

التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين
وعلاقته بتنظيم الذات لديهم

م . د. جبار وادي باهض العكلي
جامعة بغداد - كلية التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم
قسم العلوم التربوية والنفسية

م . د. هاشم فرحان خنجر المحمداوي
الجامعة المستنصرية - كلية التربية
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

المستخلص: يستهدف البحث الحالي تعرف:

أولاً - التدفق النفسي لدى الطلبة المتميزين.

ثانياً- الفروق في التدفق النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث).

ثالثاً- تنظيم الذات لدى الطلبة المتميزين .

رابعاً- الفروق في تنظيم الذات على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث).

خامساً- طبيعة العلاقة الإرتباطية بين متغيرا البحث (التدفق النفسي ، وتنظيم الذات).

تألفت عينة البحث من (314) طالباً وطالبةً من طلبة المدارس الثانوية المتميزين في تربية بغداد (الكرخ ، الرصافة) ، وتم تطبيق مقياسي البحث (التدفق النفسي ، تنظيم الذات) ، وبإستعمال معامل إرتباط بيرسون والإختبار التائي (t-test) ، أظهرت نتائج البحث : وجود علاقة إرتباطية موجبة بين متغير (التدفق النفسي) ومتغير (تنظيم الذات) لدى طلبة المدارس الثانوية المتميزين ، وفي ضوء النتائج تمخضت توصيات ومقترحات .

*Psychological flow of secondary outstanding students
And its relationship to self-organize their*

Dr.Jabbar Wadi Bahidh AL-Ukayli D.r Hashim Farhan Khanger AL-Mohammedw

Abstract:

The present research aims to know:

First - the psychological flow to the outstanding students.

Second differences in psychological flow variable according to sex (male, female).

Third- self-regulation among outstanding students.

Forth - differences in self-regulation on the variable according to sex (male, female).

Fifth- nature of the correlation between variables Search (psychological flow, and self-regulation) .

Consisted research sample of 314 students from the high school excellence in education Baghdad students (Karkh, Rusafa), was applied measurements of search (psychological flow, self-organization) , and by using the correlation Pearson coefficient and test samples t (t-test), showed search results : the existence of positive correlation between the variable relationship (psychological flow) and variable (self-regulation) of secondary school students talented, and in light of the results led to recommendations and proposals.

التعريف بالبحث :

1 - مشكلة البحث :

إن (التدفق النفسي) وحسب (الفنجري ، 2008) يعد واحداً من إستراتيجيات الإرشاد النفسي الإيجابي ، وفقاً لتوجهات علم النفس الإيجابي ، إذ إن : " الإرشاد والعلاج النفسي الإيجابي يعتمد على إستعمال مجموعة من الإستراتيجيات والتقنيات الجديدة ، ومن أهمها : غرس الأمل instilling hope وبناء القوة الحاجزة buffering التي تعمل جهاز مناعة وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالإضطرابات النفسية والعقلية ، ومن هذه القوى المستعملة في العلاج النفسي الإيجابي : الشجاعة ، والإستبصار ، والتفاؤل ، وحل المشكلات ، وتحديد الهدف ، والقدرة على السعادة والواقعية، والتدفق Flow، والكفاءة الذاتية " (عطا الله ، وعبدالصمد، 2013: 11). وقد أشار (سيلجمان) إلى أن التدخلات الوقائية كثيراً ما تكون نتائجها مرضية ، ويتساءل : هل يمكن أن تحوّل التدخلات النفسية في مرحلة الطفولة دون الإصابة بالإكتئاب والفصام وغيرها

في مرحلة الرشد؟ وبيّن أن دراساته السابقة إكتشفت أن تعليم الأطفال في العاشرة من العمر مهارات التفكير والسلوك المتفائل ، يخفض معدل الإكتئاب إلى النصف عندما يصلون إلى البلوغ ، وقدم مع مجموعة العمل أفكاراً حول الوقاية ، فالتقدم الذي يمكن أن يحدث لمنع المرض النفسي يأتي من إدراك وتنمية منظومة من القدرات والكفاءات والفضائل ، مثل : الرؤية المستقبلية ، والأمل ، ومهارات العلاقات الشخصية ، والتدفق ، والإيمان ، إذ أنها تعمل حاجزاً ضد المحن والصعوبات التي تعرض الناس لخطر المرض العقلي (معمرية ، ب . ت : 111-112).

وطبقاً لـ (جولمان ، 2000) أن الفرد إذا إستطاع أن يدخل منطقة " التدفق " فهذا هو الذكاء العاطفي في أحسن حالاته ، لأن " حالة التدفق " تمثل أقصى درجة في تعزيز الإنفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم ، والإنفعالات في حالة " التدفق " ليست مجرد إنفعالات مناسبة وتسير في وجهة معينة ، بل إنفعالات إيجابية ، مليئة بالطاقة تنظم قواها مع مايجري من فعل رهن ، فإذا ما تملك الإنسان الملل، أو الإكتئاب، أو التوتر والقلق فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر (جولمان ، 2000 : 135) .

إن تدفق المشاعر حالة من نسيان الذات Self-Forgetfulness ، عكس التأمل والإجتياز والقلق ، فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً ، مسقطاً كل الإنشغالات الصغيرة المسبقة ، مثل الصحة ، وممارسة الحياه اليومية بصورة جيدة ، وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات ، وأن كل من يصل إلى حالة التدفق العاطفي ، يستطيع أن يسيطر تماماً على مايفعله - أي ضبط أو تنظيم الذات - (جولمان ، 2000 : 136)

إن دراسات علم النفس الإيجابي التي قدمها (سيلجمان ، وشيكنزنتيمهالي ، 2000) تعد الإنسان يتصف ب تنظيم الذات Self-organizing والتوجه الذاتي Self-directed في مجال الشخصية الإيجابية (عطا الله ، وعبدالصمد ، 2013 : 7-8) ،

وحسب (زمرمان ، 200) فإن تنظيم الذات ، يمثل القوة المحركة لشخصية الإنسان ، إنه مُنظم لتوجيه الأفكار ، والمشاعر ، والأفعال لتحقيق الأهداف (الموسوي ، 2010 : 46) إلا أن الفشل في تنظيم الذات هو عدم الكفاية في السيطرة على سلوك الفرد ويتخذ شكلين : الأول هو الحد الأدنى من تنظيم الذات (Under regulation) ، والثاني هو سوء تنظيم الذات (misregulation) ، ففي الحد الأدنى من تنظيم الذات يكون الأفراد غير قادرين على ممارسة ضبط الذات ، على النقيض فإن سوء تنظيم الذات هو محاولة ممارسة الضبط على الذات ولكنه بطرق أما مضللة أو ذات مردود عكسي ، والنتيجة هي نوع آخر من الإخفاق والفشل في تنظيم الذات (الموسوي ، 2009 : 16) .

وصف (زمرمان 1995) الطلبة ذوي التعلم المنظم ذاتياً بأنهم ذوو دافعية عالية ، لأن لديهم إستعداداً أكبر للمشاركة والمثابرة لفترة زمنية أطول عند أداء المهام التعليمية ، ويبدلون جهداً أكبر من أولئك الذين ليس لديهم تنظيم ذاتي (الجراح، 2010: 334).

وفي ضوء ماتقدم تتبلور مشكلة البحث الحالي بالإجابة على السؤال الآتي :

هل يتمتع طلبة المدارس الثانوية المتميزين بـ حالة التدفق النفسي، وتنظيم الذات ؟ وماهي طبيعة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرين ؟

2- أهمية البحث : تتضح أهمية البحث الحالي عبر الآتي :

أولاً- أهمية متغير البحث : (التدفق النفسي) و (تنظيم الذات) ، إذ لاحظ (شكيزينتميهالي) (طبقاً لـ صديق ، 2009) حالة التدفق لدى كثير من الناس ، حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مالي ، وتحدث هذه الحالة عند الفرد من وقت لآخر ، يقضي أثنائها كثيراً من الوقت في النشاط الذي يمارسه ، ويكون النشاط هدفاً في حد ذاته ، حيث يشعر الفرد بالمتعة والسرور (معمرية ، ب . ت : 134).

وقد أشار (سيلجمان ، 2002) إلى : يعتقد المراهقون ذوو التدفق العالي ، أن أقرانهم من ذوي التدفق المنخفض يستمتعون أكثر بحياتهم ، ولكنهم يعتقدون أن مايقومون به سوف يكون له مردود في حياتهم فيما بعد ، إن ذوي التدفق المرتفع هم الذين يصلون إلى الجامعة ، وهم الذين لديهم صلات إجتماعية أعمق ، وهم الذين ينجحون أكثر في حياتهم فيما بعد ، وهذا يوافق نظرية (شكيزينتميهالي) ، بأن التدفق هو الحالة التي تبني الثروة النفسية التي يمكن الإعتماد عليها في السنوات التالية (معمرية ، ب . ت : 136) .

التدفق النفسي هو حالة إيجابية تجريبية من التركيز العميق والإستغراق ، حين يكون الأشخاص بهذه الحالة فإنهم يفقدون الوعي بالوقت ، المحيط ، والوعي بأدائهم - Csikszentmihalyi,1975,Kowal&Fortier,1999 - ، ويميل التدفق إلى الظهور حينما تكون مهارات الفرد مشتركة على نحو كامل في التغلب على التحديات ، فضلاً عن ذلك ، فإن التدفق أمر إيجابي على نحوٍ طبيعي لأنه يعمل قوة إيجابية حول المهمة التي تحت اليد ، الإفتراض الطبيعي سيكون هو أن التدفق مصدر مهم لزيادة الدافعية (Straume, 2008:61).

إن تنظيم الذات ، وطبقاً لـ (زمرمان ، 200) يمثل القوة المحركة لشخصية الإنسان ، إنه مُنظم لتوجيه الأفكار ، والمشاعر ، والأفعال لتحقيق الأهداف (الموسوى ، 2010: 46) ، وحسب (Kanfar,1973) أن الطالب يستطيع توجيه حياته وتغيير سلوكه لإختيار السلوك الأفضل له ، وبما أنه قادر على تعلم المهارات الحياتية المختلفة ، فهو قادر على مراقبة نفسه ومقارنة سلوكه

على أساس معايير يحددها ويقتنع بفائدتها وبوجهها عن طريق التعزيز ، أي أنه قادر على تنظيم ذاته (عبدالأحد ، 2006 : 134-135).

لقد رأى (باندورا) إن تنظيم الذات يزيد الأداء أساساً عبر وظائف الدافعية التي يتضمنها مثل المتعة الذاتية والتعزيز اللفظي على ما قام الفرد بإنجازه ، ومن ثم يدفع الأفراد أنفسهم لبذل المزيد من الجهد لأي أداء مرغوب فيه ، كما أن مستوى الأفراد من دافعية الحث الذاتي تزداد عبر هذه الوسائل ، وتتنوع طبقاً لنوع وكمية الحافز وطبيعة معايير الأداء (عبدالرحمن ، 1998: 627).

وعلى وفق (Lindsey&Fulker,1996) : لدى الطلبة المتفوقين أهداف تعلم تتجه نحو الإتيان والفهم والرغبة في الإكتشاف والحصول على علامات عالية ، كما أنهم يتمتعون بقدر عالٍ من الإلتزام والمواظبة ، ويستعملون مهارات التنظيم الذاتي والإستراتيجيات التكيفية التي تمكنهم من تحقيق أهدافهم (يودين ، وجروان، 2012: 117).

