مجلة سيناء لعلوم الرياضة

تأثير التفكير الإيجابي و السلوك التوكيدي على أبعاد التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة العريش

د/ رامز عبد الستار حمادة الشعراوى

مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية – جامعة العريش

الملخص

هدف البحث : هدفت الدراسة إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة العريش. مجتمع البحث: طلاب كلية التربية الرياضية جامعة العريش عينة البحث و طريقة اختيارها: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (130) من طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة العريش من المتفوقين دراسيًا. المنهج المستخدم: (المنهج الوصفى - أسلوب التحليل)أدوات القياس:مقياس التدفق النفسي من إعداد (آمال عبد السميع باظه ،2009) بأبعاده الثمانية (الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية ، مستوى النشاط والعمل المرتفع، وضوح الهدف وقابليته للتحقيق ،الاندماج الكامل في العمل أو النشاط ،تركيز الانتباه ومواجهة التحديات، الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء، نسيان الوعي الذاتي، الأداء بتلقائية)، ومقياس التفكير الإيجابى من إعداد اسماء فتحى احمد و مرفت عزمى زكى (2012) ومقياس السلوك التوكيدي من إعداد اسماء فتحى احمد و مرفت عزمى زكى (2012) ، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية إعداد (جابر عبد الحميد، محمود أحمد عمر،1993) المعاجات الاحصائية : (تم استخدام المتوسط الحسابى - النحراف المعيارى - معامل الالتواء - معامل الارتباط) نتائج البحث : 1- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابى ومقياس السلوك التوكيدي، حيث ارتبط التدفق النفسي إيجابيًا بكل من السلوك التوكيدي والتفكير الإيجابي . 2- أسهمت درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التدفق النفسي.

مقدمة ومشكلة الدراسة:

أصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علمًا غارقًا بصورة تامة في علاج مختلف الضرر النفسي والسلوكي باستخدام نموذج المرض للأداء النفسي الوظيفي للإنسان، و قد تجاهل هذا الاهتمام بالمرض فكرة الفرد القادر علي الإنجاز وتحقيق الذات وفكرة أن بناء القوة وتمكين الفرد سلاح أكثر قوة وفعالية في أدوات العلاج النفسي .لذا فقد هدف علم النفس الإيجابي إلى تغيير وبلورة علم النفس من العلاج والإصلاح إلى التمكين والتأسيس لأفضل الخصائص الإنسانية، وبهذا فإن حركة **علم النفس الإيجابي** (Positive Psychology) بدأ كحركة تطورت من التفكير الإيجابي إلى علم نفس إيجابي على يد مارتن سيلغمانMartin Seligman، رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين، وبهذا أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوة في نفسية الإنسان كالسعادة

والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية خاصة أنها تقع على الطرف الآخر لأكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا كالقلق والاكتئاب واليأس وعدم تقدير الذات(Martin,E Seligman,2002,4)

إن عملية التفكير عملية إنسانية تتطلب مجهودات من أطراف عديدة خلال مراحل النمو وتؤثر فيها كثير من العوامل الوراثية والبيئة الثقافية ويولد الإنسان وهو مزود بآلة التفكير وهي العقل وهذا العقل يعطي أوامره إلى الأحاسيس ، للإبقاء على الخبرات السارة والتخلي عن الخبرات السيئة ، وكلما كان التفكير إيجابيًا كلما أدى إلى حل فاعل وناجح وكلما كان التفكير سلبيًا كلما زاد من صعوبة المشكلة واستخدام استرتيجيات غير مناسبة في حلها وهذا ما يعنيه التفكير السلبي الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته برؤية قاتمة ويجعله أكثر تعاسة .(زياد بركات،2005: 6)

إن الأفراد عمومًا وهم في حالة نفسية جيدة يكون لديهم ميل إلى التفكير الإيجابي والمتفائل عند القيام ببعض الخطط واتخاذ القرارات ويحدث هذا بدرجة معينة لأن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعل الأفراد في حالة نفسية جيدة وتجعلهم يتذكرون الأحداث التي لها أثر طيب وإيجابي،وعلى هذا فإن تقييم الموضوعات وقتها يأخذ اتجاهًا إيجابيًا وعلى العكس فإن الذاكرة وحالة الأفراد النفسية السيئة تجعلهم يتخذون اتجاهًا سلبيًا واتخاذ القرارات غير الجيدة، ونجد أيضا أن الأفراد المتمتعين بالأمل والتفاؤل يضعون أمام أعينهم أهدافًا أكبر أكثر من غيرهم لأنهم يفكرون بوسائل تزيد وترفع من مستواهم وأصحاب الآمال العريضة يشتركون في بعض الصفات مثل القدرة على تحفيز أنفسهم، الشعور بالقدرة على تخطي الصعاب إذا ما فكرنا بطريقة إيجابية وذلك لتحقيق الأهداف. (دانييل جولمان، 2000: 129-130)

