

دراسة لواقع التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيهان-أربيل

ذيان جمال عثمان

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة جيهان- اربيل، كردستان، العراق

المستخلص

يعد التدفق النفسي من أحسن حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الاداء والتعلم ، فاذا استطاع الطالب دخول منطقة التدفق فان انفعالاته تكون إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية وتنظيم قواها مع ما يجري من نشاط راهن واذا أصاب الطالب الملل أو الأكتئاب والتوتر فان ذلك يحول دون تدفق المشاعر وبالتالي ينخفض مستوى اداءه العملي والدراسي. ونظراً لأهمية التدفق النفسي في المجال الرياضي هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على درجة التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة جيهان- اربيل والكشف عن ما إذا كانت هناك فروقا في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية). فقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي بالاسلوب المقارن، وتكونت العينة من (50) طالباً وطالبة من طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيهان-أربيل وللمراحل الدراسية الاربعة، تم اختيارهم بطريقة عمدية، و تم تطبيق مقياس التدفق النفسي الذي وضعه (جاكسون ومارش). أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة للمراحل الاربعة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية)، فقد حصل طلاب المرحلة الأولى على أعلى درجة من التدفق النفسي مقارنة ببقية المراحل الدراسية، وكان طلبة المرحلة الثانية من اقل المراحل الدراسية تدفقاً، لنتيجة لذلك أوصت الدراسة بضرورة إقامة دورات وبرامج لتنمية التدفق النفسي، ونشر ثقافة علم النفس الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وضع برامج تعليمية إرشادية تعمل على ترسيخ وتطوير ابعاد التدفق النفسي. وتبني الجامعة إقامة الدورات والبرامج لتنمية وتطوير التدفق النفسي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، الذكاء الوجداني، علم النفس الإيجابي، طلبة جامعة جيهان، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1. المقدمة

المهارة التي يمتلكها جميع الأفراد؛ وهي مهارة الكفاح من أجل بلوغ هدف ما والتي تؤدي إلى بناء السمات البشرية الإيجابية، واستخدامها في مكانها الصحيح. وفي المجال التعليمي، نجد أن هذا التيار ساهم بدور كبير في تقويم شخصية الطالب وتنمية نواحي القوة لديه، وبالتالي تحصيله مما قد يواجهه من مشكلات تتعلق بالعملية التعليمية، كما قدم العديد من المفاهيم الإيجابية التي تساهم في تعميق المستويات الذاتية في الشخصية، لتتحول إلى خبرات إيجابية في الحياة مثل الرضا، التفاؤل، الأمل، الرفاهية، السعادة، والتدفق النفسي. هذا؛ ويعتبر التدفق النفسي العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة، وإضفاء المعنى والتجربة عليها، ومن ثم تدفع من يتعاشق معها إلى الإبداع، بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني، وتمنح الفرد الفرصة للضبط والتنظيم أو السيطرة على وعيه وشعوره، وهذا ما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم باعتباره مؤشراً هاماً يساهم في نجاح الفرد في إنجاز مهامه على أكمل وجه. ويتعلق علم النفس الإيجابي على المستوى الفردي بدراسة السمات الإيجابية للفرد وتحليلها مثل: القدرة على الحب والعمل، والبسالة والجرأة، ومهارات التفاعل الاجتماعي المتبادلة مع الآخرين، والإحساس والتذوق الجمالي.. إلى غير ذلك، وعلى مستوى الجماعة يدور علم النفس الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد نحو المواطنة الصالحة، والمسؤولية، والتواد مع الآخرين، والاهتمام بهم، والأدب والأخلاق، والاعتدال،

لم يعد علم النفس مجرد دراسة للاضطرابات او المشكلات النفسية، بل ظهر تيار حديث يمثل في علم النفس الإيجابي، الذي يركز على كل ما هو إيجابي، ويقدم أفضل الطرق لمساعدة الأفراد على تنمية خصائصهم الإيجابية، وصولاً لأعلى تجليات الصحة النفسية، وجودة الحياة بصفة عامة.

وهذا ما أكدته كل من (Seligman&Mihali 1998) على أن علم النفس الإيجابي ليس علماً لدراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهازم النفسي، لكنه علم دراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمتها، ليس هذا فحسب بل يقوم أيضاً على تعظيم

مجلة جامعة جيهان- اربيل للعلوم الانسانية والاجتماعية

المجلد 6، العدد 2 (2022).

