

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

مذكرة مكهله لنيل شهادة ماسٲر الطور الثاني ل.م.د.
ٲخصص علم النفس العيادي

العنوان

التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى الأمراض المزمنة (مرض السكرى نموذجاً)

دراسة ميدانية بهمسٲشفى ميموني طاهر السوقر-ٲيارت-

إشراف:

د. يحيى فٲيحة

إعداد:

-نعيمي إيمان.

-ميمون مختارية.

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيسا	أستاذ تعليم عالي	قايد عادل
مشرفا ومقررا	محاضر ب-	يحيى فٲيحة
مناقشا	أستاذ محاضر ب-	عيناد ثابت إسماعيل

الموسم الجامعي : 2025/2024

جامعة ابن خلدون-تيارت
University Ibn Khaldoun of Tiaret



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
Faculty of Humanities and Social Sciences
قسم علم النفس والفلسفة والأورطفونيا
Department of Psychology, Philosophy, and Speech Therapy

مذكرة مكهله لنيل شهادة ماسٲر الطور الثاني ل.م.د.
ٲخصص علم النفس العيادي

العنوان

التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى الأمراض المزمنة (مرض
السكري نموذجاً)

دراسة ميدانية بمستشفى ميموني طاهر السّوقر-تيارت-

إشراف:
د. يحيى فتيحة

إعداد:
-نعيمي إيمان.
-ميمون مختارية.

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ (ة)
رئيساً	أستاذ تعليم عالي	قايد عادل
مشرفاً ومقرراً	محاضر ب-	يحيى فتيحة
مناقشاً	أستاذ محاضر ب-	عيناد ثابت إسماعيل

الموسم الجامعي: 2025/2024



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات،
والسلامة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد
وعلى آله وصحبه أجمعين.

يسرني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذتي الفاضلة "يحيى فتيحة" المشرفة
على هذا

العمل، على ما قدمته لنا من توجيهات علمية ونصائح قيمة، وعلى دعمها المتواصل
وتشجيعها طوال فترة إعداد هذه المذكرة. فلما منا كل الامتنان والتقدير.
كما أتوجه بجزيل الشكر إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة.

الأستاذ فايد عادل رئيساً.

الأستاذة عياد ثابرت إسماعيل مناقشة.

على تفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة، وعلى ما قدموه من ملاحظات وبناءة ستساهم

دون

هك في تطوير مستوانا الأكاديمي.

فجزى الله الجميع خير جزاء.

مخصص

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للبحث عن طبيعة التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى الأمراض المزمنة (مرض السكري نموذجاً) من خلال التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى الأمراض المزمنة (مرض السكري نموذجاً)؟

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي (الارتباطي) الذي من أدواته استبيانين وقد شملت الدراسة على عينة قوامها (100) حالة من مرضى السكري من كلا الجنسين (65 ذكر و35 أنثى)، تتراوح أعمارهم ما بين [25-65] سنة ومن أدوات الدراسة ما يلي:

المقاييس والمتمثلة في:

استبيان يقيس درجة التدفق النفسي وأبعاده واستبيان يقيس درجة الذات الإيجابية.

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- على أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي والذات الإيجابية.
 - توجد علاقة سلبية بين أبعاد التدفق النفسي والذات الإيجابية.
- الكلمات المفتاحية:** التدفق النفسي، الذات الإيجابية، مرض السكري.

ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

The current study aimed to investigate the nature of psychological flow and positive self among patients with chronic diseases (diabetes as a model) through the following question:

Is there a correlational relationship between psychological flow and positive self among patients with chronic diseases (with diabetes as a model)?

The study relied on the descriptive (correlational) method, utilizing two questionnaires as tools. The study sample consisted of 100 cases of diabetic patients of both genders, aged between 25 and 65 years. The study tools included:

- Scales represented by:
 - A questionnaire measuring the degree of psychological flow and its dimensions
 - A questionnaire measuring the degree of positive self

The study yielded the following results:

- There is a statistically significant negative correlation between psychological flow and positive self.
- There is a negative relationship between the dimensions of psychological flow and positive self.

Keywords: psychological flow, positive self, diabetes.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير.	.
ملخص الدراسة.	.
مقدمة	أ
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة.	
1- اشكالية الدراسة.	17
2- فرضيات الدراسة.	21
3- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة	22
الفصل الثاني: الجانب النظري	
اولا: التدفق النفسي.	24
1 -تعريف التدفق النفسي.	24
2-النظريات المفسرة للتدفق النفسي.	26
3-أهمية التدفق النفسي.	29
4 -أبعاد التدفق النفسي.	30
5 -شروط التدفق النفسي.	31
6- خصائص الشخص المتدفق نفسيا.	31
7- علاقة التدفق النفسي ببعض المصطلحات.	32
الخلاصة.	34
ثانيا: الذات الإيجابية.	36
1 -مفهوم الذات.	36
2.1- بعض المصطلحات المرتبطة بالذات.	36
2-الذات الإيجابية.	38
3 -النظريات المفسرة للذات الإيجابية.	40
4-أبعاد ومكونات الذات الإيجابية.	41
5 -الشخصية الإيجابية.	42

43	6-علاقة الذات الإيجابية ببعض المصطلحات.
45	الخلاصة.
الفصل الثالث: الجانب التطبيقي	
47	أولاً: إجراءات الدراسة الميدانية:
47	1- منهج الدراسة
47	2- المشاركين في الدراسة وخصائصهم.
48	3- حدود الدراسة.
48	4- أدوات الدراسة.
52	5- أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة
ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الدراسة:	
55	1- عرض نتائج الفرضية الأولى.
57	2- مناقشة في ضوء الفرضيات
62	خاتمة
64	قائمة والمراجع
70	الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	محتوى الجداول	الصفحة
01	الجدول رقم (01) يمثل أبعاد التدفق النفسي	49
02	جدول رقم (02.) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية التدفق النفسي	51
03	جدول رقم (03) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التدفق النفسي: بألفا كرونباخ	51
04	جدول رقم (04) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذات الإيجابية	52

فهرس الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	المخطط رقم (01): يمثل خبرة التدفق.	27



مقدمة



مقدمة:

تعد الأمراض المزمنة إحدى سمات عصرنا الحالي وتعتبر عبئاً ثقيلاً على الأفراد والمجتمعات، فهي تعد من أكثر الأمراض انتشاراً وسبباً رئيسياً للوفاة في كل من العالم المتقدم والعالم النامي. وهذه الأمراض هي نتيجة للتغيرات الاجتماعية والتطور الصناعي الذي شهدته المجتمعات.

ومن بين الأمراض المزمنة التي تسعى هذه الدراسة إلى تناولها بشكل خاص يبرز مرض السكري الذي تعد تداعياته بدون التكفل خطراً على الفرد وحياته، حيث شهد ارتفاعاً طيلة السنوات الأخيرة، وهذا ما أكدته إحصائيات المنظمات الصحية العالمية، وتشير التقديرات إلى أن (537) مليون شخص يعيشون حالياً مع مرض السكري في جميع أنحاء العالم وبحلول عام (2045) تشير التوقعات على ارتفاع هذا العدد إلى حوالي (783) مليون مصاب بالسكري على مستوى العالم. ويبلغ عدد المصابين بالسكري في الجزائر حسب معطيات آخر إحصائيات وزارة الصحة لسنة (2024)، تحصي الجزائر حوالي (04) ملايين مصاب بمرض وهو ما يمثل (14%) من الأشخاص البالغين أكثر من (25) سنة وأغلبهم من النساء بسبب انتشار السمنة عند النساء أكثر منها عند الرجال. مما يجعل دراسة العوامل النفسية المساهمة في التكيف مع المرض بالغ الأهمية، حيث تبرز العديد من العوامل السلبية التي تؤثر على الصحة النفسية كالضغط النفسي، القلق، الاكتئاب، تدني احترام الذات....إلخ.

لذلك ظهر مجال جديد في علم النفس هو فرع علم النفس الإيجابي الذي يسعى للوصول بالنفس البشرية إلى قمة صحتها النفسية والعقلية وقد أخذ نمطاً جديداً يعنى بدراسة الجانب الأكثر إيجابياً وإنتاجية في الشخصية ومن هنا يظهر التدفق النفسي الذي كان بمثابة رؤية جديدة لتفسير مختلف الدوافع البشرية نحو الإنجاز والإبداع في شتى مجالات الحياة. وطبقاً لأراء سيليجمان فإن علم النفس ليس علماً لدراسة المرض والاستسلام والانهمام النفسي فقط لكنه علم لدراسة قوى وفصائل النفس الإنسانية وقيمتها. (الشريدة، 2022) حيث يبرز التدفق النفسي والذات الإيجابية كعاملين أساسيين في علم النفس الإيجابي لدورهما في تعزيز التكيف النفسي وتحسين جودة الحياة لدى هذه الفئة، حيث يعتبر التدفق النفسي بمثابة القوى الكامنة التي تدفع الفرد للنجاح فيما يمارسه، حيث يعمل على تزويد الإنسان بالطاقة للتحكم والسيطرة على انفعالاته مع التحرر من وطأة الضغوط النفسية كما قد يسهم في تطوير أداء الفرد ومساندته على حل ما يعترضه من عقبات متوقعة في حياته. (خشبة، 2017)

ضف إلى ذلك الذات الإيجابية التي تعتبر من بين أهم العوامل الإيجابية التي يمكن أن تساعد في إعطاء نظرة إيجابية للفرد عن نفسه والتي تتضمن تقبل قدراته وصفاته وأدواره الاجتماعية والرضا عن ذاته دون تشويه أو نقصان، وهو يعتبر عنصرا أساسيا للصحة النفسية، حيث يساعد الفرد على مواجهة التحديات، وتطوير علاقات صحية مع الآخرين.

ويشير هار تزل (Hartze ; 2000) إلى أنّ الإيجابية تسمح بتعديل وضبط وتكييف وتغيير البيئة، وعدم الإذعان لمتطلباتها، فالإنسان الإيجابي وحده هو الذي يتغلب على البيئة، وأنّ الشخصية الإيجابية تمكن لسلوكنا أن يشكل بيئته، أكثر من تشكيل البيئة لسلوكنا. (الصاوي، 2020).

تعد قلة اهتمام الباحثين بمفهوم التدفق النفسي والذات الإيجابية مجالا خصباً يبرز أهمية تطبيقية كبيرة، إنّ نقص الدراسات في هذا المجال يفتح المجال أمام تطوير برامج تدخلية تدمج تعزيز التدفق النفسي وتنمية الذات الإيجابية ضمن الرعاية الصحية الشاملة، كما أنّ اهتمام البحث بهذا الجانب سيمكن من تقديم نماذج علاجية جديدة تركز على بناء قوى الشخصية الإيجابية، وكذلك لفت الانتباه إلى أن مرضى السكري لا يحتاجون لعوامل أخرى تساعدهم على الاستمرار في التوافق مع المرض ومضاعفاته. كما تتجسد أهمية الدراسة في تقديم توصيات عملية متمثلة في تعزيز التفكير الإيجابي والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة بدلا من التحديات المرتبطة بالمرض والاهتمام بالصحة.

في حين تتجلى أهداف الدراسة في معرفة العلاقة بين أبعاد التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى السكري، ومن بين الأهداف الذاتية التي جعلت الطالبتان الباحثتان تختارها تزويد الأخصائيين والمعالجين بمعلومات حول أهمية التدفق النفسي والذات الإيجابية كأداة للدعم النفسي، وتسلط الضوء على زيادة وعي المريض بأهمية الجانب النفسي في إدراك مرض السكري من خلال دراسة هذه العلاقة، تهدف هذا الدراسة إلى الإسهام في رفع مستوى الوعي بأهمية التدفق النفسي والذات الإيجابية بما يعزز من بناء بيئة صحية وداعمة تساهم في تعزيز جودة الحياة النفسية، وتمكن الأفراد من التعامل مع التحديات اليومية.

تكمن دوافع اختيار الموضوع في الاهتمام الشخصي بموضوع التدفق النفسي والذات الإيجابية لافتقار الدراسات عنه، وفهم مدى تأثيرها على المريض، ومعاونة المرضى.

وبما أنّ الدراسة التي تناولتها الطالبتان الباحثتان تهدف إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى السكري، تمّ استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين

المتغيرين وهذا لملائمته لهذه الدراسة. كما تم تطبيق مقياسين: الأول لقياس التدفق النفسي، والثاني لقياس الذات الإيجابية على عدد من المشاركين مكونة من (100) مشارك من كلا الجنسين (65 ذكر و35 أنثى)، تتراوح أعمارهم ما بين (25-65) لفهم مدى تقبلهم لمرض السكري والتعايش معه، والتأثيرات النفسية للمرض على المريض. أما فيما يتعلق بالحدود المكانية والزمانية فقد أجريت الدراسة بمستشفى ميموني طاهر بالسوقر ولاية تيارت، بينما تمت عملية توزيع واسترجاع وتفرغ الاستبيانات خلال الفترة الممتدة من (26 جانفي 2025) إلى غاية (09 مارس 2025) وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- على أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي والذات الإيجابية.

- توجد علاقة سلبية بين أبعاد التدفق النفسي والذات الإيجابية.

وعلى الرغم من النتائج التي توصلت إليها الطالبتان الباحثتان في هذه الدراسة إلا أنها تبقى نسبية وليست مطلقة لعدم توفر دراسات تربط بين المتغيرين ولا تزال تحتاج إلى دراسات أخرى مستقبلا، كما تجدر الإشارة إلى أن الدراسة تضمنت بعض النقائص والتي قد تكون أثرت في نتائجها من بينها حداثة الإصابة بمرض السكري لدى المشاركين في الدراسة ما قد يكون له تأثير على النتائج، وكذلك قلة الدراسات السابقة فيها.



الفصل الأول: مدخل عام للدراسة.

1. إشكالية الدراسة.
 2. فرضيات الدراسة.
 3. تعريف مفاهيم الدراسة إجرائيا.
- 

1. - اشكالية الدراسة:

تتعدد الأمراض المزمنة وتتميز بتعقيد أسبابها، مما يستدعي علاجاً طويلاً والأمد ورعاية طبية مستمرة. وغالباً ما تستمر هذه الأمراض طوال الحياة، ويصاحبها تدهور تدريجي في الصحة يؤثر على جودة الحياة اليومية. هذا التدهور قد يسبب تغييرات في نمط الحياة وأسلوبها، مما يواجه الفرد صعوبة في أداء الأنشطة الاجتماعية واتخاذ القرارات. كما قد تؤدي إلى مشكلات مثل العزلة والشعور بالوحدة، وعدم القدرة على التحكم في الضغوط إلى جانب مشاعر القلق والخوف وتؤثر على العلاقات الاجتماعية والأوضاع الاقتصادية، حيث يصبح الفرد معتمداً على روتين معين يشمل نظام غذائي محدد وممارسة أنشطة خاصة.

وفي هذا السياق تناول العديد من الباحثين في دراساتهم موضوع الأمراض المزمنة كل حسب تصوره الخاص، حيث يرى الباحث **الخالدي (2002)** في دراسته التي هدفت إلى البحث عن الدور الذي يؤديه الوعي الاجتماعي في الوقاية من الأمراض المزمنة كضغط الدم العالي وأمراض القلب والسكر. حيث توصلت الدراسة إلى أنّ هناك علاقة بين العوامل الاجتماعية وبخاصة الوعي الاجتماعي والأمراض المزمنة، وعليه فإنّ كثرة العوامل الاجتماعية المحفزة للمرض تؤدي إلى ارتفاع معدلات الأمراض المزمنة. إنّ الثقافة العالية للفرد ومعلوماته الكثيرة تؤدي إلى ارتفاع درجة وعيه الاجتماعي وبالتالي حصانته النسبية من الأمراض المزمنة.

كما أشارت دراسة **فليح (2020)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى تقبل الألم المزمن بين الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة وكذلك التعرف على دلالة الفروق في قبول الألم المزمن وتبعاً للجنس والعمر، فضلاً عن تحديد مدى إسهام مصادر الدعم الاجتماعي (الأسرة والأصدقاء والحكومة) في تقبل الألم المزمن لدى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ الإناث أبدن مستوى أعلى من تقبل الألم المزمن مقارنة بالذكور، كما تبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقبل الألم المزمن والدعم الاجتماعي. مما يشير إلى أنّ الدعم الاجتماعي قد يسهم في تحسين تقبل الأشخاص للألم المزمن. وفيما يتعلق بمصادر الدعم الاجتماعي (العائلة والأصدقاء والحكومة) أظهرت النتائج أنّ جميع هذه المصادر تؤثر بشكل إيجابي على تقبل الألم المزمن. (عطية، 2022).

