه توجد بعض الوسائل التي من الممكن أن تساعد الفرد في الوصول إلى التدفق، ومنها (تركيز الانتباه على المهام المتضمنة في العمل؛ وضوح الأهداف؛ الهدوء النفسي؛ والتغذية الراجعة). (خريبة، 2021، ص.376)

كما ذكر "Csikszentmihalyi" أن التدفق النفسي هو حالة دافعية مركزة بالكامل لتسخير الحركات أو الأنشطة لخدمة الأداء النهائي. وبهذا نجد أن كلاً من التعلم والانفعالات في التدفق النفسي لا

يتم احتوائها فحسب بل يتم تنظيمها بشكل إيجابي مع المهمة التي هي قيد الإنجاز، إذ أن السمة المميزة للتدفق النفسي هي الشعور بالتمتع التلقائي أثناء أداء المهمة؛ فالتدفق النفسي قوة مهمة في نجاح الفرد في الفعالية التي يمارسها، فهو يزوده بطاقة وقدرة على الوعي الذاتي، والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتحرر من الضغوط النفسية، ويمكنه من تطوير أدائه وزيادة دافعيته، وحل المشكلات المتوقعة في أثناء تأديته لمهامه. (زكي، 2018، ص ص. 994-995)

وقد لاحظ "مهالي" أن حالة التدفق هذه تحدث لدى كثير من الناس حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مالي، وتحدث عند الفرد من وقت لآخر يقضي أثناءها كثير من الوقت في النشاط الذي يمارسه ويكون النشاط هدفا في حد ذاته، حيث يشعر الفرد بالمتعة والسرور؛ والتدفق أو الانشغال بالنشاط في الحياة المنتجة يتكون من كافة القدرات والمواهب التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة، فالانشغال بالإنجاز وتدفق المواهب والنشاط والإنتاج بعد المكافأة لمن يوظفها في حياته، والانشغال بالحياة المنتجة التي تتدفق إنجازها لا يتولد عنها السرور والمتعة واللذة الجسمية، ولكنها بالضرورة يتولد عنها شعور بالرضا والسعادة وتحقيق الذات، وتحقيق السمو وضبط الذات.

(عرعاروآخرون، 2016، ص ص. 103-104)

كما أن "مهالي" أكد على وجود قيود أو عقبات قد تحول دون استمتاع البشر بالحياة؛ من أهمها الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين ومن أحكام الآخرين، وأشار إلى أن الإحساس بالنشوة والابتهاج Ecstasy يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا؛ أي التحرر النسبي من قيود الأنا الإنسانية؛ إضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية العادية مما يتطلب ولوج طرق حياة متنوعة أو أنشطة حياة ثرية.

(عبد الحميد، 2020، ص 345)

وقد وصف "كسيكزينتمهالي" حالة التدفق كونها منطقة شعورية تقع ما بين الملل والقلق، قائلا: يبدو أن الناس يركزون تركيزا أفضل عندما يزيد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية، عندئذ يقدمون من العطاء، ما يفوق عطائهم العادي، فحين يكون الطلب عليهم بسيطا، يشعرون بالملل، وإذا زاد الطلب عليهم أكثر مما يستطيعون تقديمه يشعرون بالتوتر، وحالة التدفق في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة ما بين الملل والقلق. (زكي، 2018، ص 991)

ووفقا لهذه النظرية ينظر إلى التدفق بأنه حالة من الإشباع يصل إليها الشخص عندما يستغرق بشكل كامل فيما يقوم به من عمل، حيث تمثل حالة من نسيان الذات الكامل المؤقت، وصولا إلى لحظات غياب الذات، وأوضح (Mihaliy, & Nakamura, 1999) إلى أن التدفق النفسي يمثل تجربة ممتعة لصاحبها تتضمن انشغال الفرد بما يقوم به، وتتضمن حالة نفسية يستغرق بها الفرد دون الاهتمام بشيء

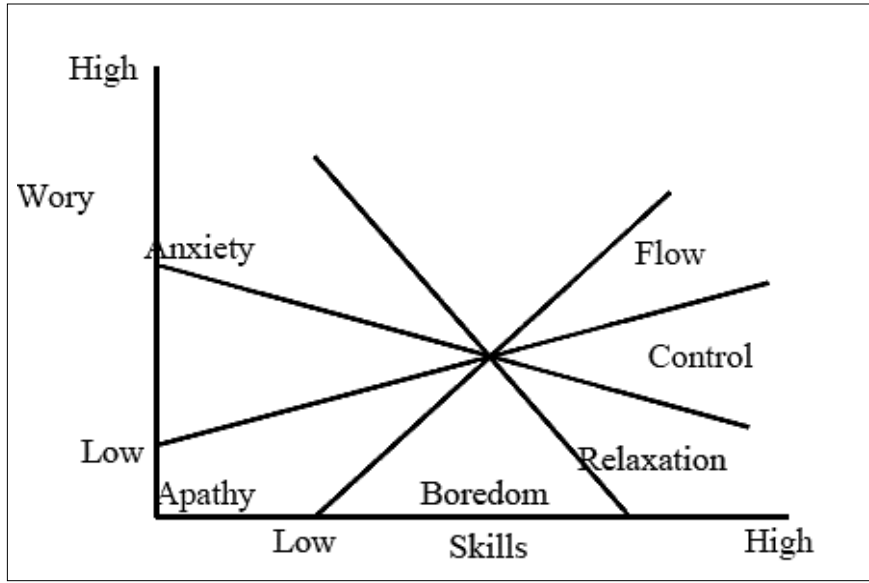
آخر في ذات الوقت، كما أشارت النظرية أيضاً على أن التدفق يمثل حالة نفسية مبنية على التفاؤل والرضا، والانغماس الكامل للفرد في أداء المهمة التي كُلف بها مما يجعل نشاطه متميزاً بالمشاركة العالية والسيطرة على الموقف والتركيز، ونقص الملل والقلق، وتوافر الدافع الذاتي الجوهري، وعدم ملاحظة الحكم الذاتي، وأنها أفضل طريقة للقرب من السعادة، وأطلق على حالة التدفق هذه مصطلح (التجربة المثالية)، حيث يكون الأداء في ذروته وتكون الحالة الذهنية إيجابية، واهتم بمكونات عديدة نذكر منها (التحدي وتوازن المهارات؛ دمج العمل الواعي؛ وضوح الأهداف؛ الشعور بالسيطرة؛ فقدان الوعي الذاتي؛ الهدف الذاتي)، وبالتالي يمثل التدفق حالة تحفيزية مثالية حيث يعمل الدافع في أفضل حالاته، وأيضاً يمكن للتدفق أن يصبح فعالاً في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تدعم هذه الحالة. (خريبة، 2021، ص ص.376-377)

وقد أشار ميهالي (1990) إلى أن التدفق هو حالة نفسية لعملية التفضيل الشخصي للنشاط والتركيز الكامل للمشاعر، والمشاركة الكاملة، والاستمتاع بالنشاط. لهذا فإن الفرد يختار الأنشطة أو الأعمال التي يحبها ويفضلها ويستغرق وقت طويل من الاندماج والتركيز والذي يحدث فيه التدفق، في ممارسة هذه الأنشطة التي تحقق له السعادة والبهجة والنشوة، بغض النظر عن نوعية هذه الأنشطة هل هي مفيدة أم ضارة بالفرد وبالمجتمع. لهذا يجب الاهتمام بنوعية الأنشطة التي يحدث فيها التدفق.

(الصاوي، 2020، ص.226 – 227)

كما يشير "ميهالي" Mihaly إلى أن الأنشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج إطار من القيود والتحديات مع سيطرة المرء عليها واكتساب للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية ويلخص ميهالي في الشكل (03) نتائج البحوث الميدانية وفقاً للمشاعر السلبية التي تنتاب البشر حسب التفاعل بين المهارات والتحديات أثناء التفاعل وأداء أنشطة حياتية متنوعة. (عبد الحميد، 2020، ص.346)

الشكل رقم (03): التفاعل أثناء الأداء



المصدر: (عبد الحميد، 2020، ص. 347)

## 2.2. نموذج Martin Seligman:

يرى "مارتن سليجمان" خبرة التدفق أنها تدور حول ما أسماه (قضية المعنى) (Meaningness) فقد أشار في كتابه السعادة الحقيقية إلى ثلاثة مستويات للسعادة:

- الحياة السارة أو المبهجة: والتي تتضمن خبرات تجلب السرور والانشراح، كما تتضمن انفعالات إيجابية كبيرة.
- الانغماس: أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.
- الحياة ذات المعنى أو الدلالة والقيمة: ويعتبر سليجمان أن الاندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى "كسيكزينتمهالي"، كما يرى أنه أقل أهمية من السعادة التي يتحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى.

وقد وافق في نفس السياق "كسيكزينتمهالي" تصور "سليجمان" بأن التدفق مفهوم خال أو مجرد من القيمة (Value-free)، فقد يكون الإنسان في حالة التدفق أثناء ارتكابه عملاً إرهابياً على سبيل المثال، أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام.

وقد ركز "سليجمان" على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي، لأنه وعلى خلاف وقت الفراغ يبني الكثير من ظروف التدفق في داخله وبذاته (أي داخل العمل وبحد ذاته)، ففي العمل عادة ما تكون هناك أهدافاً وقواعد وأداء واضحاً، أو هناك مردوداً عن الكيفية التي تؤدي بها العمل سواء أكان بدرجة الجودة أم السوء، وهو عادة ما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى حد



أدنى، وفي كثير من الحالات يتراوح العمل بين الصعوبات والمواهب بل وحتى القوى لدى العامل، والنتيجة المترتبة على ذلك أن بها وهم في البيت، كل هذه الظروف التي ترتبط بسياق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق.

يتحقق التدفق عندما تتناسب التحديات (سواء الكبيرة منها، أو البسيطة) جيدا مع القدرات، وفيما يلي يقدم "سليجمان" مجموعة خطوات لتحقيق المزيد من التدفق:

- التعرف على قواك المميزة؛
  - اختيار العمل الذي يتيح استخدامه يوميا؛
  - جعل العمل الحالي عملا جذابا بالطريقة التي تتيح استخدام القوى المميزة فيه بدرجة أكبر؛
  - اختيار الموظفين الذين تواءم قواهم المميزة العمل الذي سيقومون به، مع توفير مجالا للعاملين بأن يقوموا بالعمل في نطاق الأهداف المخطط لها.
- ويرى كذلك أن المكونات الأساسية التي جعلها "كسيكزينتمهالي" أبعادا للتدفق قد غاب عنها (وجود شعور إيجابي) مثل المتعة والنشوة أو أي نوع من أنواع الوعي، وهذا هو جوهر التدفق، والشعور موجودان فقط لتصحيح المسار، أما عندما يكون ما نفعله عمل بلا منغص فإنه لا حاجة لهما.
- وحسب "سليجمان" هناك فرق بين المتعة والإشباع الذي مصدره التدفق، فعندما نمارس المتع (تناول الطعام، الاستماع للموسيقى...) نعيش خبرات سارة وممتعة لكنها لا تبني شيئا للمستقبل ولا تحدث التغيير، ولا شيء يتراكم عنها، إنها قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجتنا الحالية وتحقيق الراحة والاسترخاء.

أما عندما يتم إشراكنا واستغراقنا في حالة التدفق فلعلنا نستثمر ونبني ثروة نفسية للمستقبل لذا اعتبر المتع علامة على تحقيق الإشباع البيولوجي، بينما الإشباع علامة تحقق النمو النفسي.