أستلم البحث في 26 أيلول 2021؛ قبل في 25 كانون الثاني 2022

ورقة بحث منمظمة: نُشرت في 01 تموز 2022

البريد الإلكتروني للمؤلف: zhan.othman@cihanuniversity.edu.iq

حقوق الطبع والنشر © 2022 ذيان جمال عثمان. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح موزعة تحت رخصة المشاع

الإبداعي النسبية - CC BY-NC-ND 4.0

مستويات متشابهة من التدفق النفسي.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة جيان -أربيل تعزى إلى متغير (المرحلة الدراسية).

1.5 مجالات البحث

المجال البشري: طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة جيان-اربيل.

المجال الزمني: الفترة من 2020/12/24 الى 2021/4/16

المجال المكاني: القاعات الدراسية والملعب الداخلي لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيان-اربيل.

1.6 منهجية البحث

تبنت الباحثة في بحثها المنهج الوصفي بالاسلوب المقارن، والذي يعتمد على وصف الظواهر، وجمع البيانات الكمية حولها لغرض تحليلها وتفسيرها بشكل علمي دقيق.

1.7 مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع الدراسة في طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيان-اربيل، المسجلين خلال العام الدراسي من الموسم الجامعي 2020-2021، وعددهم 63 طالب وطالبة.

1.8 عينة البحث الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تكونت من (10) طالبا وطالبة من جامعة جيان/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من كلا الجنسين، وتراوح سنهم بين (34 - 18) سنة.عينة البحث الأساسية: تحددت العينة الأساسية ب (50) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عمدية بسيطة، وتراوحت أعمارهم بين (34 - 18) سنة، من مختلف المراحل الدراسية، كما هو موضح في الجدول:

الجدول(1) افراد العينة حسب متغير المرحلة الدراسية

| المرحلة الدراسية | العدد | النسبة (%) |
|------------------|-------|------------|
| الأولى | 12 | 24 |
| الثانية | 15 | 30 |
| الثالثة | 15 | 30 |
| الرابعة | 8 | 16 |
| المجموع | 50 | 100 |

2. الجانب النظري

2.1 التدفق النفسي

يفيد (Kimiecik&.Stein, 1992) أن خبرة التدفق حالة انفعالية إيجابية تثير حياة الفرد بالمعنى والقيمة وتدفعه باتجاه الإنجاز وتحقيق الذات، وما ينتج عن ذلك من استمتاع ومعاينة بهجة الحياة، والسعادة والتنعيم وطيب الحال. ويضيف (ميهالي 1995) بأن التدفق النفسي حالة من الإحساس بالبهجة والاستمتاع، والداافية الداخلية والرضا، والتنعيم والاندماج التام في نشاط معين، أو أثناء أداء مهام معينة (أو حلالة

والتحمل، وخلق العمل (Seliqman & Csikszentmihalyi, 2002: 5). ويرى (Hoffman & Novak,1996) أن للتدفق العديد من من التأثيرات الإيجابية على الطالب، منها تحسين التعلم والسلوك الاستكشافي والوجدان الموجب، كما تحقق خبرة التدفق الكثير من الأهداف التعليمية، فهي حالة انفعالية إيجابية، تمثل أعلى درجة من درجات التعزيز للانفعالات التي تسير الأداء والتعلم، فضلا على زيادة المهارات الشخصية، والشعور بالإنجاز والمتعة أثناء القيام بالأداء والاستغراق فيه. فالطلاب الذين يصلون إلى التدفق النفسي عندما يدرسون، يؤدون عملهم بشكل أفضل، بعيدا تماما عن إمكاناتهم كما تقاس باختبارات التحصيل، وهذا ما يساعدهم على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي قد تواجههم في سياق حياتهم الدراسية، وتساعدهم على الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة مجدية وفعالية. وانطلاقا من أهمية هذا الموضوع، استدعت الضرورة إجراء دراسة ميدانية تسعى إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيان-أربيل، ومعرفة الفروق في التدفق النفسي وفقا لمتغير المرحلة الدراسية. وتظهر أهمية الدراسة في كونها:

تتناول موضوع التدفق النفسي، وما يمثله من جوانب القوة في شخصية الفرد. ستساهم نتائج الدراسة في معرفة مدى شيوع ظاهرة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة كما ستسهم نتائجها في توضيح العوامل التي تسمح بتسمية شخصية الطالب الجامعي، وأكسابه الكثير من الجوانب الإيجابية. بالإضافة إلى كون هذه الدراسة من الدراسات القليلة حسب علم الباحثة والتي تناولت التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في البيئة المحلية.

