

**الكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة في علاقتهما بالتدفق
النفسي لدى طلاب الجامعة
إعداد**

أ/ فاطمة الزهراء جمال محمد إبراهيم عيد
باحثة دكتوراه فى التربية تخصص (الصحة النفسية)

أ.د/ محمد عبد الرؤوف عبد ربه
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.د/ عبد الهادي السيد عبده
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة المنوفية

أ.م.د/ عادل عبد الفتاح الهجين
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة المنوفية

المستخلص

أجري البحث على (٧٦٩) طالبًا وطالبة بالفرقة الثانية بكليات (التربية، الآداب، الزراعة، العلوم، الهندسة، الطب البيطري، الاعلام) جامعة المنوفية، بمتوسط عمري (١٩,٥٠)، وانحراف معياري (٠,٦٦) للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢١م)؛ للكشف عن مستوياتهم بالكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) والتوجه الإيجابي نحو الحياة والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، وعن كشف العلاقة بين الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) والتدفق النفسي، والعلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة والتدفق النفسي؛ وعن إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) والتوجه الإيجابي نحو الحياة، واعتمدت الباحثة على المقاييس الآتية: مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لطلاب الجامعة (إعداد/الباحثة)، وقائمة الكمالية (PI) لطلاب الجامعة (إعداد: Hill, et al., 2004، تعريب وتقنين/ الباحثة)، ومقياس التدفق النفسي لطلاب الجامعة (إعداد: عبد الهادي عبده وفاروق عثمان، ٢٠١٨) ، واعتمدت الباحثة على برنامج SPSS (25) لتحليل البيانات، وأشارت النتائج إلى تشتت درجات طلاب الجامعة على المقاييس الثلاثة بإنحرافات معيارية كبيرة على أبعاد المقاييس ودرجاتهم الكلية، وإلى ارتباط التدفق النفسي بعلاقة موجبة متوسطة دالة إحصائيًا مع الكمالية الواعية، وارتباط التدفق النفسي بعلاقة موجبة ضعيفة دالة إحصائيًا مع الكمالية المقدرة ذاتيًا، وارتباط التدفق النفسي بعلاقة موجبة مرتفعة دالة إحصائيًا مع التوجه الإيجابي نحو الحياة، وإلى أنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال الإسهام المشترك بطريقة الإنحدار المنتظم بنسبة تتباين مفسر (٥٧,٤%) للمتغيرات المستقلة المُمثلة في؛ عاملان الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) والتوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة، وفي ضوء ذلك تم تقديم بعض التوصيات التربوية والأفكار والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الكمالية - التوجه الإيجابي نحو الحياة - التدفق النفسي - طلاب الجامعة.

Perfectionism, Positive Orientation towards Life in relations theirs to Psychological Flow among University Students.

Abstract

This research occurred on(769) male & female of the 2nd students in the faculties of(Education, Arts, Agriculture, Sciences, Engineering, Veterinary Medicine, and Mass Communication) with age Average (19,50) & Standard deviation (0,66), with in the 2nd term of (21/2022) academic year, **to reveal** their levels of Perfectionism (Conscientious& Self-Evaluative), Positive Orientation towards Life and Psychological Flow, the Relations of their scores by Perfectionism(Conscientious& Self-Evaluative) and Pschological Flow, and the Relations of their scores by Positive Orientation towards Life and Pschological Flow, and If their Scores by Pschological Flow can be predictive factors of their Perfectionism(Conscientious& Self-Evaluative), Positive Orientation towards Life, **three tools were used: Positive Orientation towards Life Scale** (Prepared by the Researcher), **Perfectionism Inventory** (by: Hill., et al.,2004: Translated by the Researcher) and **Psychological Flow Scale** (Prepared by Abdelhady Abdo& Farouk Osman, 2018), **extracted data** was analyzed using SPSS(25), **results referred to** scattered scores by the dimensions & total scores of the 3rd variables, the Correlation Matrix between Psychological Flow & Conscientious Perfectionism referred to a moderate positive relation Sig, the Correlation Matrix between Psychological Flow & Self-Evaluative Perfectionism referred to a weak positive relation Sig, the Correlation Matrix between Psychological Flow & Positive Orientation towards Life referred to a high positive relation Sig, **the Predictive Factor of the Psychological Flow** by Enter Regression total scores with a (57,4%) of the Interpreted Variation for Independent variables; Conscientious Perfectionism, Self-Evaluative Perfectionism & Positive Orientation towards Life, In the light of these results, some educational recommendations and new search points had been submitted.

Key words: Perfectionism- Positive Orientation towards Life- Psychological Flow- University Students.

مقدمة البحث

بمبادرة ما طرحه علماء النفس من إشكالية وتساؤلات لتفسير السلوك الإنساني خاصة الإيدلوجية المرضية، فكان لابد من التركيز على إتجاه مكمل للإتجاه القديم ومدى عمقه لدراسة الإمكانيات البشرية وتوظيفها وصولاً للأداء الأمثل، فتعلو قيمة الدراسة في مفاهيم علم النفس- خصوصاً الإيجابية منها- كمطلباً إنسانياً ملُحَّ، فإنثيق منحنى علم النفس الإيجابي كمنحنى بحثي مغاير أحدث تحولاً نوعياً وتحدياً غير مسبوق للطريقة المتبعة في البحث والتطبيق والممارسة بأدبيات التراث السيكلوجي.

فكانت مبادرة **Seligman** لإشعال الإهتمام للكشف عن منحنى نظري إيجابي مؤداه الفهم الأعمق للشخصية الإنسانية يستهدف الإيجابية وليس الإكتفاء بالخلو من المرض (**Scorsolini**) **(Comin, et al., 2012, P.663)**، ووفقاً لهذا الأساس لا يقتصر منحنى علم النفس الإيجابي دعواه فحسب على دراسة الجوانب السلبية والمختلة وظيفياً للحياة البشرية، بل تكتمل بالتركيز على وصف وتحليل وتفسير وتنمية الجوانب الإيجابية وصولاً إلى فهم الطبيعة البشرية والوجود البشري والخبرة الحياتية بصورة متكاملة، وكننتيجة لذلك يُقبل البشر على الحياة والإندماج فيها والإنجاز (**محمد السعيد أبوحلاوة، ٢٠٢٠ ب، ص. ١٠**).

وبذلك أثارَت غايات المنحنى الإيجابي البحث عن متطلبات الحياة الجديرة بأن تُعاش؟ ومعرفة ملامحها؟ فمن ملامحها وجود حالة من الإستغراق التام فيما يؤديه الفرد وتسمى بحالة التدفق (**Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, P.89**)، فابتدع **Csikszentmihalyi** مصطلح التدفق النفسي ليحمل فكرة الحياة الفياضة التي تتحرر فيها النفس من قيود المكان والزمان، لكنها تتحدد بمصدر الفيض والجمال، وأيضاً يحمل هذا المفهوم بين طياته فكرة السعي الدؤوب نحو الإجادة، والمقدرة على التركيز لساعات طويلة دون أن يتطرق إليه الملل، والإغراق في التفكير إلى حد فقدان الشعور بالزمن، ويبدو أن هذا المفهوم يرتبط بمفهوم الانطلاق الخلاق "**Peak Experience**" عند كل من روجرز وماسلو (**سنايدر ولسونز، ٢٠٠٥، ص. ٢٣٨**).

فتؤدي حالة التدفق النفسي **Psychological Flow** - بمثابة عملية لتحقيق الإيجابية والسعادة- من منظور علم النفس الإيجابي دور حاسم وحيوي في المساهمة لسعادة الأفراد، فعلى وجه الخصوص يستند التأكيد والتركيز على التدفق كعملية مستمرة إلى الأهداف الشخصية وخلق المعنى يجعلها بناءً واضحاً للحياة الطيبة والسعادة والإيجابية نحو الحياة (Delle Fave, et al., 2011, P.52).

فالكمالية Perfectionism بمثابة وصف لرفاهية الإنسان وإيجابيته وسعادته وجعل حياته جديرة بأن تُعاش (Khodarahimi, 2010, P.72)، فبلوغ الأفراد الحدود القصوي من طاقاتهم وإمكاناتهم الكامنة، ينتج عن ذلك تجاوز الذات وتحقيقهم للنجاح، وبالتالي لا يمكن تحقيق ذلك إلا خلال نظرة الفرد التفاؤلية والتفكير الإيجابي نحو الحياة ورضاهم عن الحياة (سوزان بسيوني، ٢٠١١، ص.٦٩)، فتتضح وتتجلي الكمالية في الأفراد الذين يحفزون أنفسهم على زيادة أدائهم في أنشطة الحياة اليومية والمهام الموجهة نحو الهدف، بما تجعل حياتهم جديرة بأن تُعاش (Andrews, et al., 2014, P.27)، فالكمالية سواء أكانت كمالية السعي الإيجابي أو مخاوف الكمالية، تتطلب تمتع الفرد بمعايير شخصية عالية للعمل والسلوك، حيث تتباين وتتنوع إستجاباتهم لمعاييرهم الشخصية عندما يواجهون الفشل (Kanten&Yesilats,2015, P.1368).

فالإيجابية Positivity بؤرة الحياة الانسانية السوية، فالبشر قادرون-إلى حد ما- جعل أنفسهم أكثر سعادة وإيجابية، رغم مُعاشتهم للمواقف والخبرات التي تؤولهم وتحزنهم (حسن الفنجري، ٢٠١١، ص.١٢١)، يُنظر إلى الصحة النفسية الإيجابية على أنها الأساس لرفاهية الفرد وأدائه الأمثل، فالشعور بالإيجابية ناتج عن الاندماج في العمل وما يترتب على ذلك من الإرتقاء الشخصي واكتساب المهارات وتحقيق الهدف (Hall, Mckintry& Hyett, 2016, P.475).

فالإيجابية بمثابة الغاية النهائية للشعور بالسعادة الحقيقية؛ فالإيجابية مُجسدة في العودة للطبيعة الفطرية للبشر وذلك من خلال الاندماج في الأنشطة الحياتية بعمق، وتطوير الذات الحقيقية ، وتحقيق إمكانات الفرد، والمشاركة في الأنشطة دون النظر إلى المنفعة الشخصية (كيت هيفيرون والونا بونيويل، ٢٠١٧، ص.٧١)، فعليه أقرت نهايات القرن العشرين بإحداث تحول نوعي في مجال قضايا علم النفس والصحة النفسية، تتجسد في الإيجابية **Positivity** بدلالاتها

اللغوية والإصطلاحية كقضية جوهرية في علم نفس دراسة في توажدها في سياق يحتويها تشكيلاً على مستوى التأثير والتأثر (محمد السعيد أبوحلاوة، ٢٠٢٠، ب، ص. ٤).

❖ ونظراً لتأثير التدفق النفسي على الجانب النفسي الأمثل من الأداء البشري، فقد اهتم الباحثون بدراسته ومدى علاقته بالشخصية ومتغيراتها النفسية المرتبطة بها كالكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة:

فنتائج دراسات التدفق ومدى تأثيره بالتوجه الإيجابي كنتائج (Sahoo&Sahu, 2009) أشارت لوجود علاقة إرتباطية موجبة بين خبرة التدفق والرضا التام عن الحياة والسعادة، فالأفراد المحققون للسعادة لديهم مستويات مرتفعة من التدفق، ونتائج (Chou, et al., 2019) تأثير تقدير الذات إيجابياً على التفكير الإبداعي، فيُسهّم تقدير الذات في تحسين التفكير الإبداعي، كما توصلت (فاتن صالح، ٢٠٢١) إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتدفق، كما توصل (حسن صميلي، ٢٠٢١) إلى وجود علاقة إرتباطية بين التوجه الحياتي والأداء الأمثل.