وقد قام **سليجمان** وآخرون بوضع تصنيفٍ لخصال الشخصية الإيجابية تتضمن أربعًا وعشرين خصلة انبثقت من ست فضائل هي الحكمة و المعرفة والشجاعة والحب والعدالة وضبط النفس والسمو وإن توظيف الإنسان لهذه الخصال يجعله يحقق السعادة الحقيقية.وإن مايميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعته القوية للتفكير الإيجابي خصوصًا الأصحاء فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي المنطقي. (عبد المريد قاسم، 2009: 692) وقد أدى هذا التوجه إلى استقطاب مجموعة من علماء النفس منهم **دينيبر ايد** و اهتمامه المكثف بما يعرف بجودة الحياة الانفعالية **وميهالي تشكزينتهيمالي** وتركيزه في دراساته على مجالين أساسين: التدفق النفسي والخبرة الإنسانية حيث بدأ **ميهالي (Csikszentmihalyi,1975)** بحثه على التدفق بسؤال بسيط وهو لماذا يهتم الناس في بعض الأحيان بنشاط ما إلى حد كبير دون الاهتمام بمكافآت خارجية

واضحة ؟ وهذا ما أطلق عليه حالة التدفق أو التجربة الأفضل Optimal Experience. وعلى هذا فإن حالة التدفق تتميز بما يلي : التوازن بين إدراك الفرد لمهاراته ولصعوبة النشاط وفي هذه الحالة من التوازن يكون الفرد على ثقة بأن كل شئ تحت السيطرة . ويتصف النشاط بالترابط وعدم التناقض في المتطلبات ووجود تغذية راجعة ودرجة عالية من التركيز مع فقد الوعي الذاتي. (Stefan, E&Rheinberg, F, 2008)

وظهرت في الآونة الأخيرة اهتمامات كبيرة بالجوانب الإيجابية في الشخصية داخل المجتمع المصري ونظرًا لأهمية ذلك فإن الدراسة الحالية تسعى إلى دراسة مدى تأثير التفكير الإيجابى وتوكيد الذات على التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة العريش.

وتتلخص مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن الأسئلة الآتية :

1. هل توجد اختلافات بين الذكور والإناث في التدفق النفسي وأبعاده ؟
2. هل توجد اختلافات بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابى وأبعاده؟
3. هل توجد اختلافات بين الذكور والإناث في السلوك التوكيدي وأبعاده؟
4. ما هو تأثير كل من التفكير الإيجابى والسلوك التوكيدي بأبعادهما على التدفق النفسى وابعاده لدى عينة الدراسة؟

أهمية الدراسة

- **الأهمية النظرية:**

1- قلة الدراسات العربية التي تناولت مفهوم التدفق عند طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الإيجابية في الشخصية ومن ثم يقدم هذا البحث محاولة لمعرفة مفهومه ومكوناته ومظاهره وأبعاده الأساسية وتأثيراته في البيئات المختلفة التعليمية وبيئة العمل.

2- قلة الدراسات التي تناولت الجوانب الإيجابية في السلوك حيث إن أغلب الدراسات الحالية في علم النفس تركز اهتمامتها على الجانب المرضي وتحاول علاجه.

ب- **الأهمية التطبيقية:**

1- يمكن أن تفيد الدراسة القائمين على العملية التعليمية في وضع الخطط المناسبة للتعامل مع الطلاب المتفوقين دراسيًا بالجامعة.

٢- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة في إعداد دورات تدريبية تهدف إلى تنمية بعض المتغيرات النفسية الإيجابية لدى الفرد والتي تساعد الفرد في تفاعله مع الآخرين

٣- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية للطلبة موضع الدراسة لتبصيرهم بمكامن القوة فى الشخصية وتنمية هذه الجوانب الإيجابية في الشخصية .

٤- من الممكن أن تسهم هذه الدراسة في توجيه نظر المسئولين في مجال

الإرشاد النفسي إلى أهمية التدفق النفسي والتفكير الإيجابى والسلوك التوكيدي في حياة الفرد.

- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير كل من التفكير الإيجابى والسلوك التوكيدي بأبعادهما على التدفق النفسى و ابعاده لدى عينة من من طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة العريش .

- تساؤلات الدراسة:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى التدفق النفسي وأبعاده؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى التفكير الإيجابى وأبعاده؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى السلوك التوكيدي وأبعاده؟

4- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على كل من مقياس التفكير الإيجابى و مقياس السلوك التوكيدي.

- مصطلحات الدراسة:

- **التفكير الإيجابي Positive Thinking**

يعرف التفكير الإيجابي في هذه الدراسة إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الإيجابي والتي تعبر عن كل من التفاؤل ،الضبط الانفعالي والتحكم في انفعالاته ،وشعوره بالرضا عن الحياة،وتحمل المسئولية،و حب المخاطرة وتقبل كل ما هو جديد.

- **السلوك التوكيدي Assertive behavior**

يعرف السلوك التوكيدي في الدراسة الحالية إجرائيًا بأنه مجموعة من المهارات السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستخدمه الفرد في المواقف الاجتماعية المختلفة ليعبر بها عن مشاعره الإيجابية والسلبية تجاه المواقف والأفراد بصورة ملائمة وتتضمن المبادأة بالتفاعل ، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة ،وتقبل وتوجيه النقد ،ورفض المطالب غير المعقولة.

- **التدفق النفسي Psychological Flow**:

يمكن تحديده إجرائيًا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التدفق النفسي والمتمثلة أبعاده في الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، سرعة الأداء، الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ، نسيان احتياجات الذات، الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف و التعلم ودقة الأداء.

- إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب الدراسة التحليلية؛ حيث إنه هو المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الحالية، والذي يتم من خلاله جمع المعلومات عن الظاهرة موضع الدراسة، ومن ثم توصيفها وتحليلها.

ثانياً: عينة الدراسة:

أ-عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (40) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش بمتوسط عمري (20.52) وانحراف معياري (0.59) ومتوسط نسبة الذكاء (64.52) وانحراف معياري (06.89) وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية حتى يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية.

ب-عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (130) طالبًا وطالبة من من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش بمتوسط عمري (20.01) وانحراف معياري (0.754) ومتوسط نسبة الذكاء (64.52) وانحراف معياري (06.89).

ثالثاً: أدوا ت الدراسة:

1-مقياس التفكير الإيجابى (إعداد اسماء فتحى احمد و مرفت عزمى زكى (2012)

قامت الباحثتان بتصميم مقياس التفكير الإيجابى للمتفوقين دراسيًا من طلاب الجامعة وقد تكون المقياس من خمسة أبعاد تعكس درجة التفكير الإيجابي لدى الأفراد والأبعاد هي كالتالي :البعد الأول التفاؤل ويشمل(8)عبارات ، البعد الثاني الضبط الانفعالي ويحتوي علي (11) عبارة، البعد الثالث الرضا عن الحياة ويشمل (10) عبارات ،البعد الرابع وهو تحمل المسئولية ويشمل(8) عبارات ، أما البعد الخامس وهو حب المخاطرة ويشمل (9) عبارات.

(أ) صدق المقياس:

1- **صدق الاتساق الداخلى**: قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح ذلك في جدول (1)،جدول (2).

من جدولي (1، 2) يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.05) و(0.01) ما عدا المفردة رقم (2، 5) في بعد التفاؤل، والمفردة (5، 6) في بعد حب المخاطرة فكانت غير دالة إحصائيا وتم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس؛ وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس فى الصورة النهائية (42)عبارة.

2- **صدق المحك:** قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مقياس التفكير الإيجابى فى الدراسة الحالية وقائمة بيك للاكتئاب (Beck) وتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة قدرها (-0.409) وهي دالة عند مستوى (0.01) وهذا يدل على صدق المقياس.

(ب) ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس، ويوضح جدول (3) ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

يلاحظ ارتفاع قيم معامل ألفا للمقياس ومكوناته وهي دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات يمكنه من الاستخدام في الدراسة الحالية .