1.1 مشكلة البحث

يعتبر التدفق النفسي من المتغيرات النفسية الإيجابية المهمة في عملية التعلم والنجاح، حيث يرتبط بتوقع النتائج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل، إضافة إلى اقتنائه بالإحساس والقدرة والفعالية الشخصية.

وعليه، وجب الاهتمام بهذا المتغير، وتمييزه في جميع الجوانب وخاصة لدى الطلبة، ولكافة المراحل الدراسية والعمرية، ومنهم طلبة الجامعة، فقد لوحظ الفطور والاهمال في تحقيق الاهداف والاختفاق المتزايد من قبل بعض الطلبة وعدم ميلهم الى النشاط والاتجاه الايجابي ومن هذا المنطلق كان لزاماً علينا البحث والتعرف على درجة التدفق النفسي

1.2 أهمية البحث

وانطلاقا من أهمية هذا الموضوع، استدعت الضرورة إجراء دراسة ميدانية تسعى إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيان-أربيل، ومعرفة الفروق في التدفق النفسي وفقا لمتغير المرحلة الدراسية

1.3 أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة جيان-اربيل. هل هناك فروق في مستوى التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة جيان -أربيل وفق متغير (المرحلة الدراسية).

1.4 فرضيات البحث

الفرضية الأولى: لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيان-أربيل

المشاعر ليحركها عند وصف شعورهم عندما يكون النشاط مستمراً. حالة انفعالية إيجابية تحدث حينما يكون اللاعب مرتبطاً ارتباطاً كلياً بالأداء في مواقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي (Jackson & Marsh, 1996).

2.1.3 الآثار الإيجابية للتدفق النفسي في المجال الرياضي

إن التدفق هو تجربة إيجابية تثير الارتياح ويرتبط التدفق إيجابياً مع الإبداع كما ويقدم مشاعر حقيقية من المتعة والسعادة. كما ولخصت آمال عبد السميع بأطلة هذه الآثار

في المجال الرياضي بالنقاط الآتية: (اباضة، 2012، 150)

1. يزيد من مواجهة التحديات في الأداء.
2. يقوي الثقة بالنفس.
3. يزيد من الفعالية الذاتية.
4. يقلل من اللامبالاة في أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
5. يزيد من مستوى الطموح ودوافع الانجاز.
6. ينمي التفكير الإبداعي في المواقف الرياضية.
7. ينمي التخيل العقلي.
8. يقلل من الشعور بالخوف والملل.

3. الجانب العملي

3.1 أداة البحث:

بعد أن تم عرض المقياس على الخبراء والمختصين بعلم النفس الرياضي كما في ملحق (2) ومن ثم اختيار الانسب من حيث صلاحية الفقرات، وبناء عليه كان اتخاذ القرار وبما يناسب افراد العينة والبحث المختار، استخدمت الباحثة الأدوات الآتية في البحث:

3.1.1 مقياس التدفق النفسي

وصف المقياس تمثلت أداة البحث في مقياس التدفق النفسي من إعداد (جاكسون ومارش، 2004)، كما في الملحق (3) حيث تبنت الباحثة نظرية تشكزنتيمهالي (1996) إذ عرف التدفق بحالة من التركيز العميق، تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع محمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة.

يتألف المقياس من (36) فقرة موزعة على (تسعة) مجالات وكل مجال يحتوي على (أربع) فقرات، علماً أنّ المقياس يتكون من تسعة أبعاد، هي: 1-التوازن بين التحدي والمهارة 2-وأهداف شديدة الوضوح 3-الاندماج في الاداء 4-تغذية راجعة فورية 5- التركيز التام على المهمة 6-والإحساس بالسيطرة 7-فقدان الشعور الذاتي 8-وتبدل إيقاع الزمن 9-الاستمتاع الذاتي. وان بدائل الإجابة على عبارات المقياس وفق تدرج ليكرت Likert الخماسي للإجابة ضمن بدائل (لا أوافق بشدة - لا أوافق - محايد - موافق - أوافق بشدة) وفي ضوء هذه البدائل تتراوح درجات الاستجابة من (5-1)، وبمتوسط فرضي قدره (108)، وقد أعدت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الموجب وبالتالي كلما حصل المبحوث على درجة مرتفعة على عبارات المقياس كلما كان ذلك في اتجاه الزيادة في مستوى التدفق النفسي لديه، حيث تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (36) - (180)، وتشير الدرجة (36) إلى مستوى ضعيف من التدفق النفسي، أما الدرجة (108) إلى مستوى معتدل من التدفق النفسي، بينما تشير الدرجة (180) إلى مستوى مرتفع من التدفق النفسي، وعليه يتحدد التدفق النفسي

