Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (5), Issue (47) : 30 Dec 2021
P: 174 - 191

ISSN: 2522-3399

مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (5)، العدد (47) : 30 ديسمبر 2021 م
ص: 174 - 191

Flow and its Relationship to Happiness Among Students of Law and Fine Arts Faculties at Damascus University

Souad Yassin Alrobaie

Faculty of Education || Damascus University || Syria

Abstract: The aim of current research is to study the relationship between psychological flow and happiness among a sample of Damascus University students (Faculties of Law and Fine Arts), in addition to knowing the differences in happiness and psychological flow due to variables (gender, faculty). The research used the descriptive correlative approach. the researcher used Jackson and Elkland flow questionnaire, and the Oxford happiness questionnaire prepared by Argyle and Hills; which applied to a sample of (300) students of the third year. The results showed that there is, a statistically significant correlation between psychological flow and happiness (0.70) and there is a statistically significant correlation between Happiness and each loss of self-consciousness, Merging of action and awareness, and sense of control with (0.63, 0.59, 0.47) respectively. Also, the results showed there are no statistically significant differences in the psychological flow or in happiness among the members of the research sample due to the variable (sex) at level ($0.05\geq\alpha$). While there were statistically significant differences in the psychological flow among the members of the sample due to the variable of (faculty), in favor of the students of Fine Arts faculty. According to the results of research, psychological flow explains about of the total variance in happiness. Based on the results, the researcher presented a number of recommendations to 70% improve the psychological growth and happiness among the two colleges.

Keywords: Flow, Happiness, faculty of Law and Fine Arts, Damascus University.

التدفق النفسي وعلاقته بالسعادة لدى طلبة كليتي الحقوق والفنون الجميلة بجامعة دمشق

سعاد ياسين الرباعي

كلية التربية || جامعة دمشق || سورية

المستخلص: هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي، والسعادة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق (كليتي الحقوق والفنون الجميلة)، بالإضافة إلى معرفة الفروق في السعادة والتدفق النفسي والتي تعزى لمتغيري (الجنس، التخصص). واستخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وتمثلت الأداة في مقياس التدفق لجاكسون وإيكلاند، واستبانة أوكسفورد للسعادة من إعداد أرجايل وهيلز؛ حيث تمّ تطبيقهما على عينة بلغ عددها (300) طالباً وطالبة من طلاب السنة الثالثة. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والسعادة بمعامل ارتباط كلي مرتفع بلغ (0.70)، وبالنسبة للأبعاد الفرعية للتدفق النفسي؛ فقد بلغ معامل الارتباط بين السعادة وفقدان الوعي بالذات (0.63) يليه معامل الارتباط بين السعادة ودمج الفعل والوعي حيث بلغ (0.59)، أما معامل الارتباط بين السعادة والإحساس بالسيطرة فقد بلغ (0.47) وجميع معاملات الارتباط السابقة ذات درجة متوسطة. كذلك توصل البحث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($0.05\geq\alpha$) في التدفق النفسي ولا في السعادة لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير (الجنس). فيما وجدت فروق دالة إحصائياً في التدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث تعزى لمتغير التخصص، وذلك لصالح طلاب كلية الفنون الجميلة. ووفقاً لنتائج البحث يفسّر التدفق النفسي ما نسبته حوالي 70% من إجمالي التباين الكلي في

السعادة. واستناداً للنتائج قدمت الباحثة جملة من التوصيات والمقترحات للارتقاء بالجانب النفسي والشعور بالسعادة لدى طلبة الكليتين وعموم الجامعات السورية؛ أهمها أن تحرص الجامعات على جعل البيئة الجامعية سواء أكان الجانب التعليمي أو الاجتماعي منها أكثر خصوبة بهدف زيادة خبرات التدفق النفسي لدى الطلبة وبالتالي المساهمة في رفع مستوى الشعور بالسعادة لديهم.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، السعادة، كليتي الحقوق والفنون الجميلة، جامعة دمشق.

1- مقدمة البحث:

يعد التدفق النفسي من الموضوعات المرتبطة بحركة علم النفس الإيجابي Positive psychology. تلك الحركة التي أدخلت رسمياً في المسار الأكاديمي لعلم النفس عام 1998 بفضل عالم النفس الأمريكي سيلجمان Seligman والتي تهدف إلى تحقيق فهم منهجيّ للقوى التي يمتلكها الأفراد والجماعات، والمجتمعات على النحو الذي يساهم في نموها وازدهارها. ويعتبر التدفق النفسي حالة نفسية تجعل الشخص يشعر بالتوحد والاندماج مع ما يقوم به، والتركيز التام في النشاط المُمارس، والاندفاع بحيوية مع ثقة كبيرة بأنّ كل شيء تحت السيطرة، وأنّ الشخص سينجح في التعامل مع هذا النشاط. ويرى تشكزنتميهالي أنّ الحياة السعيدة هي الحياة التي تمتاز بالتدفق النفسي والاندماج التام بما يقوم به الفرد من نشاطات مختلفة في حياته اليومية. (Csikszentmihalyi ,2002 ,22)

تعتبر الحياة الجامعية من المراحل التي تحمل في طياتها الكثير من الأنشطة المتنوعة للشباب سواء أكانت على الصعيد الشخصي أو الاجتماعي أو الأكاديمي، مما يجعلهم أكثر عرضة للمرور بخبرة التدفق النفسي التي تتطلب وجود توازن مابين القدرات الشخصية والتحديات التي تتضمنها المواقف المختلفة. حيث تحاول الجامعات- في إطار سعيها لأن تكون في المراتب الأولى- أن تجعل عملية التعلم والتعليم عملية ممتعة تنطوي على العديد من المثيرات والأنشطة التي يعقبها إثابة سواء أكانت خارجية مرتبطة بالمكافآت أو داخلية ترتبط بالمعاني الأكثر عمقاً للتعلم.

إضافة إلى الأنشطة الأكاديمية تحرص الجامعات على توفير مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي تساهم في تنمية الجوانب الشخصية والاجتماعية لدى الشباب، كل ما سبق ييسر للأفراد إمكانية معايشة خبرة التدفق النفسي والذي ينعكس بشكل إيجابي على الإنسان.

حيث أكدّ تشكزنتميهالي في هذا الصدد على أنّ السرور الذي يحصل عليه الإنسان من خبرة التدفق النفسي هو من النوع الذي يدوم طويلاً ويمدّ الإنسان بالقوة. (Csikszentmihalyi,1990,56)

كما وتعتبر السعادة من وجهة نظر علماء النفس الإيجابي مؤشراً هاماً من مؤشرات الصحة النفسيّة، ويؤمن الكثير من هؤلاء أنّها عنصر أساسي لحياة نفسيّة وجسديّة صحية؛ حيث تشير دراسات (Carruther& Hood, 2004, 229) في هذا المجال إلى أنّ الأشخاص السعداء أقل عرضة للمشاكل الأسرية والأمراض، بالتالي هم أكثر قابلية ليعيشوا حياة فعّالة أكثر من غيرهم.

