

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط

### لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش

\* د/ محمد أحمد حسن شمس

#### التعريف بالبحث:

يعد العقل البشري محورا لتطور العملية التعليمية، كما يعد نقطة اهتمام العديد من الباحثين المهتمين بتطوير المنظومة التربوية ، فالمتعلم هو موضع اهتمام العديد من الأنظمة التربوية، والتي تسعى دائماً للتطوير والارتقاء من خلال تنمية مهارات المتعلم سواء كانت عقلية أو حركية أو نفسية، والتفكير أرقى أشكال النشاط العقلي و أعظم النعم التي منحها الخالق سبحانه وتعالى للإنسان وفضله بها على سائر مخلوقاته، فالتفكير هو العملية التي ينظم بها الإنسان خبراته العقلية بطريقة متجددة من اجل حل المشكلات التي تواجهه وإدراك العلاقات بينها.

فعملية التفكير عملية إنسانية تتطلب مجهودات من أطراف عديدة خلال مراحل النمو وتؤثر فيها كثير من العوامل الوراثية والبيئة الثقافية وكلما كان التفكير إيجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجح وكلما كان التفكير سلبياً كلما زادت المشكلة صعوبة واستخدام استراتيجيات غير مناسبة في حلها وهذا ما يعنيه التفكير السلبي الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته برؤية مظلمة ويجعله أكثر تعاسة.(١٧ : ٣٧)

وتعتبر عادات العقل هي محور لعملية التعلم وركزتها الأساسية، و تسعى العملية التعليمية لمزيد من الدقة والإتقان من خلال محتوى تعليمي قائم على عادات العقل يسعى لتجنب الاندفاعية ووضع الخطط والأهداف بصورة منطقية ومناسبة ويؤكد Costa إلى أن عادات العقل ما هي إلا مجموعة من المهارات المعرفية - الوجدانية التي تهدف إلى التوصل لحل المشكلات، وتطوير تلك المهارات أمراً لازماً من أجل تحقيق الفاعلية المطلوبة في المواقف المتباينة.(٣٠ : ٦٣)

وتشير دراسة Burgess (٢٠١٢م) إلى أن الطلاب الذين يمتلكون عادات عقل جيدة يميلون إلى التنظيم في حياتهم وتقبل الأمور المختلفة بمرونة مرتفعة. (٢٩ : ٤٧)

وننتظع جميعاً من خلال العمل الجامعي إلى خلق فرد متعلم متميز في جميع المجالات لذا فلا بد من إكسابه عادات عقل فريدة وتوظيفها بفاعلية من أجل القدرة على انتاج العديد من الحلول \* مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضي -كلية التربية الرياضية - جامعة العريش.

المبتكرة للمواقف المختلفة، ولتحقيق ذلك لابد من توافر مجموعة من الشروط لعل أهمها التفكير .

### التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتابك عند حدوث أمور طيبة ويستعدى الفرد الشعور بالتفاؤل والأمل وإنما يعنى القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل والحافز أيان كان ما يحدث لك. (٧ : ٤٦٦)

أي ان التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير المنطقي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة التي يحملها عن بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية .  
لقد نشأ التفكير الإيجابي في منتصف القرن العشرين كأحد المتغيرات الإيجابية على يد رائد التفكير الإيجابي نورمان فنست وكان أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابي و بقدرتها على قلب المواقف السلبية و أداي هذا التوجه إلى استقطاب مجموعة من علماء النفس كدينبير Denier الذي أبدى اهتمامه بالكشف بما يعرف بجودة الحياة الانفعالية، ويعرف عبد الستار إبراهيم الإيجابيين من الناس هم من يتصفون بالسعادة لما يتبنون من الأفكار العقلانية الإيجابية التي تساهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية وتقلل من الاثار السلبية للخوف والقلق وتصور الأمور بانها مخيفة أو خطيرة. (١٠ : ١٢٣)

ويعرفه البحيري بأنه عملية معرفية وجدانية تمكن الفرد من إدارة أفكاره لتكون واقعية مترابطة وعقلانية ويكون مرنا متفائلا راضيا عن ذاته متقبلا الاختلاف مع الآخرين وثقا في قدراته وإمكانياته على مواجهة العوائق والعقبات والتعلم في المواقف الضاغطة وقادر على حل المشكلات بطريقة إيجابية والتوافق الجيد مع متطلبات الحياة. (١٩ : ٣٩٢)

وتعرفه غادة جابر بأنه قدرة الطالب على تبني أفكار ومعتقدات إيجابية تنعكس على تقبله لذاته وللآخرين وتجعله قادرا على السيطرة على تصرفاته مع الأشخاص والأحداث مما يرتقي بها ويساعد على استمرار استثمار القدرات والإمكانيات وتطويرها بما يتناسب مع المواقف المشكلات المختلفة. (١٢ : ١٢٢)

وبذلك يتضح أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح والسعادة والحياة فمن خلال تحكم الفرد وسيطرته على طريقة تفكيره وجعل أفكاره تسير في الاتجاه الإيجابي يستطيع مواجهة

الضغوط والأزمات المواقف الضغط بطريقة إيجابية مما يساعده للوصول للرضا والسعادة النفسية .

### التدفق النفسي:

يعد التدفق النفسي أحد جوانب علم النفس الإيجابي وهو من المفاهيم النفسية الحديثة وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق على يد ميهالي في نهاية السبعينات من القرن العشرين وذلك حينما لاحظ بعض الأفراد الذين يمارسون أنشطة مثيرة للاهتماماتهم مثل الفن والرسم والعب الكرة وتسلق الجبال ويشعرون بالمتعة والسرور أثناء النشاط واندماجهم الشديد في تلك الممارسات.

(٢٤ : ١٩٧)

ويشكل التدفق النفسي الثروة النفسية التي يمكن من خلالها تحقيق الإنجازات المختلفة والإبداع مع الوصول إلى قمة السعادة والبهجة لدى الشخص الذي يعيش حالة التدفق النفسي من خلال وجود أهداف واضحة وردود فعل فورية بالإضافة إلى تحقيق التوازن بين التحديات والمهارات الشخصية للفرد. (٢٤ : ١٩٧)

وهنا نستطيع الإجابة عن سؤال بسيط وهو لماذا يهتم الناس في بعض الأحيان بنشاط ما إلى حد كبير دون الاهتمام بن مكافآت خارجية واضحة وهذا ما أطلق عليه حالة التدفق أو التجربة الأفضل.

تشير الدراسات التي أجريت في جميع أنحاء العالم خلال عقود القليلة الماضية أنه في سياق ما يشعر بالناس من شعور عميق بالتمتع فإن يصفون تجربة مشابهة جدا بغض النظر عن العمر والجنس والتعليم، وفي الواقع فإنما يقومون به في ذلك الوقت يختلف بشكل كبير فقد يكون تأمل سباق للجري أو لاعب شطرنج ولكن ما يشعرون به في هذه اللحظة شعور متنسق بشكل ملفت للنظر ولقد سميت هذه التجربة المشتركة باسم التدفق. (٢٨ : ٣٩)

فيعرفه يورث و اخرون Ulrich بانه حالة إيجابية النشاط المرتبطة بالتجربة الذاتية في ظل الظروف تتطابق فيها قدرات أو مهارات الفرد ومتطلبات المهمة في سياق هدف واضح

(٣٩ : ١٩٤)

لذا ترى صفاء الأعسر أن التدفق خبرة من النوع الراقى والعلامة المميزة التدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة أو الغبطة، ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعتبر مكافأة تدعيمية أي أنه الحالة التي يستغرق فيها الناس كليا فيما يقومون به من أعمال موجهين أقصى

درجات الانتباه غير الموزع على العمل بينما يكون الوعي مصاحبا للعمل حيث يقول الفرد لنفسه إنني كنت أعمل على نحو مدهش، ويصبح الانتباه مركزا على العمل وينخفض الوعي بالزمان والمكان. (٩: ٢٨٢)

ويؤكد مجدي يوسف أن حالة التدفق النفسي تمثل خبرة فعالية إيجابية في ممارسة الأنشطة الرياضية عندما يحتوي النشاط الذي يندمج فيه الفرد على مجموعة من الأهداف الواضحة تحدد اتجاه غرض لسلوك يسم بالتوازن بين التحديات والمهارات ويعتمد على تغذية عكسية واضحة تؤدي إلى الاندماج كليا في النشاط الممارس. (١٥: ١٠)

ولما كانت المنافسات الرياضية تزخر بالعديد من المتغيرات النفسية التي تتضمن وضع الأهداف والسعي وراء تحقيقها لذا نجد أن اللاعب يضع أمامه أهداف وطموح يسعى إليه ويكرس جهوده مع مدرب لكي يتقدم مستواه الرياضي ويحقق أعلى النتائج ومن خلال مراجعة البحوث المرجعية توصل الباحث الى الاتفاق الذي أشارت اليه منى حمزة وآخرون (٢٠١٧م) إلى مكونات التدفق النفسي.