والشربيني، 2016). ويعرف التدفق النفسي إجرائياً بأنه حالة التحدي لدى الطالب الجامعي، التي يحاول فيها توظيف مهاراته وخبراته، ويستغرق استغراقاً كاملاً في هذه المهمة، فضلاً عن تركيز كل انتباهه في حل مهمة التحدي والاستفادة منها، والمرتبطة بدرجة استجابته على مقياس التدفق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

2.1.1 مفهوم التدفق النفسي

التدفق أحد المفاهيم السيكولوجية الفضفاضة التي تتسع لعدة مفاهيم، التي تركز على الجوانب المعرفية من قبيل (الانغماس، والانهاك الفكري، والاستغراق، والانتباه واليقظة، والحضور، والتركيز، والاستيعاب، والانفعال، والتأمل، والتدبر، والتفكير العميق، والبزوغ، وشخصية الذهن)، كما يصاحب هذه الحالة المعرفية مجموعة من المشاعر الانفعالية الإيجابية التي تيسر عمليات التدفق النفسي مثل: الشعور بالسعادة والسرور والمتعة غير المسبوقة، والرضا والإصغاء والطمأنينة الروحية، والرغبة بالاستمرارية، والسيطرة على الوعي، والتوحد مع الأمر (معمره، 2012: 5).

2.1.2 نظرية الخبرة المثل في التدفق

بدأ تشكزنتيمهالي (Csikzentimihalyi, 1990) بملاحظة الناس اثناء ممارسة أنشطتهم وأعمالهم مثل العلماء والفنانين ولاعبى الشطرنج ومنسلفي الجبال، واكتشف تشكزنتيمهالي من خلال آلاف المقابلات الشخصية معهم تجربة ذاتية شائعة تشغل على عناصر إدراكية وانفعالية مميزة تسبب داخل آلاف الافراد حيث أطلق عليها التدفق (Flow) وقدم وصفا لهذه الحالة التي تحدث للإنسان من وقت لآخر، والتي يقضي فيها الفرد الكثير من الوقت في ممارسة ذلك النشاط الذي يمارسه وتصل بالفرد إلى أعلى درجات توظيف طاقاته النفسية يصاحبها حالة من الرضا وتأجيل لرغباته واحتياجاته الشخصية (أبو حلاوة، 2006: 5).

وعلى هذا الأساس اعتقد (ماسلو) أنّ الأفراد المحققين لنواتهم يستمتعون عندما يصلون إلى حالة مثالية اصطلاح عليها بقمة الخبرة (Peak Experience) (التي تعرف بأنها لحظة مركزة من تحقيق الذات التي يشعر فيها الفرد بحالة من الانغماس والقدرة على الأداء بشكل غير اعتيادي، وعليه فإن الأعمال المبدعة الأكثر شيوعاً التي يستشهد بها الناس في الغالب إنما هي ناتجة عن قمة الخبرة (Kassin, 2003: 600) وبهذا يعد (ماسلو) أول من أطلق مصطلح قمة الخبرة والذي هو قريب جداً من مصطلح التدفق أو (الخبرة المثل) الذي أطلقه العالم (تشكزنتيمهالي) فيما بعد.

ان حالة التدفق النفسي تتطلب من الفرد تركيز الانتباه على العمل أو النشاط الذي يقوم به، لان جوهر التدفق النفسي هو حالة من التركيز العالي وعندما يبدأ التركيز فإن العملية تسير في مسارين الاول يتكفل بتقديم الراحة أو الخفض من الاضطرابات الانفعالية، أما الثاني فيسهل القيام بالعمل بدون مجهود كبير، كما يمكن الدخول في حالة التدفق النفسي عندما تكون الأعمال التي يقوم بها تتناسب وحجم قدرات الفرد فعندئذ يمكن حدوث التدفق النفسي (حسين، 2007). فالشعور بالاستمتاع الناتج عن الحالة الانفعالية الإيجابية المتدفقة التي يمر بها اللاعب من خلال ممارسة النشاط الرياضي حالة يسعى اللاعب الوصول اليها ويمتني استمرارها ويعمل على تدعيمها وذلك لإسهامها في الوصول الى التدفق والإبداع في النشاط الممارس (يوسف، 2014: 2).