والتخلص من المتع أمر سهل والاستغراق في المزيد من الإشباع يعد عملا صعبا، فالإشباعات تنتج التدفق لكنها تتطلب مهارة وجهدا، والأمر الذي يشكل حقيقة عائقا أكبر هو أنه بسبب مواجهة الإشباعات للتحديات فإن هناك أيضا احتمالا للفشل، في حين أن المتع لا تتطلب جهدا ولا مهارة ولا تتوفر على أي احتمال للفشل. (عرعار وآخرون، 2016، ص ص. 105، 107)

بنى سليجمان تصورا نظريا بين من خلاله مفهوم التدفق النفسي من منظور يختلف قليلاً عما صاغه Mihaly فهناك تشابه بين النظريتين ظهر في ربط Seligman بين التدفق النفسي وقضية المعنى، وقد اعتبر أن الاندماج في الحياة مفهوم مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى Mihaly، حيث وضع

الانغماس أو الاندماج في الحياة ضمن مستويات السعادة، أما عن وجهة الاختلاف بينهما، فقد أوضح Seligman أنه ليس بالضرورة أن يمثل التدفق مفهوماً إيجابياً، فأحياناً يكون التدفق النفسي بعيداً عن القيم ومجرد من المعنى الإيجابي (يحمل معنى سلبياً)، ومثل ذلك في الشخصيات الضد اجتماعية التي تبذل كل ما في وسعها للقيام بعمل يتنافى مع الصالح الاجتماعي العام. (خريبة، 2021، ص.377)

### 3.2. نموذج Daniel Golman:

يرى "دانيال جولمان" أن كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر، خاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة، وأحسن تعبير عن حالة التدفق نشوء علاقة حميمية بين شخصين عندما يتواجدان في كيان واحد ممتزج متناغم، والتدفق حسبه هو أحسن حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجة تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم، فإذا استطاع شخص دخول منطقة التدفق فإن انفعالاته التي تعزز الأداء، لأنها لا تكون مجرد انفعالات وعواطف تناسب في اتجاه معين بل تكون انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية، وتنظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن، وإذا تملك الفرد الملل أو الاكتئاب والتوتر فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر.

كما يرى أن هناك عدة وسائل للوصول إلى حالة التدفق كتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق، ويبدو أن هذه حركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على أعتاب هذه الحالة من التدفق، فالتدفق يتطلب جهداً كبيراً للوصول إلى حالة التركيز الكافي لبدء العمل، والانتباه هنا ذو نوعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز، وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدراً كبيراً من الجهد، وبمجرد أن يبدأ تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوة دافع ذاتي، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية العمل دون جهد.

من جهة أخرى يعتبر "جولمان" أن التدفق النفسي حالة خالية من الثبات الانفعالي، إلا في حالة النشوة الخفيفة والتي تمثل دافعاً كبيراً. (عرعاروآخرون، 2016، ص. 107-108)

وعلى هذا يؤكد "جولمان" Golman أن التدفق النفسي يمثل أقصى درجات في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء في تعلم مهمة ما؛ فإذا استطاع الشخص دخول منطقة التدفق؛ فإن انفعالاته وعواطفه تناسب في اتجاه معين وتكون انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية منتظمة مع ما يجري من نشاطه الذهني وإذا تملك الملل من الفرد أو الاكتئاب؛ فإن ذلك يحول دون الوصول إلى حالة التدفق، كما يرى أن تركيز الانتباه على العمل الجاري هو جوهر التدفق وعلى الرغم من أن التدفق يتطلب جهداً كبيراً وحالة من التركيز العالي لبدء العمل فإن الانتباه هنا يكون ذا نوعية شيقة بالرغم من بذل الجهد وبمجرد أن

يبدأ تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوة ومع ذاتيته الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية؛ مما يولد شعوراً بأن الجهد المبذول قليل كما يعتقد جولمان.

حيث يرى هذا الأخير أن العناصر الأساسية للتدفق النفسي تتمثل في ذوبان وعي الفرد في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو أداء العمل دون اهتمام بذكر بالنتائج (العمل لذات العمل دون انتظار نتيجة أو مكافأة) نسيان الذات مع وعي وإدراك تأمين للنشاط، مستوى مناسب من المهارات لما يتناسب مع المطالب البيئية، وضوح الأهداف، والاستجابات المناسبة لهذه الأهداف فضلاً عن حالة من النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي. (عبد الحميد، 2020، ص ص. 350-351)

#### 4.2. نموذج Gerald & Marttin:

جاءت محاولة جيرالد ومارتين (Gerald & Marttin, 1995) لوضع نظرية للتدفق النفسي في ضوء سمات الشخصية، وافترضوا وجود علاقة بين التدفق النفسي والإبداع حيث يرى كل من "جيرالد ومارتين" Gerald & Marttin ضرورة أن يتوافر فيه مجموعة من السمات المعرفية والانفعالية من أهمها الاستغراق والانشغال بالمهام؛ وهذا لا يحدث إلا مع الأشخاص الذين تتوازن لديهم العلاقات بين القدرات والمهارات من جهة وطبيعة الأعمال والتحديات وعلى الجانب الآخر هم عادة أشخاص ذووا قدرات مرتفعة ويفضلون بطبيعة الحال التعامل مع المهام والتحديات المرتفعة مما يدفعهم إلى نفس اتجاه ما يسميه تشيكرزنتمها إلى قناة التدفق النفسي. (عبد الحميد، 2020، ص. 347)

### 03. أهمية التدفق النفسي: جاء في خريبة (2021) أن أهمية التدفق النفسي تكمن فيما يلي:

#### 1.3. بالنسبة للفرد:

- إتاحة الفرصة للضبط والتنظيم والسيطرة على وعي الفرد وشعوره؛
- يتيح للفرد تنمية قدراته وتطويرها؛
- تنمية الآثار الإيجابية مثل: خفض التوتر، والملل، ويزيد من التفكير الإبداعي، ومستوى الطموح والإنجاز، وتحمل المسؤولية، والوصول إلى الخبرة الذاتية المثالية.

#### 2.3. بالنسبة للعملية التعليمية:

- لكي يصل الطالب إلى أعلى درجة من التدفق النفسي يتطلب ذلك توظيف طاقته النفسية، والتي يصاحبها حالة من الرضا والإقناع الذاتي مع تأجيل الرغبات والحاجات الشخصية، مما يؤدي إلى المرور بخبرة من النوع الراقى تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل الذي يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه وإحداث الانسيابية في الأداء للمهام المكلف بها، ولا بد من توفير العوامل المحفزة

والمعينة لذلك في العملية التعليمية التي تعمل على زيادة التدفق النفسي في المجال التربوي والتعليمي؛

- التدفق النفسي ضروري وهام لطلبة الجامعة وذلك لمواجهة التحديات المتزايدة التي تواجه الطلبة بسبب التغيرات والتطورات العلمية والتكنولوجية، فقد يساهم التدفق النفسي في إحداث التوافق مع هذه التغيرات.

#### 04. مستويات التدفق النفسي:

يشير المغازي (2015) كما جاء عن عبد الحميد (2020) إلى أن حالة التدفق النفسي تسير في ثلاث مستويات، هي كالتالي:

- التخفيف من الاضطراب الانفعالي مع الشعور بالراحة النفسية؛
- تيسير القيام بالعمل دون بذل أي مجهود عقلي وجسدي كبيرين؛
- الانشغال والانغماس في مهمة ما على المستوى الذي يجعل الفرد يستثمر قدراته العقلية، ومهاراته الوجدانية إلى أقصى درجة، والمساهمة في تحسين نوعية القرارات التي يتخذها بالإضافة إلى ما سبق؛ فإن حالة السعادة والشعور بالرضا تساعد على تنظيم الأفكار كما تؤدي إلى حالة من الهدوء النسبي والاتزان الانفعالي.

#### 05. خصائص المتدفق نفسياً:

أشار سيلجمان (1995) كما ورد عن يحي الصاوي (2020) إلى أن الفرد الذي يدخل في حالة التدفق يتميز ببعض الخصائص وهي: الوضوح؛ التركيز، الالتزام؛ التحدي، الاختيار، القياس، التوفيق، عدم النظر إلى الفشل نظرة أسى وحسرة، الحديث الذاتي الإيجابي، القدرة على التعامل، عدم الشعور بالوقت.

#### 06. أبعاد التدفق النفسي:

اقترح "ميهالي" سنة (1975) أبعاداً للتدفق النفسي وفي (1999) أعطى مفهوماً آخر للتدفق النفسي مما انجر عليه تغيير طفيف للأبعاد وتتمثل في تسعة من الأبعاد الأساسية التي تبلور مجالات التدفق النفسي، وهي تتفق مع ما حدده (Jackson & Marsh, 1996)، وهي: (عرعار وأخرون، 2016؛ وخرية، 2021)

#### ✓ التوازن بين التحدي والمهارة التي يمتلكها الفرد Challenge – Skill balance:

ويقصد به أنه يجب أن يكون التحدي أعلى من المستوى الاعتيادي المألوف بالنسبة للفرد حتى يحفز المهارات الشخصية المميزة لديه، أما في حلة إذا من [حال ما انحرف] مؤشر الميزان باتجاه إحدى

الكفتين (المهارة أو التحدي) تتحول تجربة التدفق النفسي إلى حالة من الملل والاسترخاء واللامبالاة إذا ما رجحت كفة المهارة، وقد تتحول إلى حالة من القلق والمخاوف إذا رجحت كفة التحدي، ويحدث هذا عادة عندما تفتقر العملية إلى المهارة (مهارات متواضعة، تحديات بسيطة).

#### ✓ اندماج الوعي بالفعل Action – Awareness merging:

ويقصد به أن حالة التدفق تتطلب حدوث الانغماس الكلي بالنشاط، فخلال أداء المهمة يعمل كل من الجسد والعقل كوحدة واحدة للوصول إلى اندماج تام في النشاط، بحيث يستبعد كل الشكوك والمخاوف حول احتمال الإخفاق، وهكذا تصبح كل الإجراءات التي يقوم بها المتدفق تحدث بشكل عفوي دون عناء وتلقائية تامة.

#### ✓ فقدان الوعي بالذات (Loss of Self-Consciousness):

ويقصد به أن الفرد المتدفق نفسياً يركز تماماً فيما يقوم به من أجل إتمام المهمة، وينسى ما دون ذلك، لكن لا يعني إطلاقاً فقدان الذات وليس قطعاً فقدان الوعي، وإنما بدلاً عن ذلك فقدان الوعي بالذات، وهو مفهوم يقع تحت مفهوم عتبة الذات (أقل مستوى من الذات) ونقصه به كل المعلومات التي نستخدمها من تمثيل أنفسنا في البيئة الخارجية، من خلال نسيان من نكون بصورة مؤقتة أثناء استغراقنا في تجربة ممتعة للغاية.

#### ✓ الأهداف الواضحة The clear goals:

ويقصد بها أن يحدد الفرد قواعد واضحة لما يخطط للقيام به مما يساعده على إتمام مهمته، فوضوح الهدف يساعد الفرد على معرفة حدود قدراته ليكون على بينة بالمستويات التي لا يمكنه تجاوزها والتي تعرقل عملية التدفق النفسي لديه، وهذا بغية الحفاظ على نموذج من التدفق واضح المعلم بالنسبة له.

#### ✓ تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous feedback:

التغذية الراجعة مهمة جداً لتوفير معلومات حول نوعية الأداء المراد تحقيقه والتي تؤثر بدورها على طبيعة خبرة التدفق المعاشة، وهي تغذية مرتدة داخلية وخارجية المصدر، عبارة عن معلومات حول الإجراءات الحركية والحسية (رد فعل الحواس) وأخرى خارجية الوسائل المستخدمة في الأداء.

#### ✓ شعور الضبط (السيطرة) Sense of control:

يرى "جاكسبون" أن الشعور بالسيطرة يعطي حالة من الاتزان المثلي وأن إدراك أعلى درجات التحكم والسيطرة يحفز المستويات القصوى من المهارات لمواجهة التحديات الطارئة التي تسبب الانحراف إلى حالات الملل والاسترخاء والقلق.

### ✓ التركيز كلياً في المهمة Total Concentration on task:

السمة الأكثر حضوراً في خبرات التدفق هي استثارة مجال محدد من التركيز على المهمة، وقد أشار "ميهالي" إلى الانتباه باعتباره مصدرًا لذلك المجال المحدد، وينطوي تركيز الانتباه على معالجة المعلومات المتصلة لتحديد إطار من التركيز الشامل على المهمة، وانتقاء المعلومات المناسبة واستبعاد غيرها، كما يقصد به الانغماس الكامل في المهمة التي يقوم بها الفرد.