ومن زاوية أخرى وللتحقق من تأثير مسار الكمالية على زيادة أو ضعف الأداء، نتائج دراسة (Hassan, et al., 2012) أسفرت عن إرتباط الكمالية الموجهة نحو الذات والمفروضة إجتماعياً إيجابياً بتوقعات الأداء، ونتائج (Haase, et al., 2013) أوضحت العمل والجامعة أكثر المجالات لإظهار وتوظيف وتقييم الكمالية مقارنة بمجالات الحياة الأخرى، ونتائج (عصام زيدان، ٢٠١٤) إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الكمالية والتدفق، ونتائج (دعاء أحمد، ٢٠١٧) بوجود علاقة دالة موجبة بين الكمالية الإيجابية (الموجهة نحو الذات) والتدفق النفسي.

ويأتي البحث الحالي من هذا المنطلق، حيث يعتمد على دراسة عاملان قائمة الكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة في علاقتهما بالتدفق النفسي، وهل تُسهّم عاملان الكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة؟

➤ مشكلة البحث:

فعلى مدى العقدين الماضيين أشار (Diener&Suh, 2000) بإشكالية بحثية مهمة لإثراء الحياة الإنسانية لمعرفة ما الذي يجعل الأفراد يشعرون بالتوجه الإيجابي والرضا والسعادة في الحياة

اليومية؟، وفي ضوء ذلك ركزت العديد من البحوث على دراسة مكامن القوى البشرية وتحويل
الإمكانات بغية الوصول للأداء الإنساني النفسي الأمثل (In: Petrovic, 2010, P.P.21-22).

**فأوضحت البحوث السيكلوجية الحديثة أن الغايات المهمة التي يسعى إليها منحنى علم
النفس الإيجابي هي تنمية وتعزيز الإيجابية لدى الشباب، بالتأكيد على مكامن القوة الموجودة لديهم،
فتتمية وإرتقاء الإيجابية من المطالب الجوهرية لإعداد وتوجه الشباب بإيجابية من أجل تحقيق
مستوى أفضل وتحسين جودة الأداء، لهذه الأسباب نوجه وندفع ونحفز الشباب لتعبئة طاقاتهم
وقدراتهم وإمكاناتهم وتحويلها للأداء النفسي الإنساني الأمثل والنجاح في مجال العمل وكسب مهارات
العلاقات البيئشخصية (إبتسام عامر، ٢٠١٨، ص. ٤).**

❖ **الدراسات التي تناولت إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال الكمالية والتوجه الإيجابي:**

توصل (عاطف الحسيني وأسماء العظيمة، ٢٠١٩) التنبؤ بالتدفق من خلال التفاؤل، توصلت
(نعمات محجوب، ٢٠٢١) إلى وجود قيمة تنبؤية للمستقبل خلال التدفق، وتوصلت (فاتن صالح،
٢٠٢١) وجود علاقة إرتباطية دلالة إحصائياً بين الرضا الحياتي والتدفق، ويُسهم الرضا الحياتي
في تنمية التدفق، ونتائج (حسن صميلى، ٢٠٢١) التنبؤ بالأداء من خلال درجات مقياس التوجه
الإيجابي، وبنفس التزامن توصلت (سعاد الرباعي، ٢٠٢١) وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التدفق
والسعادة، وتوصلت (صفاء الاحمدي، ٢٠٢١) وجود علاقة إرتباطية بين الرضا عن الحياة والتدفق.

❖ **فعلية تناولت الباحثة البحث: للكشف عن متغيرات نفسية (الكمالية والتوجه الإيجابي) في
نسيج كلي متكامل قد يكون لها أثر فعال في التدفق النفسي وصولاً للأداء الإنساني الأمثل.**

وعليه يمكن صياغة وبلورة مشكلة البحث الحالى في محاولة للإجابة عن التساؤل الرئيس الآتي:
❖ **ما العلاقة بين مستوى عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتياً) والتوجه الإيجابي نحو**

الحياة لدى أفراد العينة الأساسية من جانب وتدققهم النفسي؟

ويتفرع من هذا التساؤل عدد من الأسئلة الفرعية وهي:

١- **ما مستوى أفراد العينة الأساسية في كل من التدفق النفسي وعاملان قائمة الكمالية (الواعية
والمقدرة ذاتياً) والتوجه الإيجابي نحو الحياة؟**

٢- هل توجد علاقة دالة إحصائيًا بين درجات أفراد العينة الأساسية على مقياس التدفق النفسي وأي من درجاتهم على مقياس عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) أو مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة؟

٣- هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة الأساسية للبحث الحالي على مقياس التدفق النفسي من خلال درجاتهم على أي من مقياس عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) والتوجه الإيجابي نحو الحياة؟

➤ أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- الكشف عن مستوى عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) والتوجه الإيجابي نحو الحياة والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة؟

٢- الكشف عن علاقة عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) والتوجه الإيجابي نحو الحياة بالتدفق النفسي لطلاب الجامعة؟

٣- الكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجة الأفراد على مقياس التدفق النفسي من خلال درجاتهم على مقياس عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتيًا) ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة؟

أهمية البحث:

الأهمية النظرية للبحث الحالي:

• تتصدي الدراسة في مجال السيكولوجية الإيجابية لمتغيرات غاية في الأهمية، فهي بمثابة إستجابة مباشرة للتوجه المعاصر لمنحى علم النفس الإيجابي بالتركيز على السمات الإيجابية لتحقيق الأداء الأمثل.

• فمن المتعارف عليه أن طلاب الجامعة من الفئات المستهدفة، فيواجه الطلاب تحديات الحياة العصرية، وتتطلب التحديات ترسيخ المعايير وسمات شخصية التي تتسم بالإيجابية تُمكنهم من المُضي قُدماً في مجالات الحياة المختلفة. وبالتالي تؤثر على مدى رضا الطلاب عن ذاتهم وحياتهم ومستقبلهم وتأثير ذلك على أدائهم، ولاحظ (Seligman, 2002, P.8) تُعد دراسة السمات

الإيجابية في الشخصية مطلبًا ضروريًا للطبيعة البشرية، بما لها دور فعال ومؤثر ووقائي ضد الضغوط ونواتجها السلبية، بالإضافة إلى ذلك تعمل على إستتارة، السعادة والرفاهية النفسية. الأهمية التطبيقية للبحث الحالي:

- تسليط الضوء على عاملان قائمة الكمالية(الواعية والمقدرة ذاتيًا) والتوجه الإيجابي نحو الحياة في علاقتهما بالتدفق والأداء النفسي الأمل لدى طلاب الجامعة.
 - الإستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية لخفض مخاوف الكمالية(المقدرة ذاتيًا) وتنمية وتحسين التوجه الإيجابي نحو الحياة والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- مصطلحات البحث:-

(١) التوجه الإيجابي نحو الحياة Positive Orientation Towards Life:

تتمثل في "تحويل الإمكانيات إلى الأداء الأمل". سمة شخصية ونظرة مشرقة تفاؤلية وإستعداد الفرد نحو رؤية ذاته والحياة والخبرة والمستقل بإستبشار وتفاؤل".، وتتحدد أبعاده في تقدير الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل وفق النموذج البنائي النظري (Caprara, 2009, P46).

وتُعرفها الباحثة الحالية إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الأساسية للبحث لأبعاد الثلاثة للمقياس المستخدم الذي تم بناؤه وفقًا نموذج (Caprara, 2009).

(٢) عاملان قائمة الكمالية Perfectionism: هي "تقييم الفرد لأدائه ذاتيًا في ضوء وعيه المسبق بالمعايير المثالية التي وضعها لنفسه للحكم على أدائه وأداء الآخرين، ليحصل على قبول واستحسان الآخرين وذلك من خلال التخطيط والتنظيم المستمر للحاضر والمستقبل، وعلى النقيض من ذلك فحاجة الفرد للحصول على القبول المستمر من الوالدين واستحسان الآخرين له يؤدي للتقييم الذاتي المستمر بالتركيز على الأخطاء والقلق المفرط بشأن الأداء (Hill, et al., 2004, P.P80-90).

وتُعرفها الباحثة الحالية إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الأساسية على مقياس عاملان قائمة الكمالية (Hill, et al., 2004).

(٣) التدفق النفسي Psychological Flow: هو "حالة وصول الفرد إلى أقصى درجة من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة والتي تقي الفرد الإحساس بالملل والإستمرار في العمل

والإستغراق فيه، في حين تشير خبرة التدفق إلى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والإبتهاج والإحياي بالجدارة والقيمة الشخصية التي تتاب الفرد أثناء وصوله حالة التدفق حتى يصل إلى ما يطلق عليه الخبرة المثالية **Optimal Experience** (عبدالهادي عبده وفاروق عثمان، ٢٠١٨، ص. ٦).

وتُعرفها الباحثة الحالية إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة الأساسية على مقياس التدفق النفسي (إعداد: عبدالهادي عبده وفاروق عثمان، ٢٠١٨).

➤ حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بخصائص كل من:

❖ **العينة الأساسية:** تكونت العينة النهائية للدراسة من (٧٦٩) طالب وطالبة بجامعة المنوفية بمختلف الكليات النظرية والعلمية (الزراعة، العلوم، التربية، الآداب، الهندسة، الطب البيطري، الاعلام)؛ بواقع (٣٧٢) طالبًا، و (٣٩٧) طالبة؛ بمتوسط حسابي (١٩,٥٠)، وانحراف (٠,٦٦٠).

❖ **الفترة الزمنية:** تم التطبيق الإستطلاعي لأدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢م)، وتم التطبيق الأساسي خلال الفصل الثاني من نفس العام الجامعي.

❖ **أدوات الدراسة:** ثلاث أدوات تم التحقق من خصائصهم السيكومترية وهم:

• مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد: الباحثة)

• مقياس عاملان قائمة الكمالية إعداد (Hill, et al., 2004)، تعريب وتقنين الباحثة).

• مقياس التدفق النفسي (إعداد: عبدالهادي السيد عبده وفاروق السيد عثمان، ٢٠١٨).

❖ **الأساليب الإحصائية:** معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الإصدار (٢٥) من برنامج SPSS اعتمادا على أساليب إحصائية متعددة، كالمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والإسهام المشترك بطريقة الإنحدار المنتظم للتباين المُفسر للتنبؤ.

➤ الاطار النظري والدراسات السابقة:

➤ أولا المفاهيم الأساسية :

أولاً: المنحى الكلي للسلوك (التدفق النفسي) Psychological Flow:

فمعظم محاولات علم النفس بدأت بإفترض للبشر دوافع تُكمن وظيفتها في الحفاظ على الذات، والدافع وراء سعي الأفراد للإستمتاع بالحياة والشعور بالإيجابية يجعلهم أكثر إنفتاحًا على خبرات جديدة وتركيزًا على أنماط معينة من الأفعال عند تأدية مهامهم (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996, P.6)، وفق منحى علم النفس الإيجابي فالتدفق كخبرة ذاتية الهدف له ثلاث جوانب؛ الأول يهتم بتركيز إنتباه الفرد على حالة الخبرة المثلي وإدراك ما هو الشعور المفعم بالحياة الجيدة، فالثاني ينتج عنه الشعور بالإيجابية والسعادة والحياة الجيدة نتيجة الإدراك الجيد للنواتج والآثار الإيجابية طويلة المدى للتدفق، والثالث يهتم بتوضيح الظروف التي تُسهم في حدوث أو إعاقة حالة التدفق (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, P.102).

فالظهور الصريح والأول لمصطلح التدفق بمثابة مفهوم دافعي ومضمون سيكولوجي إيجابي "بمثابة الإستغراق والإندماج الكلي في النشاط وتجاهل أي مهام أخرى عدا القيام بالمهمة ذاتها، وهذه الخبرة ممتعة في حد ذاتها دون الحصول على أي إثابة خارجية (Csikszentmihalyi, 1975/ P.4) 1990، وكخبرة إنسانية مثلي مجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية ووجود الحياة لكونها حالة فناء الفرد في المهام التي يقوم بها فناءً تامًا ينسي بها ذاته والوسط والزمن والآخر، وكأنه في حالة من غياب الوعي بكل شئ آخر عدا هذه المهام على أن يكون ذلك مقترنًا بحالة من النشوة والإبتهاج والصفاء الذهني الدافع له بإتجاه المداومة والمثابرة دون إنتظار لأي تعزيز ليصل في نهاية الأمر لنوع مميز من الإبداع الإنساني، ويكمن فيها وفيما تضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية لكونها تُضفي المعنى على هذه الحياة (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص. ٨)، إلا أن تعريف (عبد الهادي عبده وفاروق عثمان، ٢٠١٨، ص. ٦) ميز بين حالة التدفق State Flow وخبرة التدفق Flow Experience؛ كحالة وصول الفرد إلى أقصى درجة من الأداء الإيجابي الملئ بالطاقة والتي تعني الفرد الإحساس بالملل والإستمرار في العمل والإستغراق

فيه، وكخبرة المصاحبات النفسية تشمل النشوة والإبتهاج والإحياء بالجدارة والقيمة التي تتتاب الفرد أثناء وصوله لخبرة التدفق حتي يصل إلى الخبرة المثالية "Optimal Experience".

النماذج النظرية المُفسرة للتدفق النفسي Psychological Flow:

وفق نطاق التصورات الفلسفية والمناحي النظرية من قِبَل علماء النفس الإيجابي، توصل الباحثون إلى إفتراض نماذج عديدة تفسر تجلي الحالة النفسية للتدفق وتوظيفها عندما يندمج المرء في مهام، وما ينتج عن هذه الخبرة الذاتية من حالة نفسية مثلي، فعليه يتم عرض تلك النماذج:

❖ (١) نموذج التدفق المرتبط بكل من ذروة المتعة وذروة الأداء:

يعتمد هذا النموذج على التمييز بين التدفق والسعادة، ذروة الأداء بمثابة الإستخدام الأمثل للإمكانات البشرية، وتمتاز بأنها أكثر كفاءة وإبداع وإنتاجية مقارنة بالسلوك المعتاد (Ainscoe, 1989, P.43)، يؤدي الإرتباط بين التدفق والسعادة على كون النشاط المنتج للتدفق أكثر تعقيدًا إلى تحديات جديدة في النمو الشخصي والثقافي للفرد (Csikszentmihalyi, 1996, P.123).

❖ (٢) نموذج التدفق ثلاثي القنوات Three Channels Model:

يفترض النموذج ثلاثي المسارات تجزئة التجربة لحالات جوهرية هي: التدفق والقلق والملل، فالتدفق بمثابة تطابق وإنسجام بين المستويات المرتفعة والمنخفضة للتحديات والمهارات (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, P.94).

❖ (٣) نموذج التدفق رباعي القنوات Four Channels Model:

دعا (Csikszentmihalyi & Lefevre, 1989) سلفًا لإستحداث نموذج يُدعي بالنموذج رباعي المسارات، ذلك لأن إدراك الفرد للتوازن بين المستويات المرتفعة للمهارات والتحديات تجعل جودة التجربة إيجابية للغاية ويصبح الفرد في مسار Flow، بما تتحسن جودة الحياة اليومية للفرد.

❖ (٤) نموذج التدفق ثماني القنوات Eight Channels Model:

يبدأ النموذج بإفتراض أهمية مسار الإستثارة والتحكم لعودة المرء لحالة التدفق والتعلم، فيؤدي دخول المرء في مسار الحالات النفسية الأخرى إلى إفتقاره لمسار حالة التدفق المثلي، فمن زاوية أخرى ولعودة المرء لمسار التدفق مرة أخرى يتوجب عليه مواجهة تحديات مناسبة ومتوافقة مع مهاراته (Csikszentmihalyi, 1997, P.P.31-33).

❖ (٥) النموذج متعدد المكونات **The Componential Model** :

في محاولة لمعالجة إشكالية أوجه القصور والضعف في نموذج مكونات التدفق الذي يفصل بين سوابق التدفق ومكونات التدفق، تم البحث عن بنية إفتراضية لمفهوم التدفق بدلاً من الإعتماد على التوازن كشرط جوهري مسبق لحدوث التدفق، وبذلك لا يقتصر على شروط كما هو الحال في نماذج التدفق لكنه يعتمد على مكونات (سامح حرب، ٢٠١٥، ص.١٢٥).

وفي ضوء النماذج ستتبنى الباحثة نموذج المكونات للتدفق، وذلك لأنه يبحث في بنية مفهوم التدفق بالإضافة إلى تمتعه بمؤشرات سيكومترية جيدة تم التحقق منها إمبريقياً.

ثانياً: عاملان قائمة الكمالية **Perfectionism**: متصل بين تيار الإضطرابات النفسية والإيجابية:

وبرغم قدم مصطلح الكمالية في التراث الأدبي السيكولوجي، يصعب إنحصاره في الإتجاه السلبي، فالرغبة في الوصول للأداء الأمثل أدي لظهور رؤية إيجابية أخرى لتصور الكمالية، فعليه حملت العديد من المسارات البحثية بطياتها نظرات متنوعة لمصطلح الكمالية.

فإستحوذت المحاولات الأولى لتعريف مصطلح الكمالية **كنظرة أحادية** مضطربة تركز على بنية الجوانب السلبية وهزيمة الذات، وكسلي طرحه **Hollender(1965)** على أساس الملاحظات التفصيلية للأفراد بهذه السمة (**In: Slade& Owens, 1998, P.373**) ، آنذاك ظهرت التصنيفات الأكثر شيوعاً كتصور **Hamackek**، الذي يُعد صاحب البداية الحقيقية والإنطلاقة الأولى للكمالية كمفهوم ثنائي البعد، يمتد جنوره منذ أكثر من ثلاثين عاماً للتمييز بين الكمالية السوية والعصابية (**In : Ashby& Bruner, 1998, P.373**) و (**In : Ashby, et al., 2011, P.131**) و (**2005, P.32**).

فأول من لفت الإنتباه للتأكيد على الجوانب الإيجابية للكمالية وآثارها المترتبة والناجمة من مضامينها العلاجية (**Slaney, et al., 2001, P.133**)، ومن جهة أخرى أوضحت نتائج التحليل العاملي التوكيدي لقائمة الكمالية ببُعدين (عاملان)؛ عامل "الكمالية الواعية **Conscientious Perfectionism** يتضمن التخطيط والتنظيم والمعايير العالية للآخرين والسعي للتميز، بينما عامل الكمالية المقدر ذاتياً **Self-Evaluative** تتضمن التركيز على الأخطاء والحاجة للقبول والضغط الوالدي المدرك والاجترار، فتُعرف "تقييم الفرد لأدائه ذاتياً في ضوء

وعيه المسبق بالمعايير المثالية التي وضعها لنفسه للحكم على أدائه، ليحصل على قبول واستحسان الآخرين وذلك من خلال التخطيط والتنظيم المستمر للحاضر والمستقبل، وعلى النقيض من ذلك فحاجة الفرد للحصول على القبول المستمر من الوالدين واستحسان الآخرين له يؤدي للتقييم الذاتي المستمر بالتركيز على الأخطاء والقلق المفرط بشأن الأداء (Hill, et al., 2004, P.65).

النماذج النظرية المُفسرة للكمالية:

بالرغم من تزايد الإهتمام النظري في بنية الكمالية لتشكيل مسار الشخصية، فلا تزال النماذج النظرية للكمالية تحظى وتشغل إهتمام العديد من الباحثين، فعليه يتم عرض تلك النماذج:

❖ (١) نموذج Hamackek الثنائي بمثابة قطبين لسمة واحدة للكمالية العصابية والسوية: فأقر (Hamackek, 1978) الكمالية سلسلة متصلة بمثابة قطبين لسمة واحدة على خط متصل جوهرين فيميز بين الكمالية العصابية والسوية (In : Accordino, et al., 2000, P.536).

❖ (٢) نموذج Frost, et al. (1990) متعدد البنية للكمالية (FMPS) للمبالغة في تقييم الأداء:

نموذج للتمييز بين ذوو الكمالية التكيفية واللاتكيفية، فيتجسد في خصائص تقييمية للفرد الكمالي الإيجابي والعصابي إلى (٦) سمات (Frost, et al., 1990, P.P. 450-460).

❖ (٣) نموذج Hewitt & Flett (1991) ثلاثي البنية (MPS) كمثال للتقييم المعرفي للفرد: فتوصل Hewitt & Flett للكمالية ثلاث أبعاد جوهرية؛ الموجهة نحو الذات، الكمالية الموجهة نحو الآخر، الكمالية المحددة إجتماعيًا (Hewitt & Flett, 1991, P.457).

❖ (٤) نموذج Slade&Owens (1998) كمثال للفكرة الثنائية؛ الإيجابية (PP) والسلبية (NP): في ضوء الفكرة الثنائية إقترح (Slade&Owens, 1998, P.380) نموذج يميز بين نمطين من الكمالية، فأحدهما تكيفي يرتبط بنواتج إيجابية، والآخر غير تكيفي يرتبط بنواتج سلبية.

❖ (٥) نموذج Slaney, et al. (2001) الكمال المعدل ثلاثي البنية (APS):

فعليه عدل وإقترح وتصور (Slaney, et al., 2001, P.133) نموذج معادلة بنائية للكمال المعدل يقيس ثلاث أبعاد؛ المعايير العالية، التناقض المدرك بين توقعات الأداء والتقييم الذاتي للأداء، والنظام.

❖ (٦) نموذج Hill, et al.(2004) عاملان قائمة الكمالية (PI) الأدائية والمعرفية ويتضمن بُعدين (عاملان):

أشارت نتائج التحليل العاملي التوكيدي لدراسة (Hill, et al., 2004, P.P.81-84) لوجود عاملان لقائمة الكمالية؛ الكمالية الواعية بمثابة بُعد أدائي، بينما المقدرّة ذاتيًا بُعد معرفي، ووجود إرتباطات دالة بين عوامل النموذج وعوامل الكمالية في (Frost, et al., 1990) و (Hewitt & Flett, 1991) بالتحديد في الجانب المعرفي.

وفي ضوء النماذج سنتبني الباحثة نموذج (Hill, et al.(2004) لعاملان قائمة الكمالية، لتمييزه من الناحية المفاهيمية والبنائية والوظيفية، بالإضافة إلى تمتعه بمؤشرات سيكومترية جيدة تم التحقق منها إمبيريقياً.

في ضوء ذلك توصل (Chan, 2007) إلى أن تؤثر الكمالية الإيجابية على الإحساس بالرضا عن الحياة والإنفعال الإيجابي، وتوصلت (Ongen, 2009) إلى وجود علاقة إرتباطية، موجبة بين بعدين الكمالية والرضا عن الحياة وإسهامهما في الرفاهية، وتوصل (عصام زيدان ٢٠١٤) إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الكمالية والتدفق النفسي، وتوصلت (إعتدال حسانين، ٢٠١٥) بوجود تأثير وجود تأثير مباشر موجب من الكمالية الإيجابية على الأداء، وتوصلت (دعاء أحمد، ٢٠١٧) إلى وجود علاقة موجبة بين الكمالية الإيجابية والتدفق، وتوصلت (هبة دياب، ٢٠١٨) إلى وجود علاقة بين التدفق النفسي والكمالية.

ثالثاً: التوجه الإيجابي نحو الحياة Positive Orientation towards Life:

فالصدي المسموع الأول لتوظيف مصطلح التوجه الإيجابي نحو الذات والحياة والمستقبل، صاغ "Caprara" نموذجًا ثلاثي البنية خلال دراسته الأولى لهذا المفهوم وفق بعض المتغيرات، كمتغير كامن يُعزي مقصده الجوهرية بتحويل الإمكانيات الكامنة للأداء الأمثل، فيُعرفه "بتقييمات الأفراد الإيجابية لذواتهم وحياتهم وخبراتهم ومستقبلهم من منظور إيجابي مشرق ويرتبط ذلك

برفاهيتهم ونجاحهم خلال تأدية الوظائف الحياتية المختلفة، ويبدو أن تقدير الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل ترتبط ارتباطاً واضحاً بالعديد من النتائج التي تؤكد الأداء النفسي الأمثل للفرد، مثل الصحة والنجاح في العمل والعلاقات الإيجابية البيئشخصية" (Caprara, 2009, P.46).

ويمكن تعريفه بأنه الأحكام التي يصدرها الأفراد بشأن ذواتهم وحياتهم ومُستقبلهم تُشكل أهمية كبرى لرفاهيتهم وأدائهم النفسي (Caprara & Alessandri, et al., 2010, P.63)، كمتغير يؤثر على مفاهيم علم النفس الإيجابي "كاستعداد فطري عام وشامل يؤثر على توقعات الأفراد المستقبلية وتوظيف إمكاناتهم" (Petrovic, 2010, P.27)، وللتمييز بين التفاؤل والتوجه الإيجابي، فالتفاؤل "كسمة شخصية تُوصف بالميل والنزعة إلى التوقعات الإيجابية المستقبلية، بينما التوجه الإيجابي "إتجاه لرؤية العالم بنظرة إيجابية مشرقة بما في ذلك الماضي والحاضر فضلاً عن المستقبل"، وبرغم من إختلافات المفهومين إلا أنهما قواسم مشتركة المقاصد والغايات وكسمات كامنة وتصورات ومنطلقات نظرية وتوجهات إيجابية للطبيعة البشرية وللصحة النفسية للإنسان (Hashimoto & Koyasu, 2012, P.48).

"وكنزعة وميل لرؤية الحياة والخبرات بصورة إيجابية يُعرفه (Caprara & Alessandri, et al., 2012A, P.701)، كمعتقدات الأفراد حول ذواتهم وحياتهم ومُستقبلهم، فهي بنية نفسية أساسية مترابطة وذات علاقات تبادلية بين متغيراتها وصولاً للوجود والأداء النفسي الإنساني الأمثل (Oles, et al., 2013, P.47).

النماذج النظرية المفسرة للتوجه الإيجابي نحو الحياة:

- ❖ (١) التوجه الإيجابي (Caprara & Steca (2005) الأفكار التلقائية مقابل إيجابية التفكير: فمن الناحية النظرية والمفاهيمية يمثل التوجه الإيجابي مرآة معكوسة للثالث المعرفي السلبي، الذي يتصف بإضطرابات الإكتئاب والرؤية السلبية للذات والعالم والمُستقبل، بينما تتصف الإيجابية بمزيج من تقدير الذات الإيجابي والرضا عن الحياة والتفاؤل والنظرة المشرقة، فالإيجابية أو التوجه الإيجابي بمثابة عامل وقائي من الإضطرابات (Olah, 2019, P.143).
- ❖ (٢) نموذج Caprara إنعكاسي البنية للتوجه الإيجابي المُجسد في (الذات، الحياة، المُستقبل) بمثابة تحويل الإمكانات وصولاً للأداء النفسي الإنساني الأمثل:

فطرح (Caprara, 2009, P.46) نموذج المعادلة البنائية متسق مع البنية المعرفية للأفراد لتقييم الذات والعالم والمستقبل، فيؤثر بصورة إيجابية على تفكيرهم ومشاعرهم وأفعالهم وتصوراتهم وإدراكاتهم في تشكيل حاضرهم والتأهب لمستقبلهم، وتعد متغيرات هذا النموذج من السمات الإيجابية للشخصية، فتؤثر على الأداء الإنساني الأمثل المُتمثل في الصحة والنجاح في العمل ومهارات العلاقات الإيجابية البيئشخصية.

❖ (٣) التوجه الإيجابي كسمة لإيجابية الشخصية وقوام الوجود الإنساني:

من بين الإسهامات الحديثة التي توصل إليها الباحثون بعلم الخبرة الذاتية الإيجابية؛ وضع نموذج بنائي شائع (التوجه الإيجابي)، فهو إتجاه شخصي لمواجهة الواقع وتأطير الأحداث ومعالجة الخبرات والإرتقاء بمهارات العلاقات البيئشخصية بمرور الوقت خلال الظروف الحياتية المختلفة (Caprara & Alessandri, et al., 2012B, P.82).

❖ (٤) المزاج المتزن وقائيًا (HPMood) للتحقيق التوجه الإيجابي نحو الحياة:

فالإنفعالات أساس وراثي كأحد المتغيرات للشخصية وكمؤشر للصحة النفسية الإيجابية، فيُعد "Cummins" أول من توصل إلى متغير المزاج المتزن وقائيًا Homeostatically Protected Mood (HPMood)، كحالة مزاجية من الرفاهية الذاتية يتخذها الفرد لُحول المواقف والخبرات السلبية إلى توجهات إيجابية، ولها وظيفة وقائية تحمي الأفراد من تأثير الخبرات والمواقف السلبية فيستمر شعور الفرد بالرفاهية (Cummins, 2010, P.P.5-9).

❖ (٥) التوجه الإيجابي كإرتقاء وإزدهار وتوجه روحي عبر مسار الحياة:

فحاجة البشر إلى توجه إيجابي للإرتقاء والإزدهار خلال مسار حياتهم المختلفة لتقبل حقيقية فكرة الموت ونهاية العمر والعجز والضعف الإنساني (Alessandri, et al., 2015, P.770)، فالتوجه الروحي بمثابة جزء متضمن في خبرة الوجود البشري، فيعكس مشاعر الفرد وإهتماماته وإعتقاداته فيما يتعلق بالجوانب الروحية في الحياة، بإعتبارها أسلوب الفرد الشخصي في الحياة للتعامل بنجاح رغم الفشل والخسائر (محمد أبو حلاوة وعبد العزيز سليم، ٢٠١٨، ص.١٦٧).

❖ (٦) التوجه الإيجابي مقابل الأوهام الإيجابية (Taylor&Brown(1988):

من الناحية النفسية وجود الأوهام الإيجابية في سياق حياة البشر نحو مسار حياتهم ضرورة لتحقيق الوجود الشخصي السوي لتخطي عثرات الحياة، وبالتالي فهم أكثر إيجابية مقارنة بأحكامهم على الآخرين وأيضاً فهم أقل سلبية مقارنة بإدراكاتهم للآخرين (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٨، ص ٣)، وبرغم ذلك فلا ينحصر التوجه الإيجابي كون الإنسان مبتهجاً مبتسماً هائماً في الحياة بسلاسة دون إخفاقات وخسائر وعثرات ومتاعب ومحن وصدمات ونوازل ومعاناه، فالتوجهات الإيجابية المطلقة أوهام لا وجود لها إلا في حالات الإعتلال والإختلال النفسي (محمد أبو حلاوة، ٢٠٢٠، ب، ص ٥).

فروض البحث:

- ١- توجد مستويات متفاوتة من عاملان قائمة الكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة والتدفق النفسي لدى أفراد العينة الأساسية للبحث.
- ٢- لا توجد علاقات دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة الأساسية الكلية على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم الكلية على أي من مقياس عاملان قائمة الكمالية ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة.
- ٣- لا يمكن التنبؤ بالدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس التدفق النفسي من خلال أي من درجاتهم الكلية على مقياس عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتياً) ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى أفراد العينة الأساسية للبحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث: يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة البحث: الاستطلاعية: تكونت من (٢٠٨) من طلاب وطالبات بكليات (الزراعة، التربية، العلوم، الآداب) جامعة المنوفية؛ بواقع (٧٢) طالب و(١٣٦) طالبة، وعمارهم (١٩-٢٢)؛ بمتوسط (١٩,٣٣)، وانحراف (٠,٥٦٤)، الأساسية: تكونت العينة النهائية للدراسة من (٧٦٩) طالب وطالبة بجامعة المنوفية بمختلف الكليات النظرية والعلمية (الزراعة، العلوم، التربية، الآداب، الهندسة، الطب البيطري، الاعلام)؛ بواقع (٣٧٢) طالباً، و(٣٩٧) طالبة؛ بمتوسط (١٩,٥٠)، وانحراف (٠,٦٦٠).

أدوات البحث:

أولاً: مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة (إعداد الباحثة).

❖ **إعداد ووصف مقياس التوجه الإيجابي:** تم إعداد المقياس بهدف التعرف على مستوى التوجه الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وبعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع التوجه الإيجابي وأبعاده، والاطلاع على عددٍ من المقاييس، والتي أفادت الباحثة في صياغة مفردات المقياس الحالي، وبذلك تشكل المقياس من (٦١) مفردة في صورته النهائية.

جدول (١)

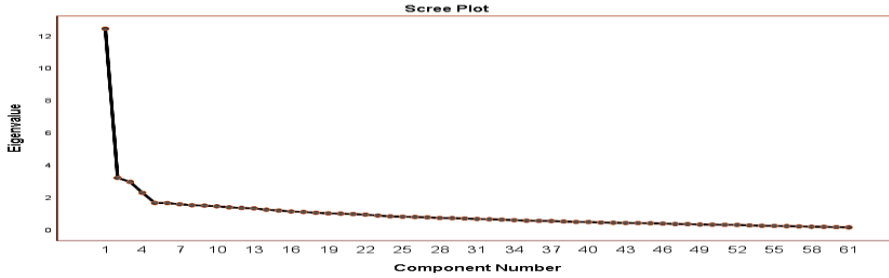
عدد وأرقام المفردات الدالة علي المقياس بعد اجراء التحليل العاملي

أبعاد التوجه الإيجابي	عدد المفردات (٦١)	ارقام المفردات
الذات	مفردة (١٦)	٤-٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٣٠-٣٢-٤٧-٤٨-٥٦
الحياة	مفردة (٣٥)	١-٢-٣-٥-٦-٧-٩-١١-١٣-١٥-١٧-١٨-٢٣-٣٤-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٩-٥٠-٥١-٥٢-٥٤-٥٥-٥٧-٥٨-٥٩-٦١
للمستقبل	مفردات (١٠)	١٠-١٢-١٤-١٦-٢٩-٣١-٣٣-٣٥-٣٦-٥٣-٦٠

الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة:

❖ **الصدق العاملي :** قامت الباحثة باستخدام طريقة المكونات الأساسية **Principle Component** التي وضعها Hotelling؛ وتم تجهيز بيانات المقياس تمهيداً لمعالجتها إحصائياً، وتحديد قيمة ($\pm 0,3$) كحدك للتشعب الجوهري علي العامل، ثم تدوير المفردات؛ وبذلك يتم تدويراً متعامداً Orthogonate Rotation بطريقة (Varimax) وفقاً لمحك Kaiser Normalization لتحديد عدد العوامل المستخلصة، وكشفت نتائج التحليل العاملي عن وجود (١٠) عوامل تفسر (٨٠,٣٦٩٪) من التباين الكلي للمقياس، وهو ما يتسق مع اختبار التراكم Scree Plot فيظهر

الجزء الشديد الإنحدار وجود (١٠) عوامل بعد تدوير المحاور، تقع في المنطقة الأعلى من الواحد الصحيح.



شكل (١)

المخطط البياني للجذور الكامنة لعوامل مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة

جدول (٢)

يوضح نتائج التحليل العاملي (الأول) للمقياس بعد تدوير المحاور.

مجموع مربعات بعد التدوير المتعامد للمحاور			مجموع مربعات قبل التدوير المتعامد للمحاور			العامل
التباين التراكمي	التباين المفسر	الجذر الكامن	التباين التراكمي	التباين المفسر	الجذر الكامن	
%٢٠,١٧٤	%٢٠,١٧٤	١٢,٣٠٦	%٣٣,٢١١	%٣٣,٢١١	٢٠,٢٥٩	١
%٣٨,٧٧٨	%١٨,٦٠٤	١١,٣٤٨	%٤٨,٢٤٦	%١٥,٠٣٥	٩,١٧٢	٢
%٥٦,٧٧٦	%١٧,٩٩٨	١٠,٩٧٩	%٦٠,٤٤٣	%١٢,١٩٦	٧,٤٤	٣
%٦١,٤٧٤	%٤,٦٩٨	٢,٨٦٦	%٦٦,٠٨٣	%٥,٦٤١	٣,٤٤١	٤
%٦٥,٤٧٣	%٣,٩٩٩	٢,٤٣٩	%٦٩,٧٧١	%٣,٦٨٧	٢,٢٤٩	٥
%٦٩,٣٦٥	%٣,٨٩٢	٢,٣٧٤	%٧٢,٤٧٢	%٢,٧٠١	١,٦٤٨	٦
%٧٢,٧٧٢	%٣,٤٠٧	٢,٠٧٨	%٧٤,٧٦٧	%٢,٢٩٥	١,٤	٧
%٧٥,٤١٨	%٢,٦٤٦	١,٦١٤	%٧٦,٨١٦	%٢,٠٥	١,٢٥	٨
%٧٧,٩٥٤	%٢,٥٣٦	١,٥٤٧	%٧٨,٧٠١	%١,٨٨٥	١,١٥	٩
%٨٠,٣٦٩	%٢,٤١٥	١,٤٧٣	%٨٠,٣٦٩	%١,٦٦٨	١,٠١٧	١٠

ويوضح الجدول أقصى إستخلاص للتحليل العاملي هو (٨٠,٣٧) من قيمة التشبعات للتحليل، وأسفر التحليل من الدرجة الثانية بوجود (٣) عوامل تفسر (٣٠٪) من التباين الكلي للتوجه الايجابي.

جدول (٣)

التباين الكلي المفسر للعوامل الثلاثة المستخلصة للمقياس (قبل وبعد التدوير)

العامل	مجموع مربعات قبل التدوير المتعامد للمحاور			مجموع مربعات بعد التدوير المتعامد للمحاور		
	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين التراكمي	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين التراكمي
الذات	١	٪١٠	٪١٠	١	٪١٠	٪١٠
الحياة	١	٪١٠	٪٢٠	١	٪١٠	٪٢٠
المستقبل	١	٪١٠	٪٣٠	١	٪١٠	٪٣٠

جميع هذه العوامل يكون الجذر الكامن = الواحد الصحيح

- ❖ العامل الأول: الذات: تشعب بهذا العامل (١٦) مفردة، ويفسر (١٠٪) من التباين التراكمي.
- ❖ العامل الثاني: الحياة: تشعب بهذا العامل (٣٥) مفردة، ويفسر (١٠٪) من التباين التراكمي.
- ❖ العامل الثالث: المستقبل: تشعب بهذا العامل (١٠) مفردات، ويفسر (١٠٪) من التباين التراكمي.

❖ ثبات المقياس : بالبحث الحالي تم بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان - براون، وإعادة التطبيق بفارق زمني (٢١) يوماً.

جدول (٤)

معاملات حساب ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق للمقياس ككل

إعادة التطبيق	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	طريقة معامل الثبات
**٠,٨٢٩	**٠,٧٩٦	**٠,٨٣٥	قيمة معامل الثبات

** تشير إلى أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ثبات المقياس، وهذا يدل على تمتع المقياس بقدر كبير من الثبات وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: مقياس التدفق النفسي (عداد عبد الهادي السيد عبده وفاروق عثمان (٢٠١٨):

❖ **إعداد ووصف مقياس التدفق:** أعد هذا المقياس عبد الهادي السيد عبده وفاروق عثمان (٢٠١٨) بهدف التعرف على مستوى التدفق لدى طلاب الجامعة، ويتكون المقياس من (١١٠) مفردة تقيس إحدى عشر أبعاد أساسية للتدفق النفسي، بواقع (١٠) مفردات لكل بُعد، حيث قام مُعدوا المقياس بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق الإتساق الداخلي وتقدير الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، كما قام معدوا المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وقد قامت الباحثة الحالية للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس كالتالي:

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي في البحث الحالي:

❖ **الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التدفق باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك عن طريق حساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه كل مفردة، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) وتشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه في قياس ما وضع لقياسه.

❖ **ثبات المقياس:** بالبحث الحالي تم بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان - براون، وإعادة التطبيق بفارق زمني (٢١) يوماً.

جدول (٥)

معاملات حساب ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق للمقياس ككل

إعادة التطبيق	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	طريقة معامل الثبات
**٠,٨١٦	**٠,٨١٤	**٠,٧٩٢	قيمة معامل الثبات

** تشير إلى أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ثبات المقياس، وهذا يدل على تمتع المقياس بقدر كبير من الثبات وصلاحيته للتطبيق.

ثالثاً: مقياس عاملان قائمة الكمالية (Hill, et al., 2004)، تعريب وتقنين: (الباحثة):

❖ إعداد ووصف مقياس قائمة الكمالية: أعد هذا المقياس Hill, et al. (2004) بهدف التعرف على المقياس إلى تقدير قائمة الكمالية لدى طلاب الجامعة، فتكونت الصورة الأولية للقائمة من (١٣١) مفردة مع التركيز على تجنب الغموض وتقليل تداخل محتوى المفردات مع بنيات المقاييس الأخرى للكمالية، فتم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بتدوير المحاور الرئيسية بتوضيح التباين المشترك بين المكونات بإستخدام كل مفردة من المفردات لمجموعة الأبعاد الثمانية وذلك للحد من هذه المفردات، وتوصلت نتائجها بتجسد المقياس في صورته النهائية في (٥٩) مفردة ل (٨) أبعاد جوهرية، فقام مُعدوا المقياس بالتحقق من صدق المقياس بطريقة تقدير الصدق بإستخدام التحليل العاملي التوكيدي، كما قام بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق.

جدول (٦)

الإرتباط المتوقع لعاملان قائمة الكمالية بمقياس (Frost, et al., 1990) و (Hewitt&Flett, et al., 1991)

أرقام المفردات	عدد المفردات	إرتباطات (PI)		أبعاد عاملان قائمة الكمالية (PI)
		مقياس H	مقياس F	
٥٧-١٤-٢٢-٣٠-٣٨-٤٦-٥٣	(٨)	-	(C.M)	التركيز على الأخطاء
٥٠-٤٣-٣٥-٢٧-١٩-١١-٣	(٧)	(O.O.P)	-	المعايير العالية للآخرين
٥٩-٤٩-٤٢-٣٤-٢٦-١٨-١٠-٢	(٨)	(S.P.P)	C.M. /D.A	الحاجة للقبول
٥٦-١٢-٢٠-٢٨-٣٦-٤٤-٥١	(٨)	-	(O.R)	التنظيم
٥٨-١٥-٢٣-٣١-٣٩-٤٧-٥٤	(٨)	-	P.C. / P.A.	الضغط الوالدي المدرك
٥٢-٤٥-٣٧-٢٩-٢١-١٣-٥	(٧)	-	-	التخطيط
٥٥-٤٨-٤٠-٣٢-٢٤-١٦-٨	(٧)	-	C.M. /D.A	الإجترار
٤١-٣٣-٢٥-١٧-٩-١	(٦)	(S.O.P)	(P.S.)	السعي للتميز

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود إرتباطات مرتفعة بين قائمة الكمالية ومقياس (Frost,et al . , 1990) ومقياس (Hewitt&Flett, et al.,1991).

الخصائص السيكومترية لمقياس عاملان قائمة الكمالية في البحث الحالي:

❖ **الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الكمالية باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك عن طريق حساب معاملات ارتباط مفردات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه كل مفردة، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) وتشير إلى إتساق المقياس وصدق محتوى بنوده في قياس ما وضع لقياسه.

❖ **ثبات المقياس:** بالبحث الحالي تم بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان - براون، وإعادة التطبيق بفارق زمني (٢١) يوماً.

جدول (٧)

معاملات حساب ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وإعادة التطبيق لعاملان قائمة الكمالية

إعادة التطبيق	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	طريقة معامل الثبات
**٠,٨٣١	**٠,٨١٤	**٠,٨٠٤	قيمة معامل الثبات لعامل الكمالية الواعية
**٠,٨٢٤	**٠,٨٢١	**٠,٨١٠	قيمة معامل الثبات لعامل الكمالية المقدرة

** تشير إلى أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ثبات المقياس، وهذا يدل على تمتع المقياس بقدر كبير من الثبات وصلاحيته للتطبيق.

المعالجات الإحصائية:

اعتمدت الباحثة في معالجة بيانات البحث الحالي على الأساليب الإحصائية التالية، وذلك باستخدام برنامج SPSS الإصدار رقم (٢٥)؛ معاملات الارتباط لبيرسون لتحديد العلاقة بين

متغيرات البحث، ومعادلة الانحدار المنتظم للإسهام المشترك خلال المتغيرات المستقلة (عاملان قائمة الكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة) في التنبؤ بالتدفق النفسي.

نتائج فروض البحث ومناقشتها وتفسيرها:

(١) نتائج اختبار الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد مستويات متفاوتة من عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتياً) والتوجه الإيجابي نحو الحياة والتدفق النفسي لدى أفراد العينة الأساسية للبحث" ولاختباره تم تطبيق مقاييس البحث الحالي على العينة الأساسية (ن=٧٦٩) وتم تصحيحهم، وتحديد مستوياتهم وفقاً للتعليمات، وتم إدخال الدرجات التي تم الحصول عليها إلى برنامج SPSS إصدار (٢٥)، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتهم على أبعاد المقاييس ودرجاتهم الكلية، وجدول (٨) يوضح النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (٨)

مستويات عاملان قائمة الكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة والتدفق النفسي لدى أفراد العينة الأساسية (ن=٧٦٩)

متغيرات البحث	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	العينة		مستويات القياس	العينة ٧٦٩	النسبة المئوية
					أقل	أعلى			
التنظيم	٣١,٥١	٢٤	٥,٨٧٠	٪١٨,٦	٩	٤٠	منخفض (١٦-٨)	١٣	٪١,٦
							متوسط (٣١-١٧)	٣٤٠	٪٤٤,٢
							مرتفع (٤٠-٣٢)	٤١٦	٪٥٤,١
التخطيط	٢٧,٧٤	٢١	٤,٣٢٤	٪١٥,٦	١١	٣٥	منخفض (١٤-٧)	٦	٪٠,٨
							متوسط (٢٧-١٥)	٣٢٦	٪٤٢,٤
							مرتفع (٣٥-٢٨)	٤٣٧	٪٥٦,٨
المعايير العالية للآخرين	٢٣,٢٤	٢١	٣,٩٤١	٪١٦,٩	١٠	٣٥	منخفض (١٤-٧)	١٠	٪١,٣
							متوسط (٢٧-١٥)	٦٤٤	٪٨٣,٧
							مرتفع (٣٥-٢٨)	١١٥	٪١٥
السعي للتمييز	٢٣,٩٣	١٨	٤,١٨٢	٪١٧,٥	٦	٣٠	منخفض (١٢-٦)	٨	٪١
							متوسط (٢٣-١٣)	٣٠٨	٪٤٠,١
							مرتفع (٣٠-٢٤)	٤٥٣	٪٥٨,٩

	-	منخفض (٥٦-٢٨)								عامل الكمالية الواعية (التكيفية)
	٥٢٥	متوسط (١١١-٥٧)	١٣٨	٧١	%١٠,٩	١١,٥٨٣	٨٤	١٠٦,٤١		
	٢٤٤	مرتفع (١٤٠-١١٢)								
	٨٢	منخفض (١٦-٨)								التركيز علي الايخطاء
	٦٣٦	متوسط (٣١-١٧)	٣٨	٩	%٢٣,١	٥,٣٣٢	٢٤	٢٣,٠٤		
	٥١	مرتفع (٤٠-٣٢)								
	٢٣	منخفض (١٦-٨)								الحاجة للقبول
	٦٤٧	متوسط (٣١-١٧)	٤٠	٨	%٢٠,٢	٥,٢٠٦	٢٤	٢٥,٨٢		
	٩٩	مرتفع (٤٠-٣٢)								
	٣	منخفض (١٦-٨)								الضغط الوالدي المدرک
	٤٨٥	متوسط (٣١-١٧)	٤٠	١١	%١٥,٨	٤,٦٩٨	٢٤	٢٩,٧١		
	٢٨١	مرتفع (٤٠-٣٢)								
	٤	منخفض (١٤-٧)								الاجترار
	٥٤٨	متوسط (٢٧-١٥)	٣٥	٩	%١٧,٦	٤,٤٠٣	٢١	٢٥,٠٣		
	٢١٧	مرتفع (٣٥-٢٨)								
	٣	منخفض (٦٢-٣١)								عامل الكمالية المقدرة ذاتيًا (اللاتكيفية)
	٦٨٥	متوسط (١٢٣-٦٣)	١٥	٥١	%١٣,٧	١٤,٢٤١	٩٣	١٠٣,٦١		
	٨١	مرتفع (١٥٥-١٢٤)								
	١	منخفض (٣٢-١٦)								التوجه الايجابي للذات
	٥٨٧	متوسط (٦٣-٣٣)	٧٢	٣٢	%١٠,١	٥,٩٤٠	٤٨	٥٨,٨٧		
	١٨١	مرتفع (٨٠-٦٤)								
	-	منخفض (٧٠-٣٥)								التوجه الايجابي للحياة
	٤٢٤	متوسط (١٣٩-٧١)	١٧٢	٧٢	%١٠,٤	١٤,٢٨٥	١٠٥	١٣٧,٠٧		
	٣٤٥	مرتفع (١٧٥-١٤٠)								
	-	منخفض (٢٠-١٠)								التوجه الايجابي للمستقبل
	٤٣٤	متوسط (٣٩-٢١)	٥٠	١٥	%١١,٨	٤,٥٦٣	٣٠	٣٨,٧٠		
	٣٣٥	مرتفع (٥٠-٤٠)								
	١	منخفض (١٢٢-٦١)								التوجه الايجابي ككل
	٤٨٥	متوسط (٢٤٣-١٢٣)	٢٨٦	١١٩	%٩,٦	٢٢,٥٥١	١٨٣	٢٣٤,٦٤		
	٢٨٣	مرتفع (٣٠٥-٢٤٤)								
	٢٧	منخفض (٣٠-١٠)	٥٠	١٧	%١٤,١	٥,٦١٨	٣٠	٣٩,٨١		الاستمتاع الذاتي
	٧٤٢	مرتفع (٥٠-٣١)								
	٢٩	منخفض (٣٠-١٠)	٥٠	١٨	%١٣,٢	٥,٣١٩	٣٠	٤٠,١٢		التركيز علي اللحظة
	٧٤٠	مرتفع (٥٠-٣١)								
	٣٣	منخفض (٣٠-١٠)	٥٠	١٤	%١٢,٩	٥,٠٢٥	٣٠	٣٨,٧٦		الضبط في المواقف
	٧٣٦	مرتفع (٥٠-٣١)								

الاندماج	٤٠,٤٠	٣٠	٥,٢٩٢	%١٣,١	١٤	٥٠	منخفض (١٠ - ٣٠)	٢٧	%٣,٥
امتلاك	٣٨,٧٧	٣٠	٥,٧٤٢	%١٤,٨	١٠	٥٠	مرتفع (٣١ - ٥٠)	٥٩	%٧,٧
توازن المهارة والتحدي	٤٠,٨٨	٣٠	٥,٥٨٧	%١٣,٧	١٦	٥٠	منخفض (١٠ - ٣٠)	٢٩	%٣,٨
الاستغراق في الخبرة	٣٨,٠٥	٣٠	٥,١٣٧	%١٣,٥	١٩	٥٠	مرتفع (٣١ - ٥٠)	٧٤٠	%٩٦,٢
الاهداف الواضحة	٤٠,٣٨	٣٠	٥,٨٠٠	%١٤,٤	١٦	٥٠	منخفض (١٠ - ٣٠)	٢٧	%٣,٥
التغذية الراجعة الفورية	٣٩,١٠	٣٠	٥,٢٠٨	%١٣,٣	١٧	٥٠	مرتفع (٣١ - ٥٠)	٧٤٢	%٩٦,٥
فقدان الوعي	٣٥,٥٢	٣٠	٥,٦٤٣	%١٥,٩	١٧	٥٠	منخفض (١٠ - ٣٠)	١٣٥	%١٧,٦
فقدان الوقت	٣٧,١٠	٣٠	٥,٢٠٠	%١٤	٢٠	٥٠	مرتفع (٣١ - ٥٠)	٦٣٤	%٨٢,٤
التدفق النفسي	٤٢٨,٨٩	٣٣٠	٤٨,٥٦٣	%١١,٣	١٩٤	٥٥٠	منخفض (١١٠ - ٣٣)	١٤	%١,٨
							مرتفع (٣٣١ - ٥٥٠)	٧٥٥	%٩٨,٢

يتضح من جدول (٨) أن الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس عاملان قائمة الكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة والتدفق النفسي وأبعادهم قيم كبيرة تدل على تشتت وتفاوت مستوياتهم على جميع تلك الأبعاد والدرجة الكلية لتلك المقاييس، وجود فروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، فدرجات المتوسط الحسابي أعلى من درجات المتوسط الفرضي في كل الأبعاد والدرجات الكلية لمتغير الكمالية، وأن جميع المتوسطات الحسابية للأبعاد والدرجة الكلية تقع في المدى الذي يشير إلى وجود مستويات (إعتدالية) متوسطة لدى عينة الدراسة، وبذلك تصف طبيعة وخصائص المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة، بما يؤكد قبول الفرض البحثي الأول للدراسة.

ويمكن للباحثة تفسير ذلك وفق لعلاقات متغيرات الدراسة؛ فالمستويات المرتفعة من التنظيم والتخطيط والسعي للتميز والضغط الوالدي تؤدي إلى ارتفاع بالتوجه الإيجابي بما يترتب على ذلك وجود مرتفع من حالة التدفق المثلي والإستمتاع الذاتي، وعلى النقيض من ذلك فالمستويات المرتفعة

من التركيز على الأخطاء والحاجة للقبول تؤدي إلى انخفاض بالتوجه الإيجابي بما يترتب وجود مستويات منخفضة من حالة التدفق بما يصاحبها حالة من الملل والقلق والإضطراب والضجر.

(٢) نتائج اختبار الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "لا توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة الأساسية الكلية على مقياس التدفق ودرجاتهم الكلية على أي من مقياس عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتياً) والتوجه الإيجابي نحو الحياة بأبعاده"، وتم اختبار هذا الفرض باستخراج مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لأفراد العينة على مقياس التدفق ودرجاتهم الكلية على مقياس عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتياً) والتوجه الإيجابي بأبعاده والدرجة الكلية، ويوضح جدول (٩) النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (٩)

مصفوفة معاملات بيرسون بين متغيرات الدراسة لأفراد العينة الأساسية للبحث الحالي (ن=٧٦٩)

(٧)	(٦)	(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	الأبعاد والدرجة الكلية لمتغيرات الدراسة
						١	(١) الدرجة الكلية للتدفق النفسي
					١	**٠,٥١٦	(٢) الدرجة الكلية للكمالية الواعية (التكيفية)
				١	**٠,٣١٢	*٠,٠٨١	(٣) الدرجة الكلية للكمالية المقدر ذاتياً
			١	(٠,٠٤١-)	**٠,٣٥٩	**٠,٥٩٢	(٤) التوجه الإيجابي للذات
		١	**٠,٧٤٧	**٠,١٢٨-	**٠,٤١١	**٠,٦٩٣	(٥) التوجه الإيجابي للحياة
	١	**٠,٦٧٧	**٠,٦١٥	(٠,٠٥٤)	**٠,٣٤٨	**٠,٦١١	(٦) التوجه الإيجابي للمستقبل
١	**٠,٧٩٣	**٠,٩٦٧	**٠,٨٦١	*٠,٠٨١-	**٠,٤٢٥	**٠,٧١٩	(٧) الدرجة الكلية للتوجه الإيجابي

** احصائياً عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥ () غير دال

يتضح من جدول (١٠) توجد علاقة ارتباطية متوسطة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم الكلية على مقياس عامل الكمالية الواعية (التكيفية)، فقيم معاملات بيرسون (**٠,٥١٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، في حين توجد علاقة ارتباطية ضعيفة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لأفراد العينة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم الكلية على مقياس عامل الكمالية المقدر ذاتياً (اللاتكيفية)، فقيم معاملات بيرسون

(٠,٠٨١*) وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥)، كما يتضح توجد علاقة إرتباطية مرتفعة دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية لأفراد العينة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم الكلية على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بأبعاده، حيث جاءت قيم معاملات بيرسون (٠,٥٩٢**، ٠,٦٩٣**، ٠,٦١١**، ٠,٧١٩**) على الترتيب، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)، بما يؤكد رفض الفرض الصفري الثاني للدراسة وقبول الفرض البديل.

ويمكن تفسير النتيجة الحالية فسعي الفرد إلى الاتقان يجعله يشعر بحالة من الاستمتاع الذاتي بادائه كغاية بما يترتب عليه القدرة على النجاح في المهمة، فتتحرك أهدافه نحو التحدي الإيجابي بما يدفعه نحو التغذية الراجعة والتركيز على اللحظة الحاضرة للأنجاز والتميز، فكما هو المتوقع ففكير الفرد في نتائج أدائه وسلوكياته اليومية؛ متأمل ومستغرق في أخطائه الماضية ومشكلاته المستقبلية، يجعله ذلك في حالة من التغذية الراجعة والاستغراق في الخبرة والقدرة والسيطرة والضبط في المواقف والنجاح في المهام وتحقيق الأهداف.

وكما هو المتوقع فالفرد المتوجه إيجابيًا نحو الحياة لديه أهداف واضحة والقدرة علي النجاح في المواقف المهمة والاستغراق فيما يقوم به من أعمال وربط الخبرات السابقة بالخبرات الحالية، بما يُعزز ذلك حالة من التدفق مقترنة بفقدان وقته ووعيه مع توازن مهاراته وقدراته بما يواجهه من تحديات، ومن ثم تتوافر العلاقات الخطية بين متغيرات الدراسة.

ويمكن تفسير تأثير مسار الكمالية على زيادة أو ضعف الأداء، من خلال نتائج دراسة (Stoll, Lau &Stoerber, 2008) يمكن التنبؤ بمستويات مرتفعة من الأداء في المهام الجديدة خلال تأثير السعي لتحقيق الكمال أثناء التدريب، يتمتع الرياضيون ذوو كمالية السعي الإيجابي بالتفوق في الأداء مقارنة بالعاديين، ونتائج دراسة (Hassan, et al., 2012) ترتبط الكمالية الموجهة نحو الذات والمفروضة إجتماعيًا إيجابيًا بتوقعات الأداء، ونتائج (Haase, Prapavessis& Owens, 2013) أن العمل والجامعة أكثر المجالات لإظهار وتوظيف وتقييم الكمالية مقارنة بمجالات الحياة الأخرى، ونتائج (عصام زيدان، ٢٠١٤) بوجود علاقة إرتباطية موجبة بين الكمالية والتدفق، ونتائج (دعاء أحمد، ٢٠١٧) بوجود علاقة دالة موجبة بين الكمالية الإيجابية (الموجهة نحو الذات) والتدفق.

ويمكن تفسير تأثير التدفق بالتوجه الإيجابي كنتائج (Sahoo&Sahu, 2009) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين خبرة التدفق والرضا التام عن الحياة والسعادة، فالأفراد المحققون للسعادة لديهم مستويات مرتفعة من التدفق، ونتائج (Asakawa, 2010) فالطلاب ذوو خبرة التدفق لديهم مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة وتقدير للذات ومنخفضة من القلق، وكثير من الأحيان يستخدمون إستراتيجيات المواجهة النشطة وبصورة أقل يستخدمون إستراتيجيات المواجهة السلبية مقارنة بأقرانهم الأقل تلقائية، وتوصلت (فاتن صالح، ٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية بين الرضا الحياتي والتدفق، وتوصل (حسن صميلى، ٢٠٢١) وجود علاقة ارتباطية بين التوجه الحياتي والأداء.

(٣) نتائج اختبار الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "لا يمكن التنبؤ بالدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس التدفق النفسي من خلال أي من درجاتهم الكلية على مقياس عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتياً) ومقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة"، وتم اختبار هذا الفرض بإجراء تحليل الإنحدار الخطي المتعدد Multiple Regression اعتماداً على طريقة الإنحدار المنتظم Enter Regression Analysis، بهدف حساب إنحدار الإسهام المشترك للدرجة الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس عاملان قائمة الكمالية (الواعية والمقدرة ذاتياً) ومقياس التوجه الإيجابي كمتغيرات مستقلة على التدفق النفسي كتابع، وجدول (١٠) يوضح النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (١٠)

نتائج تحليل الإنحدار الخطي المنتظم للدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية للتنبؤ

بالتدفق النفسي من خلال الكمالية والتوجه الإيجابي (ن=٧٦٩)

Sig	قيمة (T) ت	(R ²) المعدل	(R ²)	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل الإنحدار	ثابت الإنحدار	المتنبات (المستقل)	مستوى التدفق النفسي (تابع)
٠,٠١	٨,٢١٩	٠,٥٧٢	٠,٥٧٤	٠,٧٥٧	٠,٩٧٤	١١,٢٤١-	الكمالية الواعية	الدرجة الكلية للتدفق النفسي (المتنبأ به)
٠,٠٢٢	٢,٣٠٢				٠,٢٠١		الكمالية المقدرة	
٠,٠١	٢٣,١٩٤				١,٣٤٥		التوجه الإيجابي	

** احصائياً عند مستوى ٠,٠١ قيمة (F) = ٣٤٣,١٢٢ درجات الحرية = ٣ متوسط

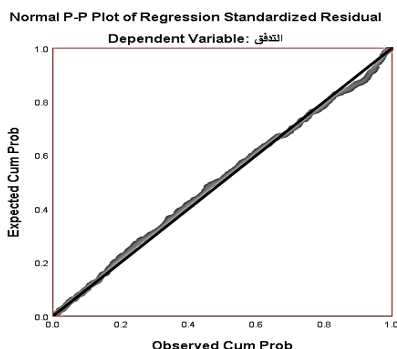
البواقي = ٠

ويتضح من جدول (١٠) ما يلي رفض الفرض الصفري الثالث للدراسة وقبول الفرض البديل، ويمكن أن نستنتج المعادلة التنبؤية التالية:

$$\diamond \text{ مستوى التدفق النفسي} = 11,241 - (1,345) \times \text{التوجه الإيجابي نحو الحياة} + (0,974) \times \text{الكمالية الواعية (التكيفية)} + (0,201) \times \text{الكمالية المقدره (اللاتكيفية)}.$$

يمكن تفسير ذلك فالتنبؤ بالدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية للتدفق النفسي من خلال درجاتهم في عاملان قائمة الكمالية(الواعية والمقدرة ذاتياً) والتوجه الإيجابي نحو الحياة، حيث جاءت معاملات الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، ما عدا عامل الكمالية المقدره ذاتياً دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٢)، فكلما أرتفعت الدرجة الكلية لأفراد العينة الأساسية في عاملان الكمالية الواعية والمقدرة ذاتياً والتوجه الإيجابي نحو الحياة يتبعه إرتفاع في الدرجة الكلية للتدفق النفسي، وذلك لأن جميع معاملات الانحدار موجبة، ويتضح من نتائج الجدول أن مربع معامل الإرتباط المتعدد (R^2) الذي يطلق عليه معامل التحديد والذي يُمثل نسبة التباين المُفسر في درجة التابع بواسطة المتغيرات المستقلة، ويتضح أن معامل التحديد (٥٧,٤%) من التباين المُفسر في درجة المتغير التابع ترجع إلى تأثير المتغيرات المستقلة، وقيمة (F) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع.

وبالنسبة لإختبار التوزيع الطبيعي للبواقي **Residuals** للتدفق كتابع على المتغيرات المستقلة:



شكل (٢) التوزيع الطبيعي لبواقي التدفق النفسي كمتغير تابع خلال المتغيرات المستقلة

يتضح من الشكل السابق أن معظم النقاط تقع على الخط المستقيم أو بالقرب منه، مما يدل على التوزيع الإعتدالي للبواقي المعيارية، وأيضاً أقترب توزيع البواقي من التوزيع الطبيعي، ومن هنا نستنتج عدم وجود اختلاف تباين توزيع البواقي عن التوزيع الطبيعي.

وتتفق هذه النتيجة؛ مع نتائج (فاطمة خشبة، ٢٠١٧) بوجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي وكل من السعادة والرضا الوظيفي، وإسهام متغيرات البحث في التنبؤ بالتدفق النفسي، وتُعد السعادة أكثر المتغيرات تنبؤاً بالتدفق النفسي، ونتائج (عاطف الشربيني وأسماء العطية، ٢٠١٩) التنبؤ بالتدفق من خلال النقاؤل، توصلت (نعمات محجوب، ٢٠٢١) وجود قيمة تنبؤية للمستقبل على التدفق النفسي، ومع ما توصلت إليه (فاتن صالح، ٢٠٢١) بوجود علاقة إرتباطية دلالة بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي، ويُسهّم الرضا الحياتي في تنمية التدفق النفسي، ونتائج (حسن صميلي، ٢٠٢١) التي أشارت إلى أن التنبؤ بالأداء من خلال درجاتهم مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة.

❖ التوصيات التربوية للبحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي، يُمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- ضرورة تركيز الدراسات النفسية على تنمية الجوانب الإيجابية للشخصية.
- ضرورة تأكيد أساتذة الجامعة في تدريسهم على التوجه الإيجابي للذات والحياة والمستقبل لدى طلاب الجامعة والنزعة نحو الكمال ووضع أهداف تتناسب مع قدرات وإمكانات وإستعدادات الطلاب وصولاً لحالة التدفق المثلي.
- توظيف أبعاد التوجه الإيجابي لتنمية ثقة طلاب الجامعة بأنفسهم وتحسين الرضا عن حياتهم ومستقبلهم والتغلب على التحديات والضغوط التي تواجههم.

❖ أفكار بحثية مقترحة:

وفي ضوء ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة، تقترح الباحثة الجهود البحثية في النقاط التالية:

- فعالية برنامج إرشادي في خفض الكمالية اللاتكيفية وأثره في تحسين التوجه الإيجابي والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- دراسة تنبؤية للمتغيرات النفسية المساهمة في التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب الجامعة.
- نمذجة العلاقات السببية بين الكمالية والتدفق النفسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- دراسة للفروق بين الجنسين والتخصص في متغيرات الدراسة الحالية في مراحل عمرية وسياقات بيئية مختلفة.
- دراسة الكمالية وعلاقتها بمتغيرات علم النفس الإيجابي (الحكمة، التسامح، الثقة بالنفس، الشجاعة، المرونة النفسية، إدارة الذات) لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ابتسام محمود عامر (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية إيجابية الشباب في ضوء تعزيز مكونات نموذج الامل في التوجهات الحديثة(دراسة شبه تجريبية)، مصر: *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط*، ٣٤ (١٢)، ص.ص. ٥٤-١.
- إعتدال عباس حسانين (٢٠١٥). النموذج بنائي العلاقات بين أنماط الكمالية والتسويق الأكاديمي والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مصر: *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٥ (٨٧)، ص.ص. ٩٩-٥٧.
- حسن إدريس عبده صميلى (٢٠٢١). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالصمود الأكاديمي ومعدل الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة جازان، حائل: *مجلة العلوم الانسانية جامعة حائل*، (١١)، ص.ص. ٢٠١-١٧٥.
- حسن عبدالفتاح حسن الفنجري (١٧-١٨ يوليو ٢٠١١). علم النفس الإيجابي : معالمه ونماذج من تطبيقاته، مصر : *المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة بنها: الصحة النفسية: نحو حياة أفضل للجميع(العاديين ونوي الإحتياجات الخاصة)* ، مصر: كلية التربية جامعة بنها، القاهرة، مصر.
- دعاء عوض عوض سيد أحمد (٢٠١٧). كمالية السعي الإيجابي وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، مصر : *مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ*: ١٧ (٥)، ص.ص. ٢٧٤-٢٢٤.
- سامح حسن سعد الدين حرب (٢٠١٥). *نمذجة العلاقات بين توجهات الأهداف وقلق الاختبار وأنماط الدافعية والإرجاء الأكاديمي والتدفق والتحصيل الدراسي*، رسالة ماجستير غير منشورة ، مصر : كلية التربية جامعة بنها.
- سعاد ياسين الرباعي (٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بالسعادة لدى طلبة كليتي الحقوق والفنون الجميلة بجامعة دمشق، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٥ (٤٧)، ص.ص. ١٧٤-١٩١.

- سنايدر ولوبز (٢٠٠٥). مرجع علم النفس الايجابي، ترجمة : جيمي بشاي، الكويت: *مجلة العلوم الاجتماعية*، ٣٣ (١) ، ص.ص.٢٣٧-٢٤٤.
- سوزان صدقة بن عبدالعزيز بسيوني (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مصر: *مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، (٢٨)، ٦٧-١١٤.
- صفاء بنت عيد الأحمدى (٢٠٢١). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف، الطائف: *مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية*، ٧ (٢٩)، ص.ص. ٨٦٩-٨٩٨.
- عاطف مسعد الشرييني وأسماء العطية (٢٠١٩) . القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس(دول الخليج ومصر): دراسة مقارنة ، الأردن : *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٥ (٣)، ص.ص. ٣٥٩-٣٧٦.
- عبدالهادي السيد عبده وفاروق السيد عثمان (٢٠١٨). *مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين: كراسة التعليمات*، مصر : مكتبة الأنجلو المصرية.
- عصام محمد زيدان (٢٠١٤). فصائل الدم وعلاقتها بالكمالية ونمط السلوك(أ) والتدفق النفسي، مصر: *مجلة كلية التربية جامعة المنصورة*، (٨٨)، ص.ص. ٣٣٣-٤٠٠.
- فاتن هادي صالح الحربي (٢٠٢١). مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية التربية بالمملكة العربية السعودية، السعودية: *مجلة الدراسات الاجتماعية جامعة العلوم والتكنولوجيا* : ٢٧ (٢)، ص.ص. ٥١-٧٣.
- كيت هيفيرون و الونا بونيويل (٢٠١٧). علم النفس الايجابي: النظرية والدراسات والتطبيقات، ترجمة : نعمان محمد صالح الموسوي، مجلة الطفولة العربية، *الجمعية الكويتية لتقديم الطفولة العربية*: ١٨ (٧٠)، ص.ص. ٦٣-٧٢.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم والأبعاد والمقياس، مصر : *إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية*، (٢٩)، ص.ص. ١-٤٨.

- محمد السعيد أبوحلاوة (٢٦-٢٩ أكتوبر ٢٠١٨). **الأوهام الإيجابية: تعريفها، أنماطها، وعلاقتها بالصحة النفسية، مصر: المؤتمر العلمي السابع: التعليم والأمن القومي العربي - رؤى وأفاق مستقبلية، كلية التربية، جامعة أسيوط، القاهرة، مصر.**
- محمد السعيد أبوحلاوة (٢٠٢٠ب). علم النفس الإيجابي: نحو سيكولوجية التمكين، مصر: **المجلة العربية نفسانيات، (٦٤)، ص.ص. ٧-١٥.**
- محمد السعيد أبوحلاوة وعاطف مسعد الحسيني الشرييني (٢٠١٦). **علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها (ط، ١)، القاهرة عالم الكتب.**
- محمد السعيد أبوحلاوة وعبدالعزیز إبراهيم سليم (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي نحو الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكل التربية جامعة دمنهور، مصر: **مجلة الإرشاد النفسي كلية التربية جامعة عين شمس، ١(٥٥)، ص.ص. ١٣٣-٢٢٣.**
- نعمات محجوب محجوب (٢٠٢١). القيمة التنبؤية لمنظور زمن المستقبل في التدفق النفسي لدى عينة أعضاء هيئة التدريس. مصر: **مجلة البحث العلمي في التربية، ٥(٢٢)، ٨٥ - ١٠٨.**
- فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الإجتماعية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين، مصر: **المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧(٩٦)، ص.ص. ٢٢١-٣١٦.**
- هبة عبد العظيم السيد دياب (٢٠١٨). **التدفق النفسي وعلاقته بالكمالية لدى المتفوقين والعاديين من طلاب الصف الأول الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة المنصورة.**

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alessandri, G., Borgogni, L., Schaufeli, W., Caprara, G.V. & Consiglio, C. (2015). From Positive Orientation to Job Performance: the Role of work Engagement and Self-efficacy Beliefs, *J. of Happiness Studies*, 16, P.P. 767-788.
- Accordino, D.B., Accordino, M.P. & Slaney, R.B. (2000). An Investigation of Perfectionism, Mental Health, Achievement, and Achievement Motivation in Adolescents, *J. Psychology in the School*, 37(6), P.P. 535-545.

- Ainscoe, W. (1989). *Flow: the concept and implications for Mental well-being and Health*, Unpublished PhD Thesis, Bangor (united kingdom), University of Wales .
- Andrews, D.M. , Burns, L.R. & Duelling, J. K. (2014). Positive Perfectionism: Seeking the Healthy “Should”, or Should We? , *open J. Social Sciences*: 2, P.P. 27-34. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2014.28005>.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?, *J. happiness studies*, 11, P.P.205-223.
- Ashby, J. & Bruner, L. (2005). Multidimensional Perfectionism and Obsessive-Compulsive Behaviors, *J. College Counseling*, 8, P.P.31-40.
- Ashby, J. & Dickinson, W.L., Gnilka, P.B & Noble, C.L. (2011). Hope as a Mediator and Moderator of Multidimensional Perfectionism and Depression in Middle School Students, *J. Counseling & Development*, 89, P.P. 131-139.
- Caprara, G.V. (2009). Positive Orientation: Turning Potentials into optimal Functioning, Keynote article, European, *J. Health Psychologist*, p.p. 46-48.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Stecz, P., Abela, J. & McWhinnie. (2010). Positive Orientation: explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem and optimism, *J. of Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 19 ,1: P.P. 63-71.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S. & Suzuki, F. (2012B). Positive Orientation A cross Three Cultures, *J. of cross-cultural Psychology*, 43(1), P.P.77-83.
- Chan, D.W. (2007). Positive and Negative Perfectionism Among Chinese Gifted Students in Hong Kong: Their Relationships to General Self-efficacy and Subjective Well-being, *J, for the Education of the Gifted*, 31(1),P.P.77-102.
- Chou, C. , Huang, M. , Lin. T. , Jing-Horng, F. , Chiu, Y. & Chen, J. (2019). Moderating effect of self-esteem on the relationship between Perfectionism and Creative Thinking among Collegiate Dancers, *J. Creativity Research*: 31(2), P.P.188-197.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of optimal Experience*, New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of discovery and invention*: Unpublished PhD Thesis, New York, Harper .

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: the psychology of engagement with everyday life*, New York: Basic books, Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. & Lefevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure, *J. of Personality and Social Psychology*, 56(5), P.P. 815-822.
- Cummins, R. (2010). Subjective well-being, Homeostatically Protected Mood and Depression: A Synthesis , *J. of Happiness Studies*, 11, P.P. 1-17
- Delle-Fave, A., Massimini, F. & Bassi, M. (2011). Psychological Selection and Optimal Experience, *Across Cultures: Social Empowerment Through Personal Growth*: P.P.39-58, London, Uk: springer.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism, *J. Cognitive Therapy and Research*, 14(5), P.P.449-468.
- Haase, A.M. , Prapavessis, H. & Owens, R.G. (2013). Domain-Specificity in Perfectionism: Variations across domains of Life, *J. personality and Individual Differences*, 55, P.P. 711-715.
- Hall, S., McKinstry, C. & Hyett, N. (2016). Youth Perceptions of Positive Mental Health, *J. Occupational Therapy*: 79(8), P.P.475-483.
- Hashimoto, K. & Koyasu, M. (2012). Influences of Optimism and Positive Orientation on students' subjective well-being, *psychologia*, 55, P.P.45-59.
- Hassan, H.K., Abd-Elfattah, S.M, Abd-Elmaugoud, M.K. & Badary, A.H.A. (2012). Perfectionism and Performance Expectations at University: Does gender still Matter?, *J. European Education and Psychology*, 5(2), P.P.133-147.
- Hill, R.W. , Huelsman, T.J. , Furr, R.M. , Kibler, J. , Vicente, B.B. & Kennedy, C. (2004). A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory, *J. Personality Assessment*, 82(1), P.P. 80-91.
- Hektner, J. & Csikszentmihaly, M. (1996). A longitudinal Exploration of Flow and Intrinsic Motivation in Adolescents, *Annual meeting of the American research Association*.
- Hewitt, P. & Flett, G. (1991). Perfectionism in the Self and Social Conceptualization, Assessment, Association with psychopathology, *J. personality and social psychology*, 60(3), P.P.456-470.
- Kantan, P. & Yesiltas, M. (2015). The effects of Positive and Negative Perfectionism on work engagement, psychological well-being and Emotional Exhaustion, *Procedia Economics and Finance*, 23: P.P.1367-1375 .doi: 10.1016/S2212-5671(15)00522-5.

- Khodarahimi, S. (2010). Perfectionism and five-big Model of personality in an Iranian Sample, *Int J. psychology and Counseling*: 2(4), P.P.72-79.
- Olah, A. (2019). Positivity is an up-to-date predictor of well-functioning instead of a eudaemon, Asian: *J. Social Psychology*, 22, P.P.143-145.
- Oles, P., Alessandri, G., Oles, M., Jankowski, T., Laguna, M. & Caprara, G.V. (2013). Positive Orientation and Generalized Self-efficacy, *studia Psychologica*, 55(1), P.P.47-59.
- Ongen, D.E. (2009). The Relationship between Perfectionism and Multidimensional Life Satisfaction Among high school Adolescents in Turkey, *J. Multicultural Counseling and Development*, 37, P.P.52-64.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow, in Snyder, C. & Lopez, S., (Eds), *Handbook of Positive Psychology*: P.P. : (89-105), New York, Oxford University Press.
- Petrovic, V. (2010). Positive Psychology and Positive Orientation, *Exercise and Quality of Life*, 2(2), P.P. 21-30.
- Sahoo, F. & Sahu, R. (2009). The role of Flow Experiences in Human Happiness, *J. of Indian Academy of Applied Psychology*: 35, P.P.40-47.
- Scorsolini-comin, F., Fontaine, A.M.G., Koller, S.H. & Santos, M.A. (2012). From Authentic Happiness to Well-being: The Flourishing of Postive Psychology, in *Psicologia Reflexao e critica*: P.P.663-670. [Http://www.Researchgate.net/publication](http://www.Researchgate.net/publication) .
- Seligman, M.E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention & Positive Therapy. In Synder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds) ,*Handbook of Positive Psychology*: P.P. (3-7). NewYour, Nk : Oxford Unversity Press.
- Slade, P. & Owens, R.G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory, *J. Behavior Modification*, 22(3), P.P. 372-390.
- Slaney, R.B., Rice, K.G. , Mobley, M. , Trippi, J. & Ashby, J.S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale, *J. Measurement and evaluation in counseling and development*, 34, P.P.130-145.
- Stoll, O., Lau, A. & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and Performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance?, *psychology of sport and exercise*, 9, 620-629.