ثانياً- أهمية البحث من حيث قلة الدراسات التي تناولته بهذه التوليفه للمتغيرين (التدفق النفسي وعلاقته بتنظيم الذات) ، إذ لم يعثر الباحثان على أية دراسة إشتملت على المتغيرين ، مما يسجل درجة سبق ويثري الأطر المعرفية في هذا المجال .

ثالثاً- الأهمية التطبيقية ، عبر إسهام نتائج البحث في معرفة شيوع متغيرا البحث (التدفق النفسي ، وتنظيم الذات) لدى الطلبة المتميزين ، وطبيعة العلاقة بينهما ، فضلاً عن إتاحة فرصة لتدخل الإرشاد النفسي في تصميم برامج إرشادية مناسبة لمساعدة طلبة الثانوية على تحقيق مستويات عالية من التدفق النفسي وتنظيم الذات.

رابعاً- أهمية عينة البحث : تمثل عينة البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع ، وهم الطلبة المتميزين ، فضلاً عن أهمية مرحلتهم العمرية والأكاديمية ، وإن الباحثين لم يجدا أية دراسة سابقة إرتباطية تناولت متغيرا البحث بصيغته الحالية ، أو برنامج إرشادي .

تبرز أهمية الطلبة المتميزين في المجتمعات لما لهم من دور كبير في التقدم العلمي والتكنولوجي ، إذ يشكلون عنصراً مهماً من الطاقات الإنسانية وثروة وطنية في مجتمعاتهم بما يتمتعون به من قدرات عقلية عالية ومواهب خاصة وقدرات إبتكارية مذهلة في جميع ميادين المعرفة ، فالإهتمام بهم ضرورة حضارية يفرضها التحدي العلمي والتكنولوجي المعاصر (القيسي ، 1990: 17) ، إذ يُقاس تقدم أو تحضر أية أمة من الأمم ، بقدر ماموجود من متميزين وموهوبين ، لأن التقدم العلمي والثقافي والحضاري هو حصيلة نتاج العقول المتميزة على نحو أساس ، فضلاً عن متغيرات أخرى (الظاهر ، 2008: 379).

ويتميز الطلبة المتميزون عن غيرهم من الطلبة ، في أنهم حريصون على تأدية الأعمال على نحو سليم وسريع ، ويتمتعون بقدرة فائقة على التحمل والتصميم والتذكر والتفكير المنطقي ، والقدرة

على إستعمال القواعد العلمية وتطبيقها ، وأنهم يقومون بتوليد أكبر عدد ممكن من الأفكار والبدائل والتفكير بدقة ، كما أن معظم المتميزين ينفردون بمستوى أدائهم المدرسي عن الطلبة العاديين (السرور ، 2000 : 454) .

3- أهداف البحث :

- أولاً- تعرف التدفق النفسي لدى الطلبة المتميزين .
 ثانياً- تعرف الفروق في متغير التدفق النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث).
 ثالثاً- تعرف تنظيم الذات لدى الطلبة المتميزين .
 رابعاً- تعرف الفروق في متغير تنظيم الذات على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث).
 خامساً- تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (التدفق النفسي ، وتنظيم الذات) .
- 4- حدود البحث : تحدد البحث الحالي بطلبة المدارس الثانوية المتميزين (ذكور ، وإناث) في محافظة بغداد (الكرخ والرصافة) .

5- مصطلحات البحث :

أولاً- التدفق النفسي Psychological Flow

عرّف (Csikszentmihalyi, 1996) التدفق النفسي ، بأنه : " حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة بذل الجهد ، وهذه الحالة المثلى تُحقق عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة ، خاصةً المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية " (أبو حلاوة ، 2013 : 14).

وقد تبنى الباحثان تعريف (Csikszentmihalyi, 1996) لمتغير (التدفق النفسي) تعريفاً نظرياً .

ويُعرفان التدفق النفسي إجرائياً بأنه : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد العينة على مقياس " التدفق النفسي " المستعمل في البحث الحالي .

ثانياً- تنظيم الذات Self-Regulation

عرف (باندورا Bandura, 1991) تنظيم الذات ، بأنه : " التحكم في السلوك الذي يتحقق عبر ملاحظة الأفراد لسلوكهم وأدائهم والحكم عليه وتقويمه ، باستعمال المعايير الشخصية لهم ، والاستجابة له ايجابياً وسلبياً تبعاً للمثيرات التي يتعرضون لها (سالم ، 2011 : 5) .
 وقد تبنى الباحثان تعريف (باندورا Bandura, 1991) لمتغير (تنظيم الذات) تعريفاً نظرياً .

ويُعرفان تنظيم الذات إجرائياً بأنه : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد العينة على مقياس " تنظيم الذات " المستعمل في البحث الحالي .

ثالثاً- الطلبة المتميزون Gifted Students

هم الطلبة الدارسون في مدارس المتميزين ، وقد تم قبولهم فيها على أساس حصولهم على أعلى المجاميع في الإمتحانات العامة للدراسة الإبتدائية ، فضلاً عن نجاحهم في أداء إختبارين : الأول لقياس القدرة العقلية ، والثاني لإختبار تحصيلهم في بعض المواد الدراسية ، ويشترط في قبولهم أن لا يكونوا من الراسبين أو المكملين خلال سني دراستهم السابقة (وزارة التربية، 1979: 6)

إطار نظري

أولاً- التدفق النفسي psychological Flow

إكتشف (ميهايلي 1997 Mihalyi) في الربع الأخير من القرن الماضي عبر آلاف المقابلات الشخصية تجربة ذاتية شائعة تشتمل على تركيبات إدراكية وإنفعالية مميزة تتناسب داخل الأفراد ، يطلق عليها (حالة التدفق النفسي Flow State) وهي عبارة عن التسلسل الحسي والإنفعالي للفرد ، بداية من التوازن بين المهارات المدركة والتحديات المدركة مروراً بعملية التركيز التي تؤدي إلى التحكم والضبط الذاتي حتى يصل الفرد إلى الإستمتاع والتفوق في النشاط الممارس (يوسف ، ب. ت: 4) ، وفي هذا الصدد أشارت (ديان روف شتاينروتر) التي أحرزت الميدالية الذهبية في التزلج في أولمبياد عام 1994 ، إلى وصف حالتها بعد نهاية سباقها قائلةً : " لم أتذكر شيئاً من تلك اللحظة ، إلا أنني مغمورة من الإسترخاء ... شعرتُ كأنني شلال يتدفق " (جولمان ، 2000 : 135) .

وقد وصف (ميهايلي Mihalyi) حالة التدفق كونها منطقة شعورية تقع ما بين الملل والقلق ، قائلاً : " يبدو أن الناس يركزون تركيزاً أفضل عندما يزيد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية ، عندئذ يقدمون من العطاء ، مايفوق عطاءهم العادي ، فحين يكون الطلب عليهم بسيطاً ، يشعرون بالملل ، وإذا زاد الطلب عليهم أكثر مما يستطيعون تقديمه يشعرون بالتوتر ، وحالة التدفق تقع في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة ما بين الملل والقلق " (جولمان ، 2000 : 137).

وطبقاً لنظرية التدفق Theory of Flow : إن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتمشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد ، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل ، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق ، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد

وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ، ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (مؤمن 2004: 430).

إن مصطلح (التدفق) صيغ للمرة الأولى على يد (ميهاليي 1975) بأنه : " إحساس (إحساسات) كلية يشعر بها الناس عندما يتصرفون بإندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقومون بها " ، وفي عام 1990 أعاد وصف حالة التدفق ، بأنها : " حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى ؛ مع تحقق حالة من الإستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والإستعداد للتضحية وبذل كل الجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة" وفي عام 1995 عرف (ميهاليي) حالة التدفق : أن يكون المرء مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في ذاته ، وهي حالة ينسى فيها المرء ذاته ، ويتطير الزمن من بين يديه دون شعور منه به ، ويحدث تتالي أو تدفق تلقائي لكل فعل وكل حركة وكل تفكير في وحدة مسار كان المرء يعزف مقطوعة موسيقية ، وبالتالي هي حالة تستولي على المرء بكافة منظومات شخصيته ، وتدفعه إلى أن يوظف كل قدراته وإمكانياته ومهاراته إلى أقصى حد ممكن ، وهي بهذا المعنى أعلى تجليات الظاهرة الإبداعية " وفي عام 1996 طرح (ميهاليي) تعريفاً آخر لحالة التدفق يربط بما يعرف التوازن بين مستوى قدرات ومهارات الفرد وطبيعة المهام والتحديات التي يواجهها ، وذلك بقوله أن : " التدفق حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرةً ومواصلةً بذل الجهد ، وهذه الحالة المثلثي تحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة المهمة ، خاصةً المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية " (أبو حلاوة ، 2013 : 13-14).

يرتبط مفهوم التدفق بمفهوم آخر صاغه (ميهاليي 1997) هو مفهوم الخبرة المثلثي أو الأفضل Optimal Experience وتعني إحساس المرء بأن مهاراته مناسبة للتوافق مع أو مواجهة التحديات التي تعترضه في توجهه للهدف ، وفي مساره لنظام الفعل بما يوفر له هاديات أو قرائن إرشادية لمدى جودة أدائه أو تفاعلاته في مواجهة هذه التحديات ، وتوافر مثل هذا الإحساس يفضي إلى حالة من التركيز التام في واقع الأمر على مواجهة التحدي بما لا يترك مجالاً للتفكير في أي شيء آخر أو القلق من أي مشاكل ، وهنا يختفي إنشغال المرء بذاته أو وعيه وتنبهه لذاته Self-consciousness ، ويصبح إحساسه بالوقت مشوشاً أو مضطرب نتيجة الإندماج التام في المهام (أبو حلاوة ، 2013 : 23).

وحسب (ميهايلي) أن الراشد المتفوق يكون أكثر معايشة لفترات منظمة في حياته تسمى " التدفق Flow " ، ويؤكد (سيلجمان) على أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقع على نطاق القوة ، وعلى العكس من المواهب الفطرية ، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي ، أو توفد الذكاء بوصفها نقاط قوة تعد صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات ، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاث في تلك الصفات ، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق " (عبد العال ، ومظلوم ، 2013: 92).

وطبقاً لـ (هوارد كاردنر Howard Gardener) فإن : " حالة التدفق والإنهماك ، عبارة عن حالة نفسية داخلية تدل على أن الطفل مشغول بعمل سليم ، أو أن كل إنسان عليه أن يجد لنفسه شيئاً ما يحبه ويتمسك به ، والأطفال عندما يشعرون بالملل في المدرسة ، يقاومون ويتمردون ، وعندما يغمروهم التحدي يشعرون بالتهلف على القيام بواجباتهم المدرسية ، فأنت تتعلم على نحو أفضل عندما يكون لديك شيء تهتم به ، وتشعر بأنه يدخل على نفسك السرور في أثناء إنشغالك به (جولمان ، 2000 : 140-141).

وحسب (سيلجمان ، 2002) أن مساهمة (ميهايلي Mihalyi) هي نظرية التدفق Flow : والتدفق هو حالة الإشباع التي نصل إليها عندما نشعر بالإستغراق الكامل فيما نعمله (معمرية ، ب.ت: 110).