كما أكد (Jackson & Marsh) إن تجربة التدفق النفسي في المجال الرياضي قد استخدمت من قبل الكثير من الرياضيين فقد عبروا عنه بالتيار الذي يسري داخل

| المرحلة الدراسية | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | الوسط الفرضي | قيمة F | Sig |
|------------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|--------|-------|
| الأولى | 117.58 | 33.89 | 12 | 108 | 9.859 | 0.000 |
| الثانية | 62.13 | 21.16 | 15 | | | |
| الثالثة | 70.00 | 20.64 | 15 | | | |
| الرابعة | 87.25 | 40.81 | 8 | | | |
| المجموع | 81.82 | 35.31 | 50 | | | |

من الجدول (3) نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالتدفق النفسي لدى طلاب المراحل الدراسية الأربعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيبان، حيث كانت قيمة F (9.85) وقيمة احتمالية (0.000) وهي أصغر من قيمة الدلالة (0.05) وبذلك تكون دالة احصائياً، كما يبين الجدول ارتفاع قيمة الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الأولى (117.58) مقارنة ببقية المراحل الدراسية المتبقية وهي قيمة أكبر من الوسط الفرضي الذي يبلغ (108) وهذا يكونون الأكثر تدفقاً من بين جميع المراحل، يليها الوسط الحسابي لطلاب المرحلة الرابعة (87.25) وهي درجة أقل من الوسط الفرضي وأقل من الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الأولى، اذن يأتي طلبة المرحلة الرابعة بالمرتبة الثانية من حيث درجة التدفق النفسي، تليها درجة الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الثالثة (70.00) وهي درجة أقل من الوسط الفرضي (108) واقل من الوسط الحسابي للمرحلة الرابعة، وبذلك يكون طلبة المرحلة الثالثة بالمرتبة الثالثة من حيث درجة التدفق النفسي، اما الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الثانية والذي يبلغ (62.13) وهي درجة أقل من الوسط الحسابي لطلبة المرحلة الثالثة وأقل من الوسط الفرضي لمقياس التدفق النفسي بكثير (108)، وبهذا يكون طلبة المرحلة الثانية من اقل المراحل الدراسية تدفقاً، وذلك لافتقار طلبة المرحلة الثانية للدفاعية الداخلية لممارسة النشاط والتي لا تستمر ما لم تكن هناك متعة وهذه المتعة لا تأتي الا بوجود مستوى عالي من التقدير الذاتي.

4.1.2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين المراحل الدراسية الأربعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة جيبان/ أربيل
أما الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طلبة المراحل الدراسية الأربعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيبان- اربيل تعزى إلى متغير (المرحلة الدراسية). وللإجابة على هذا التساؤل، تم تطبيق اختبار One Way ANOVA، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول (4): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) للتدفق النفسي تبعاً لمتغير

المرحلة الدراسية

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | F | Sig |
|----------------|----------------|-------------|----------------|-------|-------|
| بين المجموعات | 23493.230 | 3 | 7831.077 | 9.859 | 0.000 |
| داخل المجموعات | 36538.150 | 46 | 794.308 | | |
| المجموع | 60031.380 | 49 | | | |

من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي المستخدم في هذا البحث وبذلك تكون أدنى درجة للمقياس (36) وأعلى درجة للمقياس (180) كما في الملحق (3).

الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية (spss.V23) بالاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) لعينة واحدة، اختبار F، تحليل التباين ANOVA، اختبار المقارنات البعدية (L.S.D).

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض وتفسير النتائج التي توصلت إليها الباحثة في ضوء الأهداف والفرضيات الموضوعية نتيجة لتطبيق أدوات البحث. وبعد تحليل البيانات إحصائياً عن طريق الحقيبة الإحصائية spss، ولمعرفة تحقق الفرضيات من عدمه تم عرض النتائج كالآتي:

4.1.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المراحل الدراسية الأربعة لمقياس التدفق النفسي في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة جيبان/ أربيل.