مشكلة البحث:

يعدّ الارتقاء بالإنسان الهدف الرئيسي لعلم النفس قديماً وفي وقتنا الحالي، لكنّ آلية المعالجة المُتبعة في ذلك قد اختلفت؛ حيث تمّ التركيّز لسنوات طويلة على الاضطرابات النفسيّة كالاكتئاب والقلق والسلوك اللاسوي وغيرها من النواحي السلبيّة في حياة الإنسان، وإهمال الكثير من النواحي الإيجابيّة التي يمتلكها الإنسان كالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة وغيرها من القوى والفضائل الإنسانية. ذلك الإهمال يبدو واضحاً في النقص الحاد في أعداد البحوث حول الجوانب الإيجابيّة؛ حيث يشير كل من مايرز ودينير(Myers & Diener,1995) إلى أنّ نسبة الدراسات النفسيّة المتصلة بالحالات السلبيّة مقارنة بالحالات الإيجابيّة قد بلغ17 :1. (Myers & Diener,1995,27)

لكنّ الاتجاه هذا تغير في القرن الماضي، حيث أخذت الأبحاث تركز على النواحي الإيجابية ومنها التدفق النفسي الذي كان دراسته في البداية مقتصرة على الفنانين والرياضيين، لكن سرعان ما تنبه العلماء أنّ هذه الخبرة لا ترتبط بهذه الفئة فقط، لكن كل إنسان قادر على المرور بهذه الخبرة إذا ما توافرت له مجموعة من العوامل.

في ظل الحرب وما تخلقه من ضغوطات يحاول الشباب الفئة الأكثر تعرضاً للضغوط في سورية إلى إيجاد طرق متنوعة للتخفيف من وطأة هذه الضغوط فيلجأ البعض إلى الأنشطة الاجتماعية، والبعض الآخر للأنشطة الرياضية، في حين أنّ آخرين يلجؤون إلى الأنشطة الفنية، وهناك من يجد غايته في ممارسة الأنشطة الدينية. وبالرغم من الاهتمام العالمي بموضوع التدفق والسعادة الناجمة عنه كونها من النوع الذي يستمر طويلاً، إلا أنّ هناك نقص على المستوى العربي، وخاصة على المستوى المحلي (سوريا) حيث بحدود علم الباحثة لم تجرِ سوى دراسة واحدة عن حالة التدفق النفسي وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من لاعبي السباحة في محافظة دمشق. من هنا شعرت الباحثة بضرورة إجراء هذا البحث، والذي تتلخص مشكلته في السؤال التالي: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والسعادة لدى طلبة جامعة دمشق؟

أسئلة الدراسة:

تتحدد مشكلة البحث في السؤال: هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال التدفق النفسي؟

فرضيات البحث:

1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والسعادة.

2- لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياسي التدفق النفسي والسعادة تعزى لمتغيري (الجنس، التخصص).

أهداف البحث: يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- الكشف عن مستوى السعادة والتدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث.

2- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والسعادة.

3- التعرف على مدى وجود فروق عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين إجابات العينة على مقياسي التدفق النفسي والسعادة، والتي تعزى لمتغيري (التخصص، الجنس).

أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث الحالي من أهمية التدفق النفسي وما يمثله من جانب من جوانب مكامن القوة في شخصية الفرد، كما يعدّ هذا البحث هو الأول من نوعه على المستوى المحلي في حدود علم الباحثة؛ من حيث ربطه بين التدفق النفسي والسعادة، وبالتالي تأمل الباحثة أن تفيد نتائج البحث على النحو الآتي:

- يرتبط التدفق النفسي بصورة واضحة بالتفاؤل وتوقع نواتج إيجابية، بالإضافة إلى اقترانه بالفعّالية الشخصية مقابل الشعور بالعجز واليأس. وبالتالي قد يؤدي تناول مفهوم التدفق النفسي في علاقته بالسعادة إلى توجيه نظر الأخصائيين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي إلى أهمية التدفق النفسي وتبين المضامين التطبيقية لهذه الحالة في عمليات التعلم والتعليم والإرشاد النفسي.

- تتوقع الباحثة أن تنعكس نتائج البحث في تخصيص موازنات لتمويل برامج ومشروعات تستهدف معالجة السلبيات وتزيد من سعادة الطلبة وبث روح التفاؤل، وامتلاك المهارات اللازمة لمواجهات ضغوطات الحياة المختلفة بشكل فعّال.
- قد تفيد نتائج البحث في زيادة وعي القيادات الجامعية بموضوع السعادة والتدفق النفسي ومراعاتهما عند وضع المناهج، والتعامل مع الطلبة، وتخطيط لمجموعة من الأنشطة الجامعية وتنفيذها بغرض رفع مستوى السعادة لدى الطلبة، وزيادة خبرات التدفق النفسي التي يمرون بها.

حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: التدفق النفسي وعلاقته بالسعادة.
- الحدود البشرية: عينة عشوائية من الذكور والإناث بلغ حجمها (300) طالب وطالبة من السنة الثالثة.
- الحدود المكانية: كلية الحقوق وكلية الفنون الجميلة في جامعة دمشق.
- الحدود الزمانية: تمّ تطبيق البحث خلال الفترة الممتدة بين (1- 24) من شهر تشرين الثاني عام 2020.

مصطلحات البحث:

- **التدفق النفسي: Psychological Flow**: تعرّفه ليوبوميرسكي بأنه" حالة من الاندماج والاستغراق القوي باللحظة الحاضرة، وبالنشاط الذي يقوم به الفرد، مع التركيز الكلي وعدم الانتباه للذات، شرط أن يكون النشاط يتحدى ويقوّي مهارات الفرد وخبراته. (Lyubomirsky,2010,185)
  - وتعرفه الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التدفق النفسي.
- **السعادة: Happiness**: "هي انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفه انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدّة هذه الانفعالات. وللسعادة ثلاثة عناصر هي الرضا عن الحياة، الاستمتاع والشعور بالبهجة، العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب". (Argyle,1993: 249)
  - وتعرفها الباحثة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على استبانة السعادة.
- **كلية الحقوق:** هي إحدى الكليات النظرية في جامعة دمشق والتي تختص بدراسة الحقوق، تتوزع المقررات الدراسية فيها على أربع سنوات دراسية، بمعدل فصلين دراسيين كل سنة.
- **كلية الفنون الجميلة:** هي إحدى الكليات التطبيقية في جامعة دمشق، تتوزع المقررات الدراسية فيها على أربع سنوات دراسية. وتتضمن الأقسام (قسم النحت، قسم التصوير، قسم الغرافيك، قسم التصميم الغرافيكي والملتيميديا، قسم العمارة الداخلية).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري:

2-1-1- التدفق النفسي: Psychological Flow

وضعت نظرية التدفق النفسي 1975 من قبل مهالي، وذلك عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين بهدف اكتشاف دوافع هؤلاء لمثل هذا العمل الذي يتطلب تضحيات على الصعيدين الجسدي والنفسي، لفت انتباهه أنّ جميعهم وصفوا مراراً وتكراراً ما أسموه Flow والذي يثير حالة من المتعة عندما يكون الموقف

والتحدي الذي يتضمنه موازياً لقدراتهم أو أعلى بقليل من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها. وقد ورد على لسان هؤلاء عبارة Go with flow لوصف هذه الحالة وكأنهم عاشوا حالة جريان وانسياب مع تيار الماء. (Csikszentmihalyi,2008,p.22)