### مكونات التدفق النفسي

- توازن التحدي مع المهارة وهو مؤشر واضح وشرط أساسي يسبق حدوث حالة التدفق النفسي، أي أن القيام بالمهمة لابد أن ينطوي على التحدي الذي يمكن تحقيقه لتحسين دافعية الفرد وبطبيعة الحال إذا كان الفرد لديه مهارة التغلب على التحدي فإنه يكون لديه أحد أسباب حدوث حالة التدفق.
- وضوح الأهداف ويقصد بذلك وجود أهداف واضحة في النشاط الذي يسعى الفرد لتحقيقه وكذلك وجود شعور قوي بمعرفة ما الذي ينبغي القيام به.
- التركيز في الأداء فالتركيز على المهمة التي يتم تنفيذها هو أمر ضروري للمشاركة في حالة التدفق.
- الاندماج في الأداء ونعني الانغماس الكلي أو الشعور بالتوحد مع النشاط ويقصد به المشاركة العميقة جدا لدرجة الشعور بأن العمل يتم بطريقة عفوية وتلقاه تقريبا.

- فقد الوعي الذاتي أي أن الفرد يفقد وعيه بنفسه ويصبح كما لو كان منفصلاً عن العالم من حوله مع الشعور بالاتحاد مع البيئة وفقدان التدقيق الذاتي لا يعني كونه يجهل ما يحدث في جسده أو عقل الفرد.
- الإحساس بالتحكم ويقصد به الشعور بالسيطرة على إتقان المهمة التي يقوم بها الفرد.
- التغذية الراجعة أو العكسية ويقصد بأن يكون لدى الفرد ردود فعل فورية واضحة لكيفية مساعدته مساعدة أدائهم على تحقيق أهدافهم، فالفرد لا يحتاج إلى التفكير في ردود الفعل ولكن توضيح مدى جودة ما يقوم به وكيف يمضي و مدى تقدمه نحو الهدف المنشود.
- تحول الوقت أي تصور الوقت إماماً سريعاً أو بطيئاً، ففي كثير من الأحيان يقرر الناس الذين تعرضوا للتدفق أن الساعات تمر بعمق في نشاط التدفق على سبيل يمضي القارئ وقت كبيراً ويفاجأ بظهور ضوء الفجر دون أن يدرك أنه قد قرأت طوال الليل.
- الخبرة الذاتية الإيجابية يطلق عليها التجربة أي أن النشاط في حد ذاته مجزى لذاته وهذا هو الهدف النهائي لحالة التوافق الانخراط في المهمة دون الملل لان الممارسة في جوهرها محفزة وممتعة للقيام بها. ( ٢٤ : ١٩٧ )

### أساليب مواجهة الضغوط:

مفهوم أساليب مواجهة الضغوط في أصل كلمة الضغوط كلمة ليست نفسية بل تم استعاره من مجال العلوم الفيزيائية، ولكن استخدم هذا المصطلح ونقل من مجال العلوم الفيزيائية إلى مجال علوم الإنسانية على أساس إبراز حقيقة وهي أن الجسم البشري حين يتعرض لأحد المواقف المؤثرة والضاغطة فإن استجابة الجسم أي رد فعل الفسيولوجي سوف تكون مرهقة وما لم ينتبه الإنسان إليها فسوف تدمره.

ويشير أسامة راتب أن الضغوط جملة خطوات متتابعة تشير إلى الاحساس الناتج عن فقد الاتزان بين المتطلبات والامكانيات، وما يصاحبها عادة من مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية. (٤ : ١٦)

وباستقراء تعريف أساليب المواجهة تواصل الباحث إلى أنها طرق لمحاولة تغيير الظروف والأوضاع الغير مرغوبة وجعلها أقل تهديداً، أو هي جهود سلوكية متغيرة مستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية تكون شديدة أو مرهقة وتجاوز إمكانيات الفرد فهي سلوكيات تكيفه متعلمه الهدف

منها تجاوز أو حل المواقف باستراتيجيات حل المشكلات وتهدف إلى الوصول إلى حالة التكيف وتختلف من شخص لآخر .

وقد ينشغل بعض الطلاب بالتفكير في المستقبل ويشعر بالتوتر نتيجة لقلقه على المستقبل فينصرف عما هو مطلوب منه الآن، وقد يفقد الاهتمام المطلوب بالدراسة بسبب ذلك، ثم يشعر بالفشل في الدراسة ثم يعتقد أنه إنسان غير ناجح في حياته والسبب توتر وقلق غير منطقي نتج عن ضغوط غير واقعية، وبشكل ذلك ضغطا نفسيا عليه فالضغط النفسي مؤثر ومعتل فالضغوط الدراسية تلك الضغوط التي تنشأ من خلال تعامل الطالب مع البيئة الجامعية والتي تتمثل في النظام الأكاديمي، وأساليب الامتحانات والتقويم، ومحتوى المقررات الدراسية، والتفاعل الاجتماعي في محيط الجامعة، والمشكلات الشخصية التي يعاني منها، وعملية التعلم، والتي قد تكون لها تأثيرها في رسوبه أو تسربه وانقطاعه عن الدراسة" وبهذا تتضح الضغوط بصورة عامة في قطاع التعليم الجامعي أما في كليات التربية الرياضية فيذكر محمد علاوى أن الضغوط النفسية في المجال الرياضي (العبء التدريبي - بيئة التدريب - رد الفعل العدائي - الضغوط العائلية - لوم الذات) وقد توجد كلها في بيئة التعلم والتدريب كليات التربية الرياضية أو بعضها. (١٨ : ٢٥)

وعليه فإن من خلال عمل الباحث في التعليم الجامعي والتعامل مع طلاب وطالبات الجامعة وجد أن العديد من الطلاب في حاجة شديدة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي حيث يساعدهم على التنظيم والتسلسل في التفكير، وتطبيق هذه المهارات التفكيرية داخل وخارج المؤسسات التعليمية والتربوية، حيث إن التدريب على آلية التفكير الإيجابي يساعدهم على الفعالية والتنظيم في حياتهم في جميع جوانبها وخصوصا في حياتهم الجامعية، ونظرا لقلة البحوث التي تناولت التفكير الايجابي وعلاقته بالندف النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية فإن البحث الحالي يسعى لتحقيق هذا الهدف.

### مشكلة البحث:

اتضح من خلال خبرة الباحث واشتغاله في مجال التدريس الجامعي وكمدير تنفيذي لوحدة القياس والتقويم بكلية التربية الرياضية لعدة سنوات افتقارا الطلاب لمهارات التفكير الإيجابي والذي بالتأكيد سيساعدهم كثيرا في تطوير ذواتهم وتفكيرهم حيث تتميز عملية التفكير بأنها عملية إنسانية

وتتطلب عملية تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من أطراف عديدة، في مراحل العمر المختلفة، هي ذات صلة بالنواحي الوراثة والبيئية من حيث المجالات المختلفة الجسمية، والاجتماعية، والانفعالية، والثقافية، والحضارية حتى يتسنى لهم مواجهة الضغوط الدراسية في الجامعة والاستفادة الكاملة من تلك المرحلة التعليمية المهمة والخروج للمجتمع بجاهزية عالية لتحمل المسؤولية وبناء الوطن .

وعلى الرغم من تعدد البحوث التي تناولت التفكير الإيجابي (٢) (٣) (٥) (١١) (١٢) (١٩) (٢١) (٢٢) (٢٦) وكذلك البحوث التي تناولت الضغوط بكافة أنواعها سواء الدراسية والنفسية (٢٠) (٢٥) إلا أنه توجد قلة في البحوث التي تناولت أثر تنمية مهارات التفكير الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

### أهمية البحث:

- يستمد البحث الحالي أهميته من خلال تناوله لطلاب الجامعة خاصة أن طلبة الجامعة هم عصب الحياة والأمل في تجديد بناء الأمة وتكمن أهمية المرحلة الجامعية في أنها البداية للاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية.
- تكمن أهمية البحث في اظهار مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب لدى كلية التربية الرياضية ودور الممارسة الرياضية في ذلك.
- وتضح أهمية دراسة متغير بالتدفق النفسي بوصفه أمراً حيويًا ومفيدًا في فهم أحد أهم المصطلحات الأساسية المرتبطة بعلم النفس الإيجابي و مصدر الخبرات الانفعالية الإيجابية.
- وإن أهمية البحث الحالي ترتبط من ناحية أخرى بأهمية الموضوع الذي يتناوله وهو التفكير الإيجابي وعلاقته بالقدرة على مواجهة الضغوط لدى هذه الشريحة بالمجتمع حيث يعاني مجتمع العينة من كثرة الاحداث المتسارعة والصراعات التي قد تسببت في احداث الاحباط والقلق عند هذه الفئة من الشباب، اذ يتهيأ الطالب لحياة جديدة فيزداد طموحه وآماله المستقبلية، ويزداد تفكيرهم بالصعوبات والعقبات التي تعيق طموحاتهم وتعرضهم للإحباط ، والقلق أحد الانفعالات الانسانية التي تشمل غالبية الشعور لدى الفرد عند مواجهته.

### هدف البحث: يهدف البحث إلي

- محاولة تسليط الضوء على أهمية التفكير الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش.
- التعرف على علاقة التفكير الايجابي بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش.
- معرفة مستوى التفكير الايجابي و التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش
- إيجاد العلاقة بين كلا من التفكير الايجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش.

### فروض البحث:

- لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي و التدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التفوق الدراسي.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التميز الرياضي.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي في مقياسي التدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط.
- تسهم درجات التفكير الإيجابي في التنبؤ بدرجة مقياسي التدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش.