### ✓ الإحساس بمرور الزمن (بطء، أو سرعة) Transformation of Time:

ويقصد به أن حالة التدفق تلغي الإحساس الحقيقي بمرور الوقت، فالفرد منغمس تماماً في القيام بعمل ما دون أن يبالي بالزمن المستغرق لإتمامه، والشائع أن معظم المتدفقين يرون أن الزمن قد بدا لهم كأنه انقضى بسرعة حيث يشعرون أن الساعات الطوال التي قضوها في المهمة كانت كدقائق معدودة، لكن في كثير من الأحيان يحدث العكس، فالبعض يرى أن هناك منعطفات مهمة احتاجت منهم في الحقيقة إلى لحظات لكنهم شعروا أنها دقائق أو ساعات طوال، وهو ما يمكن وصفه "اللحظة الذروة" التي مرت كأنه [كأنها] دهور.

### ✓ الاستمتاع الذاتي:

ويقصد به المتعة التي يشعر بها الفرد نتيجة قيامه بعمل ما، فهو الاستمتاع الذاتي بالتجربة، عرض "ميهالي" هذا المفهوم لأول مرة سنة (1975) للإشارة إلى نشاط يستطيع استثارة وتحفيز الانغماس لدواع ودوافع داخلية مرتبطة به.

وفي هذا الصدد رأى كسيكزينتميهالي (1997) أن الاندماج كلياً في النشاط للوصول إلى حالة التدفق النفسي مسؤولة عنه ثلاث سمات ذاتية هي: اندماج الوعي في الأداء، والإحساس بالتحكم والانضباط، وتحول الوقت. (زكي، 2018، ص.995)

وأشار كسيكزينتميهالي إلى أنه ليس بالضرورة أن توجد كل النقاط أعلاه ليتم الشعور بالتدفق النفسي، كذلك يرى أن الفرد لا يستطيع إجبار نفسه على الدخول في التدفق إنه يحدث فحسب، وأن حالة التدفق النفسي يمكن الدخول إليها أثناء أداء أي فعالية وذلك على الرغم من أنها أكثر في احتمال حدوثها عندما يكون الفرد يؤدي مهمة أو فعالية بإخلاص. (زكي، 2018، ص.999)

ويتفق "دانيال جولمان" "Danial Golman" مع معظم الباحثين في كتابه "العقل المحب للتأمل the Meditative mind" أن أساس التدفق النفسي هو: (عبد الحميد، 2020، ص.350)

- ذوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يقوم به؛

- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دون انتظار نتائج؛
  - نسيان الذات مع وعي وإدراك؛
  - وضوح الأهداف؛
  - حالة نشوة وابتهاج.
- كما يختصر (Chemi, 2016) عناصر عملية التدفق في ستة أبعاد أساسية، عند توفرها تساعد في نجاح تجربة التدفق وإضافة حالة من السعادة والارتياح النفسي لدى الفرد، وهي كالتالي: (قرنينة وأحمد، 2022، ص.99)
- وجود أهداف واضحة لكل خطوة من النشاط؛
  - التركيز والاندماج في النشاط؛
  - ردود فعل فورية لأفعال الشخص (التغذية الراجعة الفورية)؛
  - وجود توازن بين المهارة المطلوبة والتحدي؛
  - الشعور بالسيطرة والتحكم؛
  - عدم الشعور بالوعي الذاتي وفقدان الشعور بالوقت.

### 07. علاقة التدفق النفسي بالخبرة الإنسانية المثلى وحالة التعلم المثلى:

تمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي الخبرة الإنسانية المثلى Optimal Human Experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة؛ لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن والآخر كل الآخر كأنه [كأن] به في حالة من غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحباً بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع،...، لكونها تضيف المعنى والقيمة على هذه الحياة. (أبو حلاوة، 2013، ص.08)

ويربط تشكزنتميهالي تشكزنتميهالي (1997) بين حالة التدفق وما يسميه بالخبرة المثلى Optimal Experience؛ لكونها تحقق للفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته مناسبة لتمكينه من مواجهة التحديات والمصاعب التي يواجهها في إطار عام من التوجه لتحقيق هدف ينظم أفعاله ويوجهها توجيهاً صحيحاً

يجعله وجود من أدائه بصورة تلقائية وبحالة تركيز انتباهه لا تجعل بمقدوره إعاره أي شيء آخر أي انتباهه مع غياب تام للوعي بالذات ودون اقتران هذه الحالة بأية مخاوف أو صيغ قلق. (أبو حلاوة، 2013، ص.14) وترتبط خبرة التدفق بحالة التعلم المثلى Optimal Learning التي وصفها "مهالي تشكزينتميمالي" الباحث بجامعة شيكاغو بأنها: "حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، في هذا الشعور الرائع بتملكك لمقاليده الحاضر وأدائك وأنت في قمة قدراتك"، وفي حالة "التعلم المثلى" يكون المتعلم في حالة من الاستغراق الكامل فيما يتعلمه، ويكون الفهم في أقصى درجاته. (أبو حلاوة، 2013، ص.06)

### 08. طرق قياس التدفق النفسي:

تزايد الاهتمام بطرق القياس المستخدمة في الأبحاث المرتبطة بالتدفق، حيث تم تصميم العديد من أدوات التقرير الذاتي من أجل دراسة هذه الظاهرة الموضوعية غير المستقرة، والفاقد للوعي بالذات، ومن هذه الأدوات: (المرشود، 2022، ص ص. 277-279)

✓ **المقابلة Interview**: ظهر مفهوم التدفق من خلال المقابلات التي أجريت حول طبيعة الخبرة. وتوفر المقابلة تقريراً شاملاً عن خبرة التدفق في سياق الحياة الواقعية. كما كانت المقابلة أداة حاسمة في البداية لتحديد وتعريف أبعاد وديناميكيات خبرة التدفق. وإنها لا تزال النهج المختار في الدراسات الموجهة نحو الوصف المتكامل. فعلى سبيل المثال، طلب جاكسون (Jackson, 1995) من نخبة من الرياضيين وصف خبرة التدفق، وتمييز خصائص هذه الحالة، والعوامل التي تساعد وتتعوق الدخول لحالة التدفق، والعوامل التي تعيقها، ودرجة التحكم والسيطرة عليها.

✓ **الاستبيان Questionnaire**: تستخدم مقاييس الورق والقلم الرصاص لمرة واحدة عندما لا يكون الهدف هو تحديد أبعاد خبرة التدفق و / أو الاختلاف في حدوثها عبر السياقات أو الأفراد. ويقدم استبيان التدفق للمشاركين فقرات متعددة تصف حالة التدفق وتطلب منهم (أ) معرفة ما إذا كان لدى المشاركين الخبرة، (ب) وعدد المرات، و(ج) وفي أي سياقات النشاط.

ومن هذه المقاييس مقياس التدفق لمايرس (Mayers, 1978) والذي يستخدم لتقدير مدى خبرات الفرد في واحد من الأبعاد العشرة لخبرة التدفق (على سبيل المثال "أندخل"، "أحصل على أدلة مباشرة حول مدى أدائي"). وتم استخدام الأداة كقياس متكرر لتقييم الفروق في مدى معرفة أبعاد التدفق. واستخدم كل من (Delle Fave and Massimini, 1988) استبيان التدفق ومقياس التدفق بالتبادل لتحديد أنشطة تدفق الفرد ثم مقارنة تقييم الفرد لأبعاد التدفق من خلال أنشطة التدفق الأولية 9 مع تلك الأنشطة اليومية القياسية الخاصة بالأفراد (مثل العمل، مشاهدة التلفزيون) وفي الآونة الأخيرة، تم



تطوير مقاييس الورق والقلم لقياس حالة التدفق في سياقات محددة، بما في ذلك الرياضة والممارسة العلاجية النفسية.

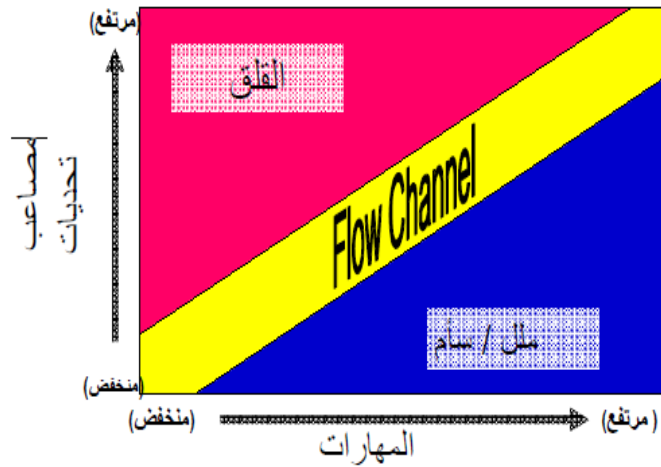
### 09. العلاقة بين مفهوم التدفق النفسي وفعالية الذات:

تعد معتقدات الكفاءة الذاتية من الأبعاد المهمة في شخصية الفرد، فمعتقدات الفرد عن نفسه أساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية. ودلت نتائج كثير من الدراسات على أهمية معتقدات الكفاءة الذاتية، إذ تتيح معتقدات الكفاءة الذاتية أمام الفرد المجال لتطوير قدراته المتعلقة بالتخطيط وتنفيذ المهام وتقويم الأعمال، وتطوير الرقابة الذاتية حول التعلم، إضافة إلى أن مدركات الفرد حول كفاءته الذاتية تلعب دورًا مهمًا في تحصيله الدراسي، كما أكدت النتائج بأنه كلما زاد مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطالب زاد تفوقه الدراسي، أي أن الكفاءة الذاتية ترتبط بالإنجاز الفعلي للأعمال، فهي تعكس مدى المثابرة والجهد المبذول للتعامل مع المواقف الصعبة ومواجهة المشكلات ومقاومة الفشل، وكذلك مدى التحدي والإصرار وكثرة المشكلات والأزمات فإذا وصل الفرد إلى هذه المرحلة من الأداء والتركيز دخل في حالة تسمى التدفق النفسي. (برغوتي وعليوة، 2022، ص ص. 1206-1207)

### 10. العلاقة بين مفهوم التدفق ودافعية الإنجاز:

تتضمن المفاهيم أو التكوينات الدافعية التي ربما تمكن الفرد من الإنجاز والنجاح فيما يفيد بنتريتش (2002): فعالية الذات، الإغراءات السببية، الدافعية الداخلية، والتوجه صوب الهدف. وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين حالة التدفق والدافعية للتعلم على وجه التحديد نجد أن المتعلمين يكونون عادة أمام ثلاثة احتمالات بناءً على مضامين مفهوم التدفق في علاقته بالدافعية للتعلم، ويوضح الشكل التالي هذه الاحتمالات:

الشكل رقم (04): قناة التدفق وعلاقتها بالدافعية للتعلم



المصدر: (أبو حلاوة، 2013، ص.23)

يتضح من الشكل السابق أن الاحتمالات الثلاث تتمثل فيما يلي:

- الاحتمال الأول: ما يعرف بحالة القلق والخوف من الفشل وتتحقق لدى المتعلم عندما يكون مستوى قدراته ومهاراته للتعلم منخفضة ويواجه بمهام أو تحديات مرتفعة وهنا قد لا يعاين المتعلم المواجه لهذا الموقف خبرة التدفق لكونه لا يلج أصلا في مسار هذه الخبرة.
- الاحتمال الثاني: حالة الملل أو السأم وما يرتبط بها من فتور ولامبالاة وتفريط في الأداء التعليمي وتتحقق هذه الحالة عندما يكون مستوى قدرات ومهارات المتعلم مرتفعة ويواجه بمهام أو تحديات تعلم منخفضة.
- الاحتمال الثالث: حالة التدفق وما يرتبط بها من نشوة وابتهاج واندفاع باتجاه التجويد والإبداع وتتحقق هذه الحالة عندما يكون مستوى قدرات ومهارات المتعلم مرتفعة وأيضًا المهام أو التحديات التي يواجهها مرتفعة.

كما نستطيع تلمس أبعاد العلاقة بين حالة التدفق ودافعية الإنجاز من خلال التواقف [التوقف] عند دلالة بعض التعريفات التي طرحت للدافعية بشكل عام ومنها تعريف ساج (1977) ومفاده أن للدافعية بعدين هما: شدة واتجاه الجهد المبذول، وغالبًا ما ينظر المختصون في علم النفس إلى الدافعية من خلال عدد من الأشكال، متضمنة دافعية الإنجاز الدافعية من خلال ضغوط المنافسة والدوافع الداخلية والخارجية. ولكن هذه الأشكال المختلفة من الدافعية ما هي إلا جزء من المفهوم العام للدافعية.