إنّ المفتاح الرئيسي لحدوث التدفق النفسي هو التوازن بين المهارة والتحدي؛ أي عندما تكون المهارات المناسبة للعمل أو النشاط أعلى من متوسط التحدي ويتطلب مهارات فوق المتوسط. أما إذا كان التحدي منخفضاً جداً سيملّ الإنسان ويتشتت الانتباه نحو أي مثير آخر، أما إذا كان التحدي صعباً جداً فإنّ الفرد سيشعر بالضغط والتوتر وسيتجه الانتباه إلى الفرد نفسه وإمكانياته المحدودة، وأخيرًا تحدث اللامبالاة عندما تكون المهمة أو التحدي منخفضاً وأيضاً المهارات منخفضة. (أبو حلاوة، 2013، 16)

أبعاد التدفق النفسي:

تتمثل حالة التدفق النفسي بتسعة أبعاد لابدّ من حدوثها معاً وبدرجات مرتفعة كالتالي:

1- التوازن بين التحدي والمهارة.
2- اندماج بين الفعل والوعي يُيسر صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد ذات طابع سلس.
3- أهداف مُدركة وواضحة.
4- تغذية راجعة واضحة وفورية، مترافقة مع ثقة بأنّ كل شيء يسير تبعاً للخطة الموضوعة.
5- تركيز تام في المهمة أو العمل.
6- إحساس الفرد بالضبط أو السيطرة.
7- غياب الوعي أو الشعور بالذات، حيث يصبح الفرد متوحداً مع المهمة وجزء منها.
8- تحوّل الوقت: الإحساس إما بسرعة الزمن أو بطء مروره.
9- الاستمتاع الذاتي والذي يشير إلى خبرات إثابة داخلية (أي أنّ القيام بالنشاط وإنجاز المهمة هو الهدف بحد ذاته، فلا ينتظر الفرد إثابة من المحيط الخارجي). (Cikszentmihalyi,1990,4)

ووفق ميهالي فإنّ التدفق يحقق فوائد عديدة منها:

أ- التدفق حالة مترافقة مع المتعة والإنجاز، والسرور الذي يحصل عليه الإنسان هو من النوع الذي يدوم طويلاً ويمد بالقوة.

ب- يمد التدفق الإنسان بنشوة طبيعية على العكس من النشوات الأخرى، بالتالي فهو تجربة إيجابية ومنتجة، وقابلة للسيطرة، ولا تسبب الشعور بالذنب أو الخجل، أو أية أضرار أخرى للذات أو المجتمع. (Csikszentmihalyi,1990,56)

2-1-2- السعادة:

ينظر علماء النفس إلى السعادة من زاويتين:

1- زاوية نفسية- وجدانية: تشمل الشعور بالمتعة واللذة، والفرح والسرور، مشاعر الأمن والطمأنينة.
2- زاوية عقلية- معرفية: تتضمن ما يدركه الفرد من رضا عام عن حياته أو أحد جوانب حياته الخاصة.

ولا يوجد خلاف بين النظرتين السابقتين لأنّ الإنسان يعبّر بسلوكياته عن السعادة التي يشعر بها بوجدانه، ويدركها بعقله. فالسعادة التي نلاحظها في سلوك الشخص السعيد تتكون من ثلاثة جوانب متداخلة متكاملة ولا يمكن الفصل بينها وهي (الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، والجانب النفس- حركي يظهر فيما يعبر به السعيد عن سعادته سواء بالكلام أو لغة الجسد). (مرسي، 2000، 40)

مكونات السعادة: توصل سيلجمان وآخرون (Seligman et al) في أواخر التسعينيات إلى صياغة معادلة توضح السعادة ومكوناتها الأساسية وفق التالي: H = S + C + V

حيث تشير (H) إلى مستوى السعادة الذي يختبره الإنسان، أما (S) فتشير إلى الوراثة وتشكل ما نسبته حوالي (50%) من السعادة، و(C) تتضمن ظروف الحياة وتشكل ما نسبته حوالي (10)% من السعادة، فيما تشير (V) إلى العوامل الطوعية أو المقصودة وهي عبارة عن الأنشطة والممارسات التي يقوم بها الفرد بهدف زيادة مستوى السعادة لديه، وهي تشكل ما نسبته حوالي (40)% من السعادة. (Lyubomirsky,2010,20)

سمات الأشخاص السعداء:

توصّل كل من فورديس FordyceوأرجايلArgyle 1993 وغارسيا Garcia 2011إلى مجموعة من السمات التي يتمتع بها الأشخاص السعداء وهي كالتالي:

- يواجهون تحديات في حياتهم، لكنهم يتميّزون عن الأشخاص العاديين بالقوة والاتزان اللذين يظهرونهما في مواجهة تلك التحديات، وتفسير المواقف بطريقة إيجابية أو ما يوصف باسم مبدأ بوليانا Polyanna Principle حيث ينظرون إلى الجوانب المشرقة من الأمور وهم قادرين على تحمل الإحباطات، وحل الصراعات بفعّالية. (أرجايل، 1993، 146)
- يتميزون بأفكار ذات طبيعة إيجابية، حيث إنهم يشعرون بنوع خاص من الرضا والإنجاز والكمال، وتبدو كل جوانب الحياة لديهم أكثر معنى من الآخرين.
- يتمتعون بدرجة مرتفعة من تقدير الذات واحترام الذات.
- يمتازون بالكفاءة وقدرتهم على اتخاذ التزامات بعيدة المدى، ومثابرة أكبر في تحقيق أهدافهم، كذلك يتسم هؤلاء الأشخاص بأنهم ذوي قدرة عالية على تنظيم وتوجيه الذات نحو الأهداف التي يحددونها. (Fordyce,n.d,41)
- الأشخاص السعداء يميلون لإدراك الأحداث الإيجابية كجزء من حياتهم أكثر من إدراكهم للأحداث السلبية. (Garcia,2011,17)

ثانياً- الدراسات السابقة:

- **دراسة تركي وخضير (2018).** هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الأنبار. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث تمّ تطبيق مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحثين على عينة قوامها (200) طالباً وطالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في التدفق النفسي أو التفكير المستقبلي تعزى لمتغير الجنس، أفراد عينة البحث لديهم القدرة على التفكير المستقبلي كما أنهم يخبرون التدفق النفسي.
- **دراسة البكري وزغير (2017).** هدفت الدراسة إلى التعرّف على تأثير تمرينات الاسترخاء التخيلي في التدفق النفسي للاعبي الريشة الطائرة بأعمار/17- 19/ من طلبة جامعة بغداد، واعتمدت الدراسة المنهج المنهجين الوصفي المسحي، والتجريبي حيث تمّ تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينتين ضابطة وتجريبية قوامها من (16) لاعباً، وتوصلت النتائج إلى أنّ تمرينات الاسترخاء التخيلي قد أدت إلى تنمية التدفق النفسي، وجود فروق دالة إحصائياً للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي، وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