### مصطلحات البحث:

- **التفكير الإيجابي** هو سمة عقلية تتمثل في نظرة إيجابية نحو الذات والآخرين وتوقع النتائج الإيجابية والواقعية والمفضلة لكل موقف وفعل ويبتعد فيها الفرد عن أخطاء التفكير التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية. (٢ : ٤٥٨)
- **التدفق النفسي**: خبرة الفرد بالسعادة عن الأداء أو انشغال بأمر ما يصل إلى أقصى درجات الأداء أو أعلى مستوى انشغال ويستغرق فيه دون وعي بالزمن والمكان ويكون أقل خوفاً وأبعد عن الملل. (٦ : ٢)



- مواجهة الضغوط: أنها كافة الجهود التي يستخدمها الفرد لتصدي للمواقف الضاغطة أو السيطرة عليها أو الحد من آثارها. ( ٢٥ : ١٠٢ )
- من خلال مراجعة الدراسات والبحوث العربية والأجنبية وجد الباحث دراسة كلا من : منال علي الخولى (٢٠١٢م) (٢٢)، أسماء فتحي (٢٠١٣م) (٥)، عفرأ ابراهيم (٢٠١٣م) (١١)، محمد البحيري (٢٠١٥م) (١٩)، مروى عبدالوهاب (٢٠١٥م) (٢١)، غادة فرغل (٢٠١٧م) (١٢)، أحمد كمال (٢٠٢٠م) (٢)، أحمد كمال نصاري (٢٠٢٢م) (٣)، هالة كمال (٢٠٢٢م) (٢٦) مهارة التفكير الإيجابي ودورها في حياة الفرد، بينما تناولت الدراسات Wang (٢٠٠٨م) (٣٤)، آمال أباطة (٢٠٠٩م) (٦)، Turksoy (٢٠١٥م) (٣٨)، مجدي يوسف (٢٠١٧م) (١٦)، منى إمام واخرون (٢٠١٧م) (٢٤)، هبة عبدالعال (٢٠١٧م) (٢٧)، صباح الرفاعي (٢٠١٨م) (٨)، كوثر رواش (٢٠٢٢م) (١٤) الحديث عن التدفق النفسي مفسرة للعديد من النجاحات والتقدم بسبب تلك المهارة، و تناولت دراسة كلا من ناهد حيدر (٢٠١٥م) (٢٥)، Ella (٢٠١٦م) (٣٢)، محمد القشعان (٢٠٢٢م) (٢٠)، ناهد حيدر (٢٠١٥م) (٢٥) مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة كأحد الجوانب النفسية المؤثرة في الشخصية والتأكيد على دور عملية الإعداد النفسي ضمن عملية الإعداد المتكامل للشخصية المتكاملة للطالب الجامعي.

- استفاد الباحث من تلك الدراسات انها استخدمت المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمناسبته لهدف البحث واهتمت الدراسات بعينة الشباب والمراهقين لما لهذه المرحلة من أهمية بالغة لدى المؤسسات والدول ولاحظ تعددت المقاييس المستخدمة في تقدير التفكير الايجابي كان من أهمها مقياس التفكير الايجابي إعداد محمد زغول (٢٠٢١م) لحدائته وبنائه وفق أسس علمية واضحة.

### خطة وإجراءات البحث:

#### مجالات البحث:

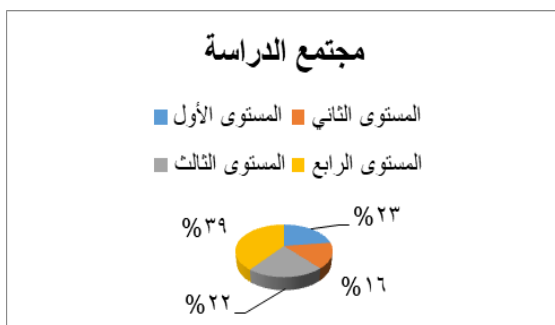
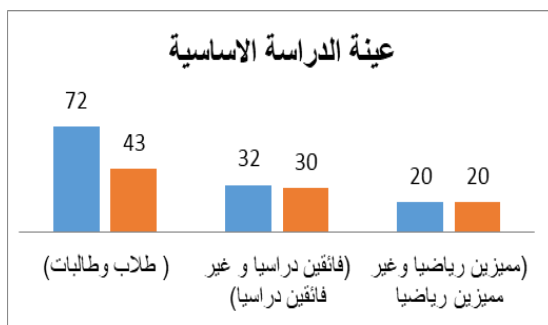
- المجال البشري: طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة العريش.
- المجال المكاني: جامعة العريش. بمدينة العريش. محافظة شمال سيناء.
- المجال الزمني: العام الجامعي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م.

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لكونه من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.
- **مجتمع وعينة البحث:** تم تحديد مجتمع البحث وهم طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة العريش وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ممثلة لنسبة ٤٥% من المجتمع الأصلي للدراسة والبالغ عددهم ١٤٥ طالب وطالبة تم تقسيمهم الى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٣٠) طالب وطالبة، عينة الدراسة الاساسية وعددها (١١٥) طالب وطالبة.

## جدول (١)

## توصيف مجتمع وعينة البحث

م	مجتمع الدراسة	العدد	النسبة المئوية
١	المستوى الأول	٧٤	٢٣%
٢	المستوى الثاني	٥١	١٦%
٣	المستوى الثالث	٧٠	٢٢%
٤	المستوى الرابع	١٢٨	٣٩%
٥	الإجمالي	٣٢٣	١٠٠%
٦	عينة الدراسة الاستطلاعية	٣٠	٩,٥٢%
٧	عينة الدراسة الاساسية	١١٥	٣٥%
٨	عينة الدراسة الاساسية	٧٢	٦٢%
٩		طالبات	٤٣
١٠	عينة الدراسة الاساسية	٣٢	٢٧%
١١		فانقين دراسيا	٣٠
١٢	عينة الدراسة الاساسية	٢٠	١٧%
١٣		مميزين رياضيا	٢٠



## شكل (١)

## جدول (٢)

## تجانس طلاب مجتمع الدراسة في متغيرات النمو ن=١٤٥

م	متغيرات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
---	---------------	-------------	-----------------	--------	-------------------	----------------

١,٠٨	١,٩٥	١٧,٨	١٨,٧٣	سنة	السن	١.
١,١٧	٣,٤٥	١٧٣,٤٤	١٧٥,٧٠	سم	الطول	٢.
١,٠٧	١,٣٦	٦٢,٢٧	٦٧,٨٤	كجم	الوزن	٣.
٠,٨١٧	١,٨٧٤	١٦,٣٥٤	١٦,٧٥٨	درجة	الذكاء	٤.
١,٦٥٧	٣,٢٥٤	٤٩,٧٤٥	٥١,٦٥٤	درجة	المستوى الاجتماعي	٥.

يتضح من الجدول (٢) قيمة معامل الالتواء لأفراد عينة الدراسة ينحصر بين قيمة (٣-):

(٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع افراد العينة مجتمع الدراسة في متغيرات النمو.

### أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالمسح المرجعي للدراسات (٦) (٨) (٩) (١٠) (١٣) (٢٠) (٢١) (٢٤) (٢٨)

والتي تناولت التفكير الايجابي، التدفق النفسي، التدفق النفسي، مرحلة الطلاب الجامعي وتوصل

الباحث لجمع البيانات الخاصة بالدراسة استخدام المقاييس التالية:

- مقياس التفكير الايجابي إعداد محمد زغول (٢٠٢١ م).

- مقياس التدفق النفسي إعداد الباحث (٢٠٢٣ م).

- مقياس مواجهة الضغوط إعداد الباحث (٢٠٢٣ م).

- مقياس التفكير الايجابي:

استخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي الذي أعده محمد زغول (٢٠٢١ م) لقياس التفكير

الاجيبي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي حيث تكونت الأداة من (٤٥)

عبارة تدرج تحت خمسة محاور وهي:

- المحور الأول: التوقعات الايجابية والتفاؤل وعدد عباراته (٩).

- المحور الثاني: الشعور العام بالرضا وعدد عباراته (٩).

- المحور الثالث: الضبط الانفعالي وعدد عباراته (٨).

- المحور الرابع: التقابل الاختلاف وعدد عباراته (١١).

- المحور الخامس: الرغبة في اكتشاف المجهول وعدد عباراته (٨).

وتكون سلم الإجابات من استجابة وفقا لسلم ليكرت الثلاثي حيث كانت الاستجابة لا: درجة

واحدة / إلى حد ما: درجتين / نعم: ثلاث درجات. مرفق رقم (١)

- التدفق النفسي:

- قام الباحث بالمشح المرجعي للدراسات التربوية التي تناولت التدفق النفسي وفي ضوء المشح المرجعي توصل الباحث الى صياغة المشاور الاساسية لبناء مقياس التدفق النفسي.
- تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس التدفق النفسي لطلاب التربية الرياضية، وتم عرضها على السادة المشكمين في مجال النفس الرياضي وتحديد الأهمية النسبية لكل بعد مرفق رقم (٢).