يُعد تدفق المشاعر حالة من نسيان الذات Self-forgetfulness عكس التأمل والإجترار والقلق والوسواس ، فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً ، مسقطاً كل الإنشغالات الصغيرة المسبقة ، مثل الصحة ، والأنشطة اليومية ، وبهذا الشعور تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات ، يحكى أن (عروة بن الزبير بن العوام) ، أصاب رجله داء الأكلة (السرطان) فقيل له : لا بد من قطع قدمك حتى لا ينتشر المرض في جسمك كله ، ولهذا لا بد أن تشرب بعض الخمر حتى يغيب وعيك ، فقال : لا أستعين بمعصية الله على طاعته ، فقالوا : نسقيك المخدر ، فقال لا أحب أن يُسلب جزء من أعضائي وأنا نائم ، فقالوا : نأتي بالرجال يمسونك ، فقال : أنا أعينكم على نفسي ، قالوا : لاتطبيق ، قال دعوني أصلي فإذا وجدتموني لا أتحرك وقد سكنت جوارحي وإستقرت فإنظروني حتى أسجد ، فإذا سجدت فما عدت في الدنيا ، فإفعلوا بي ما تشاؤون ، فجاء الطبيب وانتظر ، فلما سجد أتى بالمنشار فقطع قدمه ولم يصرخ بل كان يقول : لا إله إلا الله ، رضيت بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد نبياً ورسولاً ، حتى أغشى عليه ولم يصرخ ولو صرخة ، فلما أفاق أتوه بقدمه فنظر إليها وقال : أقسم بالله أنني لم أمش بك إلى حرام ، ويعلم الله كم وقفت عليك بالليل قائماً لله (معمرية ، ب.ت : 138) ، وفي ذات السياق : إستعداد أحد الجراحين ذكرى عملية

جراحية دقيقة ، وصل أثناء إجرائها إلى حالة من " تدفق المشاعر " وعندما إنتهى من إجراء الجراحة ، لاحظ وجود بعض الملاط (الجبس) على أرض حجرة العمليات فسأل ماذا حدث ، إعترت الجراح دهشة بالغة ، عندما سمع أن جزءاً من سقف الحجرة سقط على الأرض بينما كان منهماكماً تماماً في الجراحة التي يجريها ، فلم ينتبه لهذا على الإطلاق (جولمان ، 2000: 136).

أبعاد حالة التدفق وفقاً لـ (ميهايلي) :

يتكون التدفق النفسي من عدة سمات تجريبية موجبة ، في محاولة تشكيل مفهوم التدفق النفسي تجريبياً فإن (Csikszentmihalyi,1975a,1997,2003) و (Jackson and Marsh,1996) حددا تسعة أبعاد (مجالات) ، تصف وتشكل العوامل الضرورية للدخول والبقاء في حالة التدفق ، والأبعاد هي :

1. التوازن بين التحدي والمهارة Challenge –Skill balance
وتعني أن حالة التدفق تتضمن موازنة بين التحديات للمهمة وبين قابلية الفرد على القيام بها.
2. إندماج الوعي بالفعل Action- Awareness merging
أن التدفق يتضمن إنغماس كلي بالنشاط .
3. فقدان الوعي بالذات Loss of Self-Consciousness
يعني أن التركيز ينصب جله على المهمة تحت اليد .
4. أهداف واضحة Clear goals
أنها تعمل قواعد للفعل مما يجعل الشخص يؤدي دون التساؤل حول ما يتم عمله.
5. تغذية راجعة غير غامضة (مبهمة) Unambiguous feedback
تتأتى من الشعور بالجرأة نتيجة الشعور المتولد من القيام بالعمل على المهمة .
6. الإحساس بالسيطرة (أو الضبط) Sense of control
تتجلى عبر الشعور بأنك تقوم بالأمر الصحيح .
7. التركيز كلياً في المهمة تحت اليد Total Concentration on task at hand
8. الإحساس بمرور الزمن (بطء ، أو سرعة) Transformation of Time
9. الإستمتاع الذاتي The Experience is Autotelic

إن تلك الأبعاد تنقسم إلى ثلاث فئات رئيسة يمكن أن توصف : أبعاد المهارة والتحدي على أنها سمات شرطية للتدفق ، لأن كليهما تشكلان الحاجة للدخول في حالة التدفق ، الفئة التالية هي السمات الآتية للتدفق ، وتشمل إندماج الوعي بالفعل ، فقدان الوعي بالذات ، أهداف واضحة ، تغذية راجعة غير مبهمة ، إحساس بالسيطرة ، والتركيز كلياً على المهمة تحت اليد ، وتحويل

الوقت ، جميع تلك السمات تمثل الجوهر ، الشعور بالتدفق ، والفئة الثالثة هي السمات اللاحقة للتدفق ، أي إستمتاع ذاتي Autotelic Experience (Straume, 2008:62).
التدفق ونشاط قشرة المخ:

حالة التدفق العاطفي لدى الشخص تعطي إنطباعاً بأن الصعب أصبح سهلاً، وتبدو قمة الأداء ، كما لو كانت أمراً طبيعياً عادياً ، هذا الإنطباع يتوازى مع مايجري داخل المخ ، إذ تتكرر بداخله هذه الحالة نفسها المتناقضة ظاهرياً ، فإن أكثر مهام المخ صعوبة وتحدياً ، تتم في حالة " التدفق الإنفعالي" بأقل طاقة ذهنية ممكنة ... فعندما يصل المرء إلى هذه الحالة من الجيشان ، يكون المخ هادئاً وإثارته وكفه للدائرة العصبية يتناغمان مع ماقتضيه لحظة التدفق ، لأن الناس حين ينشغلون في أنشطة تأسر إهتمامهم وتحافظ عليه دون مجهود ، يهدأ المخ ، بمعنى أن إثارة القشرة الدماغية تتخفف ، ومن المفترض أن هذا الإكتشاف الباهر يعني أن حالة التدفق العاطفي تتيح للناس القدرة على معالجة أكثر المهام تحدياً في مجال معين ، وإذا كان المتوقع أن مثل هذه المهام تتطلب نشاطاً أكبر من قشرة المخ ، وليس أقل ، فإن مفتاح تدفق المشاعر هو حدوثه فقط إذا وصلت القدرة ذروتها ، بحيث يتكرر أداء المهارات بصورة جيدة وتصيح الدوائر العصبية في المخ في أقصى كفاءة لها ، أما التركيز المجهد ، والتركيز النابع من القلق فينتج عنه مزيد من التنشيط في قشرة المخ ، فعندما يعمل المخ بكفاءة أقل ، بسبب التعب أو العصبية ، كما يحدث في نهاية يوم طويل مملوء بالضغوط ، إذ يكون مجهود القشرة الدماغية ضبابياً غير دقيق ، وحين تنشط كثير من المناطق غير الأساس فإن حال الجهاز العصبي تكون مشتتة ، ويحدث هذا أيضاً في حالات الشعور بالملل ، أما عندما يعمل المخ في قمة كفاءته ، فعندئذ تنشأ علاقة دقيقة بين المناطق النشطة ومتطلبات الفعل ، ففي هذه الحالة يمكن أن يبدو العمل ، حتى ولو كان عملاً صعباً ، منعشاً أو مجدداً للطاقة ، أكثر من كونه مستنزفاً للجهد (جولمان ، 2000 :137-138).

تدفق المشاعر والتعلم :

إن التفوق في حرفة ، أو مهارة ما ، يُحَفَز عبر خبرة التدفق ، هذه الخبرة هي الدافع للوصول إلى المستوى الأفضل فالأفضل ، ويكون التفوق هو البقاء - على الأقل جزئياً - في حالة من " التدفق " أثناء تأدية العمل أو المهمة ، وقد وجد العالم السيكولوجي " ميهاليي" في دراسة على (200) فنان بعد (18) عاماً من تخرجهم في كلية الفنون ، أن الفنانين الذين تذوقوا وإستمتعوا ببهجة الرسم ذاتها ، هم الذين أصبحوا رسامين فنانين جادين لهم وزنهم ، أما هؤلاء الذين كان دافعهم في الإلتحاق بكلية الفنون ، تحقيق الشهرة والثروة ، فقد إنسحب معظمهم من مجال الفن بعد تخرجهم ، وكما أن " تدفق المشاعر " شرط مسبق للتفوق في حرفة أو مهنة ، أو فن ،

فهو أيضاً شرط مسبق للتعلم ، فالطلبة الذين يصلون إلى حالة التدفق ، يكون تحصيلهم للمواد الدراسية أفضل ويحققون أفضل النتائج ، بصرف النظر عن إمكاناتهم الكامنة وفقاً لمقياس الإمتحانات النهائية ، وفي ذات السياق فإن أنموذج التعلم عن طريق التدفق للمشاعر يشير إلى أن تحقيق التمكن من أية مهارة أو جملة معارف ، ينبغي أن يحدث بصورة طبيعية ، ينجذب الطفل إلى مجالات ينخرط فيها تلقائياً ، وهي المجالات التي يحبها في جوهرها (جولمان، 2000: 139-141).

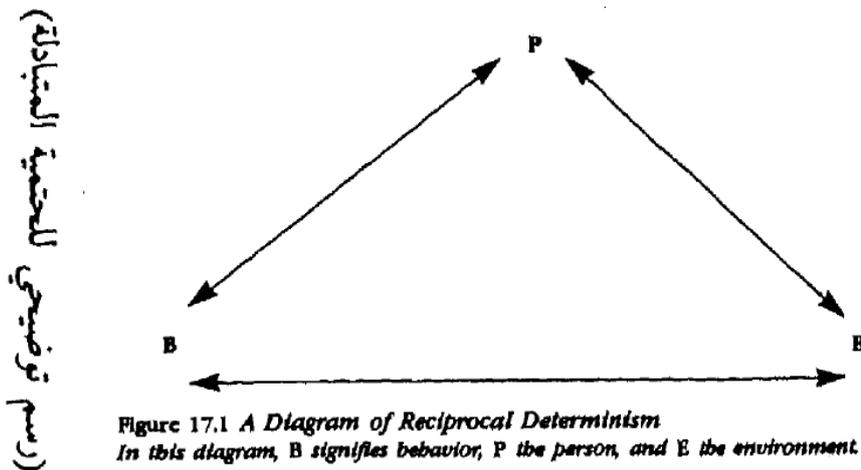
الشخص المتدفق : يتميز الشخص المتدفق بالخصائص الآتية :

- 1- الوضوح Clarity : يعرف الشخص ماذا يريد (وضوح الهدف) ، وقد يضع الفرد هدفاً عاماً وتجزئته مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام .
 - 2- القياس: يجد الفرد طرقاً مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
 - 3- التركيز Concentration : تكون للفرد القدرة على التركيز على مايقوم بعمله ، ويكون واعياً بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها ، فضلاً عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.
 - 4- الإختيار Choice : ويتمثل في إعتقاد الفرد بأن لديه إختيارات ، ويستطيع التحكم في حياته ، ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته .
 - 5- الإلتزام Commitment : وهو قدرة الفرد على إلتزام نفسه ، وأن يؤدي سلوكاً إيجابياً يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة .
 - 6- التحدي Challenge : وهو الرغبة في أن يكون الفرد متطوراً بإستمرار ، وأن يبحث عن التحديات الجديدة ، وأن يشكل بإستمرار أهدافاً جديدة مناسبة لمراحل تطوره .
 - 7- التوفيق Match : أي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها ، فإذا حاول الفرد أن يبذل جهداً عالياً يفوق مايملكه من قدرات لن يصل إلى مرحلة التدفق .
 - 8- عدم النظر إلى الفشل نظرة أسى وحسرة على مافات وعدم القدرة على تحقيق أهداف المستقبل ، ولكن أن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه .
 - 9- التحدث الذاتي الإيجابي Positive self-talk : مثل بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني ، وهذه فرصة لإثبات وجودي ، أنا قادر ، وغيرها من العبارات الإيجابية التي يقولها الفرد لنفسه .
 - 10- القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في حالة القلق .
 - 11- عدم الشعور بالوقت أثناء إنهماك الفرد في النشاط والعمل .
- (مارتن سيلجمان ، 1995 ، 151-152) نقلاً عن (معمرية ، ب . ت : 142-143) .