كما يمكن تلمس العلاقة بين حالة التدفق ومفهوم دافعية الإنجاز من خلال تناول ما يعرف بسلوك الإنجاز، فهناك بعض الجوانب التي يتميز بها سلوك الإنجاز ومن بين أهم الجوانب ما يلي: الاختيار، الشدة والمثابرة، وفيما يلي تعريف هذه الجوانب:

- اختيار السلوك: يقصد بالاختيار في سلوك الإنجاز قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك معين بين مجموعة الاختيارات ويفترض أن هذا الاختيار يتحدد عن طريق توقع الفرد للنجاح في نوع النشاط الذي يختاره للممارسة الإيجابية.

فكأن الاختيار يتحدد عن طريق توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد والمرتبطة بهذا الاختياري وذلك على افتراض تفسير الفرد لقدراته واستعداداته وكفاءته وإمكانية التفوق أو النجاح كما يدركها بنفسه.

- شدة السلوك: يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك، أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك. وفي ضوء مفهوم التدفق يفترض أن حالة التدفق ترتبط بسلوك يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز.
- المثابرة على السلوك: يقصد بالمثابرة على السلوك مدى الفترة يمكن فيها الفترة إلى يمكن فيها [التي يمكن فيها] استمرار أو دوام السلوك، وعمّا إذا كان السلوك يستمر لفترات طويلة أو متوسطة أو قصيرة، أم يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف. (أبو حلاوة، 2013، ص ص. 22، 25)

#### ملخص الفصل:

كان الهدف من هذا الفصل محاولة التطرق إلى أهم جوانب ظاهرة التدفق النفسي، هذه الحالة الإنسانية التي تمثل خبرة ذاتية يختبرها الفرد في مواقف شتى إلا أن لها شروطها الخاصة لتصبح إشباعاً يستفيد الفرد منه وكذلك له المردود الجيد على المجتمع، فخبرة التدفق كما سبق وأن تم الإشارة إليه هي حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الأفراد في التعامل مع المهام التي تعتبر تحدياً بالنسبة لهم، حيث تتطلب تركيزاً ومثابرة والتزاماً بإنجازها بمستوى مرتفع من الجودة والتميز. وتحدث حالة التدفق هذه حسبما يرى "ميهالي" عندما يوازي مستوى مهارة الفرد تماماً مستوى التحدي الخاص بالمهام خاصة ذات الأهداف الواضحة؛ فحالة التدفق تعتبر العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيم عليها، وبالتالي دفع من تعايش معها إلى الإنجاز بل إلى أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية.

# الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. مجتمع وعينة الدراسة
3. حدود الدراسة
4. الدراسة الاستطلاعية
5. أدوات جمع البيانات
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

ملخص الفصل

تمهيد:

بعد التطرق في الجانب النظري إلى متغيرات الدراسة، سيتم التطرق إلى الجانب التطبيقي بفصليه إلى التعرف على الإجراءات المنهجية المتبعة في كل من الدراسة الاستطلاعية والأساسية وإجراءاتهما والتي تشمل كل من مجتمع وعينة الدراسة، حدودها، وكذا الأساليب الإحصائية المستخدمة، وهي إجراءات أساسية في أي دراسة علمية وجب إتباعها من طرف كل باحث يهدف للوصول إلى نتائج سليمة.

## 01. منهج الدراسة:

### 1.1. تعريف المنهج العلمي:

عرفه دشلي (2016) بأنه: "أسلوب للتفكير والتنفيذ، يعتمد على الباحث لإنجاز بحثه، لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها للوصول إلى حقائق حول الظاهرة أو الحدث موضوع الدراسة" (ص.53).

انطلاقاً من طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها حيث تسعى إلى إمكانية التنبؤ بمتغير التدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية لدى العينة المستهدفة، وبناءً على الفرضيات التي سعت للتأكد منها، تم الاعتماد على المنهج الوصفي لكونه يقوم بوصف الظاهرة في وضعها الراهن والتنبؤ بها.

2.1. خطوات المنهج الوصفي: قمنا بتنفيذ الدراسة الحالية من خلال الخطوات التالية: (المحمودي، 2019)

✓ تحديد المشكلة وصياغتها: بعد الشعور بالمشكلة المراد دراستها، بدأنا بالإطلاع على الأدب التربوي والنفسي المتعلق بها وجمع الدراسات السابقة التي سيتم اعتمادها من خلال مكتبة الجامعة واستقصاء محركات البحث على الأنترنت بهدف المساعدة في تحديد المشكلة وصياغتها بدقة وفي شكل سؤال للإجابة عنه لاحقاً؛

✓ وضع الفروض المحتملة: انطلاقاً مما تم الاطلاع عليه من أدبيات ونتائج الدراسات السابقة وميدان الدراسة تمت صياغة الفرضيات كحلول مؤقتة لهذه المشكلة، يتم التحقق من صحتها لاحقاً؛

✓ جمع البيانات والمعلومات من المصادر المختلفة: تمثلت هذه الخطوة في تنظيم الإطار النظري الخاص بالدراسة، وجمع البيانات بطريقة منظمة وبدقة عن طريق أداة الدراسة التي تم تبنيها (مقاييس كل من فعالية الذات، الدافعية الأكاديمية، والتدفق النفسي)، حيث ارتأينا بأنها الأنسب لهذه الدراسة لأنها تتناسب وطبيعة المشكلة والفروض والأساليب التي تم تحديدها، بالإضافة لاختيار العينة التي ستجرى عليها الدراسة والتي تمثلت في طلبة قسم علم النفس وتحديد حجمها ونوعها كما سيتم ذكره لاحقاً، ثم الوصول إلى النتائج وتنظيمها وتصنيفها؛

✓ تحليل البيانات وتفسيرها: عند بدء مرحلة اختبار الفرضيات ومناقشتها تم الرجوع إلى أدبيات الدراسة والدراسات السابقة للتعرف على مدى اتفاق نتائج البحث مع نتائج البحوث السابقة والعمل على تفسير أسباب الاتفاق والاختلاف؛

✓ كتابة النتائج والاستنتاجات والتوصيات المناسبة: في هذه الخطوة الأخيرة تمت كتابة النتائج وتفسيرها وتقديم عدد من التوصيات والاقتراحات التي من الممكن أن يستفيد منها باحثين آخريين.

## 02. مجتمع وعينة الدراسة:

### 1.2. مجتمع الدراسة:

يعرف مجتمع الدراسة على أنه: "مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات" (العزاوي، 2008، ص.161).

تمثل مجتمع الدراسة الحالية في طلبة قسم علم النفس والبالغ عددهم (397) طالبا وطالبة موزعين على (04) مستويات كالتالي: السنة ثانية ليسانس (110) طالبا، السنة الثالثة ليسانس (170) طالبا، السنة الأولى ماستر (59) طالبا، السنة الثانية ماستر (58) طالبا، وهذا حسب ما جاء في مداوات السداسي الأول للسنة الجامعية 2022/2023.

### 2.2. عينة الدراسة:

يعرف العزاوي (2008) العينة على أنها "جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا" (ص.161).

### 1.2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

لإجراء الدراسة الاستطلاعية والوصول إلى الأهداف المرجوة منها، تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية تكونت من (32) طالبا وطالبة موزعين على المستويات الأربعة (السنتين الثانية والثالثة ليسانس، والسنتين الأولى والثانية ماستر) وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد جمع الاستبيانات وتفرغ البيانات تم استبعاد استبيان واحد (01) لعدم توفر شروط الاستجابة فيه، وبالتالي أصبح العدد النهائي للعينة الاستطلاعية (31) فردًا.

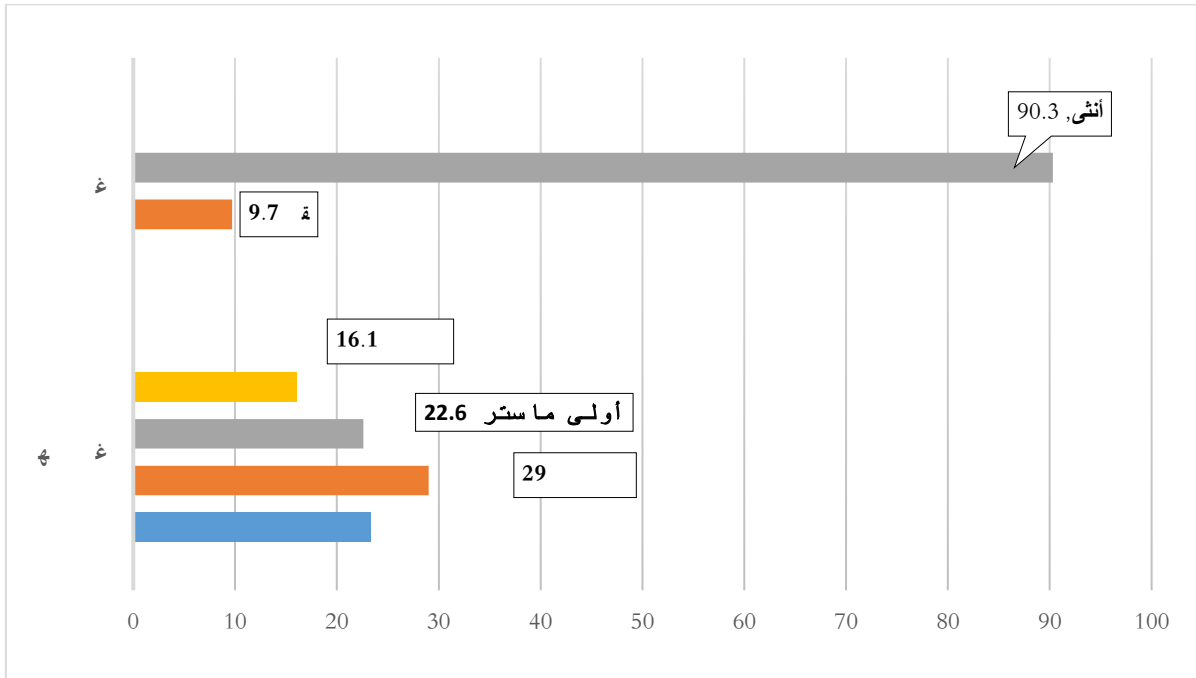
## ❖ توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية

المتغير	البيان	التكرار	النسبة (%)
الجنس	ذكر	03	09.7
	أنثى	28	90.3
المجموع		31	100
المستوى	02 ليسانس	10	23.3
	03 ليسانس	09	29
	01 ماستر	07	22.6
	02 ماستر	05	16.1
	المجموع	31	100

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي Spss V20

الشكل رقم (05): أعمدة بيانية تمثل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية



المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي SPSS V20

2.2.2. عينة الدراسة الأساسية:

وفي الدراسة الحالية، تم سحب العينة بطريقة عشوائية، أما فيما يخص حجم العينة فقد اعتمدنا في تحديده على معادلة "ستيفن ثامبسون"، والتي صيغتها كالتالي:

$$n = \left\lceil \frac{N \times p(1-p)}{N-1 \times (d^2 \div z^2) + p(1-p)} \right\rceil$$

بحيث:

- n = عينة الدراسة -
- N = حجم المجتمع -
- Z = الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0.95) وتساوي (1.96) -
- d = نسبة الخطأ وتساوي (0.05) -
- p = نسبة توفر الخاصية والمحايدة (0.50) -

وبعد توزيع الأداة على العينة التي تم اختيارها من الطلبة وجمعها، تم استبعاد (43) استبانة من أصل (195) استبانة، وذلك نظراً لعدم توفر شروط الاستجابة فأصبح عدد الاستبانات (152)، مما يعني أن نسبة الاسترجاع بلغت (40%) وهذه هي العينة التي خضعت استجاباتها للتحليل الإحصائي، وفيما يلي يوضح لنا الجدول أدناه بتفصيل أكثر حجم العينة:

الجدول رقم (02): نتائج توزيع أفراد العينة

حجم العينة	حجم المجتمع	المستوى
42	110	الثانية ليسانس
67	170	الثالثة ليسانس
21	59	الأولى ماستر
22	58	الثانية ماستر
152	397	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبين



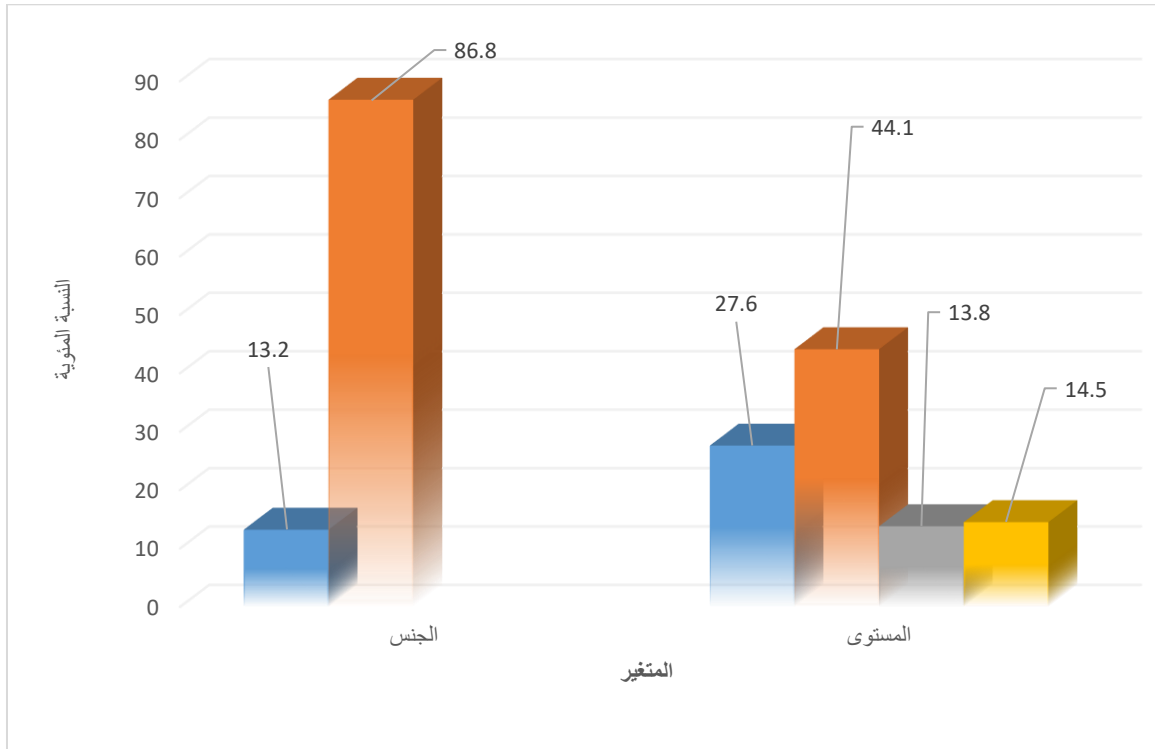
❖ توزيع عينة الدراسة الأساسية:

الجدول رقم (03): يمثل توزيع أفراد العينة الأساسية

المتغير	البيان	التكرار	النسبة (%)
الجنس	ذكر	20	13.2
	أنثى	132	86.8
المجموع		152	100
المستوى	02 ليسانس	42	27.6
	03 ليسانس	67	44.1
	01 ماستر	21	13.8
	02 ماستر	22	14.5
المجموع		152	100

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات البرنامج الإحصائي Spss V20

الشكل رقم (06): أعمدة بيانية تمثل توزيع أفراد العينة الأساسية



المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات برنامج Spss V20

## 03. حدود الدراسة:

1.3. الحدود المكانية: تمثلت الحدود المكانية للدراسة الحالية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية لجامعة العربي التبسي، قسم علم النفس.

2.3. الحدود الزمانية: انحصرت الدراسة الحالية في المجال الزمني من فيفري 2023 إلى غاية 30 أفريل 2023 من السنة الجامعية 2022/2023.

3.3. الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية للدراسة في طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة العربي التبسي.

4.3. الحدود الموضوعية: اشتملت الدراسة الحالية على المفاهيم التالية: فعالية الذات، الدافعية الأكاديمية، التدفق النفسي.

## 04. أدوات جمع البيانات:

1.4. مقياس فاعلية الذات:

أ. وصف المقياس وتصحيحه:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس فاعلية الذات لقياس مدى ثقة الفرد بقدراته لمواجهة التحديات والتعامل مع المواقف الجديدة التي يتعرض لها، المقياس من إعداد (schwarzer & jerusalem, 1992) ترجم من الألمانية (لغته الأصلية) إلى الإنجليزية من طرف (mary Wegner)، وتمت ترجمته إلى اللغة العربية في الدراسة الحالية من طرف الطلبة.

المقياس مكون من (10) عبارات كلها إيجابية، وتم الاعتماد في هذا الأخير على مقياس ليكرت الرباعي، حيث تم إعطاء درجة لكل بديل كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يمثل الدرجات المعطاة لبدائل الإجابة

البديل	أبدا	نادرا	غالبا	دائما
الدرجة	01	02	03	04

المصدر: من إعداد الطالبين

ب. الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق المقياس:

الجدول رقم (05): معاملات الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات

العبارة	معامل (PER)	العبارة	معامل (PER)
01	0.28	06	0.74
02	0.81	07	0.56
03	0.54	08	0.19
04	0.59	09	0.42
05	0.85	10	0.33

المصدر: من إعداد الطالبين اعتماد على نتائج برنامج spss v20

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) والتي تمثل معامل الاتساق الداخلي (معامل الارتباط) بين كل عبارة من عبارات مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس، والتي تبين أن أعلى قيمة بلغت (0.85)، وأدنى قيمة بلغت (0.19)، وهي قيم موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وبناءً عليه يمكن القول إن مقياس الفاعلية الذاتية المعتمد صادق ويقس ما أعد من أجله.

• ثبات المقياس:

الجدول رقم (06): معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس فاعلية الذات

عدد العبارات	معامل الفا كرومباخ
10	0.70

المصدر: من إعداد الطالبين اعتماد على نتائج برنامج Spss V20

من خلال النتيجة الموضحة في الجدول رقم (06) والتي تمثل معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس فاعلية الذات نجد أنه قد بلغت قيمته (0.70) وهي قيمة مرتفعة تخولنا للحكم على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات تمكن من استخدامه في الدراسة الحالية.

2.4. مقياس الدافعية الأكاديمية:

أ. وصف المقياس وتصحيحه:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس الدافعية الأكاديمية (Robert J. Vallerand 1989) المستند على نظرية التقرير الذاتي لـ "ريان وديسي"، والمكون من (28) عبارة إيجابية موزعة على (07) أبعاد تقيس كلا من؛

28-21-07-14	- التنظيم غير الواعي	23-16-02-09	- دافع المعرفة
22-15-01-08	- التنظيم الخارجي	04-27-20-13	- دافع الإنجاز
26-19-05-12	- غياب الدافعية	04-25-18-11	- دافع الإثارة (التحفيز)
		03-24-17-10	- دافع التنظيم المعرف

وقد تم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي في تصحيح المقياس، حيث أعطيت درجة لكل بديل من بدائل الإجابة على النحو الموضح في الجدول أدناه:

الجدول رقم (07): يمثل درجات بدائل الإجابة لمقياس الدافعية الأكاديمية

البديل	لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماماً
الدرجة	01	02	03	04	05

المصدر: من إعداد الطالبين

ب. الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق المقياس:

الجدول رقم (08): معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الدافعية الأكاديمية

العبارة	معامل (PER)	العبارة	معامل (PER)	العبارة	معامل (PER)	العبارة	معامل (PER)
01	0.81	08	0.81	15	0.86	22	0.92
02	0.84	09	0.87	16	0.82	23	0.78
03	0.81	10	0.87	17	0.81	24	0.86
04	0.86	11	0.81	18	0.75	25	0.90
05	0.90	11	0.84	19	0.96	26	0.81
06	0.81	13	0.86	20	0.98	27	0.82

0.78	28	0.87	21	0.56	14	0.82	07
------	----	------	----	------	----	------	----

المصدر: من إعداد الطالبين اعتماداً على نتائج برنامج Spss V20

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) والتي تمثل معامل الاتساق الداخلي (معامل الارتباط) بين كل عبارة من عبارات مقياس الدافعية الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس نجد أنها كانت قيم موجبة تنحصر بين (0.56) كأدنى قيمة، و(0.96) كأعلى قيمة، وهي قيم مرتفعة دالة عند مستوى (0.01)، وعليه يمكن الحكم مقياس الدافعية الأكاديمية بأنه صادق.

• ثبات المقياس:

الجدول رقم (09): معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس الدافعية الأكاديمية

معامل الفا كرومباخ	عدد العبارات
0.97	28

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماداً على نتائج برنامج Spss V20

من خلال النتيجة الموضحة في الجدول رقم (09) والتي تمثل معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس الدافعية الأكاديمية نجد أنه قد بلغت قيمته (0.97) وهي قيمة عالية تمكن من الحكم على أن مقياس الدافعية الأكاديمية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3.4. مقياس التدفق النفسي:

أ. وصف المقياس وتصحيحه:

تم الاعتماد في الدراسة على الحالية مقياس التدفق النفسي من إعداد (Jackson & Marsh, 1996) والمكون من (36) عبارة إيجابية والتي تمثل أبعاد التدفق المقدمة من طرف (csikszentmihalyi)، وقد تم ترجمة المقياس من لغته الإنجليزية إلى اللغة العربية من طرف الطلبة، وتم الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي في تصحيح المقياس، حيث أعطيت درجة لكل بديل من بدائل الإجابة على النحو الموضح في الجدول أدناه.

الجدول رقم (10): يمثل درجات بدائل الإجابة على مقياس التدفق النفسي

موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة	البديل
05	04	03	02	01	الدرجة

المصدر: من إعداد الطالبين

ب. الخصائص السيكومترية للمقياس:

• صدق المقياس:

الجدول رقم (11): معاملات الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي

معامل (PER)	العبرة	معامل (PER)	العبرة	معامل (PER)	العبرة	معامل (PER)	العبرة
0.23	28	0.84	19	0.82	10	0.20	01
0.51	29	0.88	20	0.89	11	0.11	02
0.39	30	0.77	21	0.87	11	0.77	03
0.65	31	0.75	22	0.85	13	0.86	04
0.22	32	0.27	23	0.76	14	0.77	05
0.41	33	0.51	24	0.86	15	0.86	06
0.65	34	0.40	25	0.93	16	0.83	07
0.33	35	0.56	26	0.52	17	0.84	08
0.59	36	0.29	27	0.79	18	0.77	09

المصدر: من إعداد الطالبين اعتماداً على نتائج برنامج Spss V20

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) والتي تمثل معامل الاتساق الداخلي (معامل الارتباط) بين كل عبارة من عبارات مقياس فاعلية الذات والدرجة الكلية للمقياس حيث نلاحظ أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس جاءت موجبة بأعلى قيمة (0.93)، وقيمة دنيا بلغت (0.11)، وهي قيم لها دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وعليه يمكن أن نحكم على مقياس فاعلية الذات أنه صادق ويقاس ما أعد لقياسه.

- ثبات الاتساق الداخلي للمقياس:

الجدول رقم (12): معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس التدفق النفسي

معامل الفاكرومباخ	عدد العبارات
0.76	36

المصدر: من إعداد الطلبة اعتماد على نتائج برنامج SPSS V20

من خلال النتيجة الموضحة في الجدول رقم (12) والتي تمثل معامل الثبات ألفا كرومباخ لمقياس التدفق النفسي نجد أنه قد بلغت قيمته (0.76) وهي قيمة عالية تمكن من الحكم على أن مقياس التدفق النفسي المستخدم يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

### 05. الأساليب الإحصائية المستخدمة في اختبار الفرضيات:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية لمعالجة البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss V20) على مجموعة من الأساليب الإحصائية، والتي تمثلت فيما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية: لحساب توزيع أفراد العينة.
  - المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: للتعرف على مستوى التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.
  - اختبار (ت) لعينة واحدة: للكشف عن مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة محل الدراسة.
  - معامل ارتباط بيرسون: من أجل إيجاد صدق الاتساق الداخلي للأداة.
  - معادلة ألفا كرومباخ: من أجل التأكد من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس.
  - اختبار (ت) لعينتين مستقلتين: لتحديد الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.
  - الانحدار الخطي المتعدد: للكشف عن إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع من خلال أكثر من متغير مستقل.
- ملخص الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى مختلف الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها لاختبار فرضيات الدراسة، بدءاً بالدراسة الاستطلاعية التي تم التعرف من خلالها على الوسط الذي ستجرى فيه الدراسة وكذا وصف المقاييس المستخدمة في جمع البيانات من العينة المفحوص والتأكد من خصائصها السيكومترية، وصولاً إلى الدراسة الأساسية للدراسة، وكذا التعرف على حجم العينة وتوزيعها وطريقة اختيارها، وكذا المنهج والتقنيات الإحصائية المستخدمة في اختبار الفرضيات.

## الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير فرضيات الدراسة

1. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الأولى
2. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثانية
3. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثالثة
4. خلاصة نتائج الدراسة
5. توصيات الدراسة
6. مقترحات الدراسة



01. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الأولى: والتي تنص على:

"يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية لدى طلبة قسم النفس بجامعة تبسة"

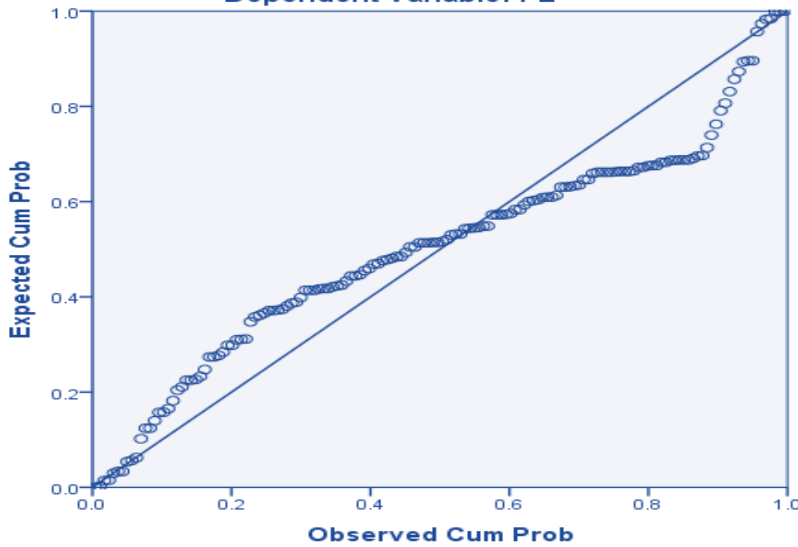
لاختبار صحة الفرضية من عدمها تم حساب معامل الانحدار الخطي المتعدد، والجدول أدناه يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (13): نتائج اختبار الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالتدفق النفسي من خلال فعالية الذات والدافعية الأكاديمية

حجم العينة	معامل التحديد R <sup>2</sup>	اختبار (F)		معادلة الانحدار		المتغيرات
		الدلالة	قيمة (F)	الخطأ المعياري	معاملات (B)	
152	0.68	0.00	162.05	0.16	0.84	التدفق النفسي
				0.08	0.75	فعالية الذات
				0.07	0.01	الدافعية الأكاديمية

المصدر: من إعداد الطالبة اعتمادا على مخرجات برنامج Spss V20

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual  
Dependent Variable: FL



نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن القيم جاءت مقبولة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (F) (162.05) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.00)، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية على تأثير كل من فعالية الذات والدافعية الأكاديمية على التدفق النفسي لدى العينة محل الدراسة، كما تشير قيم

معامل (B) إلى أن التغير في مستوى فعالية الذات بقيمة (0.75) ومستوى الدافعية الأكاديمية بقيمة (0.01) يقابله تغير في التدفق النفسي بقيمة قدرها (0.84).

كما نجد أيضا ضمن نتائج الجدول أن قيمة معامل التحديد ( $R^2$ ) قد بلغت (0.68) أي أن (68%) من التباين أو التغير الحاصل في التدفق النفسي يرجع إلى تغيرات في فعالية الذات والدافعية الأكاديمية. وبناء على هذه النتائج نخلص إلى أن الفرضية قد تحققت، أي أنه توجد قدرة تنبؤية لكل من فعالية الذات والدافعية الأكاديمية بالتدفق النفسي لدى طلبة قسم علم النفس، وإن كان كل واحد منها له نسبة منبئة مختلفة.

أسفرت نتيجة الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي من خلال مستوى كل الفعالية الذاتية والدافعية الأكاديمية فعالية الذات والدافعية الأكاديمية على الرغم من التباين في قيمة التنبؤ بين كل من فعالية الذات والدافعية الأكاديمية، حيث كان متغير فعالية الذات أكبر قدرة من متغير الدافعية الأكاديمية، ففعالية الذات تسهم بقيمة (0.75) بينما يسهم متغير الدافعية الأكاديمية بقيمة (0.01) وهي قيم تشير إلى أن هناك تأثيرا ولو كان بسيطا للفعالية والدافعية على التدفق.

ويمكن أن يعود إسهام فعالية الذات بقيمة أكبر مقارنة بقيمة الدافعية الأكاديمية في حدوث التدفق النفسي، إلى أن فعالية الذات تعد من بين الأبعاد المهمة في شخصية الطالب الجامعي، فهي تظهر في صورة معتقداته عن نفسه باعتبارها أساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في مختلف مجالات حياته، إذ تتيح هذه المعتقدات أمامه المجال لتطوير المهارات المتعلقة بالتخطيط وفق ما يمتلكه من قدرات، التي بدورها تمكنه من تنفيذ وأداء المهام بنجاح وعلى أكمل وجه وتقويم الأعمال، وتطوير التعلم الذاتي لديه.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استنادا إلى نظرية "البورت بانديورا" إذ يرى أن فعالية الذات تنمو وتتطور من خلال اكتساب الخبرات المختلفة، حيث أن هذه التجارب السابقة إذا كانت متوجة بالإنجازات فإنها تزيد من دافعية الفرد للاستمرار في البحث عن النجاح والإصرار عليه مع مواجهة الصعاب التي تعترضهم، فالفاعلية الذاتية ترتفع عند الطالب الجامعي بسبب خبرات النجاح فيعتبر المهام الصعبة بمثابة تحديات وجب عليه تجاوزها والمرونة في التعامل معها، كما أن الطالب الذي حقق النجاح في مهام سابقة في حياته وتعددت خبراته سواء المباشرة أو غير المباشرة التي تتعلق بالتعلم عن طريق ملاحظة الآخرين (الخبرات البديلة)، يكون لديه ثقة أكبر لإكمال مهام مماثلة في المستقبل بفعالية ذاتية عالية، فهي تلعب دورا مهما في تحصيله الأكاديمي لارتباطها بالإنجاز الفعلي للأعمال، فعندما يقوم الطالب بتفسير إنجازاته بالاعتماد على القدرات والمهارات التي يعتقد أنه يمتلكها فإن ذلك سيزيد من تركيزه وانهماكه وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله بشكل مؤقت، ومدى مئابرته وجهده المبذول للتعامل مع المواقف الصعبة ومواجهة المشكلات ومقاومة الفشل وحالات الإخفاق، فإذا وصل الطالب إلى هذه

المرحلة من الأداء والتركيز العميق دخل في حالة التدفق النفسي، فهي تعتبر مؤشرات مهمة جداً للوصول إلى هذه الحالة.

وعليه تفسر هذه النتيجة بناءً على أن الطالب الجامعي يتشكل لديه إحساس بقوة فعالية الذات من خلال خبرات النجاح السابقة بداية من الحصول على شهادة البكالوريا وانتقاله إلى الجامعة، حيث ينتقل ولديه توقعات حول أدائه تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية وإمكاناته، فيختار نشاطاته انطلاقاً منها ويلتزم بها، ومع توالي الخبرات التربوية المناسبة وتكرارها يكتسب الاستراتيجيات الفعالة للدراسة، ومختلف المهارات والمعارف اللازمة التي تساعده على حل المشكلات سواء في الحاضر أو مستقبلاً، ومع الانتقال من مستوى إلى مستوى آخر يتطور إحساسه بفعالية ذاته ويرتفع مستواها، وبالتالي فإن هذا الطالب الجامعي يتمتع بفعالية الذات مما يعبر عن تمتعه بالتدفق النفسي، لاسيما وأن هذا الأخير يساعد على تحسين الأداء في العديد من المجالات بما في ذلك مجال تحديد الأهداف بشكل أفضل وواضح التي تتناسب مع طموحات الطالب وميوله وتساعد على تسخير طاقاته لإنجازها بتفوق ودرجة عالية من الامتياز، فيشعر بالكفاءة وتتاح له الفرصة لتحقيق النجاحات ذات القيمة، وهذا ما يبرر إسهام فعالية الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الطلبة.

وما يدعم نتيجة الدراسة الحالية هو نتيجة دراسة كل من (Tanya Tandon, 2017) التي أظهرت وجود علاقة طردية بين فعالية الذات والتدفق النفسي، ودراسة (Liza Nurita, Riyadi, Komarudin, 2022) التي أسفرت نتائجها أن الكفاءة الذاتية لأفراد العينة أثرت بشكل كبير على التدفق النفسي، ودراستي (برغوثي وعليوة، 2022؛ ناصر صرصور، 2020) التي أظهرت نتائجهما وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي وفعالية الذات.

أما بالنسبة لإسهام الدافعية الأكاديمية في التنبؤ بالتدفق النفسي، فيمكن تفسير ذلك من خلال تلمس أبعاد العلاقة بين حالة التدفق النفسي ودافعية الإنجاز التي تتمحور من خلال شدة واتجاه الجهد المبذول وسلوك الإنجاز، هذا الأخير الذي يتضمن الاختيار، بحيث يتحدد عن طريق توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد وذلك على افتراض تفسير الفرد لقدراته واستعداداته وكفاءته وإمكانية التفوق أو النجاح كما يدركها بنفسه، أما شدة السلوك فيقصد به القوة المميزة للسلوك، أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك، فحالة التدفق ترتبط بسلوك يتميز بدرجة عالية من الدافعية الأكاديمية، بالإضافة إلى المثابرة والاستمرار على السلوك.

وعليه تبرز الدافعية الأكاديمية في قدرة الطلبة الجامعيين على التحكم في أنفسهم وطموحاتهم الأكاديمية وأهدافهم ذات القيمة العالية، وأيضاً اطلاعهم على مصادر المعرفة التي توفرها لهم الدراسة الجامعية سواء حضورياً أو عن بعد من خلال المنصات التعليمية، ما يجعلهم يمتلكون معلومات ومعارف

متنوعة تزيد من معرفتهم وهو ما يعف بالحافز المعرفي لديهم، وتؤثر على إدراكهم لذواتهم بشكل إيجابي، فتزداد لديهم الرغبة في مواجهة وتخطي العقبات والمشكلات التي تعترضهم، وزيادة الجهد سعيًا منهم لتحقيق أهدافهم من خلال تنفيذ الخطط اللازمة والهادفة للوصول إلى أفضل مستوى ممكن، حيث تعمل الدافعية الأكاديمية الداخلية أو الخارجية على تمتعهم بالتدفق النفسي.

وعليه يظهر الأثر الإيجابي للتدفق النفسي لدى الطالب الجامعي الذي يولد له حالة الإثابة الداخلية، التي تدفعه وتحفزه على التعلم الذاتي وتطوير مهاراته وخبراته، وأثناء هذه العملية يجد نفسه مستمتعًا بما يفعله، ونتيجة الجهد البدني والنشاط الذهني يشعر بتحقيق غاية صعبة المنال ولكنها جديرة بالعناء؛ فهي إحساس يصنعه بملء حريته وبكامل إرادته، ويسعى لخوضه بدون انتظار أي حوافز خارجية من وراء ذلك، لأن ما يكسبه هو الارتقاء وتحقيق الذات وإضفاء المعنى على حياته.

ومن جهة أخرى تؤدي الخصائص العقلية المعرفية في هذه المرحلة العمرية التي تتميز بالكفاءة والنضج وامتلاك مهارات التفكير العلمي العليا دورًا فعالاً في مساعدة الطلبة على تحقيق الطموحات والإنجازات الدراسية بنجاح، كما وأنه في هذه المرحلة يصل الطلبة إلى مرحلة الاعتماد الكلي على الذات والشعور التام بالمسؤولية، وبناء العديد من المهارات وتكوين الاتجاهات الإيجابية لقدراتهم وإمكاناتهم، وتحقيق مستوى معين من الإنجاز يساعدهم على اتخاذ القرار السليم فيما يتعلق بمشاريعهم المهنية المستقبلية، بمعنى آخر تتولد لديهم الرغبة والميل في القيام بسلوكات محددة يشعرون فيها بقدر عال من الثقة بالنفس والقدرة على المنافسة، والإنجاز، وعليه نجد أن دراسة ناصر صرصور (2020) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية بين كل من التدفق النفسي والدافعية للإنجاز.