ومن بين الأمراض المزمنة المنتشرة بشكل كبير في العالم أجمع والمجتمع العربي بشكل عام والجزائر بشكل خاص نجد مرض السكر الذي كثر انتشاره وخاصة في السنوات الأخيرة، بسبب ازدياد مشاكل الحياة المختلفة.

وهو مرض يصيب شرائح المجتمع في مختلف الأعمار وهو عبارة عن ارتفاع مستوى السكر في الدم بنسبة تفوق المعدل العادي للشخص الطبيعي نتيجة لعدم قدرة الجسم على إفراز الأنسولين بشكل كاف أو عدم استجابة الخلايا له بشكل صحيح. وهذا الارتفاع ترافقه أعراض مزمنة كالجفاف والعطش، الجوع، كثرة التبول، التعب، فقدان الوزن، ضبابية الرؤية. إضافة إلى أعراض نفسية كالخوف الدائم من تفاقم المرض، القلق، الاكتئاب، الأرق، اليأس، النظرة نحو الذات. وقد تختلف حدة هذه أعراض المرض باختلاف نوعه. (رودي، 2013، ص11)

وترجع أسباب مرض السكر إلى عوامل وراثية تنتقل من الآباء إلى الأبناء أو عوامل مكتسبة من البيئة نتيجة السمنة أو الإفراط في الأكل وتناول السكريات. (حرب، 2015، ص16)

فمرض السكر يتطلب إتباع نظام غذائي صارم وتحمل العديد من المسؤوليات المتعلقة به مثل مراقبة مستوى السكر في الدم بانتظام، الالتزام بنظام غذائي خاص، المتابعة الطبية المستمرة وممارسة الرياضة. هذه الأمور تخلق نوعا من الضغوط النفسية.

فالأمراض الجسمية قد يكون لها ردود فعل نفسية عديدة كالشعور بالقلق والاكتئاب وأحيانا القنوط واليأس. فلقد أظهرت العديد من الدراسات في مناطق مختلفة من العالم أن القلق له تأثير كبير على الأمراض الجسدية، حيث يزيد من حدتها.

كما أكدت دراسات نفسية أخرى أن حالات القلق والتوتر والانفعالات الحادة والمزمنة تعد من العوامل الرئيسة المؤدية إلى ظهور الاكتئاب لدى مرضى السكر. ويعتبر هذا الأخير أكثر شيوعا وأشد وطأة المصابين بالسكر مقارنة لدى غيرهم. (المرزوقي، 2008، ص ص 14-15)

فقد هدفت دراسة "تالي وزملائه 2001" إلى تحديد مدى انتشار القلق والاكتئاب والضغط النفسي لدى مرضى السكر الذين يعانون من اضطرابات معوية في استراليا. وقد أظهرت النتائج تأثير القلق والاكتئاب والحالة العصبية بدرجة عالية على مرضى السكر الذين يعانون من

اضطرابات معوية وتأثير الضغوط النفسية بدرجة أقل. كما دلت الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق والاكتئاب وبعض المتغيرات كالجنس والعمر ومدة الإصابة ونوع السكري.

وتعد دراسة كل من اللويد وبراون (Lloyd et Brown, 2002) ودراسة كل من زانغ وزملائه (Zhang et al, 2005) وستيوارت ورو ووايت (Stewart, Rao et White, 2005) ودراسة شو وشي (Cho et Chi, 2005) من أبرز الدراسات التي تناولت هذا الموضوع حيث يعتقد أنّ الحالة النفسية تلعب دوراً أساسياً في ضبط مستوى السكر في الدم.

وقد أظهرت دراسة "حربوش سمية 2009" في الجزائر وجود علاقة بين المهارات الاجتماعية وقدرة المريض على التكيف مع مرض السكري؛ ومن خلال الدراسات التي تناولت تأثير القلق والاكتئاب على مريض السكري نجد أنّ الحالة النفسية تلعب دوراً كبيراً في قدرة الفرد على إدارة مرضه بشكل فعال. ففي الوقت الذي يواجه فيه الشخص المصاب بالسكري تحديات كبيرة في التحكم في مستويات السكر في الدم بسبب التأثيرات النفسية السلبية فإنّ تحسن حالته النفسية قد يعزز على التأقلم مع المرض. ومن هنا يبرز مفهوم التدفق النفسي الذي يعبر عن حالة من التركيز التام والانخراط في الأنشطة اليومية، مما يمكن أن يساهم في تقليل الشعور بالضغوط النفسية المرتبطة بالأمراض المزمنة، فعندما يحقق مريض السكري حالة من التدفق قد يكون لديه قدرة أكبر على التركيز على إدارة مرضه بشكل أفضل مما يساهم في تحسين صحته العامة ونوعية حياته.

فالتدفق النفسي يعتبر بمثابة طاقة كامنة إيجابية صالحة للاستخدام في شتى مجالات الحياة. حيث يشير كل من (Bucker et Castel, 2007) أنّ التدفق يحقق مستوى مرتفع من الإثارة الوجدانية الإيجابية بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس. ويدعم ذلك ما ذكره (Burke et al, 2016) من أنّ التدفق النفسي يرتبط بالعواطف الإيجابية، فالأفراد مرتفعي المشاعر الإيجابية هم أكثر انخراطاً في سلوكيات المواظبة والتنظيم والتفكير الإيجابي. كما يعكس كذلك ارتفاع مستوى الصحة النفسية، فقد تبين أنّ الأفراد مرتفعي الصحة النفسية لديهم مستوى مرتفع من التركيز والنشاط والمثابرة مما يؤهلهم للمرور بخبرة التدفق. (خشبة، 2017).

وقد بينت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Delle, 2005) ودراسة (Massi min, 2008) أنّ حالة التدفق هي حالة وجودية متعددة الأبعاد تتضمن مكونات معرفية دافعية وانفعالية،

التي تتكامل بشكل متبادل لتكون حالة من التناغم الداخلي. كما يعتبر التدفق عملية تشمل جانبيين رئيسيين: الأول هو تحقيق التوازن الداخلي للفرد وانسجامه مع ذاته مما يؤدي إلى تحقيق التوتر والقلق، والثاني هو انسجام الفرد مع البيئة المحيطة به وظروفها المادية.

وأيضاً تطرق "محمد السيد صديق 2009" في دراسته إلى البحث عن العلاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة وفاعلية الذات والرضا عن الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافع للإنجاز وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس وفاعلية الذات والدافع للإنجاز وعلاقة سلبية مع الرضا بالذات. (برغوتي وعليوة، 2022).

كما هدفت دراسة الباحثة "حنين حسين دقاس 2022" إلى الكشف عن العلاقة بين كل من التدفق النفسي والرّفاهية النفسية وإدارة الذات. وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية (متوسطة) ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والرّفاهية النفسية. ووجود علاقة طردية (منخفضة) ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وإدارة الذات. ووجود علاقة طردية (مرتفعة) ذات دلالة إحصائية بين الرّفاهية النفسية وإدارة الذات. (Daggas , 2022 , p182)

إلى جانب ذلك يرتبط التدفق النفسي ارتباطاً وثيقاً بالذات الإيجابية، حيث يشعر الفرد إلى الوصول إلى هذه الحالة بالتّحقق والتّوازن الداخلي، وهو ما يعزز من قدرته على التفاعل بشكل إيجابي مع تحديات الحياة بما في ذلك التعايش مع الأمراض المزمنة كمرض السكري. فعندما يشعر الفرد بحالة تدفق فإنه يصبح أكثر قدرة على التعامل مع صعوبات الحياة بشكل هادئ ومرن. مما ينعكس بشكل إيجابي على صحته النفسية والجسدية.

فالذات الإيجابية يمكن أن تلعب دوراً محورياً في التعامل مع مرض السكري، حيث أنّ الأشخاص الذين يتمتعون بنظرة إيجابية اتجاه حياتهم يميلون إلى التكيف بشكل أفضل مع التحديات التي يفرضها المرض.

التّقبل الإيجابي للمرض يعزز من قدرة الفرد على اتخاذ قرارات صحية واتباع نمط حياة مناسب مثل الالتزام بنظام غذائي صحي...، كما أنّ تعزيز الذات الإيجابية يساعد على تقليل مشاعر القلق والاكتئاب التي قد تترتب على المرض. مما يعزز من قدرة الفرد على التّحكم في حالته

الصّحية وذلك من خلال تعزيز الثّقة بالنّفس والإيمان بالقدرة على التّعايش مع المرض، يصبح الفرد أكثر قدرة على التّعامل مع مضاعفاته بشكل أفضل وتحقيق نوعية حياة جيدة.

فقد افترض (Caprara, 2009) في نظريته حول الإيجابية وجود بعد ذاتي هام يسمى التّوجه الإيجابي الذي يتمثل في رؤية الفرد لذاته وحياته ومستقبله من منظور إيجابي. هذا التّوجه يساعد الفرد على التّعامل مع الشّدائد والمحن، ويمنحه القدرة على رؤية الحياة كشيء يستحق أن يعيش رغم حقيقة الموت. بشكل عام يعني التّوجه الإيجابي التّركيز على الجوانب الإيجابية في كل المواقف وتفسير الواقع بناء على ذلك. (الصّاوي، 2020).

وفي دراسة قام بها "عبد الخالق 2017" بهدف الكشف عن العلاقة بين الدّات الإيجابية والحياة الطّيبة (السّعادة والرّضا والصّحة النّفسية) والكشف عن العلاقة بين العصابية والدّات الإيجابية وأيضاً استخراج عامل ثنائي القطب لكل من الدّات الإيجابية والحياة الطّيبة (السّعادة والرّضا والصّحة النّفسية) وكشفت الدّراسة عن وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين الدّات وكل من السّعادة والرّضا والصّحة النّفسية. وكشفت الدّراسة أنّ الدّات تتبأ بكل من السّعادة والرّضا والصّحة النّفسية. إذن تحقيق التّوازن بين هذه العناصر الثلاثة يمكن أن يكون له تأثير كبير في تحسين نوعية الحياة وتحقيق الصّحة النّفسية والجسدية. وفي ضوء نتائج الدّراسات تهتم الدّراسة الحالية بتبيين العلاقة بين متغيرات الدّراسة الحالية (التّدفق النّفسي والدّات الإيجابية).

ومما سبق تكمن إشكالية الدّراسة فيما يلي:

التّدفق النّفسي والدّات الإيجابية لدى مرضى السّكري.

2- فرضية الدّراسة:

تتمثل فرضية الدّراسة فيما يلي:

-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التّدفق النّفسي (التّوازن بين التّحدي والمهارة، التّركيز في المهمة، الاستمتاع الدّاتي، اندماج الوعي بالفعل، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بمرور الوقت) والدّات الإيجابية لدى مرضى السّكري.

3- تعريف مفاهيم الدراسة إجرائياً:

- 1.3. التدفق النفسي: حالة من التركيز العميق والانغماس الكامل في نشاط معين حيث يشعر الفرد بالمتعة الكاملة والتّحدي في الوقت ذاته. يتم قياسه عبر مراقبة التّفاعل بين الأفراد أثناء ممارسة الأنشطة التي تتطلب مهارات متقدمة. وهو الدّرجة التي يتحصل عليها الفرد بعد تطبيق المقياس.
- 2.3. الذات الإيجابية: حالة من الرّضا النفسي والتّفكير الإيجابي اتجاه الذات، حيث يتم تقييم الشّخص لثقته في نفسه وقدرته على مواجهة تحديات الحياة. وهي الدّرجة التي يتحصل عليها الفرد في مقياس الذات الإيجابية والتي تعكس مدى تقبله لذاته.
- 3.3. مرض السّكري: مرض مزمن يتميز بارتفاع مستوى السّكر في الدّم بسبب عدم قدرة الجسم على إنتاج أو استخدام الأنسولين بشكل صحيح.

الفصل الثاني: الجانب النظري

أولاً: التدفق النفسي.

1. تعريف التدفق النفسي.
2. النظريات المفسرة للتدفق النفسي.
3. أهمية التدفق النفسي.
4. أبعاد التدفق النفسي.
5. شروط التدفق النفسي.
6. خصائص الشخص المتدفق نفسياً.
7. علاقة التدفق النفسي ببعض المتغيرات.

الخلاصة

أولاً: التدفق النفسي

يعد التدفق النفسي من المفاهيم النفسية الحديثة، فقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق النفسي على يد ميهالي (Mihaly) في نهاية الثمانيات من القرن العشرين. وقد أطلق مصطلح التدفق على الخبرة التي يصفها ميهالي شيكزنيتمهالي بسبب أنه أثناء المقابلات الشخصية للعديد من الناس سنة (1975) لم يجد وصفا للتعبير عما عبر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره، والمفهوم السيكولوجي للتدفق كاندماج في نشاط بناء على ذلك لا يرتبط المعنى القديم للعبارة "go with the flow" والذي يعني المسايرة أو الانصياع. "to conform".

وقد وجد التدفق النفسي اهتماما كبيرا من طرف العلماء والقراء وهذا لما له من فائدة كبيرة في استخراج الطاقات الداخلية وتوظيفها لخدمة الفرد والمجتمع وذلك من خلال حالات التدفق التي تغمر الفرد في فترات من حياته والتعرف على القدرات العقلية والمهارات وتطويرها وذلك من أجل الوصول إلى حالة التدفق النفسي القسوة لدى جميع الأفراد.

من جهة أخرى، يعتبر مرض السكري من الأمراض المزمنة التي تؤثر على الجسم بشكل عام وعلى الصحة النفسية بشكل خاص. تُظهر العديد من الدراسات أن الأشخاص المصابين بالسكري يعانون من تحديات نفسية متعددة، مثل القلق، الاكتئاب، والتوتر النفسي، التي يمكن أن تؤثر سلباً على جودة حياتهم بشكل عام. تُظهر أبحاث عديدة أن هناك علاقة بين الحالة النفسية والتعامل مع المرض، مما يؤدي إلى نتائج متباينة في كيفية إدارة المرض وتحقيق التوازن بين الجوانب الجسدية والنفسية للمريض.

إن العلاقة بين التدفق النفسي ومرض السكري تفتح باباً واسعاً لفهم كيف يمكن لهذه الحالة النفسية أن تؤثر في إدارة المرض وتحسين نوعية حياة المصابين بالسكري. قد يساهم تحقيق حالة التدفق في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع تحديات المرض، وتقليل مشاعر القلق والتوتر المرتبطة به.

1. تعريف التدفق النفسي:

يعتبر التدفق النفسي كغيره من المتغيرات له مفاهيمه الخاصة التي تطرق لها العديد من الباحثين من بينها:

يعرف ميهالي شيكزنيتمهالي 1995 حالة التدفق أن يكون مندمجا أو مستغرقا بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في ذاته. وهي حالة ينسى فيها المرء ذاته ويتطير الزمن من بين يديه دون شعور منه به، ويحدث تتالي أو تدفق تلقائي لكل فعل وكل حركة وكل تفكير في وحدة مسار كأن المرء يعزف مقطوعة موسيقية وبالتالي هي حالة تستولي على المرء بكافة منظومات شخصيته وتدفعه إلى أن يوظف كل قدراته وإمكاناته ومهاراته إلى أقصى حد ممكن وهي بهذا المعنى أعلى تجليات الظاهرة الإبداعية. (أبو حلاوة، 2013).

يعرف التدفق النفسي بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصاحب بالبهجة والمتعة أثناء العمل. (الصوافي، 2020).

ويعرفه حزام وإبراهيم وغنيم بأنه خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه لبعض الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، وتعتبر هذه المهام مثيرة للتحدي ولكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفعالية. ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد بالتركيز والتوحد الشديد مع النشاط أو المهمة والشعور بالسرور والبهجة والقدرة على التحكم في الأداء ونسيان الذات والزمن وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة. (حجازي، 2021).

وقد عرض جولمان 2000 وصف دقيقا لحالة التدفق النفسي لدى الأفراد حيث يكون الفرد مندمجا جدا فيما يفعله فيكون جل انتباهه فيه ويمتدح وعيه به ويتوقف إدراكه الحسي عن أي شيء إلا في هذا العمل ويغيب إحساسه بدورة الزمان والمكان، وهنا يكون التدفق النفسي حالة من حالات نسيان الذات، أي فقد الوعي بالواقع والذات وإسقاط كل المشتتات المحيطة به. (الصالح، 2022).

ويعرف جاكسون ومارش التدفق بأنه حالة من التجربة النفسية الإيجابية والتي تحدث ارتباط وتناغم تام بالأداء في حال تساوي التحديات المطلوبة من الفرد مع مهاراته الشخصية. كما يعد حالة ممتعة في جوهرها إذ يختبر الفرد وضوح الأهداف وتركيزا كاملا وانخراطا تاما في النشاط، وما يصاحب ذلك من استمتاع كبير وتحرر من الوعي الذاتي. (الأحمدي، 2022، ص451)

ويعرف كذلك بأنه ما يعبر عن أقصى مستويات الأداء مع الشعور بالسعادة والمتعة والاندماج الكامل مع العمل والشعور بتغيير إدراك الوقت والسيطرة الكاملة مع وجود أفكار الفشل والشعور بأن

النشاط محفز في حد ذاته، ويتحقق ذلك من خلال وجود الأهداف الواضحة المحددة وردود الفعل الفورية والقدرة على تحقيق التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية. (مغازي، 2019).

يعتبر تدفق المشاعر حالة من نسيان الذات jelf forgetfulness عكس التأمل والاجترار والقلق والوسواس. فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً مسقطاً كل الانشغالات الصغيرة المسبقة. مثل: الصحة والأنشطة اليومية وبهذا الشعور تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات. (معمرية، 2011).

كما تناول Norman (1996) حالة التدفق ورأى أنها تقابل كل الناس، وفيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة وعدم وعي بالذات، فهو يؤدي نشاطه أوتوماتيكياً وبتلقائية دون وعي بالعالم الخارجي، وينغمس بالكامل فيه مع عدم تأثير الظروف الخارجية كالضوضاء، وتتحصر كل حالات تشتيت الانتباه مع الشعور بالمتعة والبهجة. (الأسود، 2020).

من خلال التعاريف السابقة توصلت الطالبتان الباحثتان إلى أن هناك تشابه بين التعاريف في التأسيس الاصطلاحي للتدفق النفسي حيث تتمثل هذه التشابهات في النقاط التالية:

- انخفاض الوعي بالزمان والمكان.
 - توظيف القدرات والإمكانيات والمهارات إلى أقصى حد.
 - غياب الوعي الكلي بالذات.
 - السرور التلقائي المصحوب بالبهجة والعمل.
- نستخلص أن التدفق النفسي عبارة عن حالة نفسية إيجابية داخلية المنشأ يعيشها الفرد عند أدائه لمهمة ما، يعتمد فيها على التركيز الشديد ويصاحبها شعور بالسعادة والحيوية وانخفاض الوعي بالزمان والمكان حتى يصل الفرد إلى الاستغراق الكلي في أداء المهمة.

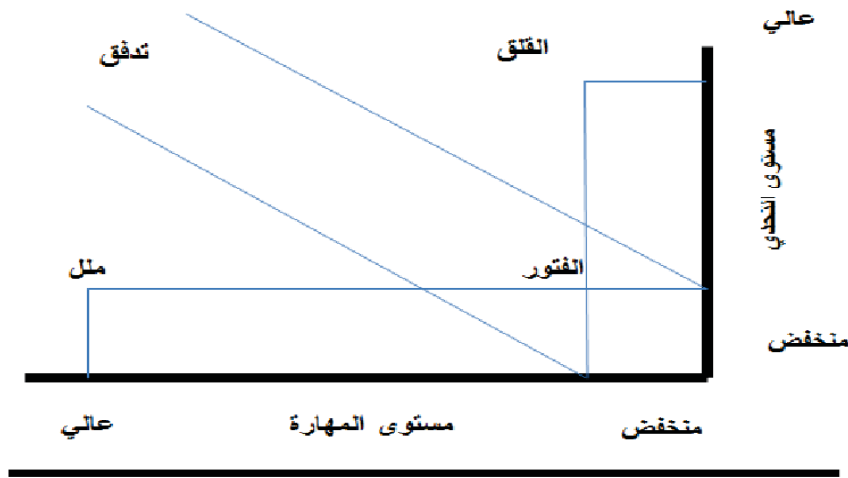
2. النظريات المفسرة للتدفق النفسي:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير مفهوم التدفق النفسي ووصف أبعاده وآلياته، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

1.2. نظرية كسيكزنتيميهالي: 1975 csikszentmihalyi رأى كسيكزنتيميهالي في نظريته

أن الأنشطة أو الأعمال تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا

كان النشاط سهلاً للغاية ينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هيا الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة. وأكدا كسيكزنتيميهايي على وجود قيود أو عقبات تحول دون استمتاع الفرد بالحياة ومن أهمها الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين وأحكامهم، وأشار إلى أن الإحساس بالنشوة والابتهاج يتضمن تجاوز روتين الحياة اليومية، وقد وضع ميهالي ما يقصد بخبرة التدفق من خلال مخطط توضيحي كما هو مبين في الشكل الآتي:



المخطط رقم 01: يوضح خبرة التدفق

ويفيد كسيكزنتيميهايي بأن الأنشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج إطار التحديات مع سيطرة الفرد عليها واكتسابه للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية، ووفقا لما ذكره كسيكزنتيميهايي بأن التدفق النفسي هو حالة دافعية مركزة بالكامل لتسخير الحركات أو الأنشطة لخدمة الأداء النهائي. وبهذا نجد أن كلا من التعلم والانفعالات في التدفق النفسي لا يتم احتوائها فحسب بل يتم تنظيمها بشكل إيجابي مع المهمة، فالتدفق النفسي قوة مهمة في نجاح الفرد في الفعالية التي يمارسها، فهو يزوده بطاقة وقدرة على الوعي الذاتي. والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتحرر من الضغوط النفسية، ويمكنه من تطوير أدائه وزيادة دافعيته، وحل المشكلات المتوقعة في أثناء تأديته لمهامه. (زكي، 2015، ص ص 993-994)

2.2 نظرية مارتن سيلجمان: Seligman 2002 يرى مارتن سيلجمان أن مفهوم خبرة التدفق

النفسي تتمحور حول ما أسماه (قضية المعنى) فقد أشار في كتابه (السعادة الحقيقية) إلى ثلاث مستويات للسعادة وهي كالتالي:

➤ الحياة المبهجة أو السارة: وهي الحياة التي يتم فيها اكتساب خبرات لجلب السعادة والبهجة، وانفعالات إيجابية كبيرة.

➤ الانغماس: ويقصد به الاندماج والانسجام في أنشطة الحياة التي تستهلك وتستغرق طاقات الإنسان.

➤ الحياة ذات المعنى والقيمة.

ويرى أن مفهوم الانغماس والاندماج في الحياة يتوافق مع مفهوم التدفق النفسي والخبرة المثالية عند كسكزنتيميهالي، ويشير إلى أنه أقل درجة من السعادة التي يحصل عليها الإنسان من تأديته لأنشطة ذات معنى. ويتفق تصور سيلجمان مع كسكزنتيميهالي بأن التدفق النفسي مجرد من القيمة، فقد يكون الفرد في حالة من التدفق النفسي عند ارتكابه عمل سيئ بالآخرين، أو تأديته لنشاط غير هادف.

ويركز على الأداء، حيث يكون الوقت المثالي للتدفق النفسي أثناء الأداء. ففي الأنشطة عادة ما تكون هناك أهداف وفي معظم الأحيان يتراوح الأداء بين الصعوبات والمواهب، والتدفق النفسي يتحقق عندما تتوافق التحديات مع القدرات ويقدم سيلجمان بعض المقترحات للوصول إلى حالة التدفق النفسي وهي كالتالي:

➤ أن يتعرف الفرد على نقاط القوة التي تميزه.

➤ اختيار النشاطات التي يمكن ممارستها يوميا.

➤ إكساب الأنشطة ببعض الجاذبية في العمل بحيث تتيح للفرد استخدام نقاط القوة التي تميزه بأقصى درجة.

➤ اختيار الموظفين الذين تتوافق قواهم المميزه لهم مع تحديات العمل الذي يقومون به.

(حجازي، 2021).

3.2 نظرية جولمان: Goleman 2004 يرى جولمان أن حالة التدفق تمثل أقصى درجة

في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم، وحالة التدفق ليست مجرد انفعالات مناسبة

وتسير في وجهة معينة، بل انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة لتنظيم قواها مع ما يجري من فعل رهن، فإذا ما تملك الإنسان الملل أو التوتر والقلق فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر، وتدفق المشاعر ما هو إلا خبرة يمر بها كل إنسان تقريبا من وقت لآخر وخاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها، أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة عليها. إن العلاقة المميزة لتدفق المشاعر هي شعور بالفرح التلقائي أو حتى النشوة إلى أقصى حد فهو يعرف بأنه حالة من نسيان الذات self Forget fulness عكس التأمل و الاجترار والقلق فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر سيستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الإحساس بذاته تماما وأن الأفراد على الرغم من أنهم في حالة تدفق يصلون إلى الذروة في مستوى أدائهم يهتمون بالكيفية التي يؤدون بها العمل، أو التفكير بالنجاح أو الفشل لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركهم وتحفزهم، وأن تركيز الانتباه على العمل الجاري هو جوهر التدفق. (ماجد، 2019).

3. أهمية التدفق النفسي:

يعتبر التدفق بمثابة طاقة كامنة إيجابية صالحة للاستخدام في شتى مجالات الحياة فهي تقوم على التجريب والممارسة العملية من قبل الأفراد كل في مجاله، وتتجلى أهمية التدفق النفسي فيما يلي: (خشبة، 2020).

1. يشعر الفرد بالنمو والتطور وذلك لمطابقة مهاراته مع التحدي المطلوب فمشاركة الفرد في التحدي يتماشى مع مستوى مهاراته أو أعلى منها بالقليل يعزز الفائدة ويحقق الهدف لأنه سمح له بصقل مهاراته وهذا يجعله يشعر بالإنجاز كما أنه فرصة لشحن مهاراته وصقلها.
2. يشير كل من (bucker & castel 2007.30) أن التدفق يحقق مستوى مرتفع من الإثارة الوجدانية الإيجابية بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس. ويدعم ذلك ما ذكره (burke & al 2016.14) أن التدفق النفسي يرتبط بالعواطف الإيجابية فالأفراد مرتفعي المشاعر الإيجابية هم أكثر انخراطا في سلوكيات المواظبة والتنظيم والتفكير الإيجابي والتصرف بطريقة أكثر إبداعية، كما أنها تعزز النمو المتصاعد للعمل الفردي.
3. يعكس التدفق النفسي ارتفاع مستوى الصحة النفسية، فقد تبين أن الأفراد مرتفعي الصحة النفسية لديهم مستوى مرتفع من التركيز والنشاط والمثابرة مما ي أهلهم للمرور بخبرة التدفق.

4. يشجع الفرد على تكرار الأنشطة التي يستمتع بها ويحبها، ويجعله يفضل ويحب البقاء فيها فترة طويلة وهذا يحقق له المتعة والاستمتاع الحقيقي مما يدفعه إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتجويده. ويشير (fong & al (2014.1 إلى أن أهمية التدفق النفسي تكمن في كونه وسيلة لتحسين الأداء والارتقاء به إلى الأعلى كما أنه يعد بمثابة قوة تحفز الفرد داخليا وتعزز من أدائه وتمنحه مزيدا من التركيز والعزيمة والمثابرة وما لذلك من أثر فعال في زيادة مستوى الأداء. لخص محمود (2018) أهمية التدفق النفسي في النقاط التالية: (حجازي، 2021).

1. يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.

2. يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا وشعورنا.

3. يمكننا من تشييد أو بناء رأسمالنا النفسي.

4. يسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية.

4. أبعاد التدفق النفسي:

ذكر الباحث (كسزنيتميهالي) أن التدفق النفسي كحالة نفسية له تسعة أبعاد، كما اتفق معه في هذه الأبعاد التسعة والتي حددها للدخول والبقاء في حالة التدفق الباحث (سيلجمان 1995) والتي تتمثل في: (برغوتي، 2022). (الصاوي، 2020).

1. التوازن بين التحدي والمهارة.

2. اندماج الوعي بالفعل.

3. فقدان الوعي بالذات.

4. الأهداف الواضحة.

5. تغذية راجعة غير غامضة.

6. الإحساس بالسيطرة (أو الضبط).

7. التركيز كليا في المهمة تحت اليد.

8. الإحساس بمرور الزمن.

9. الاستمتاع الذاتي الذي يشير إلى خبرات إثبات داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط أو

إنجاز المهمة هو هدف في حد ذاته دون انتظار لإثبات من الخارج).

10. عدم النَّظر إلى الفشل نظرة أسي وحسرة.

11. الحديث الذاتي الإيجابي.

12. الالتزام.

13. الاختيار.

14. القياس.

5. شروط التدفق النفسي:

هناك ثلاثة شروط ضرورية لتحقيق حالة التدفق: (الشرييني والعطية، 2019).

- ✓ اندماج الشخص في نشاط يتضمن مجموعة واضحة تماما من الأهداف، ممّا ينظم ويوجه مسار الأداء ووجهته في إطار مهمة أو نشاط جيد التركيب.
- ✓ توافر نوع معقول من التوازن بين التحديات المدركة في بنية المهمة أو النشاط والمهارات التي يمتلكها الشخص، ممّا يعطيه الثقة في قدرته على أداء المهمة والقيام بالنشاط.
- ✓ تضمن المهمة تغذية راجعة واضحة وفورية، ممّا يساعد الشخص على التعامل النشط والفعال مع أي تغيير في المطالب، وبما يسمح له بتعديل أدائه للاستمرار في حالة التدفق.

6. خصائص الشخص المتدفق نفسيا:

للشخص المتدفق نفسيا عدة خصائص تميزه عن غيره وهي كالآتي: (حسين غنيم، 2016).

1. الوضوح: فالفرد المتدفق يعرف تماما ماذا يريد ولديه هدف واضح يسعى لتحقيقه من خلال خطة محددة.
2. القياس: أي قدرة الفرد على وضع طرق مناسبة لقياس مدى تقدمه نحو تحقيق الأهداف.
3. التركيز: أي القدرة على التركيز على ما يتم عمله، ووعي الفرد بالأفراد والأنشطة المطلوبة.
4. الاختيار: أي اعتقاد الفرد المتدفق بأن لديه اختيارات، ويمكنه التحكم في حياته وإنه ليس ضحية لبيئته.
5. الالتزام: أي قدرة الفرد المتدفق على إلزام نفسه أن يؤدي سلوكا إيجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.
6. التحدي: أي رغبة الفرد في البحث المستمر عن التحديات الجديدة، وأن يضع باستمرار أهداف واضحة ومتطورة.

7. تحقيق المواءمة: بين التّحديات التي يواجهها الفرد ومستوى المهارات التي يمتلكها.
8. عدم النّظر بحسرة إلى الإخفاقات السّابقة: وعدم التّفكير فيها كثيرا ولكن التّركيز بدلا من ذلك على النّشاط الذي يؤدي إلى تحقيق الأهداف.
9. التّحدي الدّاتي الإيجابي: كأن يقول الفرد لنفسه أنا قادر على القيام بما هو مطلوب مني وغيرها من العبارات الإيجابية.
10. القدرة على التّعامل: مع الأخطاء والتّحكم في القلق.
11. عدم الشّعور: بالوقت أثناء الانهماك في النّشاط أو العمل.

7. علاقة التّدفق النفسي ببعض المصطلحات:

تعتبر الدّراسات التي تناولت التّدفق النفسي أساسا هاما لفهم موضوع البحث وتوضيح السّياق العلمي له. وفيما يلي سنعرض أبرز الدّراسات التي تناولت هذا الموضوع:

1.7 علاقة التّدفق النفسي بتفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي : أكدت دراسة ناصيف (2015)

تحت عنوان "التّدفق النفسي وعلاقته بتفاؤل المتعلم و الإبداع الانفعالي لدى طلبة الدّراسات العليا" استهدفت قياس التّدفق النفسي والتّفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي لدى طلبة الدّراسات العليا، وموازنة الفروق في المتغيرات الثلاثة وفق متغيري النّوع والتّخصص الدّراسي، طبقت الدّراسة على عينة تكونت من (200) طالب و طالبة، وتوصلت النّتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات، وكذا عدم وجود فروق دالة إحصائية وفق متغير النّوع في التّدفق النفسي.

2.7 علاقة التّدفق النفسي بالتّفكير الإيجابي: أوضحت دراسة حيدر وشطب (2016) تحت عنوان

"التّدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة"، حيث هدفت إلى معرفة العلاقة بين التّدفق النفسي للتّفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في متغيري الدّراسة، الجنس والتّخصص. تمّ اختيار عينة بلغت (400) طالب وطالبة من جامعة القادسية.

وأظهرت النّتائج أنّ هناك تدفق نفسي وتفكير إيجابي لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت عدم وجود فروق في التّدفق النفسي تبعا للجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التّدفق النفسي تبعا لمتغير التّخصص ولصالح التّخصص العلمي.

3.7 علاقة التّدفق النفسي و الرضا عن صورة الجسم بالتحصيل الدّراسي: أكدت دراسة الكرعوي

(2018) تحت عنوان " التّدفق النفسي و الرضا عن صورة الجسم وعلاقتهما بالتحصيل الدّراسي لدى

طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة" هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم والتّحصيل الدّراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (103) طالب وأظهرت النتائج أنّ الطّلبة يمتلكون تدفقا نفسيا، كما أظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتّحصيل الدّراسي لدى أفراد العينة. (الأسود، 2020).

4.7 علاقة التدفق النفسي بالشخصية الذاتية: دراسة أسكاوا (2004) Asakawa

تحت عنوان "تجربة التدفق الشخصية الذاتية لدى طلاب الكليات اليابانية". هدفت الدراسة إلى معرفة جودة الخبرة ودلالاتها للتحديات والمهارات المدركة، مع التركيز على كيفية تأثير تصورات التحديات والمهارات على جودة تجارب هاتين المجموعتين، كما بحثت الدراسة الحالية الفرضية الأساسية والعامّة لنظرية التدفق. بلغت عينة الدراسة 315 طالب وطالبة من طلاب الجامعات اليابانيين، تمّ تطبيق عليهم مجموعة من التحديات والمهارات، أظهرت النتائج أنّ العينة لديها تدفق نفسي، وأنّ المواقف عالية التحدي أظهرت تحديات ومهارات لدى الطّلاب عند المشاركة في الأنشطة اليومية، كما ظهرت حالة ذهنية مثالية لطلاب الجامعات اليابانية، كما أنّ شخصية الطّلاب أظهرت توازنا أكثر من الطّلاب غير الديناميين في المواقف التي كانت فيها تحدياتهم المدركة أعلى من مهاراتهم المدركة، وكان العكس صحيحا بالنسبة للطّلاب غير التّقائين.

(عزالدين، 2022).

5.7 علاقة التدفق النفسي بالرضا والسعادة: دراسة (2008) Collins et al

سعت الدراسة إلى فحص العلاقة بين السعادة والتدفق والرضا عن الحياة، وكذلك التّحقق ممّا إذا كانت جودة خبرة التدفق ترتبط بالإثارة المرتفعة والمنخفضة وكذلك فحص تأثير جودة خبرة التدفق على الوجدان. أجريت الدراسة على عينة بلغت 54 مسنا بواقع 13 رجلا و41 امرأة، وتراوح أعمارهم ما بين 60-86 عاما، بمتوسط عمري 77,54 وانحراف معياري 3,74، واستخدم الباحثون مقياس الوجدان، مقياس السعادة ومقياس الرضا عن الحياة واستبيان ظهور التدفق. وقد أشارت النتائج إلى أنّ الغالبية العظمى من المسنين أفادو بأنهم قد مرو بخبرة تدفق واحدة على الأقل خلال فترة الدراسة والتي استغرقت سبعة أيام.

وجود علاقة موجبة بين جودة خبرة التدفق وكل من السعادة والرضا عن الحياة. وكذلك وجود علاقة موجبة بين جودة خبرة التدفق والإثارة المرتفعة للوجدان الإيجابي (شعور مفعم بالحيوية، التّحمس والسّعادة) وعلاقة سالبة بين جودة خبرة التدفق والإثارة المنخفضة للوجدان السّلبى (الشّعور بالحزن وخيبة الأمل)، وكما أسفرت النّتائج عن إنخفاض مستوى الإثارة المرتفعة للوجدان السّلبى لدى النّساء وكذلك ارتفاع مستوى التدفق النّفسي لديهن مقارنة بالرجال. (حسن، 2017).

6.7 علاقة التدفق النّفسي بالفعالية الذاتيّة: دراسة (Joo oh and kim 2015)

هدفت دراسة جو وأوه كيم إلى البحث عن طبيعة العلاقة بين الفعالية الذاتيّة وقلق الاختبار والتّدفق النّفسي والإنجاز الأكاديمي والتّخطيط الدّراسي لدى عينة من طلبة الجامعة الكورية بلغت 963 طالب وطالبة، حيث تمّ إرسال الاستبيانات لهم عبر الأنترنت، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وقد توصلت الدّراسة إلى أنّ الفاعلية الذاتيّة والتّخطيط الدّراسي كان لهما أثر مباشر دال إحصائياً على التدفق النّفسي. كما أشارت النّتائج إلى أنّ الفعالية الذاتيّة والتّدفق النّفسي لهما أثر مباشر دال إحصائياً على مستوى الإنجاز الأكاديمي، ويعمل التدفق النّفسي كعامل وسيط بين الفعالية الذاتيّة والإنجاز الأكاديمي. (حجازي، 2021).

الخلاصة:

يمكن استنتاج أنّ التدفق النّفسي يمثل حالة مثالية من الانغماس التام والتركيز، حيث تتوافق المهارات الشّخصية مع مستوى التّحدي المطلوب للنشاط. هذه الحالة ليست فقط محفّزة للإبداع والإنتاجية، بل تسهم أيضاً في تعزيز السّعادة والرضا عن الذات. تحقيق التدفق يتطلب مزيجاً من الشّغف، التّحدي، والظروف المحفّزة، مما يجعله أداة فعّالة لتحسين جودة الحياة سواء في العمل أو الحياة الشّخصية. بالتالي، يمكن اعتباره أحد المفاهيم الأساسيّة لتحقيق التوازن النّفسي والنجاح المستدام. وبالنّسبة لمرضى السّكري يمكن أن يلعب التدفق النّفسي دوراً مهماً في تعزيز التّكيف مع متطلبات المرض.



ثانياً: الذات الإيجابية.

1. مفهوم الذات.
- 1.1. بعض المصطلحات المرتبطة بالذات.
2. الذات الإيجابية.
3. النظريات المفسرة للذات الإيجابية.
4. أبعاد ومكونات الذات الإيجابية.
5. الشخصية الإيجابية.
6. علاقة الذات الإيجابية ببعض المتغيرات.

الخلاصة



ثانيا: الذات الإيجابية

تعد الصحة النفسية والجسدية من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على حياة الإنسان. في هذا السياق، يعتبر مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً، وله تأثيرات واسعة على حياة المرضى، ليس فقط من الناحية الجسدية ولكن أيضاً على المستوى النفسي والعاطفي. إحدى المفاهيم التي بدأت تكتسب اهتماماً في السنوات الأخيرة هي "الذات الإيجابية"، التي تتعلق بكيفية تعامل الأفراد مع أنفسهم وطرق تعزيز النظرة الإيجابية تجاه الحياة، وهي تُعد من العوامل المهمة التي قد تساهم في تحسين جودة حياة الأفراد المصابين بمرض السكري. وبالتالي يعد تعزيز الذات الإيجابية من خلال الدعم النفسي والاجتماعي والتوعية الصحية من الأمور الأساسية التي تساعد مرضى السكري على تحسين جودة حياتهم وتحقيق التكيف الفعال مع مرضهم.

1. مفهوم الذات:

قدم العديد من العلماء تعريفات مختلفة للذات تناولت جوانبها المتعددة كالتصورات، المشاعر، والتقييمات التي يبنها الفرد عن نفسه عبر الزمن. ومن بين هذه التعريفات ما يلي: (العبيدي، 2009، ص358)

تعرف بأنها تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد، ومفهوم الذات يتكون من أفكار الفرد الذاتية المنسقة والمحددة بالأبعاد بالعناصر الداخلية الممثلة للكينونة الداخلية والخارجية.

ويعرفها حامد زهران بأنها: الشعور والوعي بكينونة الفرد، كما أنها تنمو وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بنيتها نتاجاً للتفاعل مع البيئة وإنّ الذات تشمل: الذات المدركة، والذات من تصور الآخرين، والذات المثالية، وإنّها قد تمتص قيم الآخرين وتسعى إلى التوافق والثبات وتنمو نتيجة للنضج والعلم. (حمادات، 2008، ص85)

تعرف الذات بأنها المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره مصدراً للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة. (إسماعيل، 2009، ص626)

2.1. بعض المصطلحات المرتبطة بالذات:

تتعدد المصطلحات المرتبطة بمفهوم الذات نظراً لأهميته في فهم شخصية الفرد وتفاعله مع محيطه. هذه المصطلحات تسلط الضوء على جوانب مختلفة من الذات ومنها:

1.2.1. فاعلية الذات: استند تاريخ مفهوم فاعلية الذات self efficacy إلى مكونات نظرية التعلم الاجتماعي social learning التي قدمها باندورا سنة 1977 ثم أعاد تسميتها بالنظرية المعرفية الاجتماعية سنة 1982، ويعرف باندورا فاعلية الذات بأنها اعتقاد الفرد في قدرته على تنظيم مسارات العمل المطلوبة للتحكم في المواقف المستقبلية وتنفيذها. وهي كذلك معتقدات الأفراد بشأن قدرتهم على إنتاج مستويات مختلفة من الأداء التي تؤثر في تعاملهم مع الأحداث المهمة في حياتهم وضبطها.

2.2.1. تنظيم الذات: يعد مفهوم تنظيم الذات self regulation من المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال البحوث النفسية. ويعرف تنظيم الذات بأنه قدرة الفرد على إدارة سلوكياته وانفعالاته وتنظيمها بالطريقة التي تساعد على تحقيق أهدافه المرجوة.

3.2.1. التحكم في الذات وإدارة الذات: تشتمل نماذج التنظيم الذاتي على نماذج فرعية مختلفة أهمها نموذج التحكم في الذات وإدارة الذات وقد حاز هذا النموذج على اهتمام كثير من الباحثين نظرا لأهميته النظرية والتطبيقية. ويشتمل هذا النموذج على ثلاث مكونات:

- ✓ مراقبة الذات: ويتضمن التركيز على المنبهات المهمة.

- ✓ تقييم الذات: ويتضمن الحكم عما إذا كانت منبهات المراقبة تحقق التقدم في الأهداف التي يقدرها الفرد.

- ✓ تدعيم الذات: وتتضمن وجود المكافأة الذاتية أو انعدامها.

4.2.1. مراقبة الذات: يعرف سنايدر 1974 مراقبة الذات self monitoring بأنها العملية التي يقوم فيها الفرد بضبط سلوكياته ومراقبتها والتحكم فيها اعتمادا على طريقة إدراك الآخرين وتقييمهم لهذه السلوكيات. واستنادا إلى هذا المفهوم ترتبط مراقبة الذات بالمقارنة الاجتماعية وإدارة الدوافع المعتمدة على تأثير المكانة وينظر إلى مراقبة الذات بوصفها قدرة الفرد على ملاحظة سلوكياته وتعديلها بطريقة تتماشى مع المعايير الاجتماعية وإدارة الطرق التي يستطيع من خلالها تقديم ذاته في المواقف الاجتماعية المختلفة.

5.2.1. تقدير الذات: تعددت تعاريف تقدير الذات self esteem من جانب الباحثين والمشتغلين بالدراسات النفسية، ولاسيما المهتمين بمجال الشخصية. ويتلخص مفهوم تقدير الذات بأنه التقييم

الوجداني للشخص نحو ذاته. وهو كذلك تقدير وتعبير سلوكي يعبر الفرد من خلاله عن مدى احترامه لذاته وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاءة والثقة بالنفس مع الدافعية للإنجاز والاستقلال.

6.2.1. الثقة بالنفس: تعد الثقة بالنفس self confidence من أهم السمات التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتفاعل معها. ويعرف القواسمة والفرح الثقة بالنفس بأنها سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة، مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة. وهي مزيج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

7.2.1. التعاطف مع الذات: يعد مفهوم التعاطف مع الذات self compassion من المفاهيم الحديثة. عرفت نيف التعاطف مع الذات بأنه قدرة الفرد على تجاوز مشاعر المعاناة مع الإحساس بالدفء والاهتمام والرغبة في التواصل الاجتماعي.

8.2.1. تحقيق الذات: يشير الباحثون إلى أنّ مفهوم تحقيق الذات self actualization يعتمد على العوامل التي ترتبط بالفرد نفسه وما يمتلكه من قدرات وإمكانات من جهة. ويعتمد كذلك على المؤثرات البيئية التي يتعرض لها من جهة أخرى. فتحقيق الذات يشمل تكامل شخصية الفرد في ضوء هذه العوامل والمؤثرات كلها. ولذلك يختلف تحقيق الذات بين الأفراد.

ثانياً: الذات الإيجابية

تعتبر الذات الإيجابية من بين المواضيع التي نالت اهتمام الباحثين والعلماء في علم النفس الإيجابي والتي بدورهم قدموا لها عدة تعريفات. فالذات الإيجابية هي مصطلح مكون من كلمتين:

1.2. الإيجابية:

وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات وهي أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات. إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة. (صباح، 2016).

2.2. مفهوم الذات الإيجابية:

أشار أحمد عبد الخالق إلى الذات الإيجابية بأنها ذات عامة ذات بعد إيجابي مستمدة من اختزال ثمانية جوانب للذات: فاعلية الذات، وتنظيم الذات، والتحكم في الذات، وإدارة الذات، ومراقبة الذات، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، والتعاطف مع الذات وتحقيق الذات. (الصاوي، 2020). تحويل الصورة الذاتية السلبية إلى صورة إيجابية من خلال تغيير طريقة التفكير. (مالهي، 2005، ص198)

ويرى عبد الستار إبراهيم أنّ الذات الإيجابية تشير لتبني الفرد لمجموعة من الأفكار العقلانية وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو إكساب مهارات تمكن من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بفعالية وسعادة ورضا. (السيد حسين، 2017).

هي حالة من التفكير والتفاعل الذي يتسم بالتوقعات الإيجابية والتفاؤل اتجاه المستقبل، ويعزز الضبط الانفعالي وقدرة الفرد على التعامل مع التحديات بمرونة.

تصورات الفرد الإيجابية عن نفسه، ومدى وعيه وإدراكه لما لديه من خواص وصفات وحسن تقديره لذاته وخصائصه، ويظهر ذلك من خلال ممارسته للمهارات الحياتية المتعلقة بمجال الذات الجسمية والحركية، والذات الاجتماعية والوجدانية، التي تساهم في تكوين تقدير الذات المرتفع. ومن ثم تظهر تلك المهارات في صورة سلوك يمكن قياسه. (الرزاق، 2024، ص140)

الذات الإيجابية حسب Banadora 1997 هي إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأدية الأعمال الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والأداء المطلوب.

تعريف عبد الخالق 2017 تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها وتظهر بصورة واضحة ومتبلورة للذات حيث تبرز من خلال أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين، الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها. (izaddin, 2023, p68)

من خلال التعاريف السابقة توصلت الطالبتان الباحثتان إلى أنّ اختلاف في التركيز بين التعريفات: فبعضها يركز على جوانب عاطفية وسلوكية مثل التعاطف مع الذات والضبط الانفعالي، فيما ركز البعض الآخر على الجوانب الاجتماعية والقدرة على التعامل مع التحديات.

في حين تشترك التعريفات في فكرة أساسية وهي أنّ الذات الإيجابية تتطلب وعياً بالذات وتفاعلاً إيجابياً مع البيئة المحيطة لتحقيق التقدير والنجاح الشخصي.

وكخلاصة لأهم التعريفات السابقة المتعلقة بالذات الإيجابية يمكن القول أنّ الذات الإيجابية هي مجموعة من المفاهيم والمعتقدات التي تشكل تصور الإنسان عن نفسه بشكل يعزز من ثقته وقدرته على التفاعل بشكل إيجابي مع العالم.

3. النظريات المفسرة للذات الإيجابية:

تعددت النظريات المفسرة للذات الإيجابية والتي تسعى إلى توضيح كيفية تكوين هذه النظرة الذاتية الإيجابية، ودور العوامل الداخلية والخارجية في بنائها، ومن هنا نسلط الضوء على مجموعة من النظريات من بينها:

1.3. نظرية الإدراك الاجتماعي: تعتبر الذات الإيجابية جزءاً محورياً في نظرية الإدراك الاجتماعي للسلوك البشري والتي طورها باندورا 1977، فالذات الإيجابية ومعتقدات السيطرة على الذات من أهم عناصر التطور البشري كما أنها تعد جزءاً هاماً من علم النفس الإيجابي. وتعرف الذات الإيجابية بأنها إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأدية الأعمال الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والأداء المطلوب وتتكون معتقدات إدراك كفاءة الذات الإيجابية من معلومات يجمعها الفرد من عدة مصادر ومن ضمن المصادر التي يعتمد عليها في إدراك كفاءة الذات الإيجابية للفرد اجتياز خبرات متقنة توفر آراء حول قدرات الفرد والخبرات الإبداعية للفرد وقدرته على التنافس وإتمام مهام معينة بالإضافة إلى الإقناع اللفظي والتأثير الاجتماعي بأن الفرد يتمتع بقدرات معينة وأخيراً الجوانب الانفعالية والأعراض الفسيولوجية التي تؤكد للفرد قدرته على القيام بمهام معينة وبمجرد تكوين معتقدات الكفاءة الذاتية الإيجابية للفرد يتأثر مسار السلوك الذي يختار الفرد إتباعه وكم الجهد الذي يختار أن يبذله لمسعى ما ومدى مثابرة الفرد ضد الصعوبات والفشل بالإضافة إلى مرونة الفرد في أوقات المحن وكذلك يتحدد نمط التفكير سواء محفز أو معيق للذات.

2.3. نظرية الظاهرية: تنظر هذه النظرية إلى أنّ الذات بناء جوهري في الشخصية يتشكل من جميع الأفكار والتصورات والمفاهيم والقيم، وترتقي الذات وتتحرك اتجاه الكمال والإيجابية في الأداء وفي العيش بشكل فيه نوع من الكمال، لذا يستخدم الفرد كل ما لديه من قوة ومعرفة يمكن أن يوفرها نظامه العصبي في التصور الإيجابي للذات وأنّ الإيجابية في الذات مكون شامل ومركزي له جوانب متعددة

منها السلوك والتفكير والوجدان والروحانية والحواس والأمن النفسي والأنشطة اللفظية وغير اللفظية والعلاقات مع الآخرين.

3.3. نظرية توسيع العقل: يفسر لفريد ريكسون الإيجابية الذاتية هيمنة المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية، تزداد النظرة الإيجابية للذات من خلال القبول الوالدي والصدقات والحب والتحالفات الإيجابية منذ السنوات الأولى من عمر الفرد. (حكيم، 2023).

4. أبعاد ومكونات الذات الإيجابية:

تتميز الذات الإيجابية بكونها مبنية على أساس صحي من التفكير الإيجابي على أربعة أبعاد لتكون سمات هذه الشخصية وهي: (Dr.Izaddin, 2023, p p 70/71)

✓ **صورة الذات الإيجابية:** يشير إلى توجه الشخص للحفاظ على تصوره الإيجابي للذات ويتضمن النظر إلى الذات والحياة بشكل إيجابي مع التمتع بالمرونة والذكاء الانفعالي والإنصاف.

✓ **الالتزام والتعهد:** ميل الشخص للالتزام بقيمة معايير واعتقاداته الذاتية وبمسؤوليته في العلاقات مع الآخرين.

✓ **التوجه نحو الآخرين:** ويشير إلى مستوى الثقة التي يوليها الشخص للآخرين والاندماج معهم والتحمس للتفاعل معهم.

✓ **التوجه الثقافي:** ويشير إلى توجهات الفرد نحو وطنه من حب وانتماء والتقدير والفخر والاعتزاز به وثقافته.

إضافة إلى بعض الأبعاد الأساسية يمكن تلخيصها في عدة جوانب رئيسية تعمل معا لتعزيز الصحة النفسية والرفاهية، تبرز فيما يلي: (Seligman Martin. 2002. P P 23/24)

✓ **الوعي الذاتي:** هو القدرة على فهم الذات ومشاعرها وأفكارها والتحكم في سلوكها.

✓ **العلاقة الإيجابية:** إنّ الآخرين هم أفضل لمواجهة تقلبات الحياة وهم أيضا أكثر الوسائل فعالية في تحسين الصحة النفسية. بل أنّ العلاقات الإيجابية تشكل أهمية بالغة لنجاح الإنسان العاقل إلى الحد الذي يجعل التطور غير قادر على تفسير هذه الحقيقة.

✓ **العاطفة الإيجابية:** التي تشمل السعادة والرضا عن الحياة والتركيز على الجوانب الإيجابية وتجنب التركيز الزائد على السلبيات.

✓ **احترام الذات:** يتمثل في شعور الفرد بقيمته الذاتية وإيمانه بقدراته ومهاراته.

✓ **التفاؤل:** النظرة إلى المستقبل بشكل إيجابي والاعتقاد بأنه سيكون أفضل.

5. الشخصية الإيجابية:

1.5. مفهوم الشخصية الإيجابية: إذا كانت الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد من تلك الأنظمة النفسية الجسدية التي تحدد خصائصه وسلوكه وفكره، فإن الشخصية الإيجابية هي عبارة عن الشخصية المستقرة والناجمة عن تفاعل جينات الفرد مع بيئته والتي يتمتع صاحبها بالانفتاح على التجربة والابتكار، والذي يمثل نهجا مخططا ومنظما بدلا من العفوية والعشوائية ويتمتع بضمير حي، ذو سمات انبساطية ومتوافق مع نفسه ومع الآخرين في بيئة العمل. (الحضيري، 2023).

2.5. سمات الشخصية الإيجابية:

قدم العديد من الباحثين دراستهم في تحديد أهم الخصائص والسمات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، وعلاقة هذه الخصائص والسمات بمستويات الصحة النفسية للأفراد. (المجالي، 2019). أشار (seligman steem ,pork & peterson , 2005) رائد اتجاه علم النفس الإيجابي الحديث وزميله أن الشخصية الإيجابية تتمثل في درجة امتلاك الأفراد للأفكار والمبادئ والمفاهيم السلوكية التي جاء بها هذا الاتجاه وسعيهم إلى توظيفها في المجالات الحياتية المتعددة، ومن هذه المفاهيم التي أشار إليها والتي تشير إلى تمتع الشخصية الإيجابية في الممارسات السلوكية في المواقف الحياتية المختلفة ما يلي: (المجالي، 2019).

✓ **السعادة النفسية (psychological well Being)** ويعد هذا المفهوم من المفاهيم المحورية لعلم النفس الإيجابي لارتباطه بالحالة المزاجية والرضا عن الحياة وجودة الحياة وتحقيق الذات والتفاؤل الإيجابي لدى الأفراد.

✓ **حياة الاندماج (the engaged life)** وتتمثل في قدرة الفرد على الاندماج بصورة مثالية في العمل والأنشطة التي يقوم بها مما يجعله في حالة من التطابق بين قدراته وإمكانياته وطبيعة المهام التي يؤديها.

✓ **التدفق (flow state)** وضع أبو حلاوة (2013) أن حالة التدفق في علم النفس الإيجابي تعبر عن الخبرة الإنسانية المثلى التي تبرز من خلالها الصحة النفسية الجيدة والشعور بجودة ومعنى الحياة لكونها ترتبط بشكل مباشر بالأداء المثالي والرضا عن الذات والدافعية المصحوب بحالة من النشوة والابتهاج.

- ✓ الإيثار اتجاه الآخرين (un self Is hness) وتتمثل في تأخير المصالح الشخصية وتقديم المصالح العامة ولديه شعور بالمسؤولية والواجب والتضحية ومساعدة الآخرين.
- ✓ التفاؤل (optimism) ويتصف الفرد في هذا الجانب بثقة عالية في مواجهة المواقف والأحداث ومشاكل الحياة مما يجعله في حالة من الانفتاح على الآخرين وغير مغلق على نفسه ولا يميل إلى التشكيك بالآخرين، ولديه اتجاهات إيجابية نحو الحياة.
- ✓ الثقة بالنفس (self confidence) وتتمثل في شعور الفرد بثقته بنفسه وتأكيد ذاته، وعدم شعوره بالدونية والخوف من انطباعات الآخرين عنه بشكل يؤثر على طبيعة علاقاته وسلوكياته مع الآخرين بمختلف التفاعلات الحياتية.
- ✓ الطموح (Ambitions) ويتمثل بالشعور بالإنجازات وتعظيمها وتقديرها بما ينعكس إيجابيا على إحساسه بقيمته، وميله إلى الاعتراف باحترام الآخرين.

6. علاقة الذات الإيجابية ببعض المصطلحات:

- تعد الدراسات السابقة حول الذات الإيجابية من الركائز الأساسية التي تسلط الضوء على أهمية تطوير وتبني نظرة إيجابية للفرد اتجاه نفسه ومن بين هذه الدراسات ما يلي:
- 1.6. الذات الإيجابية وعلاقتها بالعصبية: هدفت دراسة أحمد محمد عبد الخالق (2017) إلى اختبار ثلاثة فروض على النحو الآتي:
- الارتباط دال إحصائيا وسالب بين مقاييس الذات الإيجابية والعصبية.
- يمكن استخراج عامل ثنائي القطب يجمع بين مقاييس الذات الإيجابية في مقابل العصبية.
- تبنى معظم مقاييس الذات بالعصبية.

ولاختبار هذه الفروض استخدمت عينة من طلاب الجامعة من الجنسين (ن:470) أجابوا عن المقياس العربي العاملي للعصبية، بالإضافة إلى ثمانية مقاييس للذات الإيجابية، وكانت كل معاملات الارتباط بين هذه المقاييس الثمانية والعصبية ماعدا معامل واحد لدى الذكور ومعاملات لدى الإناث دالة إحصائيا وسالبة. واستخرج عامل واحد ثنائي القطب سمي الذات الإيجابية مقابل العصبية. وتنبأت بالعصبية أربعة مقاييس للذات لدى الرجال وستة لدى النساء، ودعمت هذه الدراسة وجود تكرار بين مقاييس الذات والحاجة الماسة إلى تكوين مقياس مختصر للذات الإيجابية. (عبد الخالق، 2017).

2.6. العلاقة بين الذات الإيجابية والمناعة النفسية: أوضحت دراسة حزييه (2021) تحت عنوان "العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي فيروس كوفيد19 بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية" مدى طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية الإيجابية لدى متعافي فيروس كوفيد19 بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية بصفة عامة، كما هدفت أيضا إلى معرفة مدى اختلاف المناعة النفسية والذات الإيجابية لدى متعافي فيروس كوفيد19 بجمهورية مصر العربية عن متعافي المملكة العربية السعودية، إلى جانب الكشف عن الفروق في المناعة النفسية لدى متعافي فيروس كوفيد19 بجمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية وفقا لمتغيري (العمر، الجنس). كذلك هدفت إلى معرفة مدى إسهام الذات الإيجابية في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى متعافي فيروس كوفيد19. تكونت عينة البحث من (405) متعافي من فيروس كوفيد19 منهم (205) من جمهورية مصر العربية (200) من المملكة العربية السعودية تراوحت أعمارهم ما بين (20_60) سنة، متوسط عمري (32_40) وانحراف معياري (6.25)، طبق على العينة مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس الذات الإيجابية من إعداد عبد الخالق (2017). وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية للذات الإيجابية وجميع أبعاد المناعة النفسية والدرجة الكلية وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات متعافي فيروس كوفيد19 من المصريين فيما عدا (الأمل) فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متعافي فيروس كوفيد19 من المصريين والسعوديين في الدرجة الكلية للذات الإيجابية.

3.6. علاقة الذات الإيجابية بمقياس الإيجابية عبر الثقافات: دراسة Heikampet al(2014)

سعت الدراسة إلى اختبار صلاحية مقياس الإيجابية عبر الثقافات، وهو استبيان جديد مصمم لقياس الإيجابية (أي الاتجاه العام لتقييم الذات والحياة والمستقبل بطريقة إيجابية) بلغت عينة الدراسة 3544 متعدد من الدول الأوروبية منها إيطاليا وألمانيا وإسبانيا وبولندا وصربيا، تكون المقياس من ثماني مجالات من مقياس الإيجابية وأجابوا على عناصر تدابير أخرى تم التحقق من صحتها جيدا، دعم تحليل العوامل التأكيدية الهيكل المفترض لمقياس العامل الواحد وأظهر ثباته بين الجنسين في كل مجال وصلاحيته عبر الثقافات، كشفت تحليلات الارتباط عن ارتباطات ذات دلالة إحصائية وإيجابية لمقياس الإيجابية مع احترام الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل، ومتغير عامل كامن الإيجابية وعلاقة سلبية بالاكتئاب. قدمت النتائج دعما للصلاحية المتقاربة لمقياس الإيجابية عبر البلدان يتم اقتراح

التطبيقات الممكنة لمقياس الإيجابية، تتم مناقشة الآثار المترتبة على إجراء مزيد من البحوث حول طرق ونتائج الإيجابية في سياقات ثقافية مختلفة. (Dr.Izaddin , 2023, p75)

4.6. علاقة الذات الإيجابية بالمناعة النفسية والضبط الانفعالي: هدفت دراسة عز الدين (2023)
تحت عنوان "الدور الوسيط للذات الإيجابية في تحديد العلاقة بين كل من المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين في قطاع الصحة" إلى التحقق من الدور الوسيط للذات الإيجابية في تحديد العلاقة بين كل من المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي بالإضافة إلى التعرف على دلالة الفروق في المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث وفق متغيري الجنس وسنوات الخدمة. ولتحقيق أهداف البحث لجأ الباحثان إلى المنهج الوصفي وذلك لملائمته مع طبيعة الدراسة. بلغت عينة الدراسة 310 من كلا الجنسين، ولقياس متغيرات الدراسة قام الباحثان باستخدام مقياس جاهزة للقياس المناعة النفسية تم استخدام مقياس (2013) choochom الذي يقيس خمس مجالات والتي هي المرونة والحرية الذاتية والأمل والتوافق والوعي، ومقياس الذات الإيجابية إضافة إلى مقياس (2003) Grass & john لقياس الضبط الانفعالي. وبعد تحليل البيانات أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث يتمتعون بدرجة كبيرة من المناعة النفسية والذات الإيجابية والضبط الانفعالي. (ديلان وعزالدين، 2023).

الخلاصة:

الذات الإيجابية هي أداة قوية يمكن لمرضى السكري استخدامها لتحسين نوعية حياتهم والتعامل بفعالية مع مرضهم من خلال تبني عادات صحية وتعزيز التفكير الإيجابي. تطوير الذات الإيجابية ليس أمراً يحدث بين ليلة وضحاها، بل هو عملية مستمرة تعتمد على التعلم والتأمل والتفاعل مع الحياة بشكل إيجابي، مما ينعكس على علاقاته وإنجازاته ومستوى جودة الحياة.



الفصل الثالث: الجانب التطبيقي

أولاً: إجراءات الدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة.
 2. المشاركين في الدراسة وخصائصهم.
 3. حدود الدراسة.
 4. أدوات الدراسة.
 5. الأساليب الإحصائية.
- 

أولاً: إجراءات الدراسة الميدانية

بعد التّطرق إلى الإطار النظري الذي يشكل الخلفية العلمية للدراسة يأتي هذا الفصل لتسليط الضوء على الجانب الميداني من خلال عرض الإجراءات المنهجية في هذا البحث. سنتناول في هذا الفصل المنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات وكذا العينة وخصائصها بما في ذلك الحدود الموضوعية (الزمانية والمكانية) بالإضافة إلى تحديد المتغيرات الأساسية للدراسة. وفيما يلي سنتطرق بشكل مفصل إلى مختلف الجوانب التي تمّ الإشارة إليها.

أولاً: إجراءات الدراسة التطبيقية:

1. منهج الدراسة:

لكل بحث علمي منهجه الخاص الذي يختار وفقاً لطبيعة الموضوع المدروس. ويعرف المنهج بأنه ذلك الطّريق أو الأسلوب الذي يختاره الباحث من بين عدة طرق وأساليب علمية (المناهج) بما يتناسب مع موضوع بحثه، وذلك لمعالجة إشكاليته وفق خطوات بحث محددة من أجل الوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج بشأنها. (محمود، 2018، ص 49)

إنّ طبيعة الدراسة الحالية التي تدور حول التدفق النفسي والذّات الإيجابية لدى مرضى السّكري هي التي تحدد المنهج المتبع وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي بهدف تحديد طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والذّات الإيجابية. والذي هو أحد أنواع المنهج الوصفي وأساليب من أساليب تطبيقه. ويقصد به ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة وتحديد نوع العلاقة، سواء كانت موجبة أو سالبة، وطرديّة أو عكسية، دون التطرق إلى الأسباب أو النتائج المترتبة على هذه العلاقات. (العساف، 2006، ص 261)

2. المشاركون في الدراسة وخصائصهم:

لكل بحث علمي مجتمع تستقى منه البيانات ويساهم في الإجابة عن تساؤلات الدراسة وتحقيق أهدافها، وبما أنّ نجاح أي دراسة يعتمد بدرجة كبيرة على دقة اختيار العينة وتمثيلها الحقيقي لهذا المجتمع، فإنّ عينة بحثنا تكونت من (100) حالة من مرضى السّكري من كلا الجنسين (65 ذكر و 35 أنثى)، تتراوح أعمارهم ما بين [25-65] سنة من ولاية تيارت دائرة السّوقر وذلك بمستشفى ميموني طاهر. وبذلك كانت العينة القصدية التي اعتمدنا عليها ملائمة للدراسة وأهدافها.

3. حدود الدراسة:

أ المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة الميدانية بمستشفى ميموني طاهر الذي يقع في دائرة السّوقر ولاية تيارت.

ب المجال الزماني:

أجريت هذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من 26 جانفي إلى 09 مارس وهي فترة توزيع الاستبيانات واسترجاعها وتقريغها.

4. أدوات الدراسة: لتحقيق أهداف البحث، تمّ استخدام الأدوات التالية:

الاستبيان: يعرف بأنّه وسيلة لجمع المعلومات والبيانات عن طريق تعبئة استمارات من قبل المستجوبين. ويعرف كذلك بأنّه الحصول على معلومات في شكل أجوبة عن أسئلة يدونها الباحث في استمارات توزع على المستجوبين. (غازي، 2014، ص152)

1.4. وصف الاستبيان:

تم الاعتماد على مقياسين الأول خاص بالتدفق النفسي والثاني مقياس الذات الإيجابية:
أ. وصف مقياس التدفق النفسي: تمّ الاعتماد على مقياس التدفق النفسي الذي تم إعداده من طرف الباحثان (جاكسون ومارش 1996)، المكون من 36 فقرة مقسمة على تسعة أبعاد: (أنظر إلى الملحق رقم 02)

1. التوازن بين التحدي والمهارة. Challenge-skill balance

2. الاستمتاع الذاتي. Autotelic experience

3. التركيز في المهمة. Concentration

4. اندماج الوعي بالفعل. Action Awareness

5. الإحساس بالسيطرة. Sense of control

6. الإحساس بمرور الوقت. Time trnsformation

7. أهداف واضحة. Clear goals

8. تغذية راجعة غير غامضة. Unambiguous feedback

9. غياب الوعي بالذات. Loss of self-consciousness (ثائر، 2017)

تمّ تكييف المقياس من قبل الطّالبتان الباحثتان رفقة الأستاذة المشرفة، حيث تكون المقياس من (35) عبارة تهدف إلى قياس التدفق النفسي لدى مرضى السكري موزعة على تسعة أبعاد (التوازن بين التحدي والمهارة، الاستمتاع الذاتي، التركيز في المهمة، اندماج الوعي بالفعل، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بمرور الوقت، أهداف واضحة، تغذية راجعة غير غامضة، غياب الوعي بالذات). وارتأت الطّالبتان إلى اختيار ستة أبعاد (التوازن بين التحدي والمهارة، الاستمتاع الذاتي، التركيز في المهمة، اندماج الوعي بالفعل، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بمرور الوقت) مقسمة على 25 عبارة موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يمثل أبعاد التدفق النفسي

الأبعاد	أرقام العبارات	مجموع عبارات البعد
التوازن بين التحدي والمهارة	16-06-05-04	04
الاستمتاع الذاتي	35-33-25-13-12	05
التركيز في المهمة	31-24-20-01	04
اندماج الوعي بالفعل	26-21-15-03	04
الإحساس بسيطرة	30-19-17-08-07	05
الإحساس بمرور الوقت	32-23-02	03
المجموع		25

ويتعين على المفحوص أن يختار إجابة واحدة لكل عبارة من عبارات المقياس وذلك وفقاً لمقياس خماسي وقد كانت بدائل الاستجابة كالآتي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) وتأخذ الأوزان: (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. ويستغرق تطبيق المقياس زمن يتراوح ما بين (20-30) دقيقة ويتم تطبيقه بصورة فردية حسب الظروف المتاحة.

ب. وصف مقياس الذات الإيجابية: قامت الطّالبتان الباحثتان بالاعتماد على مقياس الذات الإيجابية المصمم من قبل الباحث أحمد محمد عبد الخالق (2017) بصورته النهائية المكون من 16 بند (أنظر الملحق رقم 03). تمّ تكييف المقياس من قبل الطّالبتين الباحثتين رفقة الأستاذة المشرفة حيث أصبح

يتكون من 15 فقرة، ويجب عنها على أساس مقياس خماسي، يتراوح بين لا (1)، أحيانا (2)، متوسط (3)، كثيرا (4) وكثيرا جدا (5). (عبد الخالق، 2017)

4-2- حساب الخصائص السيكومترية للمقاييس

4-2-1- مقياس التدفق النفسي:

أ-الصدق:

*صدق المقاربة الطرفية:

جدول رقم (02.) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية التدفق النفسي:

الفئات	العدد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
العليا	10	68.80	2.04	13.0	0.059 غير دالة
الدنيا	10	51.9	3.54		

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب (68.80) والانحراف المعياري لها قدر ب (2.04) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب (51.9) والانحراف المعياري قدر ب (3.54)، ويتضح من خلال الجدول انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الدرجة بين الفئة العليا والفئة الدنيا وهذا ما يدل على ان المقياس له خاصية التمييز بين الافراد في التدفق النفسي:

ب-الثبات:

*حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

وقد تم حساب ثبات مقياس التدفق النفسي: بهذه الطريقة وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التدفق النفسي: بألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا α
مقياس التدفق النفسي:	35	0.818

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس التدفق النفسي: وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل ($\alpha = 0.81$) وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد جدا من الثبات.

4-2-2- مقياس الذات الإيجابية

أ- الصدق:

للتحقق من صدق الأداة تم الاعتماد على طريقة

*صدق المقارنة الطرفية وفيما يلي شرح مفصل لتطبيقها:

جدول رقم (04): يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذات الإيجابية:

الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t.test	مستوى الدلالة
العليا	10	35.4	2.11	15.52	0.40
الدنيا	10	25.00	0.10		

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر بـ (35.4) والانحراف المعياري لها قدر بـ (2.11) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر بـ (25.00) والانحراف المعياري قدر بـ (0.10) حيث أن قيمة "الفا" قدرت بـ (0.05) وهي أقل من قيمة "sig" المقدرة بـ (0.40) مما يدل على أن الاختبار لديه القدرة على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا وبالتالي فإن الأداة على درجة من الصدق يمكن الاعتماد عليها كأداة لجمع البيانات.

ب- الثبات:

*حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

وقد تم حساب ثبات مقياس الذات الإيجابية بهذه الطريقة وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يوضح نتائج معامل ثبات لمقياس الذات الإيجابية بألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا
مقياس الذات الإيجابية	15	0.810

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات لمقياس الذات الإيجابية وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا لـ $(\alpha = 0.810)$ وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى ممتاز وعالي من الثبات.

5-أساليب المعالجة الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

بهدف الاجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها، قامت الطالبة الباحثة بمعالجة البيانات المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة، باستخدام الأساليب الاحصائية التالية:

➤ برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss25)

➤ الاحصاء الوصفي: تم استخدام.

- التكرارات.

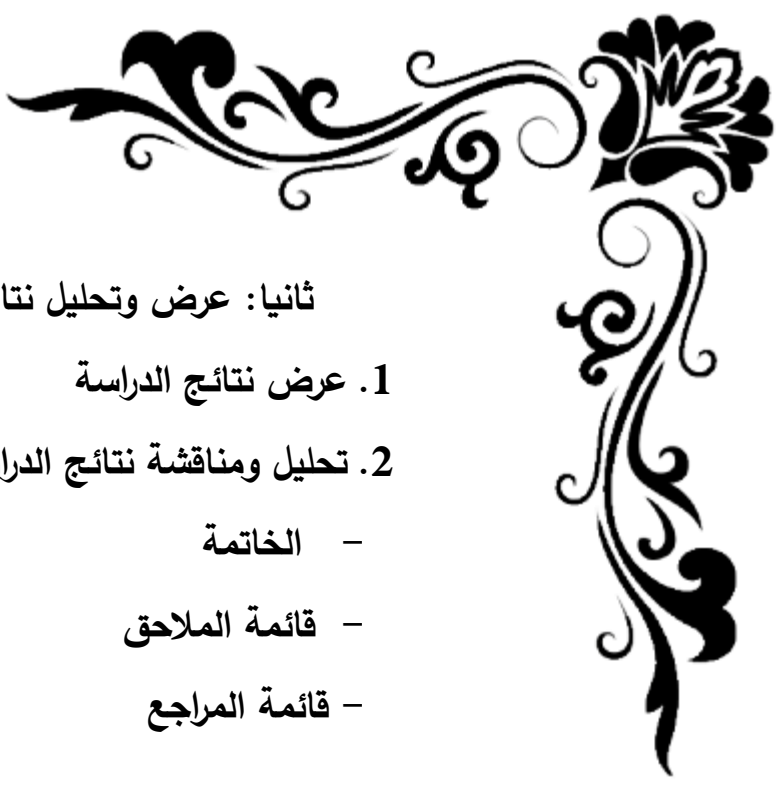
- النسب المئوية لوصف خصائص العينة.

➤ الاحصاء الاستدلالي: وتم استخدام:

- معامل الارتباط بيرسون:

- لتحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة بعضها ببعض (التدفق النفسي والذات الإيجابية)، لدى عينة الدراسة.

- معامل التجزئة النصفية، ومعامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقاييس.



ثانيا: عرض وتحليل نتائج الدراسة

1. عرض نتائج الدراسة

2. تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- الخاتمة

- قائمة الملاحق

- قائمة المراجع



من خلال هذا الفصل سيتم عرض نتائج الدراسة، وكذلك محاولة لتفسير ومناقشة نتائج كل فرضية والمناقشة العامة للموضوع ككل في ضوء ما حصلنا عليه من نتائج.

1- عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

أ- عرض نتائج الفرضية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أبعاد التدفق النفسي والذات الإيجابية

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة درجة العلاقة بين درجات التدفق النفسي والأبعاد التسعة والذات الإيجابية لدى أفراد عينة الدراسة، واستعمل في المعالجة الإحصائية نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.25). حصلنا على النتائج الموضحة في الجدول (06) الموالي:

جدول رقم (06): معاملات ارتباط بيرسون للعلاقة بين أبعاد التدفق النفسي والذات الإيجابية

مع ذلك الإيجابية	غياب الوعي بالذات	اغنية راجعة الغير غامضة	الأهداف الواضحة	الاحساس بمرور الوقت	الاحساس بالبطورة	اندماج الوعي بالذات	بعد التركيز في مهمة	بعد الاستماع الذاتي	بعد التوازن بين الذات والآخرين	مع ذلك الإيجابية
-591	435	481	516	551	546	625	588	435	1	-591
000	000	000	000	000	000	000	000	000		000
144	144	144	144	144	144	144	144	144		144
-365	353	549	365	664	303	588	611	1	435	-365
000	000	000	000	000	000	000	000		000	000
144	144	144	144	144	144	144	144		144	144
-638	448	738	497	510	694	723	1	611	588	-638
000	000	000	000	000	000	000		000	000	000
144	144	144	144	144	144	144		144	144	144
-489	626	558	535	530	482	1	723	588	625	-489
000	000	000	000	000	000		000	000	000	000
144	144	144	144	144	144		144	144	144	144
-614	413	654	423	249	1	482	694	303	546	-614
000	000	000	000	003		000	000	000	000	000
144	144	144	144	144		144	144	144	144	144
-381	407	416	298	1	249	530	510	664	551	-381
000	000	000	000		003	000	000	000	000	000
144	144	144	144		144	144	144	144	144	144
-453	466	282	1	298	423	535	497	365	516	-453
000	001	000		000	000	000	000	000	000	000
144	144	144		144	144	144	144	144	144	144
-618	305	282	416	298	654	558	738	549	481	-618
000	000	001	000	000	000	000	000	000	000	000
144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144
-326	1	305	466	407	413	626	448	353	435	-326
000		000	000	000	000	000	000	000	000	000
144		144	144	144	144	144	144	144	144	144
-326	-618	-453	-381	-614	-489	-638	-365	-591		-326
000	000	000	000	000	000	000	000	000		000
144	144	144	144	144	144	144	144	144		144

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

المتغيرات	بعد_التوازن_بين_التحدي_المهارة	بعد_الاستمات_اع_الذاتي	بعد_التركيز_في_مهمة	اندماج_الوع_ي_بالفعل	الاحساس_يال_سيطرة	الاحساس_بمرور_الوقت
مج_ذات_الاي_جابية	-0,591**	-0,365**	-0,638**	-0,489**	-0,614**	0,381**
علاقة_التدفق_النفسي_بالذات_الاي_جابية	-0,674**					

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.01) بين كل من درجات التدفق النفسي ودرجات الذات الإيجابية ($r = -0,674$) لدى أفراد العينة، وأن العلاقة بين هذا الأخير علاقة سلبية أما فيما يخص علاقة أبعاد التدفق المعرفي الستة؛ فقد أظهرت النتائج أيضاً أنها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية قوية عند مستوى أقل من (0,01) وهي علاقة سلبية بمعنى أن زيادة في درجات التدفق النفسي مرتبطة بتقليل درجات الذات الإيجابية، مما يشير إلى أن الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من التدفق النفسي قد يشعرون بانخفاض في مستوى إيجابيتهم الذاتية والعكس خاصة لدى أفراد العينة (مرضى السكري).

2- مناقشة في ضوء الفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية:

فمن خلال النتائج التي تمّ عرضها سابقا والخاصة بالفرضية التي تقر بوجود علاقة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى السكري، أين تمّ التوصل إلى أنّ هذه الفرضية محققة وأنّه توجد علاقة بين كل من التدفق النفسي والذات الإيجابية، لكنها علاقة سلبية أي عندما يرتفع أحد المتغيرات ينزل الآخر بالضرورة؛ وهي نتائج لا تختلف عن ما تمّ التوصل إليه من خلال بعض الدراسات السابقة التي أكدت على طبيعة العلاقة بينهما، وأشارت إلى مدى تأثر هذه العلاقة بطبيعة المعاشات النفسية واليومية للأشخاص عامة وخاصة أصحاب الأمراض المزمنة كالمصابين بالسكري؛ لأنّ التحديات النفسية متعددة، مثل القلق، الاكتئاب، والتوتر النفسي، يمكن أن تؤثر سلبا على جودة حياتهم بشكل عام، فقد أظهرت العديد من الأبحاث أنّ هناك علاقة بين الحالة النفسية والتعامل مع المرض، مما يؤدي إلى نتائج متباينة في كيفية إدارة المرض وتحقيق التوازن بين الجوانب الجسدية والنفسية للمريض، وهي نتيجة في الحقيقة تسلط الضوء على تلك التحديات اليومية المرتبطة بالمرض التي قد تدفع البعض إلى البحث عن أنشطة تحقق لهم التدفق النفسي كآلية للتكيف خاصة وأنّ هذه الأخيرة تعتبر بالنسبة إليه معاشات جديدة؛ ولا ينعكس بالضرورة على شعورهم بالذات الإيجابية بسبب الضغوط المستمرة.

ونحن نعرف أنّ التدفق عبارة عن أداء يقوم به المصاب ببعض الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، أين تعتبر هذه الأخيرة تحدي بالنسبة إليه خاصة وأنّه غير معتاد على هذا النمط الجديد من الحياة، لكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفعالية، ويصاحبها درجة كبيرة من التركيز والتّوحد الشّديد مع النشاط أو المهمة والشّعور بالسّرور والبهجة والقدرة على التّحكم في الأداء ونسيان الإصابة وحتى الذات والزّمن وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة، إلا أنّه لا يرقى إلى درجة الشّعور بالإيجابية بسبب الضّغط النفسي الذي يمر به المريض من جهة وحالة القلق والخوف من نظام المتابعة الصحيّة اليومية الخاصة بالمرض (السكري) من جهة أخرى (حجازي، 2021، ص14)؛ فاستمرارية الضّغط والشّعور بالقلق والخوف من المرض يصعب من الوصول إلى هذا التدفق من جهة ويحول بين وصوله إلى مستوى من الرّضا بالذات وكذا التّفكير الإيجابي بمرضه ونمط حياته ككل وحتى ذاته، حيث يتم تقييم

المريض لثقتة في نفسه وقدرته على مواجهة تحديات الحياة في خضم كل تلك الضغوطات النفسية والخوف والقلق من القادم ومن نمط الحياة الجديدة الذي يغير من قدراته التكيفية، لأن المريض المنضبط في هذه الحالة قد يحاول التكيف مع الحالة الصحية الجديدة وينمي قدراته للتعايش مع زمنيته الطويلة التي تنتهي بانتهاء عمره ، وحالة التغير " الكيميائية " تفرض عليه الحذر الشديد حتى لا يتطور المرض إلى مضاعفات جديدة تصيبه بعجز عضوي جزئي أو كلي، وتحد من شعوره بالإيجابية حتى وإن كان مستوى تدفقه مرتفع، بمعنى أن هؤلاء المرضى برغم أنهم يطورون آليات تكيفية مثل البحث عن أنشطة إيجابية، لكن هذه الأنشطة قد لا تعكس شعورا دائما بالإيجابية بسبب الضغوط المستمرة، وهنا يمكن القول أيضا أن التدفق النفسي مرتبط بطريقة مباشرة بخبرة المريض ودور هذا الأخير في إثارة الانفعالات الإيجابية التي تمده بالثقة أولا وتمده بتلك المشاعر الإيجابية المفعمة بالتفاؤل والاستمرار في مواجهة كل تحديات المرض، وهو ما أشارت إليه دراسة (Collins et al(2008) سعت الدراسة إلى العلاقة بين السعادة والتدفق والرضا عن الحياة، وكذلك التحقق مما إذا كانت جودة خبرة التدفق ترتبط بالإثارة المرتفعة والمنخفضة وقد أكدت أن هناك علاقة موجبة بين جودة خبرة التدفق وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وكذلك وجود علاقة موجبة بين جودة خبرة التدفق والإثارة المرتفعة للوجدان الإيجابي(شعور مفعم بالحيوية، التّحمس والسّعادة) وعلاقة سالبة بين جودة خبرة التدفق والإثارة المنخفضة للوجدان السلبي(الشّعور بالحزن وخيبة الأمل).

وهي نفس النتيجة أشارت إليها فيما يخص الأبعاد أين جاءت هذه الأخيرة علاقة قوية ولكن سلبية أين تشير النتائج أنه في بعد التوازن بين التحدي والمهارة وبسبب الضغوطات والتحديات التي تفوق مهاراتهم، مما ينعكس سلبا على تقديرهم الذاتي؛ ما حال بين تحقيق التوازن المثالي بين التحدي والمهارة إلى حالة تدفق نفسي وتحقيق ذات إيجابية؛ فمرضى السكري عادة ما يكونون قد حققوا توازن بين صعوبة المهمة (أو النشاط) ومستوى مهارة الفرد؛ غالبا ما تفرض عليهم الحياة اليومية تحديات جديدة لم يعتادوها من قبل، مثل الالتزام بنظام غذائي صارم أو متابعة مستويات السكر باستمرار؛ وعلى الرغم من أن محاولة إيجاد توازن بين هذه التحديات ومهارات التكيف قد تخلق لحظات من التدفق، إلا أن الضغط المستمر وصعوبة المواقف قد

يؤديان إلى الشعور بالعجز أو عدم الكفاءة؛ وهذا ما يفسر العلاقة السلبية مع الذات الإيجابية، حيث أنّ زيادة التحديات دون توفر المهارات الكافية قد ينعكس سلباً على تقدير الذات وشعورهم بالرضا، خاصة في ظل غياب الدعم الأسري الذي يزيد من شعورهم بالضغوط والاحباط، مما يزيد من مستوى الشعور بالإحباط والقلق وكلها عوامل تؤثر وتؤدي إلى انخفاض في الإيجابية الذاتية وفي هذه النقطة فقد أشار سيلجمان Seligman 1967 في نظرية العجز المتعلم أنّ الأشخاص اللذين يواجهون تحديات متكررة تتجاوز قدراتهم أو مهاراتهم، قد يطورون شعورهم بالعجز، مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وزيادة مشاعر الإحباط والقلق وبطبيعة الحال يؤثر في مستوى الذات الإيجابية لهم (منيرة عاشور، 2022، ص47)؛ وهو ما يؤثر أيضاً في مستويات الاستمتاع الذاتي الذي يعد من أهم أبعاد التدفق النفسي حيث أنّ مستويات هذا الأخير يرتبط عادة بمدى ارتفاع مستويات الشعور الداخلي بالمتعة والرضا أثناء ممارسة النشاط؛ غير أنّ مرضى السكري رغم انخراطهم في أنشطة قد تساعدهم على تحقيق التدفق، إلا أنّ الضغوط النفسية المصاحبة للمرض (كالخوف من ارتفاع أو انخفاض السكر، أو القلق من المضاعفات) قد تعيق هذا الشعور بالاستمتاع الحقيقي، ويظل الاستمتاع مؤقتاً أو محدوداً لا يرقى إلى مستوى الشعور الدائم بالإيجابية والرضا عن الذات خاصة وأنّ هذا الأخير ليس لديه خبرة في التعامل مع المرض، هذا الخليط بين المشاعر والضغوطات والخوف والمعاشات الجديد قد يؤدي إلى تشتت الانتباه بسبب القلق اليومي أو التفكير المستمر في حالتهم الصحية، مما يجعل التركيز على نشاط ما أمراً صعباً، ويضعف من إمكانية تحقيق التدفق الكامل أو الاستفادة منه لتعزيز الذات الإيجابية مما يجعله حبيس أفكاره ومخاوفه المرتبطة بالمرض مما يضعف التفكير الإيجابي عنده ولا يندمج في أغلب المهام المرتبطة بالمرض كالنظام الصحي أو النشاطات الرياضية.. إلخ ويكون اندماج بين الوعي والفعل ونسيانه لكل التزامات المرض مؤقتة، مما يزيد من مستوى شعورهم بعدم السيطرة بسبب طبيعة المرض المزمنة والمتغيرة، حتى وإن نجحوا في التحكم في بعض الأنشطة، إلا أنّ إدراكهم لاحتمالية الانتكاس أو فقدان السيطرة الصحية في أي وقت، يحد من شعورهم بالتمكن ويقلل من تعزيز الذات الإيجابي، وهو ما أكدته نظرية تقدير الذات التي أكدت أنّ تقدير الذات لدى الأفراد يتأثر بقدرة الفرد على مواجهة التحديات بنجاح؛

الفشل المتكرر أو الضغوط الزائدة دون دعم أو مهارات كافية يؤدي إلى تدهور التقدير الذاتي . (وحيد مصطفى كامل، 2003، ص3)، بعبارة أخرى أنّ هذا الأخير مرتبط بالمريض نفسه وبمدى قدرته على السيطرة على مختلف التحديات اتجاه المرض، ومدى خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي بمعنى أنّه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة؛ يساعد ذلك على تقبل مرضه واستمراره وساعده على مواجهة التحديات ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أمّا إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإنّ فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبطبيعة الحال هذا الأخير يؤثر على ذاته الإيجابية و يكون أكثر سلبية.

الخاتمة



خاتمة

لقد قامت الطالبتان الباحثتان بدراسة طبيعة العلاقة بين أبعاد التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى السكري، أين تمّ التوصل إلى أنّ ارتفاع أحد المتغيرين غالبا ما يقابله انخفاض في الآخر؛ هذه الأخيرة (العلاقة بين التدفق والذات الإيجابية) التي تتأثر بمختلف التحديات النفسية والضغوط اليومية المرتبطة بالأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة؛ فبغض النظر عن كون أنّ التدفق النفسي يمثل حالة من الانغماس والتركيز العالي في أداء الأنشطة الهامة، ويصاحبه شعور مؤقت بالبهجة والسيطرة والنسيان المؤقت للمرض، إلا أنّ الضغوط المستمرة المرتبطة بإدارة مرض السكري، مثل القلق من المضاعفات، الخوف من الفشل في ضبط النظام الصحي، والضغوط الأسرية والاجتماعية، كلها تضعف من أثر التدفق النفسي على تعزيز مشاعر الذات الإيجابية بشكل دائم، خاصة في ظل وجود تحديات تفوق مهارات المرضى أو إمكانياتهم التكيفية التي تؤدي بهم إلى تراجع تقديرهم الذاتي وشعورهم بالرضا؛ هذا من جهة، أما من جهة أخرى تكرار الفشل والإخفاق في الاستمرار في تلك المعاشات الجديدة اليومية مع السكري (من مراقبة السكري، احتمالي الارتفاع أو النزول، نظام العلاج الأليم إلخ...) يولد الشعور بالعجز والاحباط، مما ينعكس سلبا على تقدير الذات والرضا النفسي لديهم ويزيد من مستوى الشعور بالفشل ويزيد من المشاعر والتوقعات السلبية لديهم رغم محاولة هذا الأخير البحث عن أنشطة أو استراتيجيات تحقق لهم التدفق النفسي كآلية للتكيف، إلا أنّ هذه التجارب الإيجابية غالبا ما تكون مؤقتة وغير كافية لتعويض الضغوط النفسية المستمرة التي تفرضها طبيعة المرض المزمنة، كما أنّ غياب الدعم الاجتماعي أو الأسري يزيد من مشاعر العزلة والضغط، ويضعف من فرص تعزيز الذات الإيجابية حتى مع وجود لحظات من التدفق النفسي.

اقتراحات:

- التدفق النفسي وعلاقته بالتّحصيل الدّراسي لدى طلاب الجامعة.
- أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية الذات الإيجابية لدى المراهقين.
- علاقة الذات الإيجابية بتقدير الذات والتّحصيل الدّراسي.
- دور الذات الإيجابية في تشجيع السلوكيات الصّحية لدى مرضى السّكري.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع:

1. أبو حلاوة. (2013). حالة التدفق المفهوم. البعاد والقياس. د.ط. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
2. ألق ثائر زكي وناجي النّواب. (2018). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية. جامعة ديالى. المجلد 2018 العدد 28: (ص ص 983-1024).
3. إبراهيم بن قاسم حكيم. (2023). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى المراهقين. قسم علم النفس. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. (ص ص 275-353)
4. أحمد محمد عبد الخالق. (2017). الذات الإيجابية وعلاقتها بالعصابية. قسم علم النفس. كلية الآداب. جامعة الإسكندرية. (ص ص 31-47)
5. العطار ومحمود مغازي علي. (2019). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. (ص ص 389-432)
- 2024/11/20 <http://search.mandumah.com/Record/1011362>
6. بشير معمريّة. (2011). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. مجلة الدراسات النفسية. جامعة الحاج لخضر. باتنة. (ص ص 97-158).
7. توفيق برغوتي وسمية عليوة. (2022). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط. مجلة وطنية للدراسات العلمية الأكاديمية. المجلد 05 العدد 02. (ص ص 1187-1209).
8. جاسم محمد عبدالله ومحمد المرزوقي. (2008). الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر. الطبعة الأولى. دار الإيمان للنشر والتوزيع. الإسكندرية.
9. خشبة وفاطمة السيد حسن. (2017). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين. المجلة المصرية للدراسات النفسية. المجلد 27 العدد 96
- 2024/11/20 <http://search.mandumah.com/Record/1010953> (ص ص 216 - 221)

10. داليا يسرى ويحيى الصاوي. التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة 6 أكتوبر. (ص ص 220-279).
11. درويش ودرويش محمود أحمد. (2018) مناهج البحث في العلوم الإنسانية. (د.ط). مؤسسة الأمة العربية.
12. رنجيت سينج مالهي. (2015). تعزيز تقدير الذات، إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة. الطبعة الأولى. مكتبة جرير. المملكة العربية السعودية.
13. ربيعة عمر الحضيرى. (2023). سمات الشخصية الإيجابية وانعكاسها على السلوك التنظيمي الإيجابي في بيئة العمل. دراسة ميدانية على موظفي بعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية. كلية الآداب. ليبيا. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد 7 العدد 23. (ص ص 17-35).
14. رودي بيلوس. (2013). مرض السكري. الطبعة الأولى. دار المؤلف للنشر والتوزيع. الرياض.
15. زهور سليم الجهني. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير. تخصص إرشاد نفسي تربوي. كلية التربية للبنات. جامعة طيبة. المملكة العربية السعودية. (ص ص 446-484).
16. زهراء محمد فريد حسين غنيم. (2016). تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة. كلية التربية عين الشمس. مجلة الإرشاد النفسي العدد 48 ج 1 ديسمبر. (ص ص 310-340).
17. زينب ماجد محمد. (2019). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. جامعة واسط كلية التربية للعلوم الإنسانية. العراق. مجلة كلية التربية. العدد 37 ج 3. (ص ص 395-420).
18. صباح خالد محمود زين الدين. (2016). فاعلية برنامج إرشادي في الحديث الإيجابي مع الذات للتخفيف من أعراض القلق لدى الطالبات الأيتام. رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية. كلية التربية في الجامعة الإسلامية. غزة.

19. صلاح الغزالي حرب. (2015). كيف تهزم مرض السكر. الطبعة الأولى. دار العين للنشر. القاهرة.
20. صالح بن حمد العساف. (2006). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الطبعة الرابعة. مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع. الرياض.
21. عاطف الشربيني وأسماء عطية. (2019). القيمة التنبئية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر). دراسة مقارنة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية. المجلد 15 العدد 3. (ص ص 359-376)
22. عز الدين رازان. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث. كلية التربية. جامعة البعث. سوريا، المجلد 2. (ص ص 58-96)
23. عز الدين أحمد عزيز. (2023). الدور الوسيط للذات الإيجابية في العلاقة بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي في مدينة أربيل. العراق. مجلة العلوم لتربية النفسية. المجلد 7 العدد 28. (65-88)
24. عطية بن رويح السلمي. (2022). الوعي الاجتماعي ودوره في مواجهة بعض الأمراض المزمنة. المجلة العلمية بكلية الآداب. بجة، العدد 42: (ص ص 01-34)
25. محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي. (2022). القدرة التنبئية للسعادة في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبي بسطنة عمان. المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية. العدد 21. (ص ص 01-23)
26. محسن حمود الصالحي. (2022). مجلة الدراسات والبحوث التربوية. مركز العطاء للإستشارات التربوية. دولة الكويت بالتعاون مع كلية العلوم التربوية. الأردن. المجلد 2 العدد 6.
27. مهريّة الأسود وزهرة الأسود. (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح. ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد 6 العدد 2 (ص ص 55-69)
28. محمد جاسم العبيدي. (2009). مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها. الطبعة الأولى والثانية. دار الثقافة للنشر. عمان.

29. محمد عماد الدين إسماعيل. (2009). الطفل من العمل إلى الرشد. الطبعة الأولى. دار الفكر للنشر والتوزيع. عمان.
30. محمد حسن محمد حمادات. (2008). السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية. الطبعة الأولى. دار الحامد للنشر. عمان.
31. مصلح محسن مصطفى المجالي. (2019). سمات الشخصية الإيجابية وفق مفاهيم علم النفس الإيجابي وعلاقتها بمهارات قيادة فريق العمل لدى القيادات الأكاديمية في الجامعات. كلية الآداب والعلوم التطبيقية. سلطنة عمان.
32. مريم إبراهيم السيد حسن. (2024). دور التخيم في تنمية الذات الإيجابية لدى المراهقين بدولة قطر. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. كلية العلوم التربوية. قسم التربية الخاصة. مجلة القراءة والمعرفة. المجلد 24 العدد 277. (ص ص 231-278).
33. مريم يوسف الكلاب. (2018). أسس البحث العلمي (أهميته، بحثه، كيف تكتب بحثك)، الطبعة الأولى. المركز القومي للإصدارات القانونية.
34. منيرة عاشوري. (2022). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالعجز المتعلم لدى تلاميذ بكالوريا متعددي الرسوب (دراسة ميدانية ببعض الثانويات بمدينة باتنة). كلية العلوم الاجتماعية والانسانية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
35. نيرمن حجازي. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعات محافظة الخليل. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير. الإرشاد النفسي والتربوي. كلية الدراسات العليا في جامعة الخليل.
36. وحيد مصطفى كامل. (2003). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع. مدرسة الصحة النفسية - كلية التربية النوعية ببها - جامعة الزقازيق.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. College of education. Umm AL Quna university makkah saudi arabia.
2. Haneen Hussam Deggas, 2022, psychological flow and its association with psychological well being and self, management among a sample of fine artists in makkah region, Department of psychological faculty of artist and humanities, king abdulaziz university, saudi arabia.

3. Hanan mohamed amin mahboob, 2024, effectiveness of a program based on reducing some symptoms of eating disorders for female university students in the kingdom of Saudi Arabia.
4. Izaddin Ahmed Aziz, 2023, The mediating role of positivity in the relationship between psychological immunity and emotional control among health sector workers in Erbil City College of Education, Salahaddin University, Iraq, Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS), vol7, Issue28.
5. Seligman M.E.P, 2011, Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being, Simon and Schuster.



الملاحق



الملحق رقم 01:

طلب التحكيم:

- الطالبتين: نعيمة إيمان، ميمون مختارية.

- جامعة ابن خلدون تيارت (كلية العلوم الاجتماعية).

القسم: علم النفس والفلسفة والارطفونيا.

السنة الجامعية: 2025/2024.

الموضوع: طلب تحكيم

أستاذي(ة) الفاضل السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته لي الشرف العظيم أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بعملنا هذا المتواضع والمتمثل في التدفق النفسي والذات الإيجابية، والذي هو من إنجازنا المتواضع.

آملين من سيادتكم الموقرة التكرم بإبداء رأيكم الكريم فيه من الجوانب التالية:

1. مدى وضوح الأسئلة.

2. سلامة اللغة ووضوحها.

3. الأسئلة وهل تعتبر مستوفية الشروط.

4. دقة الأسئلة ومدى وضوحها.

حيث تتمثل إشكالية الدراسة في دراسة: العلاقة بين أبعاد التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى السكري.

من خلال الإجابة عليها بالفرضيات التالية:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التدفق النفسي (التوازن بين التحدي والمهارة، التركيز في المهمة، الاستمتاع الذاتي، اندماج الوعي بالفعل، الإحساس بالسيطرة، الإحساس بمرور الوقت) والذات الإيجابية لدى مرضى السكري.

مستوى التدفق النفسي لدى مرضى السكري مرتفع.

وتتمثل أهداف الدراسة الحالية في:

- الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى مرضى السكري.

اسم المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	التخصص	ملاحظات المحكمين
يحيى فتيحة	أستاذة محاضرة (ب)	ابن خلدون -تيارت-	علم النفس العيادي	الموافقة على بعض ملاحظات المحكمين وعدم الموافقة على بعض الملاحظات
حامق محمد	أستاذ مساعد (أ)	ابن خلدون -تيارت-	علم النفس العيادي	التغيير فقط العبارة رقم 12 للتدفق والعبارة رقم 12 في الذات الإيجابية
بن سعدون فتيحة	محاضرة (ب)	ابن خلدون -تيارت-	علم النفس العيادي	الحذف بسبب التكرار
بوكصاصة نوال	محاضرة (ب)	ابن خلدون -تيارت-	علم النفس العيادي	تعديل فقط للعبارات
قاضي مراد	أستاذ مساعد (أ)	ابن خلدون -تيارت-	علم النفس الجنائي	التعديل والتكرار

الملحق رقم 02:

البيانات الشخصية:

الاسم:

الجنس:

السن:

المستوى التعليمي:

المستوى الاجتماعي:

المستوى الاقتصادي:

مدة المرض:

التعليمة: عزيزي/عزيزتي المشارك(ة)

ستجد أمامك مجموعة من العبارات التي تصف حالات أو مشاعر تشعر بها أثناء الأنشطة اليومية، يرجى قراءة العبارات بعناية والإجابة عليها بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تناسبك بناءً على تجربتك الشخصية، لا توجد عبارات صحيحة وخاطئة والمطلوب التعبير عن حالتك بصدق. مع العلم أن هذا الاستبيان لغرض بحث علمي فقط.

مقياس التدفق النفسي الأصلي

الرقم	العبارات	تنطبق علي				لا تنطبق علي أبدا
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	
01	أتحدى الصّعاب وأعتقد أن مهاراتي تمكنني من مواجهتها.					
02	أتصرف على نحو صحيح دون التّفكير بمحاولة القيان بذلك.					
03	أعرف بوضوح ما أريد القيام به.					
04	أدرك حقا على نحو واضح أن أدائي مستمر.					
05	أركز انتباهي كليا فيما أقوم به.					
06	أسيطر على ما أقوم به من مهام.					
07	أقلق بما يفكر به الآخرين عني.					
08	أحس بأنّ الوقت يتغير (يبطئ أو يسرع) أثناء النشاط.					
09	أستمتع حقا بخبراتي.					
10	أدرك بأنّ قدراتي تتناسب وصعوبات المواقف التي أواجهها.					
11	يتملكني إحساس كأن الأشياء تحت تلقائيا.					
12	أمتلك إحساس قوي بالنزوع نحو تنفيذ ما خططت له.					
13	أعي جيدا كيف أؤدي المهام والنشاطات اليومية.					
14	أتمتع بالثبات الذهني فيما يحدث دون بذل أي جهد.					
15	أشعر بأنني أستطيع السيطرة على ما أؤدي من أعمال.					
16	أتجاهل التّفكير في تقييم الآخرين لي.					
17	أفقد الإحساس بالوقت عندما أستغرق بالعمل.					
18	أحب الشعور بالإنجاز وتتملكني إرادة الفوز به ثانية.					
19	أشعر بأنني كفاء على نحو ألبى متطلبات الموقف العالية.					
20	أنجز المهام تلقائيا دون تفكير.					
21	أعرف جيدا الأهداف التي أروم تحقيقها.					
22	تتملكني فكرة جيدة عندما أقوم بأداء جيد وكيف أقوم به.					
23	يتملكني تركيز كلي حينما أقوم بنشاط هادف.					
24	أدرك سيطرتي الكاملة على وعيي.					
25	أفقد الإحساس بالذات عندما أستغرق في تأدية المهام.					
26	أشعر وكأنّ الوقت يمر بسرعة.					

27	أجد أنّ تجاربي تركت لي شعور كبير بالبهجة.				
28	أشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية وما أواجه من تحديات.				
29	أعمل الأشياء عفويا وتلقائيا دون الحاجة إلى التفكير.				
30	أحدد أهدافي على نحو واضح.				
31	أدرك أنّ نشاطي جيد وكيف أدركه.				
32	أصرف ذهني كليا عما يحدث حولي والتركيز على مهمتي.				
33	أضبط تصرفاتي على نحو تام.				
34	أهتم بما يقوله الآخرون عني.				
35	أفقد الوعي بالزمن على نحو عادي.				
36	أستمتع بتجاربي وأعدها مجزية للغاية.				

مقياس التدفق النفسي المكيف

الرقم	العبارات	تنطبق علي				لا تنطبق علي أبدا
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	
01	أشعر بالتركيز الشديد عندما أتعامل مع المهام المتعلقة بإدارة مرض السكري.					
02	أتمكن من نسيان مرور الوقت عندما أمارس نشاطا أو مهمة متعلقة بصحتي.					
03	أشعر أنني مندمج بالكامل عند التخطيط لوجباتي الغذائية اليومية.					
04	أجد أن التحديات المتعلقة بتنظيم مستويات السكر في الدم تتناسب مع مهاراتي في التعامل معها.					
05	أشعر بالكفاءة والتمكن عند ممارسة الأنشطة التي تدعم مرض السكري.					
06	أستطيع التعامل مع الضغوطات المحتملة بطريقة تناسب قدراتي.					
07	أشعر بالسيطرة على وضعي الصحي عند إتباع تعليمات الطبيب.					
08	أستطيع التحكم بمستويات السكر بالدم بفعالية في الأوقات الحرجة.					
09	أتمكن من اتخاذ قرارات يومية تؤثر إيجابيا على حالتي الصحية.					
10	أشعر بالرضا عند تحقيق أهدافي المتعلقة بمرض السكري.					
11	أشعر بأنني قادر على المساهمة في تحسين وضعي الصحي والرفاهية العامة.					
12	أستمتع بالمشاركة في الأنشطة الجماعية التي تدعم صحتي مثل: الرياضة أو المجموعات العلاجية.					
13	أجد متعة في تعلم معلومات جديدة حول إدارة مرض السكري.					
14	أشعر بالحماس عند تحقيق تقدم في مستويات تحكم السكر في الدم.					
15	أتحفز ذاتيا لتحسين نمط حياتي والحفاظ على صحتي.					
16	أعتبر التحديات الصحية فرصة لتطوير نفسي.					
17	أتعامل مع مرض السكري كجزء من حياتي بدلا من كونه عائقا.					
18	أحاول دائما البحث عن حلول إيجابية للتحديات التي تواجهني.					
19	أثق في قدرتي على التكيف مع تحديات السكري.					
20	أشعر بالتركيز التام عند متابعة مستوى السكر في دمي.					

21	أتمكن من إدارة جرعات الانسولين أو الأدوية بسهولة دون تشتت.				
22	أشعر بالرضا عندما ألتزم بالنظام الغذائي الخاص بي.				
23	أشعر أنّ الوقت يمر بسرعة أثناء ممارسة التمارين المفيدة لصحتي.				
24	أركز تماما على أهدافي الصحية وأعمل على تحقيقها دون تردد.				
25	أجد متعة في متابعة التحسن في حالتي الصحية.				
26	أتمكن من التفاعل مع الأطباء وأخصائي التغذية بثقة وتركيز.				
27	أكون متحمسا للالتزام بخطة العلاج اليومية.				
28	أشعر بالإنجاز عندما أحقق استقرار في مستوى السكر في دمي.				
29	أستطيع تجاوز التحديات الصحية دون أن أشعر بالإحباط.				
30	أشعر بالثقة عند اتخاذ القرارات الصحية المتعلقة بحالتي.				
31	أعيش اللحظة وأركز على تحسين صحتي بدلاً من القلق بشأن المستقبل.				
32	أستطيع تنظيم وقتي بما يتناسب مع إدارة مرض السكري بفعالية.				
33	أجد متعة في مساعدة الآخرين الذين يعانون من نفس المرض.				
34	أستمتع بتجربة وصفات صحية جديدة تناسب حالتي.				
35	أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة التمارين الصحية.				

الملحق رقم 03:

البيانات الشخصية:

الاسم:

الجنس:

السن:

المستوى التعليمي:

المستوى الاجتماعي:

المستوى الاقتصادي:

مدة المرض:

التعليمة: عزيزي/عزيزتي المشارك(ة)

يهدف هذا المقياس إلى التعرف عن مدى إحساسك بالرضا عن نفسك ومشاعرك الإيجابية اتجاه ذاتك. ستعرض أمامك مجموعة من العبارات ضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها تناسبك. علماً أنّ هذا الاستبيان يستخدم لأغراض علمية وبحثية فقط، وتعامل جميع الإجابات بسرية تامة.

مقياس الذات الإيجابية الأصلي

الرقم	العبارات	لا	أحيانا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
01	أستطيع حل معظم المشاكل، إذا بذلت الجهود الضرورية.					
02	أستطيع التعامل عادة مع أي شيء يعترض طريقي.					
03	أستطيع التركيز على نشاط محدد لفترة طويلة، إذا اقتضى الأمر.					
04	أستمر في التركيز على هدفي، ولا أسمح لأي شيء أن يصرفني عن تنفيذ خطتي في العمل.					
05	أوجه اهتماما كبيرا لأفكاري، عندما أعمل على حل مشكلة صعبة.					
06	أنجز الأشياء الصعبة بوضع خطط كي أمتع نفسي بعد إنجازها.					
07	عندما أعرف ما يتطلبه الموقف فمن السهل عليّ تنظيم أفعالي وفقا لذلك.					
08	أستطيع تعديل تصرفاتي لمواجهة متطلبات أي موقف أجد نفسي فيه.					
09	بصفة عامة، أميل إلى أن أشعر بأنني شخص ناجح.					
10	لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي.					
11	أثق بقدرتي على اتخاذ القرارات.					
12	أنا متأكد من قدرتي على كسب ثقة الآخرين واحترامهم.					
13	عندما أمر بوقت عصيب، فإنني أقدم لنفسي كل ما أحataه من رعاية وحنان.					
14	عندما يزعجني أمر ما، فإنني أحاول إبقاء انفعالاتي في حالة اتزان.					
15	لدي هدف محدد في حياتي أعمل على تحقيقه.					
16	يحبني الآخرون لأنني أبادلهم الحب.					

مقياس الذات الإيجابية المكيف

الرقم	العبارات	لا	أحيانا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
01	أثق في قدرتي على التكيف مع تحديات السكري.					
02	أشعر بالفخر لالتزامي بخطة علاجي.					
03	أعتقد أنني أملك القوة للتعامل مع الصعوبات الصحية التي أواجهها.					
04	أنا قادر(ة) على اتخاذ قرارات صحية لتحسين حالتي.					
05	أشعر بالرضا عن الجهود التي أبذلها للحفاظ على صحتي.					
06	أقبل حالتي الصحية وأعمل بجد لتحسينها.					
07	أحافظ على نظرة إيجابية نحو حياتي رغم إصابتي بالسكري.					
08	أعتبر التحديات المرتبطة بالسكري فرصة لتحسين نمط حياتي.					
09	أثق بقدرتي على التحكم في مستوى السكر في الدم.					
10	أشعر أن لدي الدعم اللازم من حولي لمساعدتي في رحلتي مع السكري.					
11	أنا ممتن(ة) للأشياء الإيجابية في حياتي على الرغم من إصابتي بالسكري.					
12	أشعر بإيجابية حتى عندما أواجه صعوبات في إدارة حالتي الصحية.					
13	أشعر بأنني شخص قوي على الرغم من التحديات الصحية.					
14	أمتلك القدرة على التوازن بين متطلبات حياتي اليومية والتحكم في مرض السكري.					
15	أقدر كل خطوة صغيرة أحققها في تحسين صحتي.					

الملحق رقم (4)



DELH

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ابن خلدون - تيارت -



كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والفلسفة والارطقونيا
رقم القيد: 127 / ق ع ن .أ.ف/ 2025

إلى السيد المحترم: مدير المؤسسة العمومية الاستشفائية
الحكيم ميمون طاهر -الموقر-

الموضوع: طلب ترخيص لإجراء دراسة ميدانية

تحية طيبة وبعد:

في إطار تبيين وترقية البحث العلمي لطلبة قسم علم النفس والفلسفة والأطوفونيا، يشرفني أن أتمنى من سيادتكم الترخيص لطالبة المدة الثانية ماستر علم النفس العيادي الأختية أسماؤهم:

- تعمي ايمان
- ميمون مخطارية

لأجراء دراسة ميدانية تحت عنوان:

الموافق لرقبته في تلك الإجابة لدى عرض المراجعين للمرجعية
... (أ. عرض المسألة وشرحها)

وفي الأخير تقبلوا منا أسمى عبارات الاحترام والتقدير.

تأريخ في: 13 جمادى الأولى 1445 هـ

علي الناصر
كلية التربية العامة
الاستاذة بالأسواق



رئيس القسم

رئيس القسم
قندوز محمد د
شعبه فقه الفقه
شعبه العلوم الإسلامية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة ابن خلدون تيارت

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(منحى القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضى أنا،

السيد(ة)

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 2038666 والصادرة بتاريخ: 2024

المسجل(ة) بكلية: قسم: والفلسفة، الأخلاق

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر

عنوانها: والفلسفة، الأخلاق، الأخلاق

.....

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية للنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

أنا
رئيس المجلس العلمي
مختار من الهيئة المدنية
مختار من الهيئة العلمية

التاريخ

امضاء المعني

مختار من الهيئة المدنية
2038666
مختار من الهيئة العلمية