- **دراسة العبيدي (2016).** هدفت الدراسة إلى التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس والتخصص. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي؛ حيث تمّ بناء مقياس للتدفق النفسي وتطبيقه على عينة من (200) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة بغداد. أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ العينة لديها تدفق نفسي، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي، في حين أنه توجد فروق وفق متغير التخصص وذلك لصالح طلبة التخصص العلمي.
- **دراسة بن الشيخ (2015).** هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي، التعرّف إلى دلالة الفروق في كلٍ منهما تبعاً للجنس والأقدمية، والمادة الدراسية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي؛ حيث تمّ تطبيق كل من مقياسي الاتزان الانفعالي، التدفق النفسي على عينة من (213) أستاذ تعليم ثانوي بمدينة ورقلة في الجزائر. توصّلت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي، وجود فروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس (لصالح الذكور) واختلاف المادة المُدرسة، كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في التدفق النفسي تبعاً للأقدمية.
- **دراسة هاجر (Hager,2015).** هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التدفق والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. استخدمت الدراسة المهج الوصفي التحليلي الارتباطي؛ حيث تمّ تطبيق مقياس الميل للتدفق وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على عينة مُكونة من (408) راشداً وراشدة ممن تتراوح أعمارهم مابين (18-40) سنة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الميل للتدفق وكل من الانبساطية ويقظة الضمير، كذلك وجود علاقة سالبة بين الميل للتدفق والعصابية.
- **دراسة أحمد وعبد الجواد (2013).** هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وأبعاده وكل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي، التعرّف إلى دلالة الفروق في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير الجنس. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي؛ حيث تمّ تطبيق مقاييس التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي والتدفق النفسي على عينة من (130) طالباً وطالبة من المتفوقين دراسياً من طلاب السنة الرابعة بكلية التربية في جامعة المنيا. واستخدمت الباحثتان كلاً من مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس السلوك التوكيدي، مقياس التدفق النفسي. توصّلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في كل من مقاييس التدفق النفسي والتفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي وأبعادها الفرعية تبعاً لمتغير الجنس، وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي. كذلك خلصت الدراسة إلى أنّ درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي تسهم في التنبؤ بدرجات التدفق النفسي.
- **دراسة شوكلا وباريج(Shukla & Parijaa,2012)** هدفت الدراسة إلى التحقق من الأثر الوسيط لتجربة التدفق النفسي المرتبطة بالإنترنت على العلاقة بين بعض المتغيرات الشخصية (مركز الضبط، الانبساط/الانطواء) والسعادة الذاتية والرضا عن الحياة. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي، حيث تمّ تطبيق مقياس آيزنك للشخصية المعدّل، مقياس روتر لمركز الضبط، مقياس نوفاك وهوفمان لقياس تجربة التدفق النفسي على عينة من (221) شخص يمارسون مهن مختلفة؛ وذلك قبل وبعد 3 أشهر من تصفح الانترنت وفق شروط معينة. توصّلت نتائج الدراسة إلى أنّ الانبساط له تأثير إيجابي على الرضا عن الحياة وتأثير سلبي على تجربة التدفق النفسي. كما أوضحت النتائج أنّ الأشخاص الذين شعروا بعدم الكفاءة في الحصول على أصدقاء في العالم الحقيقي تصفحوا الإنترنت لفترات أطول، وبالتالي حصلوا على المزيد من الأصدقاء في العالم الافتراضي كما أنهم اختبروا التدفق النفسي بشكل أكبر؛ مما زاد في شعورهم بالرضا عن الحياة ومستوى السعادة الذاتية لديهم.

- **دراسة جاكسون وآخرون(Jackson et al., 2010)** . هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التدفق والعوامل النفسية والأداء الأمثل. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي؛ حيث تمّ تطبيق مقياس التدفق على عينة من (236) رياضياً ورياضية من ثلاث رياضات مختلفة. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق وكل من جوانب مفهوم الذات، استخدام المهارات النفسية، كما يوجد علاقة موجبة بين تقييم التدفق بعد الحدث ومعايير الأداء.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات نلاحظ أنّ الدراسة الحالية تتفق في المنهج المتبع مع كل من دراسات (تركي وخضير2019، بن الشيخ 2015، Hager 2015، أحمد وعبد الجواد 2013، العبيدي 2016) .في حين أنها تختلف مع كل من دراسة (بكري وزغير2017، Shukla & Parijja).

كما تتفق الدراسة الحالية في عينتها المستهدفة مع دراسة (تركي وخضير، بكري وزغير، أحمد وعبد الجواد) حيث استهدفت جميعها طلاب الجامعات، في حين تختلف مع دراسة كل من (Hager ،Jackson & et al) اللتين استهدفتا الراشدين. كما تتشابه الدراسة الحالية بأهدافها مع دراسة كل (العبيدي، Shukla & Parijja) حيث ركزت على دراسة العلاقة بين السعادة والتدفق، ودراسة الفروق في التدفق النفسي بالنسبة لمتغيرات الجنس والتخصص. في حين أنّها تختلف مع دراسات (تركي وخضير، بن الشيخ، بكري ورغير).

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد وإثراء محاور الإطار النظري، وتحديد مجتمع الدراسة وطريقة اختيار العينة. كما استفادت منها في تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضيات. كما أنها ستساهم في تفسير النتائج التي سيتوصل إليها البحث الحالي.

3- منهجية البحث وإجراءاته.

منهج البحث:

اتبعت الباحثة في دراستها الحالية، المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي كونه ملائماً لموضوع وأهداف البحث؛ حيث أنه يتيح وصف الظواهر وتحليلها، وبيان العلاقات بين مكوناتها للوصول إلى الاستنتاجات العلمية دون تدخل الباحث في مجريات هذه الظواهر. (الآغا، 2002، ص43)

المجتمع الأصلي للبحث وعينته:

يتكوّن مجتمع البحث الأصلي من جميع طلبة السنة الثالثة في كليتي الحقوق والفنون الجميلة بجامعة دمشق والمُسجلين للعام الدراسي 2019- 2020 والبالغ عددهم (2429) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب في كلية الحقوق (2205) طالباً وطالبة، أما عدد الطلاب في كلية الفنون الجميلة فقد بلغ (224) طالباً وطالبة، وتمّ اختيار هاتين الكليتين لدراسة الفروق بين الكليات النظرية والتطبيقية في التدفق النفسي والسعادة.

وتكوّنت عينة البحث من (300) طالباً وطالبة من السنة الثالثة من كليتيّ الحقوق والفنون الجميلة في جامعة دمشق للعام الدراسي 2019- 2020تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية، وشكّلت العينة بشكل عام ما نسبته 12.35% من المجتمع الأصلي الكلّي للبحث، وتوزّع الأفراد على العينة وفق ما يلي:

جدول (1) وصف أفراد عينة البحث

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة %	كلية الفنون الجميلة (150)	
متغير الجنس	ذكر	130	%43	ذكر	أنثى
	أنثى	170	%57	60	90
متغير الكلية	كلية الحقوق	150	%50	كلية الحقوق (150)	
	كلية الفنون الجميلة	150	%50	ذكر	أنثى
الإجمالي		300	%100	70	80

من الجدول السابق نلاحظ أنّ العينة ممثلة للمجتمع الأصلي، بالتالي يمكن الوثوق بالنتائج التي سيتم الوصول إليها، حيث يشير أبو علام أنه كلما ازداد حجم العينة يزداد احتمال رفض فرض خاطئ، كما أنه يشير العلماء إلى أنّه في حال وجود مجموعات فرعية يجب أن يتراوح عدد أفراد العينة في كل مجموعة بين 9- 50 شخص. (أبو علام، 2007، 166)