إن نتيجة الدراسة قد توصلت إلى أن الطلبة الذين لديهم فعالية الذات والدافعية الأكاديمية يصلون إلى حالة من التدفق النفسي، حيث أن هذه النتيجة تتطابق مع الإطار النظري المفسر لهذه المتغيرات، حيث يرى "مهالي" أن حالة التدفق تتحقق عندما يندمج الطلبة في التعامل مع مهام ذات طبيعة متحديّة تتطلب التركيز والمثابرة والالتزام بإنجاز النشاطات المكلفين بها وتميز، أي أن التدفق النفسي يحدث عندما يكون هناك نوع من التوازن بين مستوى المهارة ومستوى التحدي، وتحقيق الإنجازات يتعلق بتوقعات فعالية الذات، فإذا توفرت لديه فهذا يعني أنه مؤهل في الدخول في حالة التدفق النفسي والإحساس المرتفع بفعالية الذات يعزز الإنجاز الشخصي بالطرق مختلفة، والقدرة على تخطي العقبات وتحدي الصعوبات والتغلب عليها ثم الاستغراق والاستمتاع في الإنجاز وصولاً إلى الخبرة المثالية.

02. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثانية: والتي مفادها:

" توجد فروق بين متوسط درجات التدفق النفسي لدى أفراد العينة والمتوسط الفرضي عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)"

الجدول رقم (14): نتيجة اختبار (ت) لعينة واحدة

المتوسط الفرضي = 108						المتغير
الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
0.00	70.24	151	23.07	131.48	152	التدفق النفسي

المصدر: من إعداد الطالبين اعتماداً على مخرجات برنامج Spss V20

يتضح من خلال الجدول رقم (14) أن عدد أفراد العينة يساوي (152)، وقيمة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بلغت (131.48) بانحراف معياري قدره (23.07)، ولبيان دلالة الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي (108) تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة، وقد بلغت قيمة (ت) (70.24)، وبلغ مستوى الدلالة (0.00)، ليتضح من خلال هذه النتائج أن هناك فروق بين المتوسط التجريبي لدرجات التدفق النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تبسة وبين المتوسط الفرضي للمجتمع. وبالنظر إلى قيم المتوسطات الحسابية يتضح أن المتوسط التجريبي أعلى من المتوسط الفرضي وبالتالي يمكن القول أن هناك مستويات مرتفعة للتدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

ويمكن تفسير هذا الارتفاع بالرجوع إلى نظرية "تشكزنتيمهالي" الذي ربط حالة التعلم المثلى بهذه التجربة المثالية التي تتطلب التركيز العميق إلى مستوى الاستغراق المطلق والتفاني التام (اندماج الوعي بالفعل)، عندما يندمج المتعلم فيما يتعلمه، ليكون الفهم في أقصى درجاته، وخاصة عندما يكون النشاط أو المهمة المكلف للقيام بها ضمن تفضيلاته الشخصية، فعندئذ سيقوم بها بإخلاص ما يؤدي إلى زيادة احتمالية الدخول في حالة التدفق النفسي، كما "لاحظ مهالي أن حالة التدفق هذه تحدث لدى كثير من الناس حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مالي" (عرعار وآخرون، 2016، ص.103).

وعليه يبدو أن الطلبة الجامعيين يحققون الشرط الأول للتدفق النفسي، والذي يتمثل في التركيز الشامل والعميق على إدارة النشاط في الوقت الحاضر، فنجدهم يركزون تركيزاً أفضل عندما يزيد الطلب عليهم أكثر من الأيام العادية للدراسة كإنجاز البحوث والتحضير للامتحانات الجزئية أو الامتحانات السداسية لدرجة فقدان الوعي بالذات، كذلك إنجاز مذكرات التخرج بالنسبة للطلاب المقبلين على التخرج، فعندئذ يقدمون من العطاء، ما يفوق عطاءهم العادي، أما في حين يكون الطلب عليهم بسيطاً،

يشعرون بالملل، وإذا زاد الطلب عليهم أكثر مما يستطيعون تقديمه يشعرون بالتوتر، أي أن حالة التدفق تكون في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة ما بين الملل والقلق.

يتبين مما سبق بأن متطلبات الجامعة تمكن طلابها من تحقيق الشرط الثاني لحدوث حالة التدفق، وهو مساهمتها في رفع مستوى قدراتهم وتحفيز مهاراتهم الشخصية المميزة لديهم بما يحقق التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والواضحة لأنها تساعدهم على إتمامها، والتي تقدم تغذية راجعة فورية، ما يزيد من مستوى التدفق النفسي الإيجابي باعتبار الجامعة بيئة تعليمية مناسبة لدخول الطالب في حالة التدفق النفسي أثناء القيام بالأنشطة الدراسية، ولأن مشاريع البحث، التربصات الميدانية، والمهام الدراسية متاحة لفائدة الطلاب فإنها بالتالي توفر درجة كبيرة من المتعة والشعور بالنشوة والابتهاج مما يستثير قدراتهم وإمكاناتهم، فيستمتعون ذاتيا بالتجربة مع حالة من الرضا والإقناع الذاتي بتأجيل الرغبات والحاجات الشخصية، مع فقدان الإحساس الحقيقي بمرور الوقت، فالجامعة بهذا توفر الظروف الملائمة والعوامل المحفزة والمعينة لحدوث خبرة التدفق النفسي.

كما ومن الممكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى ما نشأ عليه هؤلاء الطلبة، من تشجيع وتحفيز فيما يتعلق بتحديد الأهداف بشكل واضح والمثابرة على العمل الجاد، والرغبة في التعلم مع بذل الجهد اللازم لذلك، مما ينعكس عليهم في دراستهم الجامعية، إضافة إلى ذلك فإن عملية التدفق النفسي حالة نفسية داخلية وخبرة ذاتية تحدث دون انتظار أي تعزيز خارجي، أي أنها ليست مرتبطة بالعوامل الخارجية المؤثرة في المتعلم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Liza Nurita, Riyadi, Komarudin, 2022)، (الأسود والأسود، 2020؛ برغوئي وعليوة، 2022؛ ناصر صرصور، 2020)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي.

هذا الاتفاق بين نتائج الدراسات السابقة ونتيجة الدراسة الحالية فيما يخص الارتفاع في مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، يتم تفسيره باعتبار أنهم الفئة التي تتميز بالنضج العقلي والنفسي، أي أنهم قاموا بتوظيف طاقاتهم النفسية حتى وصلوا إلى هذا المستوى المرتفع من التدفق، وأيضاً لديهم القدرة على تحديد الأهداف، ودرجة اهتمامهم بما يقومون به من أنشطة ومهام متعددة كبيرة لأنها مهمة جداً بالنسبة لهم سواءً على الصعيد الأكاديمي أو الصعيد المهني مستقبلاً، كما يعملون على الرفع من مهاراتهم، بالإضافة إلى قدرتهم العالية على التركيز العميق بحكم امتلاكهم للمهارات المعرفية العليا، كل هذه العوامل من شأنها أن تزيد من قوة ومستوى خبرة التدفق النفسي لديهم، فتكون هذه الأخيرة بذلك العامل الحاسم في تكوين وإضفاء المعنى والهدف من الحياة وقيمتها.

وبالمقابل فإن مرور الطلبة بتجربة التدفق النفسي تنمي لديهم الإحساس بالسيطرة والتحكم في الانفعالات والتحرر من الضغوط النفسية، والرفع من مستوى الطموح، وزيادة الدافعية للإنجاز مع توافر الدافع الذاتي الجوهري، إضافة إلى تنمية فعالية الذات لديهم والشعور بتحمل المسؤولية اتجاه ما يواجههم من تحديات، فتحدث بذلك الانسيابية في أداء المهام المكلفين بها، فيكون الأداء في ذروته والحالة الذهنية إيجابية مع الشعور بالتمتع التلقائي الذي يعتبر السمة المميزة للتدفق النفسي حسب ما ذكره "ميهالي"، فيتولد عنه الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق الذات، وتحقيق السمو وضبط الذات مع زيادة القدرة على الوعي الذاتي.

03. عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثالثة: والتي تنص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في استجابات أفراد العينة على مقياس التدفق

النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي (ليسانس/ماستر)"

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما هي

موضحة في الجدول أدناه:

الجدول رقم (15): الفروق في مستوى التدفق النفسي حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
طلبة الليسانس	109	131.75	0.11	149	0.19	0.05
طلبة الماستر	43	131.31				

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات Spss V20

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (15) أن عدد أفراد العينة يساوي (109) من طلبة الليسانس و(43) من طلبة الماستر، كما يوضح الجدول قيم المتوسطات الحسابية.

كما يتضح من الجدول رقم (15) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (0.11)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (0.05) حيث أن قيمة الدلالة (0.19) قيمة أكبر من (0.05)، وعليه يمكن القول إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الليسانس والماستر، وبهذا نستطيع القول أن الفرضية لم تتحقق.

ويمكن إرجاع ذلك إلى أن أفراد العينة من طلبة الليسانس أو من طلبة الماستر لا يختلفون فيما بينهم من حيث التوازن التام بين مستوى قدراتهم ومهاراتهم، ومستوى التحديات والأداء الدراسي أو الصعوبات المرتبطة بالمهام المخطط لها خاصة تلك التي تكون أهدافها الدراسية محددة وواضحة، مما يجعل التغذية الراجعة تكون فورية وغير غامضة، كذلك نجد في حالة من التركيز العميق والشامل

تحدث عند اندماجهم في التعامل مع الأنشطة الدراسية من بحوث ومختلف الأعمال التي يكلفهم بها الأساتذة، مع المثابرة والاستمرارية في الأداء وبذل الجهد، عندئذ يكون هؤلاء الطلبة قد حققوا شرطي الدخول في حالة التدفق النفسي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة المتعلقة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في استجابات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تُعزى لمتغير المستوى الدراسي على ضوء الإطار النظري، حيث أشار "ميهالي" إلى أنه توجد بعض الوسائل التي من الممكن أن تساعد الطلبة في الوصول إلى تحقيق خبرة التدفق النفسي كتركيز الانتباه على المهام المتضمنة في الدراسة؛ وضوح الأهداف الدراسية؛ الهدوء النفسي؛ والتغذية الراجعة الفورية، بالإضافة إلى إمكانية تمتعهم بسمات ذاتية هي الانخراط بفعالية واندماج الوعي في الأداء، إلغاء الإحساس الحقيقي بالوقت، والإحساس بالتحكم والسيطرة مما يساعدهم ويشجعهم على المواصلة في المثابرة وتحقيق النجاح بشكل إيجابي.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الأسود والأسود (2020) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة الماجستير بالنسبة لعينة الدراسة السابقة من الممكن أنهم يشاركون في العديد من مشاريع البحث التي تتطلب المداومة والمثابرة الأمر الذي يدفعهم إلى توظيف قدراتهم ومهاراتهم لتحدي المهمة والتوازن بينهما وصولاً إلى حالة من الاستغراق التام في الإنجاز الدراسي أكثر من طلبة طور الليسانس، كما وأنه من الممكن أن يكون طلبة الماجستير لديهم المهارة والخبرة في التعامل مع متطلبات المرحلة الجامعية التي تمكنهم من رفع مستوى مهاراتهم الشخصية، وبالتالي السيطرة والتمكن من الوصول إلى التجربة المثالية.

#### 04. خلاصة نتائج الدراسة:

- وجود قدرة تنبؤية لكل من فعالية الذات والدافعية الأكاديمية على حدوث التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، وبدرجة أعلى لمتغير فعالية الذات؛
- وجود فروق بين متوسط درجات التدفق النفسي لدى أفراد العينة وبين المجتمع عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)؛
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) في استجابات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.