#### جدول (٤)

استطلاع رأي الخبراء حول الأبعاد المقترحة لمقياس التدفق النفسي لطلاب التربية الرياضية

ن=٧

م	الايبعاد	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	المجموع	النسبة المئوية
١.	وضوح الأهداف	*	*	*	*	*	*	*	٧	١٠٠%
٢.	الالتزام والجدية	*	*	*	*	*	*	*	٥	٧١%
٣.	الادارة الإيجابية للوقت	*	*	*	*	*	*	*	٧	١٠٠%
٤.	الخبرة الإيجابية	*	*	*	*	*	*	*	٤	٥٧%
٥.	الشعور بالمتعة والدافعية	*	*	*	*	*	*	*	٦	٨٥%
٦.	التقييم الواضح الفوري	*	*	*	*	*	*	*	٥	٤٢%
٧.	الشعور بالسيطرة	*	*	*	*	*	*	*	٥	٧١%
٨.	التركيز في الأداء	*	*	*	*	*	*	*	٧	١٠٠%
٩.	فقد الوعي الذاتي	*	*	*	*	*	*	*	٥	٥٧%
١٠.	التركيز على المشام ومواجهة التحديات	*	*	*	*	*	*	*	٧	١٠٠%

- يوضح الجدول (٤) نتيجة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد المشام المناسبة لمقياس التدفق النفسي لطلاب التربية الرياضية وقد حصلت الأبعاد التالية (الثقة بالنفس - الإصرار - الشجاعة - دافعية الإنجاز) على أعلى نسبة لآراء وبلغت ١٠٠% بينما حصلت سمات (التحكم الانفعالي - الاجتماعية) على نسبة ٧١%، وحصلت باقي المشام (الاستثارة - السيطرة - التردد - الهدوء - التوتر النفسي - الكف) على نسبة (٥٧% : ٢٨%) وارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر.
- قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لتحديد عبارات الخاصة بأبعاد المقياس بهدف تحديد العبارات المشام وكذلك التأكد من صياغتها ومشام عبارتها.

#### جدول (٥)

استطلاع رأي الخبراء حول تحديد عبارات مقياس لتدفق النفسي لطلاب التربية الرياضية ن=٧

م	الايبعاد	عدد العبارات	أرقام العبارات التي	أرقام العبارات التي	عدد العبارات التي تم	العدد النهائي

للعبارات	إضافتها	تم تعديلها	تم استبعادها		
٥		(٥)		٥	١ وضوح الأهداف
٥	-	(٤)	(٤)	٥	٢ الالتزام والجدية في الاداء
٥	-	-	-	٥	٣ الادارة الإيجابية للوقت
٣	-	-	-	٣	٤ الشعور بالمتعة والدافعية
٥		(٥)	-	٥	٥ التقييم الواضح الفوري
٣	-	-	-	٣	٦ الشعور بالسيطرة
٣	(٢)	-	(٢)	٣	٧ التركيز على المهام ومواجهة التحديات

بعد حذف العبارات الغير مناسبة وتعديل العبارات التي احتاجت الى إعادة صياغة أو

إضافة كلمات توضيحية وكانت نسب الموافقة على العبارات بالشكل النهائي. مرفق (٣)

#### - مواجهة الضغوط:

- قام الباحث بالمسح المرجعي للدراسات التربوية التي تناولت مواجهة الضغوط وفي ضوء المسح المرجعي توصل الباحث الى استخلاص الضغوط التي يتعرض لها الطلاب ومن ثم صياغة المحاور الاساسية لبناء مقياس مواجهة الضغوط .

- تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس مواجهة الضغوط لطلاب التربية الرياضية، وتم عرضها على السادة المحكمين في مجال النفس الرياضي وتحديد الأهمية النسبية لكل بعد.

مرفق (٤)

#### جدول (٦)

استطلاع رأى الخبراء حول الأبعاد المقترحة لمقياس التدفق النفسي لطلاب التربية الرياضية

ن=٧

م	الابعاد	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	المجموع	النسبة المئوية
١.	ضغوط مرتبطة بالنظام الدراسي	*	*	*	*	*	*	*	٦	٪٨٥
٢.	ضغوط مرتبطة بالأنشطة والفاعليات الرياضية	*	*	*	*	*	*	*	٤	٪٥٧
٣.	ضغوط مرتبطة بالمحتوى المقررات الدراسية	*	*	*	*	*	*	*	٥	٪٧١
٤.	ضغوط مرتبطة بالسكن الجامعي	*	*	*	*	*	*	*	٢	٪٢٨
٥.	ضغوط مرتبطة بالبيئة الجامعية	*	*	*	*	*	*	*	٥	٪٧١
٦.	ضغوط مرتبطة بالنظام التعليمي	*	*	*	*	*	*	*	٧	٪١٠٠
٧.	ضغوط مرتبطة بالنظام التقويم والامتحانات	*	*	*	*	*	*	*	٦	٪٨٥

يوضح الجدول (٦) نتيجة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد المناسبة لمقياس التدفق النفسي

لطلاب التربية الرياضية وقد حصلت الأبعاد التالية (الثقة بالنفس -الإصرار - الشجاعة -دافعية

الإنجاز) على أعلى نسبة لآراء وبلغت ١٠٠% بينما حصلت سمات (التحكم الانفعالي -

الاجتماعية) على نسبة ٧١%، وحصلت باقي السمات (الاستثارة-السيطرة-التردد-الهدوء-التوتر النفسي- الكف) على نسبة (٥٧% : ٢٨%) وارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر .  
- قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء لتحديد عبارات الخاصة بأبعاد المقياس بهدف تحديد العبارات المناسبة وكذلك التأكد من صياغتها ومناسبة عبارتها.

### جدول (٧)

استطلاع رأى الخبراء حول تحديد عبارات مقياس لتدفق النفسي لطلاب التربية الرياضية ن=٧

م	الابعاد	عدد العبارات	أرقام العبارات التي تم استبعادها	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات التي تم إضافتها	العدد النهائي للعبارات
١	ضغوط مرتبطة بالنظام الدراسي	٥	(٥)			٤
٢	ضغوط مرتبطة بالمحتوى المقررات الدراسية	٥	(٤)	(٤)	-	٥
٣	ضغوط مرتبطة بالنظام التعليمي	٥	-	-	-	٥
٤	ضغوط مرتبطة بالنظام التقويم والامتحانات	٣	-	-	-	٣
٥	ضغوط مرتبطة بالبيئة الجامعية	٣	(٢)		(٢)	٣

بعد حذف العبارات الغير مناسبة وتعديل العبارات التي احتاجت الى إعادة صياغة أو

أضافة كلمات توضيحية وكانت نسب الموافقة على العبارات بالشكل النهائي. مرفق (٥)

#### - مقياس التفكير الايجابي:

- حساب صدق المقياس: قام الباحث بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي واعتبر اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدق المحتوى.

- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس: قام الباحث بحساب الصدق وذلك من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية لكل بعد ودرجة المقياس ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

### جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (حساب الاتساق الداخلي

لمحاور المقياس) ن = ١٥

م	التوقعات الإيجابية والتفاوت	م	الشعور العام بالرضا	م	الضبط الانفعالي	م	التقابل الاختلاف	م	الرغبة في اكتشاف المجهول
١	٠,٦٦	١	٠,٦٥	١	٠,٨٦	١	٠,٦٦	١	٠,٧٦
٢	٠,٧٨	٢	٠,٦٢	٢	٠,٧٦	٢	٠,٨٩	٢	٠,٦٩

٠,٧٨	٣	٠,٧٧	٣	٠,٧٩	٣	٠,٦٦	٣	٠,٧٣	٣
٠,٨٨	٤	٠,٧٨	٤	٠,٨٩	٤	٠,٧٨	٤	٠,٧١	٤
٠,٦٦	٥	٠,٦٦	٥	٠,٧٦	٥	٠,٧٣	٥	٠,٨٥	٥
٠,٨٢	٦	٠,٧٤	٦	٠,٧٣	٦	٠,٧٨	٦	٠,٨٧	٦
٠,٧٨	٧	٠,٧٩	٧	٠,٧٥	٧	٠,٧٨	٧	٠,٧٨	٧
٠,٧٦	٨	٠,٧٣	٨	٠,٧٣	٨	٠,٧٨	٨	٠,٧٥	٨
		٠,٧٨	٩			٠,٦٦	٩	٠,٧١	٩
		٠,٦٦	١٠						
		٠,٧٨	١١						

معامل الارتباط الجدولي عند مستوى  $0,05 = 0,478$

يتضح من الجدول (٨) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه عند مستوى  $0,05$  لجميع العبارات مما يؤكد وجود صدق الاتساق الداخلي بين درجات العبارات مع ابعاد المقياس.

#### جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس  $n = 15$

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٠,٧٧
٢	الشعور العام بالرضا	٠,٧٩
٣	الضبط الانفعالي	٠,٨٥
٤	التقابل الاختلاف	٠,٨٢
٥	الرغبة في اكتشاف المجهول	٠,٧٢
٧	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٨٧

معامل الارتباط الجدولي عند مستوى  $0,05 = 0,517$

يتضح من الجدول (٩) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط لمجموع درجات كل محور وللدرجة الكلية للمقياس.