أدوات البحث: تمّ استخدام الأدوات التالية لتحقيق أهداف الدراسة:

1- **مقياس الميل للتدفق (DFS- 2) من إعداد جاكسون وإيكلاند (Jackson & Eklund,2002)** يتكون المقياس في صورته الأصلية من (36) عبارة موزعة على الأبعاد التسعة للتدفق بحيث يحتوي كل بعد على (4) عبارات، يتمّ الإجابة عنها باختيار أحد البدائل الخمسة وفق مقياس ليكرت. وقد قام الباحثان بالتأكد من الصدق التمييزيDiscriminate Validity، والصدق البنيويConstruct Validity ، والاتساق الداخلي للمقياس Internal Consistency. كما تراوحت معاملات الثبات وفق معادلة ألفا- كرونباخ ما بين (0.80 -0.90). (Jackson,2010,31)

وقد قامت الباحثة بترجمة وإعداد المقياس للبيئة السورية الملحق (6)، ومن بعدها قامت بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مكوّنة من (30) طالباً وطالبة من جامعة دمشق؛ بغرض دراسة دلالات الصدق والثبات للمقياس.

أ- **الصدق**: تمّ حساب صدق مقياس الميل للتدفق وفق ما يلي:

- **صدق المحكمين (الصدق الظاهري):** تمّ عرض الصورة المترجمة والمفهوم النظري والإجرائي للتدفق النفسي على عدد من المختصين في علم النفس بكلية التربية، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم لعبارات الاستبانة تمّ إجراء عدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناء على آراء المحكمين.
- **الصدق التمييزي**: حيث تمّ تطبيق المقياس على العينة، ومن ثمّ دُرست الفروق بين درجات الربيّع الأول والثالث وفق اختبار (ت)ستودنت، والجدول (2) يوضّح النتائج:

الجدول (2) دلالة ت للفروق بين درجات الربيّع الأول والثالث لمقياس الميل للتدفق

أبعاد المقياس	ت المحسوبة
البعد الأول	- 7.55
البعد الثاني	- 17.08
البعد الثالث	- 8.18
البعد الرابع	- 6.45
البعد الخامس	- 9.42

أبعاد المقياس	ت المحسوبة
البعد السادس	- 7.09
البعد السابع	- 6.57
البعد الثامن	- 16.60
البعد التاسع	-14.37
الدرجة الكلية للمقياس	- 9.32

من الجدول السابق يتبيّن أنّ الفروق بين الربيعيّات العليا والدنيا في كافة أبعاد المقياس، والمقياس ككل دالة إحصائياً، وبالتالي يتمتع المقياس بالصدق وقدرة بنوده على التمييز بين الأفراد في التدفق النفسي.

- **الاتساق الداخلي**: قامت الباحثة بحساب قيمة الصدق لكل مفردة من مفردات المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد. ويوضّح الجدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الميل للتدفق.

الجدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الميل للتدفق

الأبعاد	المفردة الأولى		المفردة الثانية		المفردة الثالثة		المفردة الرابعة	
	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
البعد الأول	0.38	0.05	0.42	0.05	0.79	0.01	0.54	0.01
البعد الثاني	0.36	0.05	0.62	0.01	0.72	0.01	0.52	0.01
البعد الثالث	0.38	0.05	0.39	0.05	0.48	0.05	0.60	0.01
البعد الرابع	0.49	0.01	0.73	0.01	0.77	0.01	0.75	0.01
البعد الخامس	0.38	0.05	0.49	0.01	0.76	0.01	0.76	0.01
البعد السادس	0.85	0.01	0.88	0.01	0.84	0.01	0.79	0.01
البعد السابع	0.94	0.01	0.92	0.01	0.78	0.01	0.88	0.01
البعد الثامن	0.73	0.01	0.80	0.01	0.68	0.01	0.54	0.01
البعد التاسع	0.63	0.01	0.66	0.01	0.69	0.01	0.74	0.01

وتمّ بعد ذلك حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس مع بعضها البعض، وبين كل بعد من الأبعاد التسعة والدرجة الكلية لمقياس الميل للتدفق، ويوضّح الجدول (4) قيمة معاملات الارتباط المحسوبة ودلالتها.

الجدول (4) معاملات الارتباط بين الأبعاد التسعة والدرجة الكلية لمقياس الميل للتدفق

البعد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن	البعد التاسع	الدرجة الكلية
البعد الأول	1	-.16	.02	-.53**	.39*	.52**	.73**	.10	.31	.60**
البعد الثاني	-.16	1	.39*	.38*	-.03	-.34	-.23	.36*	.15	.36*
البعد الثالث	.02	.39*	1	-.03	-.25	-.22	-.30	-.28	-.44*	.44*
البعد الرابع	-.53**	.38*	-.03	1	.22	-.07	-.40*	.30	.40*	.43*
البعد الخامس	.39*	-.03	-.25	.22	1	.74**	.21	.26	.67**	.77**
البعد السادس	.52**	-.34	-.22	-.07	.74**	1	.31	.09	.35	.63**
البعد السابع	.73**	-.23	-.30	-.40*	.21	.31	1	.18	.39*	.56**
البعد الثامن	.10	.36*	-.28	.30	.26	.09	.18	1	.31	.56**

البعد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن	البعد التاسع	الدرجة الكلية
البعد التاسع	.31	.15	-.44*	.40*	.67**	.35	.39*	.31	1	.77**

ويلاحظ من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس التسعة والدرجة الكلية لمقياس الميل للتدفق تراوحت ما بين (0.77 -0.36) وهذا يعد مؤشراً جيداً على الصدق الداخلي لمقياس الميل للتدفق.

ب- **الثبات:** تمّ التأكد من ثبات مقياس الميل للتدفق بواسطة طريقة التجزئة النصفية، ومعامل ألفا- كرونباخ. ويوضّح الجدول (5) معاملات الثبات التي تمّ التوصل إليها بالطرق السابقة.

الجدول (5) معاملات ثبات مقياس الميل للتدفق

طريقة حساب الثبات	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع	البعد الثامن	البعد التاسع
ألفا- كرونباخ	0.75	0.81	0.58	0.63	0.73	0.86	0.91	0.63	0.61
التجزئة النصفية	0.50	0.62	0.54	0.85	0.64	0.87	0.91	0.81	0.68

2- **استبانة أوكسفورد للسعادة(OHQ)** من إعداد أرجايل وهيلز Argyle & Hills (2002)، ويتكوّن استبانة أكسفورد للسعادة بصورته الأصلية من (29) عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام (الشعور والإدراك الإيجابي، الإحساس بالسيطرة، الرضا عن الذات، اللطف، روح الدعابة) يتمّ الإجابة عنها باختيار أحد بدائل الإجابة الستة. ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية، ويستغرق تطبيقه حوالي 15 دقيقة. قام كل من أرجايل وهيلز بالتحقق من الصدق التمييزي، والاتساق الداخلي، والصدق التلازمي Concurrent Vadility، والصدق البنيوي لاستبانة أوكسفورد. كما بلغ معامل ثبات ألفا- كرونباخ بالنسبة للاستبانة الكلي (0.91)، أما ثبات التجزئة النصفية بالنسبة للاستبانة الكلي فقد بلغ(0.94) . (Hills & Argyle,2002,1075)

وقد قامت الباحثة بترجمة وإعداد الاستبانة للبيئة السورية، ومن بعدها قامت بتطبيق الاستبانة على عينة عشوائية مكوّنة من (30) طالباً وطالبة من جامعة دمشق؛ بغرض دراسة دلالات الصدق والثبات للمقياس.