## 05. توصيات الدراسة:

- ضرورة الاهتمام بعلم النفس الإيجابي وتبيان أهميته من خلال التطرق إلى مفاهيمه ومتغيراته سواء بالندوات أو البحوث أو تقديم المحاضرات؛
- اقتراح برامج إرشادية لتنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة؛
- العمل على تعزيز التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة بما ينعكس على مستوى توكيدهم لذاتهم من خلال توفير بيئة تعليمية مشجعة للإنجاز وأكثر إيجابية؛
- العمل على تنمية فعالية الذات لدى طلبة الجامعة من خلال التوعية والبرامج الإرشادية؛
- تضمين المناهج الدراسية بمهارات وأنشطة تسهم في إثارة وتعزيز الدافعية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

## 06. مقترحات الدراسة:

- دراسة التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الإيجابية؛
- دراسة التدفق النفسي لدى عينات أخرى غير التي استهدفتها الدراسة الحالية؛
- دراسة تنبؤية للتدفق النفسي من خلال اليقظة العقلية؛
- الصلابة النفسية والمرونة النفسية كمنبئين بالكفاءة الذاتية؛
- دراسة العوامل المساهمة في الرفع من مستوى التدفق النفسي.

خاتمة

خاتمة:

تندرج المتغيرات التي سمحت الدراسة الحالية بتسليط الضوء عليها ضمن اهتمامات علم النفس الإيجابي ومجال التخصص، حيث أنها تسهم في فهم وبناء مكان القوة الإنسانية وفضائلها باعتبارها خبرات إيجابية يمر بها الطلبة الجامعيين، وهي الفئة التي استهدفتها الدراسة الحالية لما لها من أهمية تكمن في تطور وتقدم المجتمعات مما يستدعي الحاجة إلى الاهتمام بها خاصة على الصعيد النفسي والأكاديمي كتبني مناهج تعليمية أو أساليب تهدف لتعزيز فعالية الذات لدى الطلبة وإثارة دافعهم الأكاديمية وتشعرهم بالاستمتاع والابتهاج والنشوة عند أداء واجباتهم الدراسية والانغماس فيها وتجعلهم يتفاعلون مع محيطهم بطريقة فعالة وأكثر إيجابية وراحة نفسية.

كما أن هذه المتغيرات الإيجابية من الممكن إدراجها ضمن الخدمات الإرشادية التي تقدم من طرف مركز المساعدة النفسية بالجامعة التي يقدمها متخصصون في المجال بهدف مساعدة الطلبة على تحقيق التكيف والتوافق النفسي، ومن أجل تطوير أنفسهم وتحقيق ذواتهم، وفي الأنشطة والبرامج الدراسية كعوامل تحقق أهدافهم وغاياتهم في النجاح وتحقيق الطموح والإنجاز الأكاديمي، وكقوة دافعة لمواجهة مصاعب الحياة وتحدياتها وتحقيق نوع من السعادة وبناء الشخصية الإيجابية لجعلها في أفضل حالاتها والوصول بها إلى أعلى تجليات الصحة النفسية وهو الهدف الأسمى لعلم النفس الإيجابي.

وفي الختام، تبقى النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة صحيحة في إطار حدود العينة المختارة والأداة التي تم اعتمادها، وهو ما يمهد لسلسلة من الأبحاث التي يمكن القيام بها من قبل باحثين آخرين.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### قائمة المراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2013). *حالة التدفق "المفهوم، القياس والأبعاد"*. الكتاب لشبكة العلوم النفسية.
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2014). *علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية*. الكتاب العربي للعلوم النفسية.
- أبو عواد، فريال. (2009): *البنية العاملية لمقياس الدافعية الأكاديمية (AMS) دراسة سيكومترية على عينة من طلبة الصفين السادس والعاشر في مدارس وكالة الغوث (الأونروا) في الأردن*. مجلة جامعة دمشق، 25(04-03)، 471-433.
- أبو عون، ضياء يوسف حامد. (2014). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة* [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية].
- الأسود، مهربية، والأسود، الزهرة. (2020). *التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح بورقلة*. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 06(02)، 69-55.
- برغوثي، توفيق، وعليوة، سمية. (2022). *الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط*. مجلة طينة للدراسات العلمية الأكاديمية، 05(02)، 1209-1187.
- بني يونس، محمد محمود. (2007). *سيكولوجيا الدافعية والانفعالات*. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الهماص، سيد أحمد. (2010). *التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الأنترنت -دراسة سيكومترية إكلينيكية-* [عرض ورقة]. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- بوجراة، محمد، وبن عبد المالك، عبد العزيز. (2020). *تطبيقات نظرية فاعلية الذات "لألبرت باندورا" في ميدان التوجيه المدرسي*. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 12(01)، 110-101.
- بوعلي، بديعة. (2022). *الدافعية الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين حسب نظرية التقرير الذاتي*. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 15(01)، 186-173.
- جبر سعيد، سعاد. (2008). *علم النفس التربوي*. عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- جبر سعيد، سعاد. (2015). *الذكاء الانفعالي و علم النفس التربوي*. عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.

## قائمة المراجع

- الجبوري، حمد عبد الهادي. (2013). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح-الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك نموذجاً- [أطروحة دكتوراه منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك].
- حمري، صارة، وبوقصارة، منصور. (2015). علاقة الضغط النفسي بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة المدارس التحضيرية بوهران. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 07(20)، 156-143.
- الحوراني، حياة زكريا محمد. (2016). فعالية الذات والمهارات الاجتماعية كمتنبئات بجودة الحياة لدى المعلمات في مدارس التعليم العالي [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى].
- خريبه، صفاء صديق. (2021). الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 05(19)، 422-365.
- دشلي، كمال. (2016). منهجية البحث العلمي. جامعة حماه.
- دوقة، أحمد، لورسي، عبد القادر، غربي، مونية، حديدي، محمد، وأشروف كبير، سليمة. (2011). سيكولوجية الدافعية للتعلم في التعليم ما قبل التدرج. ديوان المطبوعات الجامعية.
- رزقي، رشيد. (2012). الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الحاج لخضر].
- الرفوع، محمد أحمد. (2015). الدافعية نماذج وتطبيقات. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- زكي، ألق ثائر. (2018). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، 28(28)، 1024-983.
- سلمان، منذر يوسف أبو عطا. (2017). فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتها بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية].
- السليمان، يامن سلمان. (2022). فاعلية الذات وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 38(04)، 45-06.
- شاهين، هيام صابر صادق. (2012). فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة دمشق، 28(04)، 201-147.
- صالح محمد، أبو جادو. (2011). علم النفس التربوي (ط.08). دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- طومان، وفاء محمد. (2015). فاعلية الذات وعلاقتها باضطراب المسلك لدى الطلبة الملتحقين بمركز التدريب المهني [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية].

## قائمة المراجع

- عبد الحميد، عزة خضري. (2020). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيمات بدور الرعاية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسي، 44* (04)، 394-331.
- عبد الرحمان المصري، نيفين. (2011). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة فلسطين].
- عبد الرحيم، طارق نور الدين محمد، وعبد الباقي عبد اللطيف، عبد الرسول. (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الداخلية والخارجية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بسوهاج. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 40* (02)، 315-239.
- عبد الوهاب السيد، نجوى. (2021). برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفعالية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي. *مجلة كلية التربية، 45* (03)، 236-189.
- العبدلي، سعد. (2009). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة [رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى].
- العدل، عادل. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات والاتجاه نحو المحاضرة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 01* (25)، 262-247.
- عرعار، سامية، دعماش، خديجة، ومباركي، خديجة. (2016). خبرة التدفق النفسي المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكلوجية الإيجابية الإبداع والسعادة نموذجا. *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 01* (15)، 117-101.
- العزاوي، رحيم يونس كرو. (2008). *مقدمة في منهج البحث العلمي*. دار دجلة للنشر والتوزيع.
- العنزي، عدنان مشرف نواف. (2021). التدفق وعلاقته بحل المشكلات لدى الطلبة الكويتيين- مقارنة بين الذكور والإناث-. *مجلة الطفولة والتربية، 13* (46)، 475-449.
- العنزي، مريم نزال سليمان. (2019). مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة وعلاقته باتزانهن الانفعالي. *مجلة بحوث كلية الآداب، 2309-2333*.
- العواملة، حابس سليمان. (2010). *الدافعية. الأهلية للنشر والتوزيع*.
- قرنيته، سعاد، وأحمد، فرحات. (2022). التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 10* (01)، 108-90.

## قائمة المراجع

- لشهب، أسماء. (2021). الفاعلية الذاتية الأكاديمية للتلميذ من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 07(02)، 169-203.
- المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي (ط.03). دار الكتب.
- مرسي، سامي عبد السلام. (2015). الفاعلية الذاتية لذوي الإعاقة السمعية. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- المرشود، جوهرة بنت صالح. (2022). فعالية برنامج إثرائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية، (29)، 259-314.
- المزروع، ليلى بنت عبد الله. (2007). فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 08(04)، 67-89.
- مسغوني، إبراهيم. (2020). الأنماط القيادية لمدرّاء الثانويات وأثرها على الدافعية للإنجاز لدى الأساتذة [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة محمد خيضر].
- مصطفى الشامي، عبد الواحد محمد. (2012). العلاقة بين الدافع للإنجاز وفعالية الذات الأكاديمية لدى ذوي
- معروف، محمد. (2019). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي واستراتيجيات التعامل -دراسة مقارنة عند أساتذة التعليم الثانوي- [أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة وهران 02].
- الموسوي، عباس نوح سليمان. (2015). علم النفس التربوي مفاهيم ومبادئ. دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- ناصر صرصور، صابرين. (2020). الكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز كمتنبئات بالتدفق النفسي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة الأقصى [رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى].
- النجار، يحيى محمود. (2014). فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين عن العمل.
- الهادي، سرايه، وبالقاسمي، محمد الأزهر. (2019). الفاعلية الذاتية الإرشادية للأخصائي النفسي المدرسي ودورها في العملية الإرشادية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 05(31)، 124-137.
- ولاء، سهيل يوسف. (2016). فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية [رسالة ماجستير منشورة، جامعة دمشق].



## قائمة المراجع

- اليازدي، فاطمة الزهراء، ولوزاني، فاطمة الزهراء. (2016). العلاقة بين أبعاد الدافعية الأكاديمية واستراتيجيات حل المشكلات لدى طلبة السنة الأولى جامعي. *المجلة الجزائرية للطفولة والتربية*، (10)، 79-65.

- يحيى الصاوي، داليا يسري. (2020). التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، 26(06)، 280-219.

### باللغة الأجنبية:

- Franz, Cedrick Yapo et al (2021). "The self-efficacy and academic motivation of the graduating college students during the covid-19 pandemic in Philippines, International Journal Of Advance Research And Innovative Ideas In Education 7(3). [https://www.researchgate.net/publication/352401957\\_The\\_Self-Efficacy\\_and\\_Academic\\_Motivation\\_of\\_the\\_Graduating\\_College\\_Students\\_during\\_the\\_COVID-19\\_Pandemic\\_in\\_the\\_Philippines](https://www.researchgate.net/publication/352401957_The_Self-Efficacy_and_Academic_Motivation_of_the_Graduating_College_Students_during_the_COVID-19_Pandemic_in_the_Philippines)
- Liza, Nurita. Riyadi, Komarudin (2022). *The Influence Self Efficacy, Flow, through Achievement Motivation on Mathematics Learning Outcomes of Class VIII Students in DKI Jakarta Region*", Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal), Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, Vol 5, No 3\_ <https://www.bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/6494/pdf>
- Jun, Wu et al (2021). *Flow as a Key Predictor of Subjective Well-Being Among Chinese University Students: A Chain Mediating Mode*, RESEARCH article, volume 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.743906/full>
- Tanya, Tandon (2017). *A Study on Relationship between Self-Efficacy and Flow at Work among Young Adults*, The International Journal of Indian Psychology ISSN 2348-5396 Volume 4, Issue, p 42349-3429 [https://ijip.in/wpcontent/uploads/ArticlesPDF/article\\_d99c69ef0478e137ebaac4ab2e9472b4.pdf](https://ijip.in/wpcontent/uploads/ArticlesPDF/article_d99c69ef0478e137ebaac4ab2e9472b4.pdf)

الملاحق