ينص الفرض الأول: ما هو مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المراحل الدراسية الأربعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيبان- اربيل. وللإجابة عن هذا التساؤل، تم تطبيق اختبار T-test، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول (2): نتائج اختبار (T-test) للتعرف على درجة التدفق النفسي

| المتغير | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة T | الوسط الفرضي | قيمة الاحتمالية | الدلالة |
|---------------|---------------|-------------------|-------------|--------|--------------|-----------------|-----------|
| التدفق النفسي | 81.82 | 35.31 | 49 | 15.90 | 108 | 0.000 | غير معنوي |

بما ان قيمة الاحتمالية لدرجة التدفق النفسي للمراحل الدراسية الأربعة (0.000)، وهي قيمة أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذن توجد فروق معنوية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، فقد كان الوسط الحسابي (81.82) وهو اقل من الوسط الفرضي الذي يبلغ (108) وهذا مؤشر لانخفاض مستوى التدفق النفسي لديهم بشكل عام، أي يفترق طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيبان- اربيل الى التدفق النفسي وهذا يتعلق بعدم قدرتهم على التوازن بين القدرات والتحديات وضعف الانتباه على أبعاد محددة مما يؤدي الى صعوبة التدفق النفسي. ومن اجل التعرف على تفاصيل أكثر دقة لدرجة التدفق النفسي لدى المراحل الدراسية الأربعة، تم اجراء اختبار F

جدول (3): نتائج مقارنة الاوساط الحسابية مع الوسط الفرضي للتدفق النفسي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

وذلك لامتلاكهم طاقة نفسية كبيرة لاستقبال العام الدراسي الجديد ولكونهم في مرحلة تختلف اختلافاً كلياً عن مرحلة الإعدادية وستحدد المرحلة الجامعية مصيرهم في مجال سوق العمل .

أما عند مقارنة مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية مع المرحلة الأولى والثالثة والرابعة، نلاحظ انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى مع طلبة المرحلة الثالثة، وذلك لان قيمة الاحتمالية (0.449) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ويعزى ذلك ، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة المرحلة الأولى مع طلبة المرحلة الرابعة لان قيمة الاحتمالية (0.000) اقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على انخفاض درجة التدفق النفسي لهاتين المرحلتين ، وبالنتيجة هناك تقارب في مستوى التدفق النفسي بين طلاب المرحلة الثانية مع طلاب المرحلة الثالثة ويمكن اعتبار هاتين المرحلتين من اقل المراحل الدراسية تدفقاً ويرجع ذلك الى تلاشي الاهتمام بالذات اثناء الأداء وعدم الإحساس بالمتعة الداخلية اثناء الأداء، فبسبب قلة التماسك الجماعي بين أفراد المرحلتين فيما بينهم وكثرة غياب الطلبة الذي لا يوفر لهم الوقت اللازم ولا يعطهم المجال الكافي للتعاون و التعارف الجيد فيما بينهم، كذلك عدم التزامهم بتعليمات الدرس وقلة الاهتمام والتركيز على المهام المكلفين بها، وقلة التغذية الراجعة المباشرة والفورية والتي من نتائجها توفير معلومات حول النشاط أو الأداء المراد تحقيقه، فبسبب عدم الاندماج التام والاندفاع في الواجبات والاستغراق التام في المهمة وعدم تحملهم المسؤولية بشكل يليق بالمرحلة الدراسية التي يعيشونها، كل ذلك ساهم في خفض مستوى التدفق النفسي عند

وبين الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المرحلة الثالثة وطلاب المرحلة الأولى فقط، لان قيمة الاحتمالية بينهم (0.000) عند مستوى دلالة (0.05) دالة، أما قيمة الاحتمالية للمرحلة الثالثة مع المرحلة الثانية (449.0) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، اذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هاتين المرحلتين لأنها غير دالة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة، فقد كانت قيمة الاحتمالية (0.169) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، فقد ساهم الاندماج بالأداء والاحساس بان الأداء يتم بتلقائية في رفع مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الرابعة وشعورهم ولو بجزء بسيط بالمسؤولية من حيث كونهم طلاب مرحلة رابعة وما يتعلق بهذه المرحلة من مهام كثيرة عليهم اجراءها، ولكنهم أيضاً دون المستوى المطلوب من التدفق النفسي.