- حساب ثبات المقياس: قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية سبيرمان وبراون Spearman & Prown، جتمان Guttman كما هو موضح بالجدول التالي:

#### جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس  $n = 15$

م	الابعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان-براون	جتمان
١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٩	٠,٦٤٤	٠,٦١٥
٢	الشعور العام بالرضا	٩	٠,٧٣٥	٠,٧١١

٠,٦٨١	٠,٦٣٥	٨	الضبط الانفعالي	٣
٠,٧٦٤	٠,٦١٤	١١	التقابل الاختلاف	٤
٠,٧٤١	٠,٧٥٥	٨	الرغبة في اكتشاف المجهول	٥
٠,٨٧٣	٠,٨٥١	٤٥	المجموع	٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,097$

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بمعامل سبيرمان تراوحت بين (٠,٦١٤) - (٠,٨٥١) بينما تراوحت معاملات ارتباط جتمان بين (٠,٦١٥ - ٠,٨٧٣) وكلها معاملات ودلالة احصائية مما يدل على ثبات المقياس.

وبعد اتمام عمليات التأكد من المعاملات العلمية للمقياس وأصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على العينة الأساسية اشتملت عبارات المقياس على (٤٥) عبارة موزعة على ست أبعاد.

- التدفق النفسي:

- حساب صدق المقياس: قام الباحث بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي واعتبر اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدق المحتوى.

- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس: قام الباحث بحساب الصدق وذلك من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، والدرجة الكلية لكل بعد ودرجة المقياس ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

### جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (حساب الاتساق الداخلي

لمحاور المقياس)  $n = 15$

م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	
٠,٧٥	١	٠,٨٤	١	٠,٧٦	١	٠,٦٦	١	٠,٧٧	١	٠,٥٨	١	٠,٧٦	١
٠,٧٧	٢	٠,٦٣	٢	٠,٦٩	٢	٠,٨٩	٢	٠,٥٨	٢	٠,٨٠	٢	٠,٦٥	٢
٠,٦٤	٣	٠,٧٢	٣	٠,٧٨	٣	٠,٧٧	٣	٠,٦٣	٣	٠,٧١	٣	٠,٦١	٣
				٠,٨٨	٤			٠,٥٨	٤	٠,٦٣	٤	٠,٦٠	٤
				٠,٧١	٥			٠,٦١	٥	٠,٥٤	٥	٥٧	٥

معامل الارتباط الجدولي عند مستوى  $0,05 = 0,478$



يتضح من الجدول (١١) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي اليه عند مستوى ٠,٠٥ لجميع العبارات مما يؤكد وجود صدق الاتساق الداخلي بين درجات العبارات مع ابعاد المقياس.

### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس ن = ١٥

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
١	وضوح الأهداف	٠,٦٨٢
٢	الالتزام والجدية في الاداء	٠,٧٧٠
٣	الادارة الإيجابية للوقت	٠,٧٢٢
٤	الشعور بالمتعة والدافعية	٠,٦٨١
٥	التقييم الواضح الفوري	٠,٧٣٥
٦	الشعور بالسيطرة	٠,٨٤٤
٧	التركيز على المهام ومواجهة التحديات	٠,٦٩٢
٨	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٤١

معامل الارتباط الجدولي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥١٧

يتضح من الجدول (١٢) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط لمجموع درجات كل محور وللدرجة الكلية للمقياس.

- حساب ثبات المقياس: قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية سبيرمان وبراون Spearman & Prown، جتمان Guttman كما هو موضح بالجدول التالي:

### جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس ن = ١٥

م	الابعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان-براون	جتمان
١	وضوح الأهداف	٥	٠,٥٧٨	٠,٥٤٢
٢	الالتزام والجدية في الاداء	٥	٠,٦٧٤	٠,٦٠٥
٣	الادارة الإيجابية للوقت	٥	٠,٦٧٣	٠,٦٣٠
٤	الشعور بالمتعة والدافعية	٣	٠,٦٤٢	٠,٦٠٢
٥	التقييم الواضح الفوري	٥	٠,٨١٢	٠,٧٨٥
٦	الشعور بالسيطرة	٣	٠,٨٠١	٠,٧٢١
٧	التركيز على المهام ومواجهة التحديات	٣	٠,٨٧٤	٠,٧٠٩
٨	الدرجة الكلية للمقياس	٢٩	٠,٧٣٢	٠,٧٠٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٩٧

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط بمعامل سبيرمان تراوحت بين (٠,٦٤٢ - ٠,٨١٢) بينما تراوحت معاملات ارتباط جتمان بين (٠,٦٠٢ - ٠,٧٨٥) وكلها معاملات ودلالة احصائية مما يدل على ثبات المقياس.

وبعد اتمام عمليات التأكد من المعاملات العلمية للمقياس وأصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على العينة الأساسية اشتملت عبارات المقياس على (٢٩) عبارة موزعة على سبعة أبعاد.

#### - مقياس مواجهة الضغوط :

- حساب صدق المقياس: قام الباحث بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي واعتبر اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدق المحتوى.

- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس: قام الباحث بحساب الصدق وذلك من خلال حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، والدرجة الكلية لكل بعد ودرجة المقياس ككل كما هو موضح بالجدول التالي:

#### جدول (١٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (حساب الاتساق الداخلي

لمحاور المقياس) ن = ١٥

م	ضغوط مرتبطة بالنظام الدراسي	م	ضغوط مرتبطة بالمقررات الدراسية	م	ضغوط مرتبطة بالنظام التعليمي	م	ضغوط مرتبطة بالنظام التقويم والامتحانات	م	ضغوط مرتبطة بالبيئة الجامعية
١	٠,٧١٣	١	٠,٧٥٢	١	٠,٧٢١	١	٠,٧٢١	١	٠,٧٠٢
٢	٠,٧٢٧	٢	٠,٧٣١	٢	٠,٧٦٤	٢	٠,٧٤٩	٢	٠,٧٠٨
٣	٠,٧٠٩	٣	٠,٦٠٧	٣	٠,٧٤٣	٣	٠,٧٠٤	٣	٠,٨٠١
٤	٠,٦٨١	٤	٠,٧١٥	٤	٠,٧٥٧				
		٥	٠,٧٨٤	٥	٠,٦٨٧				

معامل الارتباط الجدولي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٧٨

يتضح من الجدول (١٤) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه عند مستوى ٠,٠٥ لجميع العبارات مما يؤكد وجود صدق الاتساق الداخلي بين درجات العبارات مع ابعاد المقياس.

#### جدول (١٥)

## معامل الارتباط بين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس ن = ١٥

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
١	ضغوط مرتبطة بالنظام الدراسي	٠,٦٨٥
٢	ضغوط مرتبطة بالمحتوى المقررات الدراسية	٠,٨٥٤
٣	ضغوط مرتبطة بالنظام التعليمي	٠,٧٥٦
٤	ضغوط مرتبطة بالنظام التقويم والامتحانات	٠,٧٢٤
٥	ضغوط مرتبطة بالبيئة الجامعية	٠,٧٣٠
٧	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧١٩

معامل الارتباط الجدولي عند مستوى  $0,05 = 0,517$

يتضح من الجدول (١٥) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط لمجموع درجات كل محور وللدرجة الكلية للمقياس.

- حساب ثبات المقياس: قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية سبيرمان وبراون Spearman & Prown، جتمان Guttman كما هو موضح بالجدول التالي:

## جدول (١٦)

## معامل الارتباط بين درجة البعد والمجموع الكلي للمقياس ن = ١٥

م	الابعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان-براون	جتمان
١	ضغوط مرتبطة بالنظام الدراسي	٤	٠,٧٥٤	٠,٧٨٥
٢	ضغوط مرتبطة بالمحتوى المقررات الدراسية	٥	٠,٧٣٦	٠,٧٣٨
٣	ضغوط مرتبطة بالنظام التعليمي	٥	٠,٨٠٥	٠,٦٨١
٤	ضغوط مرتبطة بالنظام التقويم والامتحانات	٣	٠,٨٠٢	٠,٧٦٥
٥	ضغوط مرتبطة بالبيئة الجامعية	٣	٠,٧١٣	٠,٦٨٤
٧	المجموع	٢٠	٠,٧٠٨	٠,٦٤٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,597$

يتضح من جدول (١٦) أن معاملات الارتباط بمعامل سبيرمان تراوحت بين (٠,٧٠٨ - ٠,٨٠٥) بينما تراوحت معاملات ارتباط جتمان بين (٠,٦٨١ - ٠,٧٨٥) وكلها معاملات ودلالة إحصائية مما يدل على ثبات المقياس.

وبعد اتمام عمليات التأكد من المعاملات العلمية للمقياس وأصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على العينة الأساسية اشتملت عبارات المقياس على (٢٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد .

## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SASS والتي تساعد في معالجة نتائج البحث واختبار فروضه باستخدام المعادلات الآتية: (الوسط حسابي-اختبار t-معامل ارتباط سييرمان-تحليل الانحدار البسيط).