ثانياً - تنظيم الذات Self-Regulation

طبقاً لـ (In: Ridder&De Wite,2006) يرجع ظهور منحنى (مفهوم) تنظيم الذات على نحو أساس إلى كتابات (كارفر وزملاؤه Carver, et al.,1998) وكذلك (باندورا Bandura, 1977, 1986) خاصة عند حديثه عن إعادة التمثيل المعرفي للأهداف ومراقبة الذات المرتدة للسلوك في ضوء نظريته المعرفية الإجتماعية (دردرة، 2008: 528-529).

إن (باندورا) عكس (سكنز) ، فهو لا يؤمن بأن السلوك الإنساني ينظم بالأساس عبر عناصر موجودة في البيئة ، وفي الوقت نفسه فهو لا يتفق مع المحللين النفسيين الذين ينظرون للسلوك على أنه محدد إلى حد كبير بواسطة قوى داخلية لاندركها أو نعيها ، بناءً على مرئيات (باندورا) السلوك الإنساني يعود إلى (الاحتمية المتبادلة) التي تتضمن عوامل بيئية وسلوكية ومعرفية ، العمليات ذات العلاقة بالذات تؤدي دوراً رئيساً في نظرية (باندورا) ، ولكنه لا ينظر للذات كونها عاملاً نفسياً (psychic Agent) يتحكم في السلوك ، بدلاً من ذلك فهو يستعمل مصطلح (نظام الذات) ويعني به المفاهيم والتركيبات المعرفية التي تشكل أرضية للإدراك والتقييم و تنظيم السلوك ، إذن فالذات في نظرية التعلم الإجتماعي مجموعة من العمليات والتركيبات المعرفية التي بواسطتها يرتبط الناس ببيئتهم مما يساعد في عملية تشكيل السلوك ، وأن العوامل المعرفية والبيئية والسلوكية تؤثر في كل واحد ، وكل هذه العوامل الثلاثة تعمل محددات متشابهة ، والشكل الآتي يوضح التفاعل المتبادل بين هذه العوامل (إنجلر ، 1991: 364-365) :



لقد رأى (باندورا) - حسب Rutledge 2000 - أن تنظيم الذات (Self-regulation) يعني قابلية الفرد على التحكم بسلوكه الخاص ، فالناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم ، ويصبح التنظيم ذاتياً عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ماهية السلوك المناسب أو غير المناسب ، ويختار الأفعال تبعاً لذلك (الموسوي ، 2010 : 46) .

أما (Ryff et singer 1998) فقد وضح (تنظيم الذات) عن طريق ستة أبعاد تتحدر من نظرية :

(Rogers, Jung, Allport, Neugarten, Buhler, Erikson, Birren, Jahoda et Maslow) وتتمثل في : تحكم الفرد في محيطه ، ربط علاقات إيجابية ، الإستقلالية الذاتية ، النمو الشخصي ، تقبل الذات ، وإعطاء معنى الحياة (عبد السلام ، ب . ت : 3) .
إن أساليب تنظيم الذات ترتبط بخصائص وسمات ومكونات الشخصية ، ويتم تناول هذا الموضوع في إطار مقاربات إستراتيجية إرشادية تتخذ من موضوع الذات محوراً لها وتستقي هذه المقاربة شرعيتها من أعمال (Rogers 1946) حينما أكد على أهمية إرادة الذات في تحقيق التوازن النفسي للفرد والتغلب على صعوبات الحياة ، أي مساعدة المسترشد على أن يوجه وينظم ذاته بذاته بالإستناد إلى إمكاناته المتاحة في مختلف الوضعيات الصعبة (عبد السلام، ب. ت: 2).
على وفق نظرية (باندورا) : أن الناس قادرون إلى حد ما على تنظيم الذات ، فهم يستطيعون تناول بيئاتهم بإستعمال التفكير التأملي ويتأدون إلى نتائج أفعالهم ، وهذه النتائج تغذى تغذية راجعة (الحمية المتبادلة) وتمكن الناس من تنظيم سلوكهم جزئياً ، ولسلوك تنظيم الذات مكونات ، وهي (جابر ، 1990: 434) :

1- ملاحظة الذات (أو مراقبة الذات) Self-Observation

هي الخطوة الأولى - حسب (Kanfer & Goldstein, 1984) - في تنظيم الذات ، والتي تبدأ بالشعور بالمشكلة وتنتهي بالحصول على معلومات عن السلوك المستهدف ، وتتضمن كل المحاولات التي تهدف إلى جمع المعلومات حول السلوك المشكل من مثل :
(أين ، متى ، كيف ، مع من ، كم مرة ، كم المدة ...) بهدف الوصول إلى معلومات دقيقة تساعدنا على تقييم هذا السلوك بدقة (القمش ، وآخرون ، 2008: 173)
إن ملاحظة الذات تشير قصدياً إلى التركيز القصدي على مظاهر محددة من السلوك ، وأوصى (Bandura, 1986) بتقييم السلوك بناءً على أبعاد مثل النوعية والمستوى والأصالة ، حينما تنتج مراقبة الذات عن تقدم في تحقيق الأهداف فإنها يمكن أن تساعد الفرد على التحسين ، ملاحظة الذات تساعد على عملية تسجيل الذات ، الذي يتم فيها تسجيل السلوك سوية مع الوقت والمكان والتكرار ، حيث أن الأطفال الذين يعملون على عملية حسابية يسجلون عدد المسائل التي قاموا بحلها حتى يبينوا التقدم (Schunk & Zimmermann, 1997: 140).

إن سلوك الكائن البشري يتنوع بتنوع أبعاد ملاحظة الذات ، مثل معدل أو كم إستجابة الفرد ، وتعتمد الدلالة الوظيفية لهذه الأبعاد على نوع النشاط ، وعلى سبيل المثال ، فإن الأداء في مجال مثل ألعاب القوى مثلاً يكون محكوم بالزمن والمسافة ، أما الأعمال الفنية فيتم تقييمها بناءً على

معايير الجدة والأصالة ، في حين أن السلوك الاجتماعي يكون محكوم بأبعاد مثل الإختلال والانحراف ، ومدى التزامه بالأخلاق وغيرها من معايير التقويم (عبدالرحمن ، 1998: 627) ، وتعد (ملاحظة الذات) من أهم جوانب تنظيم الذات ، إذ ينبغي أن يتابع ويراقب الناس مدى تقدمهم نحو تحقيق أهدافهم لكي يعرفوا أي جزء من أدائهم يسير على نحو جيد ، وأي جزء يحتاج إلى إعادة النظر فيه وتحسينه (أبو علام ، 2004: 183).

2- محاكمة الذات Self-Judgment

إن ملاحظة الذات وحدها لا توفر لنا أساساً كافياً لتنظيم سلوكنا ، ينبغي أيضاً أن نقوم بأداءنا ، وعملية الحكم هذه تساعد الناس على تنظيم سلوكهم عن طريق عملية التوسط المعرفي ، ونحن نعي ذاتنا ونأملها ، بل ونحكم على قيمة فعلنا على أساس المرامي والأهداف التي وضعناها لأنفسنا ، وعلى نحو أكثر تحديداً نتوقف عملية الحكم على المعايير الشخصية والأداءات المرجعية وتقييم النشاط وعزو الأداء ، فالمعايير الشخصية تتيح لنا أن نقوم بأداءنا دون أن نقارنه بأداء الآخرين ، فإذا استطاع في العاشرة من عمره متأخر عقلياً أن يربط حذاءه ، فقد يستحق على هذا العمل مكافأة ، وقد لا يكون في حاجة إلى التقليل من قيمة إنجازه بمقارنته بإنجاز الأطفال الآخرين الذين سبقوه وأتقنوا هذه المهارة في وقت مبكر عنه ، وفي سن أصغر .

وتتفاوت إستجابات الذات وتباين ويتوقف هذا على كيفية حكمنا على أسباب سلوكنا ، فإذا كنا نعتقد أن نجاحنا يرجع إلى جهودنا ، فإننا نعتز بإنجازنا ونميل إلى العمل بجد أكبر لتحقيق مرامينا وأهدافنا ، أما إذا كنا نعزو أداءنا إلى عوامل خارجية فإننا لانحقق منه إشباعاً ذاتياً كبيراً ، ولايزداد إحتمال بذلنا لجهود كبير لتحقيق أهدافنا ، وعلى العكس من ذلك ، إذا كنا نعتقد أننا مسؤولون عن أخطائنا أو أدائنا غير السليم فإننا على إستعداد أكبر للعمل على تنظيم الذات عما لو كانت نواحي قصورنا ومخاوفنا ، ترجع إلى عوامل خارج نطاق سيطرتنا (جابر، 1990: 434-435).

إن محاكمة الذات تشير إلى مقارنة الأداء الحالي مع المقاييس ، محاكمة الذات تتأثر بنوع وأهمية المقاييس المستعملة ، المقاييس المطلقة تكون ثابتة (على سبيل المثال ، الطالب الذي يحاول إنهاء واجب في الرياضيات عبر الفترة الصفية) ، والمقاييس المعيارية مبنية على أداء الأشخاص الآخرين (مثلاً ، الطالب الذي يحاول أن يكون الأول على الصف في إنهاء واجب الرياضيات) ، وتتطلب المعايير عبر مراقبة الأنموذجيات (Bandura,1986) ، من الناحية الاجتماعية ، فإن مقارنة الأداء للفرد مع أداء الآخرين يساعد على تقييم الملائمة السلوكية ، حيث أن المقارنة الاجتماعية تصبح مهمة في غياب المقاييس المطلقة .

إن محاكمة الذات تتأثر أيضاً بأهمية المقاييس ، يميل الأشخاص إلى محاكمة تقدمهم ففي المهام التي يقيمونها قد لا يحاولون تحسين أدائهم فيما يخص المهام التي يقيمونها ، الطلبة الذين يظهرون إهتمام قليل بالتحسن قد يركزوا إهتمامهم على التقدم فقط في النجاح في الدرس (Schunk & Zimmermann, 1997: 140) .