أ- **الصدق:** تمّ حساب صدق استبانة أوكسفورد للسعادة وفق ما يلي:

- **صدق المحكمين (الصدق الظاهري):** تمّ عرض الصورة المترجمة والمفهوم النظري والإجرائي للسعادة على عدد من المختصين في علم النفس بكلية التربية، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم لعبارات الاستبانة تمّ إجراء عدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناء على آراء المحكمين.
- **الصدق التمييزي:** حيث تمّ تطبيق الاستبانة على العينة، ومن ثمّ دُرست الفروق بين درجات الربيّع الأول والثالث وفق اختبار (ت) ستودنت، والجدول (6) يوضح النتائج:

الجدول (6) دلالة ت للفروق بين درجات الربيع الأول والثالث لاستبانة أوكسفورد للسعادة

	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للاستبانة	- 14.420	13	0.05

من الجدول السابق يتبين أنّ الفروق بين الربيعيات العليا والدنيا في الاستبانة ككل دالة إحصائياً، وبالتالي تتمتع الاستبانة بالصدق وقدرة بنوده على التمييز بين الأفراد في السعادة.

- الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بحساب قيمة الصدق لكل مفردة من مفردات الاستبانة (29) عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للاستبانة. في المرحلة الأولى تمّ حذف العبارة رقم (16) لأنها لم تحقق قيمة الصدق المطلوبة. بعدها تمّ إعادة حساب قيمة الصدق لكل مفردة من

المفردات (28)، ويوضح الجدول (7) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لاستبانة أوكسفورد للسعادة.

الجدول (7) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لاستبانة أوكسفورد للسعادة

رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة	رقم العبارة	معامل بيرسون	الدلالة
1	0.55	0.01	15	0.69	0.01
2	0.51	0.01	16	0.49	0.01
3	0.49	0.01	17	0.43	0.05
4	0.51	0.01	18	0.55	0.01
5	0.38	0.05	19	0.43	0.05
6	0.50	0.01	20	0.73	0.01
7	0.60	0.01	21	0.41	0.05
8	0.39	0.05	22	0.38	0.05
9	0.60	0.01	23	0.37	0.05
10	0.51	0.01	24	0.63	0.01
11	0.43	0.05	25	0.61	0.01
12	0.63	0.01	26	0.43	0.05
13	0.50	0.01	27	0.64	0.01
14	0.57	0.01	28	0.76	0.01

ويلاحظ من الجدول السابق أنّ معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية لاستبانة أوكسفورد للسعادة قد تراوحت ما بين (0.37- 0.76) وهذا يعد مؤشراً جيداً على الصدق الداخلي لاستبانة أوكسفورد للسعادة.

ب- **الثبات**: تمّ التأكد من ثبات استبانة أوكسفورد للسعادة بواسطة التجزئة النصفية، ومعامل ألفا- كرونباخ. ويوضّح الجدول (8) معاملات الثبات التي تمّ التوصل إليها بالطرق السابقة.

الجدول (8) معاملات ثبات استبانة أوكسفورد للسعادة

	ألفا- كرونباخ	التجزئة النصفية
استبانة أوكسفورد للسعادة	0.83	0.89

مما سبق نلاحظ أنّ أدوات الدراسة تتمتع بصدق وثبات مقبولين وبالتالي يمكن استخدامهما في البحث.

المعالجات الإحصائية:

تمت الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات والوصول إلى النتائج، حيث استخدمت المعالجات التالية:

- معاملات ألفا- كرونباخ، سبيرمان براون لحساب معاملات الثبات.
- معاملات بيرسون لحساب الاتساق الداخلي، والعلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث.
- اختبارت لمعرفة الفروق بين الأفراد تبعاً لمتغيرات (الجنس- التخصص).

4. نتائج البحث ومناقشتها.

- **فحص الفرضية الأولى**: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والسعادة لدى أفراد عينة البحث. للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل

الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على استبانة أوكسفورد للسعادة، ويوضّح الجدول (9) النتائج التي تمّ التوصّل إليها.

جدول (9) معاملات الارتباط بين التدفق النفسي بأبعاده الثلاثة والسعادة (ن=300)

التدفق النفسي		دمج الفعل والوعي	الإحساس بالسيطرة	فقدان الوعي بالذات	الدرجة الكلية
السعادة	معامل ارتباط بيرسون	0.592**	0.478**	0.632**	0.702**

يتبين من الجدول السابق ما يلي:

1. وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التدفق النفسي والسعادة.
2. وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى الدلالة(0.01) بين أبعاد التدفق النفسي (دمج الفعل والوعي، الإحساس بالسيطرة، فقدان الوعي بالذات) والسعادة.

وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة: أي توجد علاقة بين التدفق النفسي والسعادة.

- **فحص الفرضية الثانية**: لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الأفراد على مقياس التدفق النفسي بأبعاده التسعة تعزى لمتغيري (الجنس- التخصص). للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة باختبار الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي، وذلك باستخدام اختبار(T- Test) لتوضيح دلالة الفروق، والجدولان (10) و(11) يوضّحان النتائج التي تمّ التوصّل إليها.

جدول (10) دلالة (ت) للفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس

م	البعد	متغير الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط	ت المحسوبة	الدلالة
1	التوازن بين التحدي والمهارة	إناث	170	10.66	2.27	0.24	0.80	غير دالة
		ذكور	130	10.75	1.97	0.24		
2	دمج الفعل والوعي	إناث	170	11.94	2.35	0.29	0.89	غير دالة
		ذكور	130	12.00	2.35	0.28		
3	الأهداف الواضحة	إناث	170	12.63	3.13	0.33	0.46	غير دالة
		ذكور	130	12.26	3.01	0.37		
4	التغذية الراجعة	إناث	170	12.05	3.24	0.34	0.70	غير دالة
		ذكور	130	11.85	3.14	0.39		
5	التركيز على المهمة	إناث	170	11.76	2.55	0.27	0.46	غير دالة
		ذكور	130	12.07	2.60	0.32		
6	الإحساس بالسيطرة	إناث	170	11.74	2.70	0.30	0.47	غير دالة
		ذكور	130	11.43	2.40	0.29		
7	فقدان الوعي بالذات	إناث	170	12.82	2.51	0.27	0.99	غير دالة
		ذكور	130	12.82	2.84	0.35		
8	تحول الوقت	إناث	170	13.75	2.59	0.28	0.29	غير دالة
		ذكور	130	13.28	2.93	0.36		
9	الاستمتاع الذاتي	إناث	170	15.82	2.44	0.36	0.36	غير دالة
		ذكور	130	15.42	2.89	0.26		

م	البعد	متغير الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للوسط	ت المحسوبة	الدلالة
	إجمالي التدفق النفسي	إناث	170	112.72	17.80	1.91	0.72	غير دالة
		ذكور	130	111.67	17.90	2.23		

جدول (11) دلالة ت للفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير التخصص