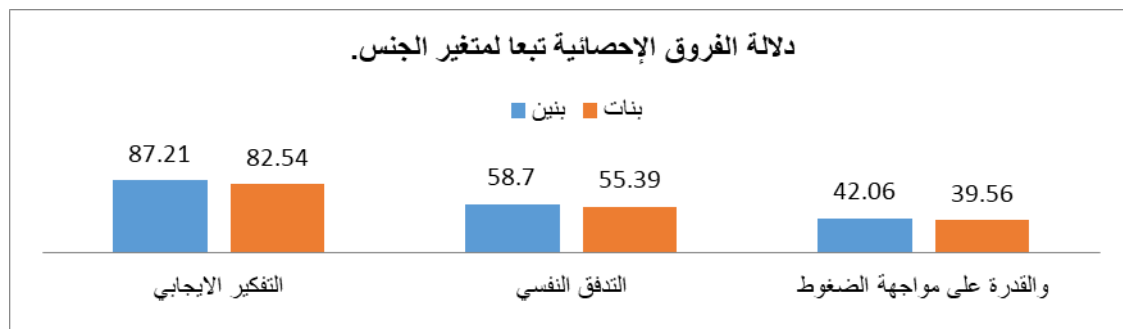
## عرض النتائج ومناقشتها:

- عرض ومناقشة الفرض الأول: لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس.

### جدول (١٧)

دلالة الفروق الإحصائية لمستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	طالبات			طلاب			المقياس
		ن	ع	م	ن	ع	م	
٠,٠٧	٢,٤٧	٤٣	١,٢٥	٨٢,٥٤	٧٢	٢,٤٧	٨٧,٢١	التفكير الإيجابي
٠,٠٧	٢,١٩	٤٣	٢,١٣	٥٥,٣٩	٧٢	١,٨٧	٥٨,٧٠	التدفق النفسي
٠,١٣	١,٣٧	٤٣	٢,٤٧	٣٩,٥٦	٧٢	٣,٢٤	٤٢,٠٦	والقدرة على مواجهة الضغوط



### شكل (٢)

يتضح من جدول (١٧) وشكل (٢) أن قيمة ت المحسوبة غير دلالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى التفكير الإيجابي و التدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أسماء فتحي وآخرون (٥)(٢٠١٣).

وهذا ما يؤكد الأساس النظري ان الطلاب في المرحلة الجامعية يمتلكون مهارات وقدرات

تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم ويرجع ذلك إلى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة بأنفسهم وقدرتهم على إيجاد الحلول الإيجابية لمواجهة المواقف والمشاكل التي تواجههم، كما يتفق هذا التفسير مع نظرية روجرز والتي تقول بأننا نملك قوة إيجابية تنطلق بنا نحو إنتاجية ناجحة عندما نستطيع اكتشاف ذاتنا ونعرف كيف نعبر عنها بطريقة جيدة.

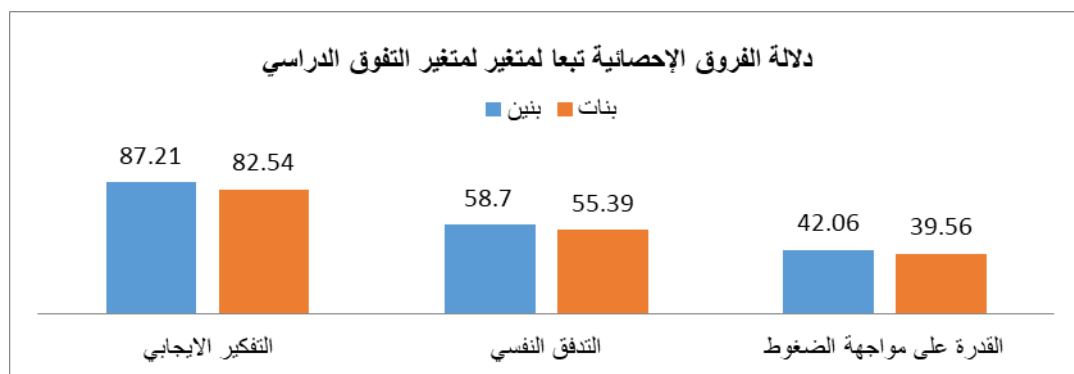
ولذا يرجع الباحث تفسير هذه النتيجة في إطار المرحلة العمرية والدراسية للطلاب والطالبات عينة الدراسة طلاب المرحلة الجامعية تلك المرحلة التي يتميز فيها الجنسين بالنضج الفكري والقدرة على تحمل المسؤولية وأعباء اداء المهام الدراسية والحياتية.

- عرض ومناقشة الفرض الثاني: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي بالتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التفوق الدراسي.

### جدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية لمستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التفوق الدراسي.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	غير متفوق دراسيا			متفوق دراسيا			المقياس
		ن	ع	م	ن	ع	م	
٠,٠١	٢١,٨٤	٣٠	٣,٦٧	٧٧,٢٣	٣٢	٦,٤٨	١١٣,٥٤	التفكير الإيجابي
٠,٠١	١٦,٥٢	٣٠	٤,٥٢	٤٦,٢٨	٣٢	٣,٦٥	٧٦,٢٤	التدفق النفسي
٠,٠١	١٩,٦٧	٣٠	١,٧٩	٣١,٩٦	٣٢	٢,٨٨	٥٤,٥٦	القدرة على مواجهة الضغوط



### شكل (٣)

يتضح من جدول (١٨) وشكل (٣) أن قيمة ت المحسوبة ذو دلالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى التفكير الإيجابي و التدفق

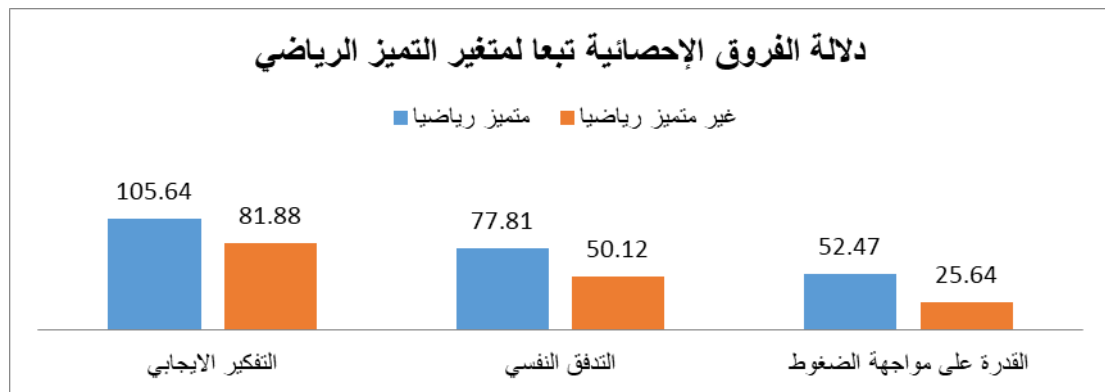
النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التفوق الدراسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من منال الخولى (٢٢)(٢٠١٢م)، عفراء العبيدي (١١)(٢٠١٣م)، منصور السلمي(٢٣) (٢٠١٣م)، Qureshi (٢٠١٧م) (٣٥)، صباح الرفاعي (٨) (٢٠١٨م)، ويرجع الباحث تفوق مجموعة المميزين دراسيا الى زيادة وعى الطالب الفائق دراسيا بأهدافه والتخطيط الجيد لها كما انه يتميز بالقدرة على مواجهة وتحدي الضغوط بخلاف الطالب المتأخر دراسيا يستسلم دائما .

- عرض ومناقشة الفرض الثالث: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي بالتدقيق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التميز الرياضي.

### جدول (١٩)

دلالة الفروق الإحصائية لمستوى التفكير الايجابي والتدقيق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التميز الرياضي.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)							المقياس
		ن	ع	م	ن	ع	م	
٠,٠٠	١٦,٧٢	٢٠	٤,٠٧	٨١,٨٨	٢٠	٢,٤٧	١٠٥,٦٤	التفكير الايجابي
٠,٠٠	١٣,١٩	٢٠	١,٩٦	٥٠,١٢	٢٠	١,٤٥	٧٧,٨١	التدقيق النفسي
٠,٠٠	١٤,٢٥	٢٠	٢,٧٧	٢٥,٦٤	٢٠	٣,٠١	٥٢,٤٧	القدرة على مواجهة الضغوط



### شكل (٤)

يتضح من جدول (١٩) وشكل (٤) أن قيمة ت المحسوبة ذو دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى التفكير الايجابي و التدقيق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التميز الرياضي ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Seddiq (٢٠٠٩م) (٣٦) Zaki et, al (٢٠١٨م) (٤٠) ويرجع الباحث تفوق مجموعة المميزين

دراسيا الى زيادة وعى الطالب الفائق دراسية بأهدافه والتخطيط الجيد لها كما انه يتميز بالقدرة على مواجهة وتحدي الضغوط بخلاف الطالب المتأخر دراسيا يستسلم دائما .

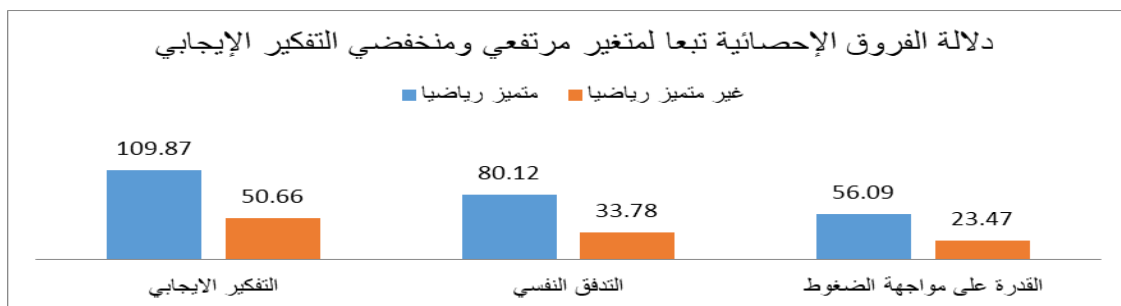
وهنا يجب أن نشير إلى أهمية الأنشطة الرياضية ودورها في بناء الجوانب الشخصية لدى الطالب فهي تسهم في إكساب المهارات العقلية والنفسية اللازمة لأداء المهام الأكاديمية المختلفة وبناء علاقات اجتماعية ناجحة من خلال التعاون مع الزملاء ما يعني تقبل الطالب لذاته بصورة ايجابية فمن خلال الأنشطة الرياضية يستطيع الفرد إشباع الحاجات المختلفة العقلية والمعرفة والاجتماعية فهي تمكنه من اكتساب الخبرات المختلفة تهدف ممارسة الأنشطة الرياضية إلى بث روح الأمل والتفاؤل والتوجه الإيجابية نحو المستقبل التوقعات الإيجابية والشعور بالرضا والتي تعد أحد أبعاد التفكير الإيجابي، لذا نستطيع هنا تفسير تفوق الطلاب المميزين رياضيا في مستوى التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط.

- عرض ومناقشة الفرض الرابع: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي في مقياسي التدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط

#### جدول (٢٠)

دلالة الفروق الإحصائية لمستوى التدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	منخفضي التفكير الإيجابي			مرتفعي التفكير الإيجابي			المقياس
		ن	ع	م	ن	ع	م	
٠,٠٠	١٨,٤٦	١٥	٢,٧٦	٥٠,٦٦	١٥	١,٧٤	١٠٩,٨٧	التفكير الايجابي
٠,٠٠	١٦,٨١	١٥	٢,٥٤	٣٣,٧٨	١٥	٠,٨٧	٨٠,١٢	التدفق النفسي
٠,٠٠	١٣,٤٨	١٥	١,٦٢	٢٣,٤٧	١٥	٢,٤١	٥٦,٠٩	والقدرة على مواجهة الضغوط



شكل (٥)

يتضح من جدول ( ٢٠ ) وشكل (٩) أن قيمة ت المحسوبة ذو دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى التدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط تبعا لمتغير مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده Dumont et al (٢٠٠٣م) (٣١) ، Shernoff (٢٠٠٣م) (٣٧) ، Gutierrez (٢٠١٥م) (٣٣) ، صباح الرفاعي (٨) (٢٠١٨م) على أن الأفكار الإيجابية تساعد الفرد على بناء الثقة بالنفس مما يؤدي إلى حصول الرضا والنشوة وتحقيق التدفق النفسي الذي يساعد الفرد على تخطي العقبات لذا التوافق النفسي عن يعبر الحالة التي يصل إليها الفرد إلى أفضل درجة التركيز على المهمة مع شعور بالسعادة فلكي يصل إليها لابد أن يتمتع بالتفكير إيجابيا، فبالتفكير الإيجابي يستطيع الفرد التغلب على الضغوط النفسية والقلق والتوتر والحصول على الهدوء الطمأنينة والشعور بالرضا بالنفس ومواجهة التحديات العصرية ومواكبة التطور التكنولوجي والمعلومات المتلاحقة والتكيف مع مجريات الحياة العصرية، كما ان التفكير إيجابي يعطي الفرد فرصة في اختيار أهداف حياته المستقبلية ،لأنه يعتبر سر الأداء المتميزة في الدراسة في العمل كما أن الفرد الإيجابي في الحياة ف يسعى وراء ما يريد و تمسك بكل ما هو إيجابي مثابرة وهذا بدوره يؤثر في وصول الفرد إلى حالة تفوق النفسي .

- عرض ومناقشة الفرض الخامس: يوجد علاقة ارتباط دالة احصائية بين التفكير الإيجابي وكلا من التدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش.

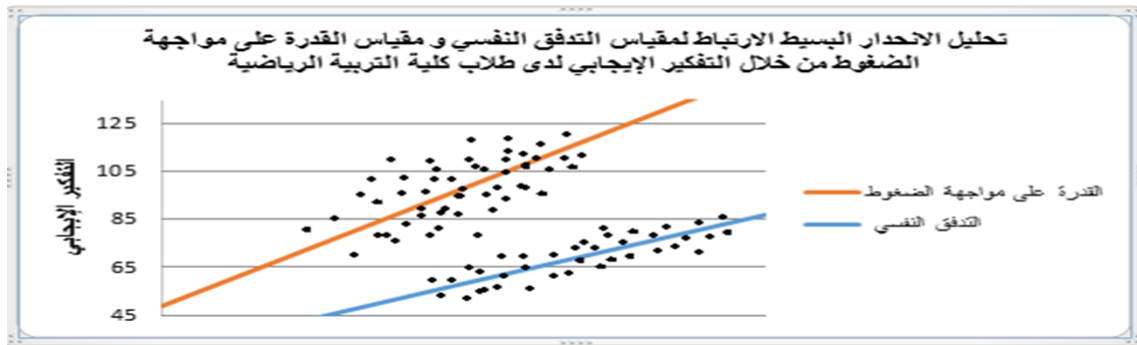
### جدول (٢١)

تحليل الانحدار البسيط الارتباط لمقياس التدفق النفسي ومقياس القدرة على مواجهة الضغوط من خلال التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط	التباين المشترك	قيمة (ت)	قيمة (ف)	معامل الانحدار	قيمة الثابت
التفكير الإيجابي	التدفق النفسي	**٠,٦٧١	٠,٠٤٦	*٧,٨٤٧	*١١,٢٦٨	٢,٠٤١	٨٣,٥٤١
التفكير الإيجابي	القدرة على مواجهة الضغوط	**٠,٩١٤	٠,٠٨٧	*٩,١٤٥	*١٣,٢٥٧	٢,٧١٩	٦٥,٥٤١

\* مستوى الدلالة الاحصائية ٠,٠٥





يتضح من النتائج السابقة أن التفكير الإيجابي يلعب الدور الرئيسي في الحصول على التدفق النفسي حيث ان درجات التفكير الإيجابي (المتغير المستقل) تسهم في تباين التدفق النفسي (المتغير التابع ) حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٦٧١) وقد أحدث متغير التفكير الإيجابي تباين قدره (٠,٠٤٦) وذلك بنسبة ٤,٦% من تباين درجات التدفق النفسي، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التفكير الإيجابي و التدفق النفسي وقد بلغت النسبة الفائية لهذا الارتباط (١١,٢٦٨) وهى دالة عند مستوى الدلالة الاحصائية ٠,٠٥، وبهذا يمكن تكوين معادلة الانحدار التنبئية كالاتي:

- المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار X المتغير المستقل

- التدفق النفسي = ٨٣,٥٤١ + ٢,٠٤١ X التفكير الإيجابي

وبذلك يتضح لنا ان الارتقاء بمستوى التفكير الايجابي لدى الطلاب تؤدي الى زيادة إيجابية في مستوى التدفق النفسي.

كما يتضح أيضا من أن التفكير الإيجابي يلعب الدور الرئيسي في القدرة مواجهة الضغوط حيث ان درجات التفكير الإيجابي (المتغير المستقل) تسهم في تباين القدرة على مواجهة الضغوط (المتغير التابع ) حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٩١٤) وقد أحدث متغير التفكير الإيجابي تباين قدره (٠,٠٨٧) وذلك بنسبة ٨,٧% من تباين درجات القدرة مواجهة الضغوط ، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التفكير الإيجابي و القدرة مواجهة الضغوط وقد بلغت النسبة الفائية لهذا الارتباط (١٣,٢٥٧) وهى دالة عند مستوى الدلالة الاحصائية ٠,٠٥ وبهذا يمكن تكوين معادلة الانحدار التنبئية كالاتي:

- المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار X المتغير المستقل

### - القدرة مواجهة الضغوط = ٦٥,٥٤١ + ٧١٩ X التفكير الإيجابي

وبذلك يتضح لنا ان الارتقاء بمستوى التفكير الايجابي لدى الطلاب تؤدي الى زيادة ايجابية في القدرة مواجهة الضغوط.

وتتفق هذه النتيجة نتيجة بصورة مباشرة مع التي نتائج التي توصلت اليها دراسة كلا من ... وبذلك تثبت وجود علاقة ارتباط ايجابية بين التفكير الإيجابي والتدريب النفسي.

ويعز الباحث تلك النتيجة إلى أن النتيجة منطقية فالأشخاص الذين يتخذون نمط التفكير الإيجابي في حياتهم هذا يجعلهم يتعاملون مع العديد من المواقف والأحداث الضغوط التي يمرون بها بمنطق واقعي و يتصرفون تجاه المواقف بما يملكه من قدرات وإمكانيات ومعارف حتى يستطيع اتخاذ القرارات الصعبة فهم يملكون نظرة إيجابية متفائلة للحياة التي يعيشها كما أن التدفق النفسي يساهم بدرجة كبيرة في مواجهة الضغوط التي يعيشها الطالب الجامعي ويساهم في وضع أهداف مستقبلية لحياتهم وتجنب الآثار والضغوط وبالتالي هذا ينعكس على تصرفاتهم وسلوكهم فنجد أن لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم فالأفراد الذين يتميزون بنظرة متفائلة وتصور صحيح هم من يمتلكون السيطرة على أحداث الحياة بأسلوب فعالا في مواجهة الضغوط ومفهوم إيجابيا حول ال حياة وعلى النقيض فإن عدم القدرة على تنظيم علميات التفكير بشكل فعال وبصورة سلبية يؤثر سلبا على حياتهم وتكيفهم مع الظروف المحيطة بهم.

### الاستنتاجات:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش تبعا لمتغير الجنس.
- يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية الفائقين دراسيا بمستوى عال من مهارات التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط.
- يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية المميزين رياضيا بمستوى عال من مهارات التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين مهارات التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط.

### التوصيات:

- ضرورة توجيه الطلاب للتفكير بطريقة إيجابية ونظرة ثاقبة للمستقبل تحمل الثقة في قدراتهم وفي أنفسهم على بذل الجهد والمثابرة في العمل والكفاح من أجل إحراز النجاح.
- تصميم برامج توجيهية إرشادية لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من قدرة الطلاب على امتلاك مهارات التفكير الإيجابي والتدفق النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط.
- تعزيز ثقافة التفكير الإيجابي، فعندما نفكر بطريقة إيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.
- عمل إرشادية لتنمية البحث والتفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، فهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء.
- إعداد برامج تنمية التفكير الإيجابي للطلاب في المراحل الدراسية المختلفة لما يترتب على ذلك من آثار إيجابية على صحة النفسية.
- محاولة اعداد مقررات بطريقة تساعد على تهيئة الطالب لحالة التدفق النفسي كما ورد في الدراسات السابقة.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي" علم الكتب، القاهرة (١٩٨٦م)
٢. أحمد كمال نصارى مصطفى : التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية العقلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية مجلد ٢ العدد ٥٤ ص(٤٥٣-٤٩٨).
٣. أحمد كمال نصارى، أنس : العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية علوم الرياضة فى الجامعة العربية الأمريكية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة مدينة السادات -كلية التربية الرياضية، مجلد ٣٨ العدد ٢ ص(٤٠-٥٢).
٤. أسامة كامل راتب : المنافسة للنشء الرياضي (الاختبارات النفسية

- (١٩٩٩م) والاجتماعية) سلسلة دار الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية العدد ٢٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. أسماء فتحي أحمد، ميرفت : التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدي عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد ٢٢ العدد ٧٨ يناير ص (٥٧ : ٩٧).
٦. آمال عبد السميع أباطة : دور المعلمة في تنمية التدفق لدى الأطفال بتنمية المهارات الأساسية ورقة عمل منشورة. (٢٠٠٩م)
٧. إيمان عادل علي نور : التفكير الإيجابي: أهدافه ونظرياته وأبعاده، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس -كلية التربية -الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، العدد ٢٥٣ (ص٤٣٩-٤٧٧)
٨. صباح قاسم سعيد الرفاعي : التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئات للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها - كلية التربية مجلد ٢٩ عدد ١١٣ص(٣٧١-٤٠٠)
٩. صفاء الأعسر وعلى الدين : الذكاء الوجداني دار قبل الطباعة والنشر والتوزيع كفاي القاهرة
١٠. عبد الستار إبراهيم : دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي، دار الكتب، القاهرة (٢٠٠٨م)
١١. عفراء إبراهيم العبيدي : التفكير (السلبى - الإيجابي) وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلاب جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق العدد ٧ المجلد ٤، ص (١٢٣-١٥٢)
١٢. غادة فرغل جابر (٢٠١٧م) : التفكير الإيجابي وعلاقته التسويق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة مجلة دراسات في الطفولة والتربية كلية رياض الأطفال جامعة أسيوط (١١٦-١٧٥)
١٣. فيفيان أحمد فؤاد علي : التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس -مركز عشموي (٢٠١٨م)

- الإرشاد النفسي، عدد ٥٤، ص(٢١٩-٢٥٤)
١٤. كوثر محمود محمد رواش : بناء مقياس التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضيا بكلية التربية الرياضية، مجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنات، مجلد ٧١ ص(١٦٥-١٨٢)
١٥. مجدي حسن يوسف عبد الرحمن (٢٠١٤م) : فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي مؤسسة عالم الرياضة دار الوفاء للطباعة.
١٦. مجدي حسن يوسف عبد الرحمن (٢٠١٧م) : التحليلات السلوكية الحيوية لتجربة التدفق النفسي، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة الإسكندرية -كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بأبو قير، ص (١٣٥ - ١٤٣)
١٧. محمد بكر نوفل (٢٠١٠م) : تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٨. محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ص٢٥-٢٦.
١٩. محمد رزق البحيري : التفكير الايجابي وعلاقته بالاغتراب لدى عينة من المراهقين المكفوفين المضطربين سلوكيا، المجلة المصرية للدراسات النفسية (٣٨٣-٤٣٨)
٢٠. محمد فهد عبد الله القشعان : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لطلاب التربية العملية بكلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق -كلية التربية الرياضية للبنين، مجلد ٧٣ العدد ١٤٣ ص (١٣-٤٠).
٢١. مروى محمد عبد الوهاب : فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة العلوم التربوية، جامعة القاهرة -كلية الدراسات العليا للتربية، مجلد ٢٣ العدد ٣، ص(٣٠١-٣٤٥).
٢٢. منال علي محمد الخولى : أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا، دراسات عربية في

التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، عدد ٢٦ مجلد  
٣، ص (١٠٠-١٤٤)

٢٣. منصور السلمي (٢٠١٤) : جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلاب  
جامعة أم القرى

٢٤. منى إمام محمود حمزة، : تدريج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة  
لللمفردة، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين  
شمس -كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، مجلد ٤  
العدد ١٨ ص (١٩٣-٢١٦).

٢٥. ناهد حيدر عامر محمد : الخصائص السيكومترية لمقياس اساليب مواجهة  
الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة اسوان، المجلة  
العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية  
والعلوم والآداب، العدد ٢، ص (٨٩-١١٦)

٢٦. هالة محمد كمال : فعالية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في  
تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى  
عينة من الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية جامعة  
بنها -كلية التربية مجلد ٣٣ العدد ١٢٩ ص (٣٠٧-  
٣٥٦).

٢٧. هبة عبدالعال السيد، محمد : التدفق النفسي وعلاقته بدافعية المشاركة في الأنشطة  
الرياضية لطلاب جامعة كفر الشيخ، مجلة كلية التربية،  
جامعة كفر الشيخ -كلية التربية، المجلد ١٧ العدد ١، ص  
(٧٢٩-٧٥٠).

ثانياً:- المراجع باللغة الأجنبية :

٢٨. Brice, P. (٢٠٠٤) : Locus of Control, Self concept and level as  
privation",  
Journal of Personality Assessment, Vol. (٦٩),  
N.٦
٢٩. Burgess, J. (٢٠١٢) : The Impact of Teaching Thinking Skills as
٣٠. Costa, A. : Describing (١٦) Habits of Mind. Retrieved,  
&Kallick, B. August ٢٨, ٢٠٠٥, from: <http://www.hqabits-of-mind.net/whatare>  
(٢٠٠٥)

٣١. **Dumont, M.; Leclerc, D. & Deslandes, R.** : Personal Resources and Psychological Distress in Association with the School Performance and Stress of Fourth Secondary Students. Canadian Journal of Behavioral Science, (٢٠٠٣) ٣٥(٤).
٣٢. **Ella & Wilson** : Flow and Performance Competency in Modern and Ballet Dancers. (٢٠١٦)
٣٣. **Gutierrez, Sally** : Integrating Socio-Scientific Issues to Enhance The Bioethical Decision-Making Skills of High School Students, International Education Studies, ٨ (١), ١٨ - ٣٣. (٢٠١٥)
٣٤. **Kee, Y.H. & Wang, J.C.**(٢٠٠٨) : Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach Psychology of Sport and Exercise, ٩, ٣٩٣-٤١١.
٣٥. **Qureshi, Hala** : The relationship of psychological flow to creative thinking among gifted students in Arabic language at the intermediate level in Baqla City, an unpublished master's thesis, Qasidi University, Merbah, and Warqalah. (٢٠١٧)
٣٦. **Seddiq, Mohammed El-Sayed** (٢٠٠٩) : Flow and its relationship to some psychological factors among university students, Psychological Studies - Egyptian Psychologists Association, Volume (٢), Issue (١٩), ٣١٣-٣٥٧.
٣٧. **Shernoff, D.J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E.S.** (٢٠٠٣) : Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. School Psychology Quarterly, ١٨ (٢), ١٥٨- ١٧٦.
٣٨. **Turksoy, A., Evren, E., Altinc & Ugur, U.**(٢٠١٥) : Relationship between Motivation and Dispositional flow state on football players participating in the u١٣-u١٦ football leagues social and behavioral sciences, ١٨٥, ١٣May, ٣٠١- ٣٠٦.
٣٩. **Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K. Waller, C., &** : Neural Correlates of experimentally induced flow experiences, Neuro Image, ٨٦, ١٩٤-٢٠٢.

- Gron, G. (٢٠١٤)**  
٤٠. **Zaki, AlaqThaer** : Psychological flow among university students,  
**and Al-Nawwab,** Center for Psychological Research, Issue (٢٨),  
**Naji Mahmoud** Volume Two  
(٢٠١٨)