ثم تأتي بعد ذلك لمقارنة نتائج المرحلة الرابعة مع المرحلة الأولى، فقد كانت قيمة الاحتمالية (0.023) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة هاتين المرحلتين، ولأن طلبة المرحلة الأولى من أكثر المراحل الدراسية تدفقاً كما ذكرنا سابقاً، وذلك يرجع لإحساسهم بالمتعة الداخلية اثناء الأداء ومن ملاحظة النتائج كان طلاب المرحلة الرابعة بالمرتبة الثانية من حيث ارتفاع مستوى التدفق النفسي لديهم ويرجع ذلك لحداث خبرة التدفق النفسي ومن نتائجها التوازن بين المهارات والتحديات ولشعورهم بالمسؤولية تجاه ما هم مقبلين عليه لانهم مرحلة منتهية ومستعدين للتخرج وهناك رغبة في انهاء هذه المرحلة من حياتهم بشكل يبعث على متابعة واجباتهم ومهامهم بجدية، يأتي بعدها مقارنة طلاب المرحلة الرابعة مع طلاب المرحلة الثانية، فقد بلغت قيمة الاحتمالية (0.048) وهي أصغر من قيمة الدلالة

يبين الجدول (4) نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالتدفق النفسي لدى طلاب المراحل الدراسية الأربعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة جيبان، وبما ان درجة الاحتمالية (sig) كانت (0.000) وهي أقل من درجة الدلالة (0.05)، اذن يوجد اختلاف بين المجموعات الأربعة في مستوى التدفق النفسي، ويعزى هذا الاختلاف الى تنوع ميول الطلاب واحساسهم باختلاف قدراتهم في ضبط الموقف أو النشاط الممارس، وبالتالي افراد كل طالب بإمكانية السيطرة والشعور بالتحكم والدافعية للإنجاز والتفكير الإبداعي وكل ما يترتب على الشعور بالتدفق النفسي من اثار ايجابية.

ومن اجل التعرف على أن الفروق لأي مرحلة من المراحل الدراسية الأربعة وفق مقياس التدفق النفسي وللحصول على تفاصيل أكثر دقة ومعرفة أي من هذه المراحل تختلف عن بعضها في مستوى التدفق النفسي وبحسب متغير المرحلة الدراسية وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مرحلة وأخرى من المراحل الدراسية الأربعة، وللإجابة على هذا التساؤل، تم تطبيق اختبار المقارنات البعدية L.S.D، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

جدول (5): يبين نتائج اجراء المقارنات البعدية

| المراحل الدراسية | التدفق النفسي | الفروق في المتوسطات | Sig | الدلالة الإحصائية |
|------------------|---------------|---------------------|-------|-------------------|
| المرحلة الأولى | الثانية | 55.1450* | 0.000 | دالة |
| | الثالثة | 47.583* | 0.000 | دالة |
| | الرابعة | 30.333* | 0.023 | دالة |
| المرحلة الثانية | الأولى | -55.450* | 0.000 | دالة |
| | الثالثة | -7.866 | 0.449 | غير دالة |
| المرحلة الثالثة | الرابعة | -25.116* | 0.048 | دالة |
| | الأولى | 47.583* | 0.000 | دالة |
| | الثانية | 7.866 | 0.449 | غير دالة |
| المرحلة الرابعة | الرابعة | -17.25000 | 0.169 | غير دالة |
| | الأولى | -30.333* | 0.023 | دالة |
| | الثانية | 25.116* | 0.048 | دالة |
| | الثالثة | 17.250 | 0.169 | غير دالة |

* عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (5) وبعد اجراء المقارنة بين طلاب المرحلة الأولى والمرحلة الثانية والثالثة والرابعة، ان قيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة لأنها أقل من (0.05)، اذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي بين طلاب المرحلة الأولى وطلاب المرحلة الثانية والثالثة والرابعة باعتبار ان طلاب المرحلة الأولى من أكثر الطلاب تدفقاً نفسياً في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة جيبان -أربيل

الرويلي، النشمي بشير، (2019): اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية- والنفسية .

صالح، علي عبد الرحيم، العبودي، طارق محمد بدر (2018): علم النفس الإيجابي. عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع.

يوسف، مجدي حسن (2012): فينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات، جامعة الإسكندرية، مصر.