3- إستجابة الذات Self-Response

تمثل الإستجابات التقييمية لمحاكمة أداء الفرد (على سبيل المثال : جيد / سيء ، مقبول / غير مقبول) إن الإعتقاد بأن شخصاً ما يقوم بتحديد هدف مقبول ، سوية مع القناعة المتوقعة للحصول على الهدف وتعزيز كفاية الذات وإدامة الدافعية - Schunk , 1996 - ، التقييم السلبي سوف لن يقلل من الدافعية إذا كان الطالب يؤمن بإمكانية التحسن (أي بالعمل بجد أكثر إذا إعتقد الطالب بالإستراتيجية) ، تعاني الدافعية إذا كان الطالب يعتقد بأنهم يفتقرون للقبالية على النجاح وبأن العوامل الأخرى لاتساعد ، إستجابة الذات يمكن أن تكون مؤثرة بكونها مجزية بشكل ملموس ، بالطلبة الذين يمنحون وقت فراغ بعد إنجاز مسألة قد يؤمنون بأنهم صاروا أكثر أهلية لذلك (Schunk & Zimmermann, 1997: 140) .

على وفق نظرية (باندورا) : أننا نستجيب إيجابياً أو سلبياً لسلوكنا ويتوقف هذا على كيفية بلوغه أو إرتقائه لمعاييرنا الشخصية ، وتعزيز الذات لا يعتمد على حقيقة أنه يلي الإستجابة مباشرة ، ذلك أن نتائج السلوك لا بد أن تمر عبر الشخص ، أي أن يتوسطها ، ونحن نضع معايير للأداء فإذا حققناها نتيجة إلى تنظيم سلوكنا بمكافآت صادرة عن الذات مثل الإعتراز بعملنا والرضا عن الذات ، أما إذا لم نرقى في سلوكنا إلى مستوى هذه المعايير فإن النتيجة هي عدم رضا الذات ، أو نقدها .

إن هذا المفهوم عن توسط الذات للنتائج يختلف إختلافاً كبيراً عن نتائج السلوك التي تتحدد بيئياً ، ويفترض (باندورا) أننا نعمل لكي نحصل على مكافآت ولكي نتجنب عقوبات وفقاً لمعايير تنشئها الذات ، وحتى حين تكون المكافآت محسوسة ، فإنها كثيراً ماتكون مصحوبة بحوافز غير محسوسة تتوسطها الذات مثل الإحساس بالإنجاز ، فائزة (نوبل) تتيح لمن يحصل عليها قدراً من المال ، ولكن قيمتها العظيمة هي أن معظم من يحصلون عليها لا بد وأن يشعروا بالزهو وبالرضا عن الذات لأدائهم لأعمال أدت إلى الحصول على هذه الجائزة (جابر، 1990 : 436).

منهج البحث وإجراءاته

أولاً- منهج البحث : لقد إستعمل الباحثان في هذا البحث المنهج الوصفي الإرتباطي ، إذ تم دراسة المتغير كما يوجد في الواقع ووصفه والتعبير عنه كمياً عبر إعطاء وصف رقمي يوضح مقدار

وجود المتغير ودرجة إرتباطه مع المتغير الآخر لدى طلبة الثانوية المتميزين ، كما تم إعتقاد الإجراءات المنهجية المتمثلة في تحديد مجتمع البحث وإختيار عينته ، وتبني مقياسا قياس متغيرا البحث ، والتحقق من مؤشرات صدقهما وثباتهما ، و تطبيقهما ، وإستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

ثانياً- مجتمع البحث وعينته : لقد تألف مجتمع البحث من طلبة المدارس الثانوية المتميزين في محافظة بغداد (الكرخ ، والرصافة) من كلا الجنسين (ذكور، وإناث) للعام الدراسي 2014- 2015 ، وسحب العينة على وفق الجدول الآتي :

جدول (1)

أفراد عينة البحث وتوزيعهم حسب المديرية والجنس

المجموع	الجنس		المدرسة	المديرية
	إناث	ذكور		
160	100	—	1. ثانوية المتميزات	الكرخ الثانية
	—	60	2. ثانوية المتميزين	
154	75	—	1. ثانوية المتميزات	الرصافة الثالثة
	—	79	2. ثانوية المتميزين	
314	175	139	المجموع	

ثالثاً-أداتا البحث : لقد تبني الباحثان مقياسا البحث ، لغرض تحقيق أهدافه ، وفيما يأتي عرضاً وصفيًا

لهما وللإجراءات التي تم إعتادها للتحقق من مؤشرات صدقهما وثباتهما :

(1) وصف مقياسي البحث :

(أ) مقياس التدفق النفسي : المقياس من إعداد (Jackson & Eklund, 2002) يتكون من (9)

تسعة مجالات وكل مجال يتكون من (4) أربع فقرات ، وبذلك يكون عدد فقراته (36) فقرة ، وقد أعد المقياس في ضوء كتابات (Mihaly Csikszentmihalyi) الذي يعد من بين أهم المتخصصين الذين جددوا الدعوة إلى تنشيط علم النفس الإيجابي ، الذي بدأ منذ ظهور كتابات (إبراهام ماسلو) وغيره من العلماء ، وتركزت كتابات (Mihaly) حول حالة التدفق ، والخبرة الإنسانية المثلى . وحالة التدفق تُعد من بين أهم مفردات علم النفس الإيجابي ، وأن مصطلح " التدفق " صيغ للمرة الأولى على يد (ميحالي) منذ عام 1975 ، بإعتباره " إحساس كلي يشعر به

الناس عندما يتصرفون بإندماج تام مع العمل أو المهمة التي يتعاملون بها " (36 :1975, Csikszentmihalyi).

المقياس خماسي البدائل:

أبداً Never	نادراً Rarely	أحياناً Sometimes	كثيراً Frequently	دائماً Always
1	2	3	4	5

ولكن بعد عرضه على المحكمين تم إعتقاد أربعة بدائل ، كون العينة طلبة ثانوية ، لذلك تم رفع البديل (كثيراً) .
لقد عرّف (Csikszentmihalyi, 1996) التدفق النفسي : " حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة بذل الجهد ، وهذه الحالة المثلى تُحقق عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة ، خاصةً المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية " (Csikszentmihalyi, 1996).

وقد حدد (Mihaly Csikszentmihalyi) مكونات حالة التدفق ، والتي هي مجالات حالة التدفق النفسي ، بالآتي :

أولاً. التوازن بين التحدي والمهارة Challenge-skill balance

ثانياً. إندماج الوعي بالفعل Action Awareness

ثالثاً. أهداف واضحة Clear goals

رابعاً. تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous feedback

خامساً. تركيز في المهمة (العمل ، النشاط ، الدراسة) Concentration

سادساً. إحساس بالضبط (أو السيطرة) Sense of control

سابعاً. غياب الوعي بالذات Loss of Self-consciousness

ثامناً. الإحساس بمرور الوقت Time transformation

تاسعاً. الإستمتاع الذاتي Autotelic experience

ومن الجدير بالذكر أن مقياس حالة التدفق لـ (جاكسون وآخرون) أعد أساساً في مجال علم النفس الرياضي ، وبعد جمع المعلومات عن (حالة التدفق النفسي) وجد الباحثان أن هذا المقياس قد تم تعديله لمرات عديدة لغرض جعله يتناسب مع ميدان وعينة البحث الذي يستعمل فيهما ، ولكن مع الإحتفاظ بعدد مكونات (مجالات) المقياس التسعة وعدد الفقرات الأربع لكل مجال من مجالاته ، حيث يتم تعديل صياغة فقراته بما يجعلها تتناسب والدراسة المستعمل فيها ، ومن ذلك :

أ. لغرض تطبيقه في ميدان العمل يشار إلى أن :

المقياس يبقى على شكله الأصلي ، فقط تعديلات طفيفة لكي يتلائم مع مواقف العمل، ويتم إعطاء مزيد من التفاصيل عن هذه العملية في طريقة إعداد الجزء (الفقرات) . واستناداً إلى التغييرات المذكورة أعلاه ، إختبار ثبات مقياس حالة التدفق المعدل (Straume, 2008: 62).

ب. إعادة صياغة فقرات المقياس وضمن مجالاته التسعة على نحوٍ يتناسب وقياس (حالة التدفق) في العمل (Fullagra&Helloway,2009:603).

لذلك قام الباحثان بترجمة المقياس على نحوٍ يتناسب وطبيعة العينة والبيئة العراقية ، بعد الإطلاع على ماتيسر من أدبيات الموضوع العربية والأجنبية ، فقد كانت ترجمة وصياغة لفقرات متضمنة التعديل بما يتوافق مع طبيعة البحث وليس ترجمة حرفية ، والمحافظة على هيكل المقياس كمجالات وعدد الفقرات وأفكارها الرئيسية وفي ضوء كتابات (ميهالي) ، ثم عرض المقياس المترجم إلى جوار المقياس الأصل على مجموعة من الخبراء لغرض صدق الترجمة والصدق الظاهري.

(ب) مقياس تنظيم الذات : إعداد (سالم ، 2011) ، أعد المقياس في ضوء نظرية فاعلية الذات لـ

(باندورا) ، ويتكون المقياس من ثلاثة مجالات ، :

أولاً. **ملاحظة الذات Self Observation** : تعد الملاحظة من أهم جوانب تنظيم الذات ، إذ يجب أن

يتابع ويراقب الناس مدى تقدمهم نحو تحقيق أهدافهم لكي يعرفوا أي جزء من أدائهم يسير على نحوٍ جيد ، وأي جزء يحتاج إلى إعادة النظر فيه وتحسينه (أبو علام ، 2004 : 183).

ثانياً. **محاكمة الذات Self Judgment** : إحدى المهارات المعرفية التي تهدف إلى تهذيب وتنقية

السلوك الإنساني عبر تقييمه مع المعايير السلوكية المعروفة ، أو التي تم تحديدها ، ويتم في هذه المهارة التمييز بين مايقوم به الفرد (السلوك غيرالمرغوب) وما يجب أن يقوم به (السلوك المرغوب)

(Bnura,1986:292) .

ثالثاً. **إستجابة الذات Self Response** : عندما يزداد تنظيم الناس لأنفسهم ، فإنهم يبدأون في تعزيز

أنفسهم ، كما أنهم يعاقبون أنفسهم ، لشعورهم بالذنب أو الأسف أو الخجل عندما يقوموا بعمل لا يتفق مع المعايير التي وضعوها لأنفسهم ، وهذا المدح الذاتي أو النقد الذاتي يكون فعالاً في تعديل

السلوك (أبو علام ، 2004:84).

يتألف المقياس بصيغته النهائية من (44) أربع وأربعون فقرة موزعة على مجالات المقياس كمايلي :

أرقام الفقرات على المقياس														عدد الفقرات	المجال	ت
40	37	34	31	28	25	22	19	16	13	10	7	4	1	14	الملاحظة	1
43	41	38	35	32	29	26	23	20	17	14	11	8	5	2	المحاكمة	2
44	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3	الإستجابة	3

المقياس خماسي البدائل ، وصيغة كل الفقرات على نحو إيجابي :

لا تنطبق عليّ أبداً	تنطبق عليّ نادراً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ دائماً
1	2	3	4	5

بعد عرض المقياس على المحكمين ، وكون العينة طلبة ثانوية تم رفع البديل (غالباً) ، وبذلك أصبح رباعي البدائل .

(2) إجراءات التحقق من ملاءمة وصدق وثبات المقياسين :

لغرض التحقق من ملاءمة مقياس (التدفق النفسي) للبيئة العراقية ، والبعد الزمني لمقياس تنظيم الذات عن تطبيقه الأول ، وصلاحيه وصياغة الفقرات والبدائل وأوزانها ، فقد قام الباحثان بالإجراءات الآتية :

(أ) تم عرض المقياسين في ملف واحد على عدد من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي والتربية الخاصة ، والشخصية والصحة النفسية وعلم النفس التربوي ، وعلم نفس النمو ، واللغة الإنكليزية ⁽¹⁾ ، وقد كانت نسبة الإتفاق على إعتماد المقياسين نسبة 100% ، مع بعض

1 أ.د. إسماعيل إبراهيم علي ، علم النفس التربوي ، جامعة بغداد كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم / قسم العلوم التربوية والنفسية.

أ. د . صالح مهدي صالح ، الإرشاد النفسي ، جامعة ديالى / كلية التربية .

أ. د . غازي خميس علي ، طرائق تدريس الرياضيات (اللغة الإنكليزية) ، جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم .

أ.د. نادية شعبان مصطفى، تربية خاصة ، الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
أ.م.د. جمال حميد قاسم ، علم نفس النمو ، جامعة بغداد/ كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم / قسم العلوم التربوية والنفسية.

أ.م.د. ناجي محمود ناجي، شخصية وصحة نفسية / جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم / قسم العلوم التربوية والنفسية.

الملاحظات التي تتعلق بصياغة الفقرات ، وبذلك فقد تحقق للمقياسين مؤشر الصدق الظاهري أو كما يعرف بـ (صدق المحكمين) ، وأن عدد فقرات مقياس التدفق النفسي (36) فقرة ، ومقياس تنظيم الذات (44) فقرة .

(ب) صدق فقرات (تمييز فقرات) المقياسين : تم اعتماد أسلوب العينتين الطرفيتين بسحب (27%) من الإجابات التي تمثل الدرجات العليا (85) طالباً وطالبة ، و(27%) من الإجابات التي تمثل الدرجات الدنيا (85) طالباً وطالبة ، لتمثيل المجموعتين الطرفيتين ، من حجم العينة لكل مقياس البالغة (314) طالباً وطالبة ، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتطبيق الإختبار التائي (t-test) لـ " عينتين مستقلتين " لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياسين، وعدة القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.96) ، وأظهرت نتيجة التحليل الإحصائي أن جميع فقرات المقياسين مميزة ، بإستثناء الفقرة (3) من مقياس تنظيم الذات ، وكما موضح في جدول (2) و (3) ، وهذا يعد مؤشراً من مؤشرات صدق البناء للمقياسين .

جدول (2)

0

جدول (3)

معاملات تمييز فقرات مقياس تنظيم الذات بإسلوب العينتين الطرفيتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
3.292	1.05957	2.8588	.72722	3.3176	1
6.250	.85945	3.1059	.45374	3.7647	2
.324	1.18369	2.6353	1.18546	2.6941	3
4.608	1.08181	2.1412	1.11496	2.9176	4
9.828	.99972	2.3765	.54103	3.5882	5
10.060	.99509	2.4706	.49309	3.6824	6
7.129	.95148	2.8941	.47838	3.7176	7
10.534	.90470	2.5765	.44690	3.7294	8
8.707	.93365	2.5176	.70671	3.6235	9
8.086	1.00252	2.9176	.38275	3.8588	10
8.974	.90517	2.8824	.37312	3.8353	11
9.207	.95148	2.6941	.44059	3.7412	12

7.744	.97848	2.6824	.57419	3.6353	13
6.621	1.10296	2.3882	.76696	3.3529	14
3.625	1.08620	2.4588	.89302	3.0118	15
2.271	1.02586	2.4000	1.19617	2.7882	16
8.733	.95384	2.6824	.50764	3.7059	17
9.701	.88245	2.6471	.48363	3.7059	18
6.783	1.04224	2.5059	.79565	3.4706	19
9.133	.97834	2.6000	.58530	3.7294	20
9.667	.94632	2.5176	.58170	3.6824	21
7.532	.95090	2.9765	.41336	3.8235	22
7.092	.97346	2.8000	.54670	3.6588	23
8.065	1.08245	2.6824	.47838	3.7176	24
7.523	1.01003	2.8353	.52660	3.7647	25
6.957	1.03402	2.9529	.47545	3.8118	26
3.463	.97619	3.3059	.56459	3.7294	27
5.763	.86205	3.0824	.46351	3.6941	28
6.719	.87767	3.0588	.44659	3.7765	29
10.605	1.01625	2.4235	.45835	3.7059	30
8.709	1.00767	2.7647	.43095	3.8000	31
7.304	.95310	2.7412	.51640	3.6000	32
10.322	1.04988	2.4118	.48363	3.7059	33
5.452	1.03062	2.7176	.78090	3.4824	34
8.521	.97403	2.8353	.44122	3.8235	35
7.457	1.06023	2.9176	.40376	3.8353	36
9.474	.96580	2.8235	.35896	3.8824	37
6.256	.96551	2.8588	.61426	3.6353	38
7.650	.90470	2.7765	.58530	3.6706	39
8.077	.98048	2.5765	.50126	3.5412	40
6.641	.94647	3.0941	.40376	3.8353	41
8.386	1.00238	2.6000	.51122	3.6235	42
7.955	.96797	2.9412	.44059	3.8588	43
4.447	1.02244	2.9529	.66463	3.5412	44

القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (168) .

(ج) أسلوب إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

على وفق هذا الأسلوب تعد الدرجة الكلية للمستجيب مؤشراً لصدق المقياس ، والباحث يحاول عادةً إيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية (عيسوي، 1977 : 50) ، لذلك فقد تم إستعمال معامل إرتباط (بيرسون) لإستخراج معامل الإرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لأفراد العينة على كل مقياس - الإستمارات الخاضعة للتحليل (314) إستمارة - وقد تبين أن جميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل إرتباط (بيرسون) (0.113) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (312) ، بإستثناء الفقرة (3) من مقياس (تنظيم الذات)، وهذا مؤشر على صدق فقرات المقياسين ، وكما موضح في جدول (4) و(5) .

جدول (4)

قيم معاملات إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

رقم الفقرة	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الإرتباط	الدالة
1	.425**	دالة	4	.590**	دالة	7	.307**	دالة
10	.401**	دالة	13	.552**	دالة	16	.297**	دالة
19	.397**	دالة	22	.482**	دالة	25	.403**	دالة
28	.487**	دالة	31	.645**	دالة	34	.390**	دالة
2	.416**	دالة	5	.578**	دالة	8	.266**	دالة
11	.192**	دالة	14	.500**	دالة	17	.410**	دالة
20	.303**	دالة	23	.591**	دالة	26	.332**	دالة
29	.257**	دالة	32	.552**	دالة	35	.194**	دالة
3	.551**	دالة	6	.545**	دالة	9	.558**	دالة
12	.515**	دالة	15	.518**	دالة	18	.503**	دالة
21	.596**	دالة	24	.507**	دالة	27	.590**	دالة
30	.554**	دالة	33	.475**	دالة	36	.553**	دالة

القيمة الجدولية تساوي (0.113) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (312).

جدول (5)

قيم معاملات إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات

رقم الفقرة	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	رقم الفقرة	قيمة معامل الإرتباط	الدالة
1	.523**	دالة	16	.206**	دالة	31	.523**	دالة
2	.482**	دالة	17	.513**	دالة	32	.482**	دالة
3	.510**	غير دالة	18	.598**	دالة	33	.510**	دالة
4	.336**	دالة	19	.357**	دالة	34	.336**	دالة
5	.523**	دالة	20	.496**	دالة	35	.523**	دالة
6	.495**	دالة	21	.529**	دالة	36	.495**	دالة
7	.579**	دالة	22	.489**	دالة	37	.579**	دالة
8	.443**	دالة	23	.455**	دالة	38	.443**	دالة
9	.488**	دالة	24	.480**	دالة	39	.488**	دالة
10	.473**	دالة	25	.418**	دالة	40	.473**	دالة
11	.482**	دالة	26	.478**	دالة	41	.482**	دالة
12	.485**	دالة	27	.207**	دالة	42	.485**	دالة
13	.421**	دالة	28	.401**	دالة	43	.474**	دالة
14	.375**	دالة	29	.433**	دالة	44	.321**	دالة
15	.242**	دالة	30	.568**	دالة			

القيمة الجدولية تساوي (0.113) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (312).

مؤشرات ثبات المقياسين :

يُعد الثبات من الخصائص القياسية الأساس للمقاييس النفسية مع الأخذ بنظر الإعتبار تقدم أهمية الصدق عليه ، لأن المقياس الصادق يُعد ثابتاً ، فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً ، إلا أنه ينبغي التحقق من ثبات المقياس على الرغم من مؤشرات صدقه لأنه لا يوجد مقياس يتسم بالصدق التام (Brown,1983:27) ، لذلك فقد تم التحقق من ثبات المقياسين المستعملين في هذا البحث عبر مؤشرات الثبات الآتية :

أ. طريقة الإختبار وإعادة الإختبار (الإتساق الخارجي) :

إن طريقة الإختبار وإعادة الإختبار Test-Retest يُعد من أفضل الطرائق في الحصول على ثبات المقياس ، وتقوم هذه الطريقة على إجراء الإختبار على مجموعة من الأفراد ثم إعادة إجراء الإختبار نفسه على المجموعة نفسها بعد مضي فترة زمنية (السيد ، 1979 : 520) ، وعليه فقد تم تطبيق المقياسين ، ثم أعيد تطبيقهما بفاصل زمني (أسبوعين) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على عينة مؤلفة من (43) طالباً وطالبة ، وكما يبين جدول (6) قيم ثبات المقياسين ،

جدول (6) يبين قيم ثبات المقياسين

المقياس	قيمة معامل الثبات	عينة التطبيق
التدفق النفسي	0.730	43 طالباً وطالبة
تنظيم الذات	0.733	43 طالباً وطالبة

ب. معادلة ألفا كرونباخ (الإتساق الداخلي) :

تعتمد هذه الطريقة على إتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى في المقياس (ثورندايك وهيجن ، 1989: 79) ، وأن معادلة ألفا كرونباخ تعطي الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس ، فإذا كانت قيمة ألفا مرتفعة ، فهذا يدل بالفعل على ثبات المقياس (النبهان ، 2004: 284) ، لذلك تم إستعمال هذه المعادلة لإستخراج معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياسين ، وقد كانت النتيجة : (903.) لـ (التدفق النفسي) و (تنظيم الذات) .

رابعاً. الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث ، تم إستعمال الوسائل الإحصائية الآتية ، بوساطة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية Spss :

- (1) الإختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لإختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث (التدفق النفسي ، وتنظيم الذات) .
- (2) الإختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لإستخراج القوة التمييزية ل فقرات المقياسين ، بإستعمال المجموعتين الطرفيتين .
- (3) معامل إرتباط بيرسون ، لمعرفة العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ، وفي إستخراج الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار ، والعلاقة بين متغيري البحث.
- (4) معادلة ألفا كرونباخ : إستعملت في حساب الثبات بطريقة الإتساق الداخلي لمقياسي البحث.

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً- الهدف الأول : تعرف التدفق النفسي لدى الطلبة المتميزين : لغرض التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين في ضوء إجاباتهم على مقياس (التدفق النفسي) ، فقد تم تحليل إجابات أفراد العينة على المقياس ، ثم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (114.5764) درجة ، وإنحراف معياري (13.58451) ، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (90) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (32.058) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) درجة ، عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (313) مما يدل على شيوع التدفق النفسي بين طلبة الثانوية المتميزين ، وكما موضح في جدول (7) .

جدول (7)

حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي
والقيمة التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05	1.96	32.058	90	13.58451	114.5764	314

تفسير نتيجة الهدف الأول :

لقد أظهرت نتيجة الهدف الأول أن الطلبة المتميزين يتمتعون بالتدفق النفسي ، أي أنهم يتمتعون بالتركيز العميق عندما يندمجون في التعامل مع المهام التي تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة بذل الجهد ، وأن مستوى قدراتهم ومهاراتهم في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة ، طبقاً لنظرية (Csikszentmihalyi, 1996).

ثانياً- الهدف الثاني : تعرف الفروق في التدفق النفسي على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث):
للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة المتميزين (ذكور وإناث) على مقياس التدفق النفسي ، وإستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وكما موضح في جدول (8) ، ويتضح من الجدول (8) أن متوسط درجات الذكور على مقياس التدفق (116.5612) وبانحراف معياري (11.18365) ، في حين أن متوسط درجات الإناث (113.0000) وبانحراف معياري (15.07033) ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسطين ، إستعمل الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وقد أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (2.323) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (312) ، وهذه النتيجة تشير إلى وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الذكور.

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمتغير التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
التدفق النفسي	الذكور	139	116.5612	11.18365	2.323	دالة لصالح الذكور
	الإناث	175	113.0000	15.07033		

القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (312).

تفسير نتيجة الهدف الثاني :

لقد أشارت نتيجة الهدف الثاني إلى وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الذكور، وطبقاً لـ (سيلجمان) أن أفضل طريقة لزيادة التدفق هي إدراك الفرد لمهاراته الطبيعية أو ما يطلق عليه التوقع في نطاق القوة ، على العكس من المواهب الفطرية ، فإن الجمال البدني أو الفيزيقي ، أو توفد الذكاء بوصفها نقاط قوة تُعد صفات أخلاقية ذات قيمة في جميع الثقافات ، وأن كل فرد منا يحقق درجة ما ترتفع بدرجتين أو ثلاث في تلك الصفات ، وعند التعبير عنها يكون الفرد في مرحلة من مراحل التدفق (عبدالعال ، ومظلوم ، 2013 : 92) ، وفي ضوء ما تقدم فإن تعبير الطلاب المتفوقين كان في مرحلة أعلى من مرحلة تعبير الطالبات المتميزات لحالة التدفق النفسي لديهن .

ثالثاً- الهدف الثالث : تعرف تنظيم الذات لدى الطلبة المتميزين :

لغرض التعرف على تنظيم الذات لدى طلبة الثانوية المتميزين في ضوء إجاباتهم على مقياس (تنظيم الذات) ، تم تحليل إجابات أفراد العينة على المقياس ، ثم حساب المتوسط الحسابي للعينة وقد بلغ (138.5478) درجة ، وانحراف معياري (6.64589) ، وهو أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (107.5) درجة ، ثم إختبار الفرق بين المتوسطين بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر أن الفرق دال إحصائياً ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (33.051) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) درجة ، عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (313) مما يدل على شيوع تنظيم الذات بين طلبة الثانوية المتميزين ، وكما موضح في جدول (9) .

جدول (9)

حجم العينة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي
والقيمة التائية المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05						
دالة	1.96	33.051	107.5	16.64589	8.5478	314

تفسير نتيجة الهدف الثالث :

أظهرت نتيجة الهدف الثالث ، تمتع الطلبة المتميزين بـ (تنظيم الذات) ، أي يتمتعون بالتحكم في سلوكهم عبر ملاحظته وأدائهم ، والحكم عليه وتقويمه ، بإستعمال معاييرهم الشخصية ، وهذا يأتي طبقاً لـ (باندورا Bandura, 1991) .

رابعاً- الهدف الرابع : تعرف الفروق في تنظيم الذات على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث):

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات

الطلبة المتميزين

(ذكور، إناث) على مقياس تنظيم الذات ، وإستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وكما

موضح في جدول (10) .

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية
المحسوبة والجدولية لمتغير تنظيم الذات تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	القيمة التائية	الانحراف	المتوسط	العدد	الجنس	المتغير
(0.05)	المحسوبة	المعياري	الحسابي			
دالة لصالح	2.043	15.26854	140.6906	139	الذكور	تنظيم الذات
الذكور		17.52024	136.8457	175	الإناث	

القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (312).

يتضح من الجدول (10) أن متوسط درجات الذكور على مقياس تنظيم الذات (140.6906)

وبانحراف معياري (15.26854) ، في حين أن متوسط درجات الإناث (136.8457) وبانحراف

معياري (17.52024) ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسطين ، إستعمل الإختبار التائي

لعينتين مستقلتين ، وقد أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (2.043) وهي أكبر من القيمة

النائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (312) ، وهذه النتيجة تشير إلى وجود فرق معنوي دال إحصائياً لصالح الذكور .

تفسير نتيجة الهدف الرابع :

لقد أظهرت نتيجة الهدف الرابع وجود فرق دال معنوياً لصالح الذكور في تنظيم الذات ، وهذه النتيجة تأتي متطابقة مع منطوق نظرية التعلم الإجتماعي لـ باندورا) : السلوك الإنساني يعود إلى (الحتمية المتبادلة) التي تتضمن عوامل بيئية وسلوكية ومعرفية ، وأن نظام الذات يعني المفاهيم والتركيبات المعرفية التي تشكل أرضية للإدراك والتقييم وتنظيم السلوك ، وأن العوامل المعرفية والبيئية والسلوكية تؤثر في كل واحد ، وكل هذه العوامل تعمل محددات متشابكة ، وبينها تفاعل متبادل (إنجلر ، 1991: 364-365) .

خامساً- الهدف الخامس : تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيرا البحث : التدفق النفسي ، وتنظيم الذات :

للتحق من هذا الهدف تم إستعمال معامل إرتباط (بيرسون) بين درجات أفراد العينة ، التي تمثل إجاباتهم على فقرات مقياسي (التدفق النفسي) و(تنظيم الذات) ، وقد أظهرت النتائج أن معامل الإرتباط بلغ (0.570) ، يُشير هذا المعامل إلى قوة العلاقة بين المتغيرين ، إذ أن (معامل التحديد Determination Coefficient هو مربع معامل الإرتباط R^2 ، إذا كان أقل من 0.25 يعد العامل منخفضاً ويدل على علاقة ضعيفة ، وإذا كانت القيمة تتراوح بين 0.25 — 0.50 ولغاية 0.75 يمكن أن تعد العلاقة قوية ، أما إذا زادت عن 0.75 تعد العلاقة قوية جداً) (البياتي، 2008: 152) وطبقاً لذلك تم تربيع معامل الإرتباط بين المتغيرين (0.570) ، وكانت قيمة معامل التحديد (0.3249) وهي قيمة تقع ضمن مدى العلاقة القوية .

تفسير نتيجة الهدف الخامس :

لقد أظهرت نتيجة الهدف الخامس وجود علاقة إرتباطية قوية موجبة بين (التدفق النفسي) و (تنظيم الذات) لدى الطلبة المتميزين ، وهذا يتطابق مع نظريات حالة التدفق النفسي وتنظيم الذات : " إذ أن كل مَنْ يصل حالة التدفق العاطفي ، يستطيع أن يسيطر تماماً على مايفعله " - أي ضبط أو تنظيم الذات - (جولمان ، 2000: 136) ، كما أن دراسات علم النفس الإيجابي التي قدمها (سيلجمان ، وشيكرزنتميهالي ، 2000) تُعد الإنسان يتصف بـ (تنظيم الذات) والتوجه

الذاتي في مجال الشخصية الإيجابية (عطا الله ، وعبدالصمد ، 2013: 7 - 8) ، وطبقاً لـ (بانديورا): إن تنظيم الذات يزيد الأداء أساساً عبر وظائف الدافعية التي يتضمنها مثل المتعة الذاتية والتعزيز اللفظي على ما قام الفرد بإنجازه ، ومن ثم يدفع الأفراد أنفسهم لبذل المزيد من الجهد لأي أداء مرغوب فيه (عبدالرحمن ، 1998:627).

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث الحالي ، يوصي الباحثان بما يأتي :

1. الإهتمام بموضوع (التدفق النفسي) لدى طلبة المدارس الإعدادية والثانوية العادية ، والتعريف به من قبل المرشدين التربويين ، عبر محاضرات الإرشاد الجمعي ، كونه واحداً من إستراتيجيات الإرشاد النفسي الإيجابي التي تسهم في بناء القوة الحاجزة التي تعمل جهاز مناعة ضد تعرض الطلبة للإصابة بالإضطرابات النفسية والعقلية .
2. تنظيم ورش عمل تدريبية أو عقد محاضرات حول (تنظيم الذات) لدى طلبة المدارس الثانوية والإعدادية العادية ، لتنمية مهارات تنظيم الذات لديهم .

المقترحات :

يقترح الباحثان إجراء الدراسات الآتية :

1. بناء برنامج إرشادي لتنمية (تنظيم الذات) و(التدفق النفسي) لدى طلبة المدارس الإعدادية والثانوية العادية.
2. إجراء دراسة مقارنة لمتغيري البحث لدى طلبة المدارس الثانوية المتميزين وأقرانهم من طلبة المدارس الثانوية العادية .
3. إجراء دراسة تتضمن متغيرا البحث على عينات من شرائح إجتماعية أخرى .

المصادر

- أبو حلاوة ، محمد السعيد عبدالجواد (2013) حالة التدفق : المفهوم ، الأبعاد ، والقياس ، إصدار شبكة العلوم النفسية العربية .
- أبو علام ، رجاء محمد (2004) التعلم أسسه وتطبيقاته ، ط1 عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- إنجلترا ، باربرا (1991) مدخل إلى نظريات الشخصية ، الرياض - مطبوعات نادي الطائف الأدبي.
- جابر ، جابر عبد الحميد (1990) نظريات الشخصية : البناء ، الديناميات ، النمو ، طرق البحث ، التقويم ، القاهرة - دار النهضة العربية .
- الجراح ، عبدالناصر (2010) العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والتحصيّل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 6، عدد 4.
- جولمان ، دانييل (2000) الذكاء العاطفي ، ترجمة : ليلي الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد 262 .
- دردة ، السعيد عبد الصالحين محمد (2008) تنظيم الذات كعامل أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية، مجلة دراسات نفسية، العدد الثالث، المجلد الثامن عشر .
- سالم ، عامر عبد الكريم (2011) الذكاءات المتعددة وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير / كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم / جامعة بغداد .
- السرور ، نادية هايل (2004) مفاهيم وبرامج عالمية في تربية المتميزين والموهوبين ، عمان - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- السيد ، فؤاد بهي (1979) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي .
- الظاهر ، قحطان أحمد (2008) مدخل إلى التربية الخاصة ، عمان - دار وائل للنشر .
- عبد الأحد ، خلود بشير (2006) التوجه الزمني وعلاقته بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين في مدينة الموصل ، مجلة دراسات موصلية - العدد الرابع عشر - شوال - 1427 هـ / تشرين الثاني - 2006 .
- عبد السلام ، طيبة (ب . ت) إستراتيجيات الإرشاد النفسي الممرکز وعلاقته بإنموذجات تنظيم الذات : نحو تناول إرشادي متعدد الأبعاد ، جامعة باتنه .
- عبدالرحمن ، محمد السيد (1998) نظريات الشخصية ، القاهرة - دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- عطا الله ، مصطفى خليل محمود ، وعبدالصمد ، فضل إبراهيم (2013) علم النفس الإيجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية " رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية " ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية - جامعة المنيا 2013 .
- عبد العال ، تحية محمد أحمد ، ومظلوم ، مصطفى علي رمضان (2013) الإستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية " دراسة في علم النفس الإيجابي " ، مجلة كلية التربية ببها ، العدد (93) يناير ج(2) 2013.
- القمش ، مصطفى ، والعضايلة ، عدنان ، والتركي ، جهاد (2008) فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الإبتدائية في لواء عين الباشا في الأردن ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، مجلد 22 (1) 2008 .

- القيسي ، عامر ياسر خضير (1990) الصعوبات التي تواجه تجربة تسريع الطلبة الموهوبين في العراق ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد (رسالة ماجستير غير منشورة) في العجيلي ، شذى عبدالباقي : الإحتياجات الشخصية والنفسية والاجتماعية للموهوبين المبدعين.
- مؤمن ، داليا محمد (2004) العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة ، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس .
- معمريه ، بشير (ب . ت) علم النفس الإيجابي ، إتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية ، جامعة الحاج لخضر - باتنه .
- الموسوي ، خديجة حيدر نوري حسن (2009) الحاجة إلى الإنغلاق المعرفي والتنظيم الذاتي وعلاقتها بالتفكير الإحاطي ، أطروحة دكتوراه / كلية الآداب / جامعة بغداد .
- الموسوي ، محمد شلال فرحان (2010) التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته بإتخاذ القرار والتصورات المستقبلية نحو مهنة التعليم لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين / أطروحة دكتوراه / كلية التربية - ابن رشد / جامعة بغداد .
- الزنهان ، موسى (2004) أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، عمان - دار الشروق للنشر والتوزيع.
- وزارة التربية ، الجمهورية العراقية (1979) المجموعة الكاملة للتشريعات التربوية ، إعداد مديرية الشؤون القانونية - بغداد / مطبعة وزارة التربية .
- يودين ، ثريا يونس ، وجروان ، فتحي عبدالرحمن (2012) أثر تطبيق برامج التسريع والإثراء على الدافعية ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات - العدد السادس والعشرون (2) - كانون الثاني 2012.
- يوسف ، مجدي حسن (ب . ت) فينوميولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضيات .
- Brown, F.G. (1983): principles of Education and psychological testing, New York wiley.
- England, David (2011) Human-Computer Interaction Series, Spring-Verlag London Limited.
- Fullagar, Clive J. & Kelloway, E. Kevin (2009) 'Flow at work: An experience sampling approach, Journal of Occupational and Organizational Psychology (2009). 82, 595-615, the British Psychological, Saint Mary's University, Halifax, Canada.
- Schunk, Dale H. & Zimmerman, Barry J. (1998) Self-Regulated Learning : from Teaching to Self-Reflective Practice, The Guilford Press.
- Snyder, C.R. & Lopez, Shane J. (Editors) (2002) Handbook of positive Psychology, Oxford University Press.
- Straume, Lisa Vivoll (2008) Flow as a Resource: A Contribution to Organizational Psychology, Master thesis in Psychology, Tapir Akademisk Forlag.

ملحق (1)

تعليمات تطبيق مقياسي البحث

(التدفق النفسي) و(تنظيم الذات) بصيغتهما النهائية

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم

قسم العلوم التربوية والنفسية

أختي الطالبة

أخي الطالب

تحية طيبة :

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر من خلالها عن سلوكك في المواقف الحياتية ، وأمام كل عبارة أربعة بدائل ، أملين تفضلكم بقراءة كل عبارة بدقة ثم وضع علامة (✓) أمام البديل الملائم الذي يمثل إختيارك ، ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما تمثل الإجابة ماينطبق عليك .
يرجى التفضل بالإجابة على كل الفقرات ، وإختيار بديل واحد فقط لكل فقرة ، وأن لاترك أية فقرة من دون إجابة ، علماً أن هذه الإجابات لأغراض البحث العلمي ، ولا يطلع عليها سوى الباحثين .

أنثى

ذكر

الجنس : مثال توضيحي : إذا كانت الفقرة (تنطبق) كما في المثال الآتي ، يتم وضع علامة (✓) في

المستطيل المقابل للبديل الذي يمثل إختيارك .

ت	الفقرة	البدائل			
		لا تنطبق عليّ أبداً	تنطبق عليّ نادراً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ دائماً
3.	أعرف على نحو واضح ما أريد القيام به				✓

مع وافر التقدير

الباحثان

ت	الفقرة (التدفق النفسي)	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ أبداً
1	أتحدى الصعاب ، وأعتقد بأن مهاراتي تمكنني من مواجهتها.				
10	أدرك بأن قدراتي تتناسب وصعوبات المواقف .				
19	أشعر بأنني كفاء على نحو ألبني متطلبات الموقف العالية.				
28	أشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية ، وما أواجه من تحديات.				
2	أتصرف على نحو صحيح ، دون التفكير بمحاولة القيام بذلك.				

11	يتملكمني إحساس كأن الأشياء تحدث تلقائياً .				
20	أنجز المهام تلقائياً ، دون تفكير كثير .				
29	أعمل الأشياء عفويا وتلقائياً دون حاجة إلى التفكير .				
3	أعرف على نحو واضح ما أريد القيام به .				
12	يتملكمني إحساس قوي بالنزوع نحو تنفيذ ما خطط له .				
21	أعرف جيداً الأهداف التي أروم تحقيقها .				
30	أحدد أهدافي على نحو واضح .				
4	أدرك حقاً ، على نحو واضح أن أدائي مستمر .				
13	أعي جيداً كيف أؤدي المهام والنشاطات اليومية .				
22	تتملكني فكرة جيدة ، عندما أقوم بأداء جيد ، وكيف أقوم به .				
31	أدرك أن نشاطي جيد ، وكيف أنجزه .				
5	أركز إنتباهي كلياً فيما أقوم به .				
14	أتمتع بالثبات الذهني على ما يحدث ، دون بذل أي جهد .				
23	يتملكني تركيز كلي حينما أقوم بنشاط هادف .				
32	أصرف ذهني كلياً عما يحدث حولي والتركيز على مهمتي .				
6	أحس بالسيطرة على ما أقوم به من مهام .				
15	أشعر بأنني أستطيع السيطرة على ما أؤدي من أعمال .				
24	أدرك سيطرتي الكاملة على وعيي (أنا) .				
33	أضبط تصرفاتي على نحو تام .				
ت	الفقرة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
7	لست قلقاً بما يفكر به الآخرين عني .				
16	أتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي .				
25	أفقد الإحساس بالذات حينما أستغرق تماماً في تأدية المهام .				
34	لست مهتماً بما يقوله الآخرين عني .				
8	أحس بأن الوقت يتغير (ببطء أو يسرع) أثناء النشاط .				
17	أفقد الإحساس بالوقت عندما أستغرق بالعمل .				
26	أشعر وكأن الوقت يمر بسرعة .				

35	أفقد الوعي بالزمن على نحوٍ عادي .
9	أستمتع حقاً بخبراتي .
18	أحب الشعور بالإنجاز ، وتتملكني إرادة الفوز به ثانيةً .
27	أجد أن تجاربي تركت لي شعور كبير بالبهجة .
36	أستمتع بتجاربي، وأعدها مجزية للغاية .

ت	الفقرة (تنظيم الذات)	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ أبداً
1	أسيطر على انفعالاتي عندما أختلف مع زملائي .				
2	أعبر بسلوكي عن شعوري الداخلي الحقيقي ومعتقداتي .				
3	أتجنب الإختلاط مع الآخرين في المناسبات الإجتماعية .				
4	أشارك الحديث في مواضيع مختلفة حتى إن كنت لا أملك معلومات عنها .				
5	أتعامل بطريقة منظمة مع أية مشكلة صعبة تواجهني .				
6	أدرس كل البدائل الممكنة قبل إتخاذ قرار ما .				
7	أركز إهتمامي على أهدافي التي أخطط لها مسبقاً .				
8	أحرص على تنفيذ واجباتي على أكمل وجه .				
9	أبحث عن النصيحة وأستشير المختصين من أجل التغيير .				
10	ألتزم بتطبيق خططي عندما أجدها فعالة وجيدة .				
11	أضع لنفسي قيماً ومبادئ وأحاول الالتزام بها .				
12	أعتمدُ الثبات على نهجي الصحيح رغم مواجهتي مشاكل صغيرة .				
13	أستطيع تغيير إنفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف .				
14	أفكر بكل ما يدعو للسرور عندما أشعر بالضيق .				
15	أجدُ أن سلوكي مماثل لسلوك زملائي .				
16	أحاول أن أقارن نفسي مع الآخرين .				
17	أقيّم سلوكي من خلال النتائج المترتبة عليه .				
18	أفكر في طريقة أدائي في كل عمل أقوم به				
19	ألتزم بالتقاليد والعادات الإجتماعية لأكسب رضا الآخرين .				
20	أعمل وفق المعايير الإجتماعية لأشعر بالرضا عن نفسي .				

				أعالج المشكلات التي تواجهني بعقلانية .	21
				أشعر بأنني جدير بالثقة والاحترام .	22
				ألقي باللوم على نفسي عندما أفشل في الإمتحان .	23
				أعترف بأخطائي ولا أتردد في الاعتذار .	24
				أقوم بالعمل الصحيح حتى ان كان لا يرضي الآخرين .	25
				أعتر بذاتي عندما أتغلب على عاداتي غير المرغوبة .	26
لا تنطبق	تنطبق	تنطبق	تنطبق	الفقرة (تنظيم الذات)	ت
علي	علي	علي	علي		
أبدأ	نادراً	أحياناً	دائماً		
				أشعر بالذنب تجاه أخطائي الماضية .	27
				أبقى هادئاً وإيجابياً تجاه إي شخص حتى أعرفه جيداً .	28
				أشعر بالرضا عن ذاتي عندما أقدر الأمور على نحو واقعي.	29
				أحاول دراسة المشاكل قبل البدء في حلها .	30
				أتعلم من خلال الخبرة وملاحظة إنجازاتي السابقة .	31
				أضع الخطط والحلول للمشكلات قبل الشروع في حلها .	32
				أشعر بالسعادة عندما أطيع أوامر من هو أكبر مني سناً.	33
				أتصرف بشكل جيد مع زملائي لأتخلص من انتقادهم لي.	34
				أدرس بجد لكي أنجح وأواصل دراستي .	35
				أثق بقدرتي على التغيير.	36
				عندما أتفوق في دراستي فذلك مكافأة لي لأستمر في تفوقي .	37
				أحمل نفسي مسؤولية تأخري في تحقيق أهدافي .	38
				أتجاوز الفشل في إنجاز مهمة ما حينما أدركها ، وأصحح إتجاهي.	39
				أستطيع التغلب على المواقف الصعبة .	40
				أشعر بالسعادة في مواقف المثابرة والنجاح والتحدي.	41
				أستمتع بالعمل الذي يتضمن التحليل أو الترتيب أو المقارنة بين الأشياء .	42
				أكون صادقاً مع زملائي لأنال ثقتهم .	43
				أشغل نفسي بأعمال أفضلها عندما أشعر بالضيق .	44