م	الأبعاد	متغير التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	ت المحسوبة	الدلالة
1	التوازن بين التحدي والمهارة	الفنون الجميلة	150	11.22	1.94	0.22	0.002	دالة
		الحقوق	150	10.17	2.22	0.25		
2	دمج الفعل والوعي	الفنون الجميلة	150	12.41	2.26	0.26	0.030	دالة
		الحقوق	150	11.52	2.71	0.31		
3	الأهداف الواضحة	الفنون الجميلة	150	13.54	2.89	0.33	0.000	دالة
		الحقوق	150	11.41	2.90	0.33		
4	التغذية الراجعة	الفنون الجميلة	150	12.77	3.56	0.41	0.002	دالة
		الحقوق	150	11.17	2.54	0.29		
5	التركيز على المهمة	الفنون الجميلة	150	12.48	2.57	0.29	0.005	دالة
		الحقوق	150	11.32	2.44	0.28		
6	الإحساس بالسيطرة	الفنون الجميلة	150	11.65	2.55	0.29	0.85	غير دالة
		الحقوق	150	11.57	2.62	0.30		
7	فقدان الوعي بالذات	الفنون الجميلة	150	13.44	2.19	0.25	0.004	دالة
		الحقوق	150	12.21	2.92	0.33		
8	تحول الوقت	الفنون الجميلة	150	14.00	2.34	0.27	0.046	دالة
		الحقوق	150	13.10	3.04	0.35		
9	الاستمتاع الذاتي	الفنون الجميلة	150	15.86	2.30	0.26	0.324	غير دالة
		الحقوق	150	15.44	2.94	0.33		
	إجمالي التدفق النفسي	الفنون الجميلة	150	117	16.36	1.89	0.001	دالة
		الحقوق	150	107.54	18.01	2.07		

يتبين من الجدولين (10) و(11) ما يلي:

1. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الأفراد على مقياس التدفق النفسي وأبعاده التسعة (التوازن بين التحدي والمهارة، الدمج بين الفعل والوعي، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الواضحة، التركيز على المهمة، الإحساس بالسيطرة، غياب الوعي بالذات، تحوّل الوقت، الاستمتاع الذاتي) تعزى لمتغير الجنس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد في سبعة أبعاد من مقياس التدفق والدرجة الكلية له تبعاً لمتغير التخصص، وذلك لصالح كلية الفنون الجميلة. فيما لم توجد فروق في كل من بعدي الإحساس بالسيطرة، والاستمتاع الذاتي.

- **فحص الفرضية الثالثة**: لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الأفراد على استبانة أوكسفورد للسعادة تعزى لمتغير (الجنس- التخصص). للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت

الباحثة باختبار الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على استبانة أوكسفورد للسعادة، وذلك باستخدام اختبار(T- Test) لتوضيح دلالة الفروق، ويوضّح الجدول (12) النتائج التي تمّ التوصّل إليها:

جدول (12) دلالة (ت) للفروق في السعادة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص

المتغير		الفئات	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	ت المحسوبة	الدلالة
السعادة	الجنس	إناث	170	109.37	16.17	1.37	0.32	غير دالة
		ذكور	130	107.55	15.72	1.24		
	التخصص	الحقوق	150	108.10	17.41	1.41	0.60	غير دالة
		الفنون الجميلة	150	109.06	14.56	1.18		

يتبين من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد على استبانة أوكسفورد للسعادة تعزى لمتغيري (الجنس، التخصص).

- **الإجابة عن سؤال البحث: هل يمكن التنبؤ بالسعادة من خلال التدفق النفسي؟**

وللإجابة عن السؤال الرئيسي للبحث: تمّ استخدام تحليل الانحدار المتعدد وفقاً للطريقة التدريجية (stepwise).

جدول (13) يبيّن ملخص عملية الانحدار

	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
النموذج الأول	0.702[a]	0.493	0.490	11.43

جدول (14) يبيّن تحليل تباين الانحدار

النموذج		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	ب
النموذج الأول	الانحدار	18818.741	1	18818.741	143.88	0.00
	الباقي	19357.632	148	130.795		
	المجموع	38176.373	149			

جدول (15) يبيّن نتيجة تحليل الانحدار

النموذج		المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	ت	ب
		معامل الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا		
النموذج الأول	القيمة الثابتة	37.683	5.984		6.29	0.00
	التدفق النفسي	0.632	0.053	0.702	11.99	0.00

يظهر من الجداول (13) (14) (15) أنّ التدفق النفسي يؤثر بشكل دال إحصائياً في السعادة، ويفسّر ما نسبته 70%من إجمالي التباين الكلي للسعادة. أي أنّ لمتغير التدفق النفسي قدرة تنبؤية مرتفعة بالسعادة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة، من وجود ارتباط دال إحصائياً بين التدفق النفسي والسعادة. وكذلك تتفق هذه النتيجة مع الأساس النظري للبحث؛ حيث يرى تشكزنتميهالي أنّ الحياة السعيدة هي الحياة التي تمتاز بالتدفق

النفسي والاندماج التام بما يقوم به الفرد من نشاطات مختلفة في حياته اليومية. وفي هذا الصدد أشارت ليوبوميرسكي أنه بمقدور الفرد زيادة مستوى السعادة لديه من خلال تحويل المهمات الروتينية إلى مهمات أكثر معنى وإثارة من خلال خلق ما يعرف بنشاطات التدفق الصغيرة micro flow ومثال ذلك حل ألغاز ذهنية أثناء الانتظار في عيادة الطبيب. (Lyubomirsky,2010,188- 190)

مناقشة نتائج البحث:

بالعودة إلى نتائج الدراسات السابقة، نلاحظ أنّ نتائج البحث الحالي تتفق مع النتائج التي توصّلت إليها دراسة شوكولا وباريجا (2012)، ودراسة ساهو وساهو (2009)، ودراسة كولينز وآخرون (2008)، ودراسة فريتز وآفزيك (2007) والتي أشارت جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والسعادة. كذلك تتفق النتيجة مع الأساس النظري للبحث حيث أشار تشكزنتميهالي إلى أنّ حالة التدفق النفسي حالة مترافقة مع المتعة، وأنّ السرور الذي يحصل عليه الإنسان من هذه الحالة هو من النوع الذي يدوم طويلاً.

كذلك تتفق نتيجة البحث مع ما توصلت إليه دراسة أحمد وعبد الجواد (2013) ودراسة العبيدي (2016)؛ حيث أشار الباحثون إلى عدم وجود فروق في التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس. في حين تختلف النتيجة الحالية مع دراسة بن الشيخ (2015) والتي أشارت إلى وجود فروق في التدفق النفسي لصالح الذكور.

وتعتقد الباحثة أنّ التدفق النفسي وفق ما ذكر سابقاً أنه يظهر عند وجود مهمات تتحدى ما يمتلكه الفرد من قدرات، وأنه بغض النظر عن الجنس يبدأ الفرد بوضع مجموعة من الأهداف الواضحة التي يسعى لتحقيقها، ويركّز انتباهه بشكل كامل على المهمة التي يؤديها حتى يصل للهدف ونتيجة ذلك قد يفقد وعيه بذاته، ويتغيّر إحساسه بالوقت. بالتالي يظهر التدفق النفسي لدى الفرد بغض النظر عن جنسه.

وأما فيما يخص التخصص تتفق النتيجة مع دراسة (العبيدي، 2016) حيث أشارت الدراسة إلى وجود فروق في التدفق النفسي لصالح طلاب الكليات العملية. وتعتقد الباحثة أنّ طبيعة تخصص الفنون الجميلة وما يتضمنه من اختصاصات (نحت، تصوير، غرافيك، عمارة داخلية، تصميم غرافيكي) توفّر درجة من المتعة والجاذبية التي تعمل على استثارة وتحدي ما يملكه الطالب من قدرات وإمكانيات، بالتالي توفّر الظروف المناسبة لحدوث حالة التدفق النفسي. في حين أنّ طبيعة تخصص كلية الحقوق يوفّر قدراً أقل من المتعة والجاذبية في الموضوعات التي يدرسها الطلاب، وبالتالي فإنّهم يكونون أقل عرضة لاختبار حالة التدفق النفسي. كما قد تعزى هذه الاختلافات إلى نوع أدوات القياس المستخدمة، العينة وحجمها، والبيئة المدروسة.

أما فيما يتعلق بنتيجة البحث حول الفروق في السعادة، فإنها تتوافق مع ما توصلت إليه دراسة شوكولا وباريجا (2012)؛ حيث أشارت إلى عدم وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير الجنس. كما يتفق ذلك مع الأدبيات النظرية التي تشير إلى عدم وجود اختلاف في الاستعدادات الوراثية للسعادة بين الذكور والإناث بالرغم من أنّ الإناث تختبر الانفعالات بصورة أشدّ من الرجال. (Mroczek & Kolarz,1998,1343)

وتعتقد الباحثة أنه إضافة لما سبق يمكن تفسير النتيجة في ضوء تشابه الظروف التي يتعرض لها كلا الجنسين بمختلف الاختصاصات في المرحلة الجامعية؛ حيث تلعب العلاقات الاجتماعية لاسيما مع الأصدقاء دوراً هاماً في سعادة الفرد خلال هذه المرحلة العمرية. كما يمارس الجنسان العديد من الأنشطة المتنوعة التي توفرها الكليات المختلفة للطلبة، والتي تعمل على إشباع حاجات الطلبة المتنوعة كتقدير الذات، وتحقيق الذات كل هذا يساهم في تقارب درجات السعادة لدى طلاب التخصصات المختلفة من الذكور والإناث.

توصيات البحث ومقترحاته.

استناداً لنتائج البحث توصي الباحثة وتقترح ما يلي:

1- العمل على تنظيم مجموعة متنوعة من الأنشطة في البيئة الجامعية لاسيما في الكليات ذات الطابع النظري والتي من شأنها أن تزيد من خبرات التدفق التي يعيشها الطلاب مما ينعكس إيجاباً على مستوى شعورهم بالسعادة.

2- من الممكن استثمار نتائج البحث الحالي في تصميم برامج تدريبية لزيادة مستوى السعادة من خلال زيادة خبرات التدفق لدى عينات مختلفة من الأشخاص.

3- توجيه أنظار العاملين في مجال قطاع الصحة النفسية في سورية إلى أهمية علم النفس الإيجابي في الوقت الراهن نظراً لأهميته في التعافي من تبعات الحرب خلال السنوات الماضية.

4- إجراء برامج توعية شاملة لمختلف الشرائح حول مصادر السعادة الحقيقية تلك التي تدوم طويلاً، وتوضيح أنّ السعادة لا تقتصر فقط على مفهومها المؤقت.

5- توعية فئة الشباب بمفهوم التدفق النفسي وماهيته، وتشجيعهم على تحويل المهمات الروتينية إلى مهمات أكثر معنى وإثارة من خلال ما يسمى بنشاطات التدفق الصغرى Micro Flow، مما ينعكس إيجاباً على مستوى سعادتهم وبالتالي تعزيز الصحة النفسية.

6- كما تقترح الباحثة إجراء المزيد من البحوث في الموضوعات الآتية:

1. التدفق النفسي في علاقته مع متغيرات شخصية ومعرفية متنوعة، وعلى عينات مختلفة.
2. مصادر السعادة في البيئة السورية لدى عينات مختلفة.
3. السعادة وعلاقتها بمتغيرات شخصية ومعرفية متنوعة.

المصادر والمراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو حلاوة، محمد السعيد (2013). حالة التدفق النفسي: المفهوم، الأبعاد والقياس. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ع29، 5- 38.
- أبو علام، رجاء. (2008). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- أحمد، أسماء؛ وعبد الجواد، ميرفت (2013). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 22 (78)، 1- 37.
- أرجايل، م.(1993) . سيكولوجية السعادة (فيصل يونس، مترجم). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، 175.
- الآغا، إحسان (2002). البحث التربوي وعناصره. ط4، غزة: الجامعة الإسلامية.
- البكري، لؤي؛ وزغير، صبا (2017). تأثير تمرينات الاسترخاء التخيلي في التدفق النفسي للاعبي الريشة الطائرة بأعمار (17- 19) سنة. مجلة كلية التربية الرياضية، 29 (3)، 191- 201.
- بن الشيخ، ربيعة (2015). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.

- تركي، صفاء؛ وخضير، مروان. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 15 (59)، 375- 411.
- العبيدي، عفراء. (2016). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسيّ. مجلة الأستاذ: العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع، 197- 214.
- مرسي، كمال ابراهيم. (2000) . السعادة وتنمية الصحة النفسية (ط.1). القاهرة: دار النشر للجامعات.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Carruthers, C.P., & Hood, C.D. (2004). The Power of the Positive. Therapeutic Recreation Journal, 38 (2), 225- 245.
- Collins, Amy & Sarkisian, Natalia & Winner, Ellen (2008). Flow & happiness in later life: an investigation into the role of daily & weekly flow experience. springer science.
- Csikszentmihalyi,M. (1990).Flow: the psychology of optimal experience. NewYork: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi,M. (2002). Flow: The Classic Work on How to achieve Happines. Londres: Rider Books.
- Csikszentmihalyi,M. (2008). Flow: The Psychology of optimal experience. New York: HarperCollins.
- Fordyce, M. (n.d.). Human Happiness: Its Nature and Its Attainment. (A two- volume set available for free online at- http: //www.gethappy.net/freebook.htm.
- Garcia, D. (2011). Adolescents' Happiness: The Role of the Affective Temperament Model on Memory and Apprehension of Events, Subjective Well- being, and Psychological Well- being. Doctoral Dissertation, Gutenberg University, Sweden.
- Hager, P. (2015). Flow and the five –factor model (FFM) of personality characteristics, Doctoral Dissertation. University of Missouri, USA.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire. Personality and Individual Differences, 33, 1073- 1082.
- jackson, S., Eklund, B., & Martin, A. (2010). The flow manual. Mind garden, Australia.
- Lyubomirsky, S. (2010). The How of Happiness: A Practical Approach to Getting the Life You Want. London: Piatkus.
- Mroczek, D., & Kolarz, C. (1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. Journal of Personality and Social Psychology,75 (5), 1333- 1349.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is happy? Psychological Science, 6 (1), 10- 19.
- Parija, S., & Shukla, A. (2012). Impact of Online Flow Experience on Personality Variables, Subjective Happiness and Satisfaction with life. Journal of Humanities and Social Science, 5 (1), 37- 43.