حسين، محمد عبد الهادي (2007): الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي: دار الكتب الجامعي، العين

فليح، ظاهر فليح (2018): تأثير اسلوبين ارشاديين (العلاج بالمعنى، العلاج بالواقع) في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة، جامعة ديالى، كلية التربية الأساس.

المصادر الأجنبية

Csikszentmihalyi, Mihaly. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Jackson & Marsh, S.H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience, The flow scale, journal of sport and exercise psychology, 18, 17-18.

Kassin, S. (2003): Psychology, Prentice Hall, Inc., New Jersey.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2002): Positive psychology, An introduction, American.

Abstract

Psychological flow is one of the best cases of emotional intelligence because it represents the maximum degree in enhancing emotions that serve performance and learning. It prevents the flow of feelings and thus decreases the level of his practical and academic performance. Given the importance of psychological flow in the sports field, the current study aimed to identify the degree of psychological flow among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences / Cihan University - Erbil, and to reveal whether there are differences in the level of psychological flow among the sample members due to the variable (university stage) . The study followed the descriptive approach in a comparative method, and the sample consisted of (50) male and female students from the Department of Physical Education and Sports Sciences / Cihan University - Erbil and for the four academic stages, they were chosen in a deliberate manner, and the psychological flow scale developed by (Jackson and Marsh) was applied .

Keywords

Psychological flow, Emotional intelligence, Cihan University students, Positive Psychology, Department of Physical Education and Sports Science.

(0.05)، اذن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هاتين المرحلتين، ولكن قيمة الاحتمالية بين طلاب المرحلة الرابعة والمرحلة الثالثة بلغت (0.169)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، اذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المرحلة الرابعة والمرحلة الثالثة، بحيث حصلت هاتين المرحلتين على مستوى متقارب من التدفق النفسي وهم بطبيعة الحال أفضل تدفقاً من طلاب المرحلة الثانية التي كانت الأقل تدفقاً بين جميع المراحل، ويرجع ذلك الى الإحساس بالسيطرة والضغط على كل متطلبات الأداء دون بذل مجهود وباعتبار ان طالب المرحلة الثالثة قد اجتاز مرحلتين دراسية أصبح بعدها أكثر وعياً وثقة بالنفس وقادر على الإحساس بما يقوم به ولى أين ينتج الأداء، بمعنى أصبح لديه معرفة مسبقة لاتجاه الأداء، اما طلاب المرحلة الرابعة فهم أفضل تدفقاً من طلاب المرحلة الثالثة بدرجة بسيطة وذلك لتلقيهم الاثابة الداخلية للنشاط، ففي المواقف مرتفعة التحدي وعالية المهارات يكون الاحتمال أكبر لأن يدخلون في حالة التدفق النفسي (فليح، 2018، 28)، بمعنى ان النشاط الذي يقوم به الطالب في حالة التدفق النفسي يساعده في الحصول على مكافآت ذاتية داخلية بدلاً من المكافآت ذات المصدر الخارجي في صورة الفرح او المتعة التي تنبع عن النشاط ذاته .

5. الاستنتاجات والتوصيات

5.1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
وجود مستوى منخفض من التدفق النفسي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة جيهان بشكل عام.
وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الأولى وطلبة المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة تعزى لمتغير (المرحلة الدراسية).
وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث، فقد كان طلاب المرحلة الأولى من أكثر المراحل الدراسية تدفقاً، وكان طلبة المرحلة الثانية من اقل المراحل الدراسية تدفقاً.

5.2 التوصيات

وفي ضوء هذه النتائج قدم الباحث التوصيات الآتية:

1. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات والإمكانات العقلية لدى طلبة الجامعة .
2. وضع برامج تعليمية إرشادية تعمل على ترسيخ وتطوير ابعاد التدفق النفسي.
3. تبني الجامعة إقامة الدورات والبرامج لتنمية وتطوير التدفق النفسي لدى الطلبة .
4. نشر ثقافة علم النفس الإيجابي لدى طلبة الجامعة

المصادر والمراجع العربية

اباضة، آمال عبد السميع (2012). تربية الاطفال ، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية .
معمرية، بشير (2012): علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
أبو حلاوة، مُحَمَّد السعيد عبد الجواد (2006): علم النفس الإيجابي – الوقاية الإيجابية والعلاج النفسي الإيجابي، قسم علم النفس، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية.