

العنوان:	التدفق النفسي من منظور علم النفس الإيجابي : دراسة تحليلية
المصدر:	مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية
الناشر:	مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع
المؤلف الرئيسي:	بقعة، حميدة
مؤلفين آخرين:	قارنى، مونية(م. مشارك)
المجلد/العدد:	ع16
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2018
الشهر:	ديسمبر
الصفحات:	227 - 237
رقم MD:	944995
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس، علم النفس الإيجابي، التدفق النفسي
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/944995">http://search.mandumah.com/Record/944995</a>

## التدفق النفسي من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية)

أ.قارني مونية

د.بقعة حميدة

جامعة الجزائر2

### ملخص المداخلة:

يعد مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم ذات الاولوية الذي يلقي اهتماما متزايدا ويشغل بال المجتمعات والباحثين على حد سواء ، كما أنه من بين أهم المفاهيم المرتبطة بحركة علم النفس الايجابي الذي يبحث في الجوانب الايجابية الانسانية و تفعيل دور السواء من أجل رقي الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل الي الوجود الانساني الافضل ، وعليه نحاول في هذا البحث القاء الضوء على مفهوم التدفق النفسي، باعتباره من المفاهيم السيكلولوجية ذات المضامين الايجابية التدفق النفسي ، وذلك عرضا وتحليلا، مع تباين أبعاده وطرق رصده وقياسه في البيئة العربية.  
الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي ، التدفق النفسي .

### Abstract :

The concept of psychological flow is one of the most important concepts that receive increasing attention, and it's occupied by both Communities and researchers. It is also one of the most important concepts related to the movement of positive psychology which examines the positive aspects of humanity, and activates the role of both for the advancement of the individual and the progress of society The best human presence.

therefore we try to shed light on the concept of psychological flow, as a psychological concepts with positive implications and the presentation and analysis, with different dimensions and methods of monitoring and measurement in the Arab environment.

**Words key :** Positive psychology, psychological flow .

### مقدمة :

يعود مفهوم التدفق النفسي في جوهره لعلم النفس الايجابي الذي هو بمثابة الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات والخصال الشخصية الايجابية في الفرد و المؤسسات النفسية و الاجتماعية ، التي تعمل على تنمية وتسيير هذه

الخبرات و الخصال والارتقاء بها لإيجاد انسان ذا شخصية ايجابية فعالة و مؤثرة تسعى و لا تنتظر الى ما هو كائن بالفعل فقط، بل تسعى و تنظر الى ما ينبغي الى أن يكون عليه الفرد مستقبلا .

كما يهتم علم النفس الايجابي بدراسة القوى الانسانية الايجابية التي تساهم في مساعدة الافراد على كافة المستويات ، سواء جسديا أم نفسيا أم اجتماعيا ، من بين هذه الخبرات و القوى نجد حالة التدفق النفسي ، التي تمثل الخبرة الانسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية . و جودة الحياة بصفة عامة ، حيث تترك أثرا ايجابيا في شكل شعور بالسرور و المتعة و الاندماج و السعادة التامة والاحساس بالجدارة و القيمة الشخصية .

وقد نالت هذه الخبرة اهتماما كبيرا من قبل علماء النفس الايجابي بصفة خاصة ونحن انطلاقا من هذا كله سنحاول القاء الضوء على جوانب مختلفة من خبرة التدفق النفسي و كل ما يتعلق بها، ساعين من خلال هذه الدراسة الاستفادة من الجانب الايجابي للشخصية و تفعيله من خلال توفير الظروف المناسبة لذلك، وهذا لا يكون الا بالالتفات لنقاط القوة لدى الفرد و تعزيزها .

أولا : علم النفس الايجابي :

#### 1. نشأته:

نشأ علم النفس الايجابي عام 1998 بزعامة الدكتور" مارتين سيلجمان" استاذ في علم النفس في جامعة بنسلفانيا ، ورئيس الجمعية النفسية الامريكية حيث كانت له قناعة مفادها أن الانتباه يجب أن يحول من نموذج المرض الى نموذج الصحة و انطلاقا من هذه القناعة عمل العديد من الباحثين على دراسة الحالات الايجابية في الانسان في اطار رسمي بعلم النفس الايجابي، الذي يهدف الى قياس وفهم و بناء مكامن القوى الانسانية وفضائلها، و صولا الى ارشادنا نحو تطوير حياة جيدة و فاعلة فهو يركز على أوجه القوة عند الفرد بدلا من التركيز على أوجه القصور لديه،ويركز على الفرص بدلا من الاخطاء و على تعزيز الامكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات (محمد عادل العدل،2008، ص2-1).

ولقد قام الباحثان "M.Seligman" و "Mihali Ntinaly" بالعديد من الدراسات و المحاولات التأصيلية لهذا العلم في محاولة منهما لوضع أصول نظرية و تطبيقية لهذا العلم فخلصا الى أن هذا الفرع من فروع علم النفس الحديث يكمن

أن يساهم في الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية وتخليص الفرد من المعاناة أو التخفيف من حدتها (محمد نجيب الصبوة، 2006، ص 14).

## 2. تعريفه :

هو الدراسة العلمية للأداء النفسي الوظيفي الانساني المثالي ، و يهدف الى الكشف و تحديد العوامل التي تمكن الافراد و المؤسسات و المجتمعات من الازدهار كما يركز على دراسة مصادر محددات الصحة النفسية الايجابية فيما يتجاوز المنحنى التقليدي لعلم النفس المهتم فقط بالتركيز على الأمراض و الاضطرابات و المعاناة النفسية (محمد عبد الجواد أبو حلاوة، 2014، ص 16).

علم النفس الايجابي هو علم يقوم على تعظيم المهارة التي يمتلكها جميع الأفراد و هي مهارة الكفاح من أجل بلوغ هدف ما، و التي تؤدي الى بناء السمات البشرية الايجابية و استخدامها في مكانها الصحيح (حسن عبد الفتاح الغنجري، 2004، ص 37).

## 3- مجال البحث لعلم النفس الايجابي :

اتخذ علم النفس الايجابي ثلاثة مستويات تتضمن العديد من مجالات الأهتمام

وهي :

### ا. المستوى الذاتي (الشخصي) :

و يدور حول الخبرات الذاتية ذات القيمة في حياة الفرد مثل حسن الحال القناعة الرضا الأمل التفاؤل التدفق و السعادة .

### ب. المستوى الفردي :

ويهتم هذا المجال الجديد بالسمات الشخصية الايجابية مثل القدرة على الحب و العمل والشجاعة المهارة الشخصية الحساسة للجمال و تذوقه المثابرة الصبح الاصالة الذهنية المستقبلية الروحانية الموهبة العالية و الحكمة .

### ج. المستوى الجماعي :

يدل هذا المستوى على الفضائل و القيم و الأعراف و المعايير التي تحرك الفرد نحو مواطنة أفضل مثل المسؤولية، الرعاية، الايثار، الكياسة، الأعتدال، الصبر و العمل الاخلاقي (خالد ابراهيم الفخراني، 2014، ص 385-389)

### 3. أهداف علم النفس الايجابي :

- تمكين الفرد من الاحساس بالسعادة و الرضا عن الحياة (الصحة النفسية الايجابية)

- السعادة حسب سليجمان و اخرون ثلاثة مسارات متميزة هي :

- الانفعالات الايجابية و الاستمتاع (حياة البهجة)
- الاندماج (حياة الاندماج) التدفق و التعايش التام مع الحدث أو

الموقف

- المعنى (الحياة ذات المعنى واضحة للغاية)
- التفاؤل الشخصي كأنفعال ايجابي أو كتوجه في الحياة و المعنى الشخصي كإطار عام يمكن للفرد من لمس دلالات الخبرات الحياتية بصورة ايجابية أهم من محددات السعادة الشخصية و الرضا عن الحياة و مشاعر الانجاز. (محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، ص14).

ثانيا : التدفق النفسي :

#### (1) اصل مصطلح التدفق النفسي :

ظهر مصطلح التدفق النفسي عام 1975 من قبل العالم المجري " كسيكسزينتا ميهالي " عندما أراد دراسة مفهوم الابداع لدى الفنانين و الرياضيين في محاولة لاكتشاف دوافع هؤلاء المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب تضحيات كبيرة جسديا و نفسيا، تبين أن جميع هؤلاء الأفراد قد وصفو مرارا و تكرارا ما أسموه « FLOW » أي التدفق و الذي يثير حالة من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقا لقدراتهم أو أعلى قليلا من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها و لقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين « Go with flow » أي " يذهب مع التيار " لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية و كأنهم عاشوا حالة من الجريان و الانسياب مع تيار الماء (بن الشيخ ربيعة، 2015، ص38).

## 2) مفهوم التدفق النفسي :

### • التعريف اللغوي :

يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة فيقال "دفع حتى يفيض الماء من جوانبه" و اندفق الماء و تدفق أي سال بشدة و قوة (المعجم الوجيز 2002 ص230).

### • التعاريف الاصطلاحية :

هناك عدة تعاريف للتدفق النفسي نذكر منها :

تعريف " كسيكسرينتا مهالي " (1977):

« هو احساس عارم يشعر به الفرد عندما يكون مندمجا كلياً مع الاداء ، و يحدث التدفق عندما يتحول الفرد من الوضع المؤلوف الى الانغماس فيه » (بن الشيخ ربيعة، ص39)

- تعريف " دانيال جولمان " (2000):

« يقصد بالتدفق الشعوري ذروة ودرجة الامتياز فيها و يستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق فاذا استطاع الفرد أن يصل الى حالة التدفق فان ذلك يمثل أقصى درجة لأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد الاصابة بالملل و الاكتئاب و التوتر و القلق » (الأعسر صفاء، 2000، ص134).

- تعريف "مهالي " :

« هو حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط ما حيث لا يبدو أن هناك شيء اخر مهم في ذلك الوقت و تكون التجربة ممتعة جدا و يقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الامر لتحقيق هذا الشيء » (Csikszentmihlyi Mihaly,1990,p08)

- تعريف " أحمد أحمد سيد الهامص " (2010) :

« هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الاداء و يتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء و انخفاض الوعي بالزمان و المكان أثناء الاداء و يتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء و انخفاض الوعي بالزمان و المكان أثناء الاداء و نسيان احتياجات الذات ز السرور التلقائي المصحوب بالبهجة و المتعة أثناء العمل » (أحمد أحمد سيد الهامص، 2010، ص121)

### 3- كيفية تحقيق حالة التدفق :

لخص ياسر عبد الكريم بكار (2005) النقاط الأساسية التي يمكن غيرها للفرد أن يحقق حالة من التدفق النفسي نذكرها فيما يلي :

- عبر ممارسة الأعمال التي يحبها و يجد في مزاولتها متعة كبيرة .
- عبر ممارسة مستوى معقول من الصعوبة فالأعمال السهلة تورث الكسل والملل و الأعمال الصعبة تورث القلق و اليأس اذا كانت أفضل الأعمال تلك التي تفوق بقليل امكانياتنا و التي نجد بعض التعب بمزاولتها .
- تركيز الانتباه الحاد على العمل الجارب و في اللحظة الحالية و ليس على الماضي (الخطأ) أو المستقبل (المكاسب) فالتركيز العالي هو جوهر التدفق ما يتطلب قدرا من الجهد لكن ما يصل الى الفرد الى مرحلة التدفق حتى تنطلق قوة دفع ذاتية تؤدي به الى القيام بالعمل بكل هدوء و دون جهد عصبي يذكر(ركاز ياسر عبد الكريم، 2005، ص170).

### 4- أبعاد التدفق النفسي :

أفترج كل من ميهالي سنة أبعاد للتدفق النفسي و في عام أعطى مفهوما اخر للتدفق النفسي مما أنجز عليه تغيير طفيف للأبعاد تتمثل في تسعة أبعاد و هي :

- التوازن بين التحدي و المهارات
- اندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية)
- أهداف مدركة واضحة
- تغذية راجعة غير غامضة
- تركيز تام في المهمة أو العمل
- احساس بالضبط والسيطرة
- غياب الوعي أو الشعور بالذات .
- الأحساس اما بمرور الزمن أو ببطء مروره .
- الاستماع الذاتي (سامية عرعار، 2016، ص110).

## 5-أهمية التدفق النفسي :

- يمنح فرصة الضبط والتنظيم و السيطرة على الوعي والشعور .
- يسمح بتطوير و ازدهار الأفراد .
- يشيد وينب الرأس المال .
- يتيح الوصول الى الخبرة المثالية
- يترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثار ايجابية منها خفض الشعور بالخوف الملل تقوية الثقة بالنفس و الاستقلالية ،ينمي التخيل العقلي التفكير الابداعي ينمي مستوى الطموح و الدافعية للإنجاز و تحمل المسؤولية وغيرها (محمد سيد2009 ص18).

## 6-طرق قياس التدفق النفسي :

تنوع طرق القياس النفسي و تتضمن ما يلي :

- الاول : التقرير الذاتي (الأستبيان).

- الثاني : (أسلوب أخذ العينان).

و نظرا لأن حالة التدفق لا يمكن قياسها أثناء النشاط فقد جرى العرف عند العلماء الذين تعرضوا لقياس هذا المتغير بأن يعتمدوا على قياسه بعد المرور بالخبرة مباشرة(بعد مرور وقت قصير).

و قد اعتمدت أغلب طرق قياس التدفق على الأسلوب التقليدي و ذلك على الرغم مما يؤخذ على أساليب القياس التقليدية بوجه عام عيوب و أوجه قصور و هو ما جعل من الحاجة الى تطوير أساليب جديدة للقياس النفسي تتلاقى تلك المشكلات و تسعى الى تحقيق اساليب القياس بأقصى درجة من الدقة و الموضوعية مطلباً ملحا. (منى امام محمود حمزة ، 2017 ص194).

### 1- مقياس التدفق النفسي لجاكسون و مارك :

أعد هذا المقياس من طرف جاكسون و مارك (1996) ثم قاما بتعديله سنة (2006) و يعد هذا المقياس الأكثر استخداما في دراسات التدفق النفسي وقد ترجم لأكثر من لغة .

و يتكون القياس من ستة و ثلاثون فقرة كلها في الاتجاه الموجب يجب عليها المفحوص من خلال الاختيار بين البدائل الخمسة) أوافق ،أوافق



بشدة، محايد، أعارض، أعارض بشدة) لكل بديل على الترتيب (01,02,03,04,05) موزعة على تسعة أبعاد أساسية :

1-التوازن بين التحدي ة المهارة (Challenge Skill):

الإحساس بالتوازن بين متطلبات النشاط و المهارات الشخصية .

2-الاندماج في الاداء (Action – Awareness Merging):

الإحساس بأن الأداء يتم بتلقائية و الية .

3-أهداف شديدة الوضوح (Clear Goals):

الإحساس بالثقة و اليقين بما يقوم به .

4-تغذية راجعة فورية : (Unambiguous):

المعرفة المسبقة لاتجاه الأداء (الى أين يتجه الأداء) و الإحساس بما يقوم به .

5-التركيز التام على المهمة (Concentration Task at on hand) :

الإحساس بالاستغراق التام في المهمة .

6- الإحساس بالسيطرة (Sense of Control):

الضبط و السيطرة على متطلبات الأداء دون بذل مجهود.

7-قفدان الوعي بالذات (Lost Self of Consciousness):

تلاشي الأهتمام بالذات أثناء الأداء.

8-تبدل ايقاع الزمن (Transformation of Time):

الإحساس بأن سير الوقت غير منتظم سواء نحو الساعة أو الإبطاء وهذا أثناء أداء المهمة.

9-الاستمتاع الذاتي (Autoletic Experience) :

الإحساس بالمتعة الداخلية أثناء الأداء .

2 -مقياس التدفق النفسي من إعداد (Robert Eklund& Jackson) :

يتكون المقياس من (9) تسعة مجالات وكل مجال يتكون من (4) أربع فقرات ، وبذلك يكون عدد فقراته (36) فقرة ، وقد أعد المقياس في ضوء كتابات ( Mihaly Csikszentmihalyi) الذي يعد من بين أهم المتخصصين الذين جددوا الدعوة إلى تنشيط علم النفس الإيجابي ، الذي بدأ منذ ظهور كتابات (إبراهام ماسلو) وغيره من العلماء ، وتركزت كتابات ( Mihaly ) حول حالة التدفق ، والخبرة الإنسانية المثلى .

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

ويعد المقياس خماسي البدائل:

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

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

حالة التدفق النفسي ، بالآتي :

- أولاً: التوازن بين التحدي والمهارة (Challenge-skill balance) .
  - ثانياً: إندماج الوعي بالفعل (Action Awareness) .
  - ثالثاً: أهداف واضحة (Clear goals) .
  - رابعاً: تغذية راجعة غير غامضة (Unambiguous feedback) .
  - خامساً: تركيز في المهمة العمل ، النشاط ، الدراسة (Concentration) .
  - سادساً: إحساس بالسيطرة أو السيطرة (Sense of control) .
  - سابعاً: غياب الوعي بالذات (Loss of Self-consciousness) .
  - ثامناً: الإحساس بمرور الوقت (Time transformation) .
  - تاسعاً: الإستمتاع الذاتي (Autotelic experience) .
- 3-مقياس التدفق النفسي لآمال عبد السميع باظة (2009) :
- يتكون الاختبار من بندا 56 موزعة على ثمانية أبعاد وهي :
- الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية .
  - مستوى النشاط و العمل مرتفع مع الشعور بالمسؤولية .
  - وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط أو قابليته للتحقيق .
  - الاندماج الكامل في العمل أو النشاط .

- تركيز الانتباه و مواجهة التحديات .
- الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الانشغال بالعمل.
- الأداء بالتلقائية و السيطرة على اتخاذ القرارات واجراء ا التعديلات .

تقع الاجابة في خمس مستويات و تتراوح الدرجة بين (0-4). بحيث يختار المفحوص اجابة واحدة من 04 بدائل ، وتشير باظلة الى أن التدفق النفسي يتجلى في الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء سرعة الأداء، الوصول الى مستوى عالي من الأداء الشعور بالسعادة انخفاض الوعي بالمكان و الزمان أثناء الأداء ، و نسيان احتياجات الذات و الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف و التعلم و دقة الأداء (يوسف 2012 ص12).

#### الخاتمة:

تأسيسا على ما سبق ينضح أن حالة التدفق النفسي تقتضي معانقة الحياة وتقبل مصاعبها، باعتبارها تحديات جديرة بأن نستنهض همة المواجهة واغتنامها لفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الانساني، ليرتقي في مسار التميز ثم الأتقان ثم الاحسان فالتدفق النفسي خبرة ذاتية يكتسبها الفرد في مواقف عدة ، كما أن تعزيز عملية التدفق يزيد من تكرارها فالتدفق النفسي يعد الركيزة الأساسية للإبداع .

## المراجع :

1. المعجم الوجيز (2002) ، مجمع اللغة العربية القاهرة الهيئة المصرية العامة لشؤون المطابع الأميرية ، القاهرة ، مصر.
  2. أحمد أحمد سيد الهاص (2010) "التدفق النفسي و القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الأنترنت " المؤتمر السنوي 15 مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين الشمس.
  3. بن الشيخ ربيعة (2015) "علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي " رسالة الماجستير جامعة قاصدي، مرياح ورقلة.
  4. بكار ياسر عبد الكريم (2005)" القرار في يدك " مركز الياة للتنمية الفكرية دار البيروتي ، الطبعة الأولى دمشق.
  5. جولمان دانيال ، ترجمة الأعسر صفاء وآخرون (2000) " الذكاء العاطفي " المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت.
  6. حسن عبد الفتاح الغنجري" فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي في التخفيف من قلق المستقبل" المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن العدد 58.
  7. خالد ابراهيم الفخراني (2014) "علم النفس الايجابي وتطبيقاته في المجالات الاكلينيكية و الاجتماعية و الجنائية " المؤتمر الاقليمي العاشر لقسم علم النفس، جامعة طنطا، مصر.
  8. سامية عرعار خديجة دعماش مباركي (2016) "خبرة التدفق النفسي المفاهيم الأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكلوجية الايجابية الابداع والسعادة نموذجا " مجلة تطوير العلوم الاجتماعية ، المجلد الأول العدد الخامس عشر ديسمبر.
  9. عادل محمد العدل (2008) "علم النفس الايجابي ومهارات الاستمتاع بالحياة " ورقة عمل مقدمة مؤتمر الجمعية المصرية للدراسات النفسية كلية التربية جامعة الزقازيق 5-6 فبراير.
  10. محمد عبد الجواد أبو حلاوة (2014) "علم النفس الايجابي ماهيته و منطلقاته النظرية و افاقه المستقبلية" الكتاب العربي للعلوم النفسية، اصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية العدد 34.
  11. محمد سيد(2009) "التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة " معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.
  12. محمد نجيب الصبوة (2006) " دور علم النفس الايجابي في تفعيل اجراءات الوقاية و العلاج النفسي " المؤتمر الدولي الثالث للعلوم الاجتماعية و الدراسات البيئية، الكويت .
  13. منى امام محمود حمزة ، امينة محمد كاظم ، نادية أمير بنا (2017) "تدرج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة " مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد الثامن عشر
  14. يوسف، مجدي حسن( 2012 ) "فينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضات"، جامعة الإسكندرية، مصر.
15. CSIKSZENRMIHLY Mihaly(1990) " Flow , the psychology of optimal experience ", New York , Harper and ROW.