جدول (1) معاملات الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابى

(ن=40)

الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط	الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط	الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط
التفاؤل	1	**0.466	الرضا عن الحياة	1	**0.634	حب المخاطرة	1	**0.449
	2	0.110		2	**0.645		2	**0.533
	3	**0.499		3	**0.551		3	**0.447
	4	**0.548		4	**0.543		4	**0.590
	5	0.296		5	**0.541		5	0.228
	6	**0.678		6	**0.575		6	0.264
	7	**0.656		7	**0.421		7	**0.657
	8	**0.576		8	**0.573		8	**0.588
الضبط الإنفعالي	1	**0.520		9	**0.554		9	**0.665
	2	**0.717		10	**0.503			
	3	**0.589	تحمل المسئولية	1	**0.564			
	4	**0.437		2	**0.641			
	5	*0.379		3	**0.552			
	6	**0.603		4	**0.586			
	7	**0.660		5	**0.541			
	8	**0.468		6	**0.487			
	9	**0.440		7	**0.519			
	10	**0.406		8	**0.425			
	11	**0.603						

**دالة عند مستوى (0.01) * دالة عند مستوى (0.05)

جدول(2) معاملات الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن=40)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفاؤل	6	0.740	0.01
الضبط الانفعالي	11	0.863	0.01
الرضا عن الحياة	10	0.829	0.01
تحمل المسئولية	8	0.779	0.01
حب المخاطرة	7	0.839	0.01

2- مقياس السلوك التوكيدي (إعداد اسماء فتحى احمد و مرفت عزمى زكى (2012)

قامت الباحثتان بتصميم مقياس السلوك التوكيدي للمتفوقين دراسيًا من طلاب الجامعة وقد تكون من **خمسة أبعاد** هي :المبادأة بالتفاعل ، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة ، تقبل وتوجيه النقد ، رفض المطالب غير المعقولة وقد تم بناء المقياس في صورة مواقف تعبر عن السلوك التوكيدي.

(أ) صدق المقياس:

1-الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه ، كذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح ذلك في جدول (4).

من جدولي (4،5) يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.05) و(0.01) ما عدا المفردة رقم (2) في بعد المبادأة بالتفاعل، والمفردة (7، 8) فى بعد رفض المطالب غير المعقولة فكانت غير دالة إحصائيًا وتم استبعادهم من الصورة النهائية للمقياس ؛ وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس فى الصورة النهائية (40)عبارة.

2- **صدق المحك:** قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين مقياس السلوك التوكيدي في الدراسة الحالية واختبار تأكيد الذات إعداد محمد عبد الظاهر الطيب (2001) وكان معامل الارتباط (0.418) وهو دال عند مستوى (0.01) وهو ما يدل على صدق المقياس الحالي.

(ب) ثبات المقياس

للتأكد من ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس، ويوضح جدول (6) ثبات مقياس السلوك التوكيدي.

جميع هذه المعاملات دالة عند مستوي (0.01) وبذلك هي تتمتع بدرجة مناسبة من الثبات ومناسبة لاستخدام المقياس لأغراض هذه الدراسة .

جدول (3) معامل ألفا كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي (ن=40)

الأبعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
التفاؤل	6	0.67
الضبط الانفعالي	11	0.74
الرضا عن الحياة	10	0.75
تحمل المسئولية	8	0.65
حب المخاطرة	7	0.70
المقياس ككل	42	0.90

جدول (4) معاملات الاتساق الداخلى لمقياس السلوك التوكيدي (ن=40)

الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط	الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط	الأبعاد	أرقام المفردات	معامل الارتباط
البعد الأول المبادأة بالتفاعل	1	**0.593	البعد الثالث الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	1	**0.479	البعد الخامس رفض المطلب غير المعقولة	1	**0.661
	2	0.099		2	**0.628		2	**0.635
	3	**0.403		3	**0.666		3	**0.609
	4	**0.502		4	**0.546		4	**0.496
	5	**0.427		5	**0.567		5	**0.450
	6	**0.418		6	**0.519		6	**0.687
	7	**0.444		7	**0.652		7	0.306
	8	**0.418		8	**0.461		8	0.239
	9	**0.582		9	**0.628			
البعد الثانى التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية	1	**0.681	البعد الرابع تقبل وتوجيه النقد	1	**0.553			
	2	*0.395		2	**0.428			
	3	**0.422		3	**0.645			
	4	*0.328		4	**0.524			
	5	**0.562		5	**0.590			
	6	**0.744		6	**0.524			
	7	**0.548		7	**0.448			
	8	**0.599		8	*0.394			
	9	**0.475						

**دالة عند مستوى (0.01) * دالة عند مستوى (0.05)

جدول(5) معاملات الا تساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=40)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المبادأة بالتفاعل	8	0.766	0.01
التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية	9	0.866	0.05
الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	9	0.804	0.01
تقبل وتوجيه النقد	8	0.697	0.05
رفض المطالب غير المعقولة	6	0.716	0.01

جدول (6) معامل ألفا كرونباخ لمقياس السلوك التوكيدي(ن=40)

الأبعاد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
المبادأة بالتفاعل	8	0.53
التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية	9	0.67
الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	9	0.74
تقبل وتوجيه النقد	8	0.59
رفض المطالب غير المعقولة	6	0.66
المقياس ككل	40	0.87

3- **مقياس التدفق النفسي (إعداد:آمال عبد السميع اباظه، 2009)**

4- يتكون الإختبار من 56 بندًا موزعة على ثمانية أبعاد وهي:

1- الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية .

2- مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية.

3- وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق.

4- الاندماج الكامل في العمل أو النشاط .

5- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات .

6- الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء.

7- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل .

8- الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات.

تقع الإجابة في خمسة مستويات وتتراوح الدرجة بين (صفر- 4)

(أ) صدق المقياس: قد تحققت مؤلفة المقياس من الصدق بعرض المقياس على (10) عشرة من أساتذة الصحة النفسية وتم استبعاد البنود التي لم تلقي نسبة اتفاق 95% وتم استبعاد ستة بنود من (62) وتبقى (56) بندًا وهي الصورة النهائية للمقياس.

1- **الإتساق الداخلي للمقياس**: تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية لعينة الدراسة وكلها معاملات ارتباط دالة عند مستوي (0.01).

جدول (7) معاملات الاتساق الداخلي بين أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية(ن=40)

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	7	0.844	0.01
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	7	0.903	0.01
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	7	0.809	0.01
الاندماج الكامل في العمل أو النشاط	7	0.831	0.01
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	7	0.440	0.01
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الاداء	7	0.756	0.01
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	7	0.738	0.01
الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	7	0.864	0.01

جدول (8) معامل ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي (ن=40)

الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	0.74	0.01
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	0.75	0.01
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	0.73	0.01
الاندماج الكامل في العمل أو النشاط	0.71	0.01
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	0.58	0.01
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	0.84	0.01
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	0.75	0.01
الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	0.73	0.01
المقياس ككل	0.94	0.01

2- صدق المقياس في الدراسة الحالية:

قام الباحث باختبار صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (7) يوضح ذلك.

(ب) ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات للمقياس وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية من المتفوقين دراسيًا من الطلاب الجامعيين . ويوضح جدول (8) ذلك.

من الجدول السابق جميع قيم ألفا للمقياس وأبعاده مرتفعة و دالة عند مستوى (0.01) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بقدر كبير من الثبات يمكنه من الاستخدام في الدراسة الحالية.

4-اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية. (إعداد: جابر عبد الحميد جابر، محمود أحمد عمر،1993)

وصف الاختبار: يتكون الاختبار من خمسة أقسام بكل منهما ستة عشر بندًا، وتقيس بنود كل قسم قدرة عقلية متمايزة ، تعبر عن عملية معرفية معينة بالإضافة إلى أنه يتم تطبيقه في مدة زمنية محددة لكل قسم، حيث يقيس القسم الأول القدرة على فهم المعاني اللغوية(8 دقائق)،والقسم الثاني يقيس القدرة على التصنيف اللفظي(6 دقائق)، والقسم الثالث يقيس الاستدلال اللغوي(6 دقائق)، والقسم الرابع يقيس القدرة على الاستدلال العددي (14 دقيقة) ، أما القسم الخامس والأخير يقيس القدرة على الاستدلال بالتماثل اللغوي (6دقائق) أي أن الاختبار كله زمنه (40 دقيقة). الدرجة المباشرة التي يحصل عليها المفحوص في الإختبار هي الدرجة الخام، وحتى تكتسب هذه الدرجة دلالة تم استخدام نوعين من المعايير لتحول لهما الدرجة الخام ومنها الرتب المئينية حيث قسمت إلى أربعة مستويات يمثل المستوى الأول المجموعة المتفوقة والتي تقابل درجة الذكاء الخام (51) للذكور من طلبة الجامعة، (50) للإناث من طالبات الجامعة.

رابعاً: إجراءات تطبيق الدراسة:

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس التفكير الإيجابى والسلوك التوكيدي ومقياس التدفق النفسي وإعدادهم في صورتهم النهائية ، قام الباحث بتوزيعهما على أفراد العينة الأساسية من من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة العريش والذي بلغ عددهم (130) طالبًا وطالبةً وتم تطبيق المقاييس بطريقة جماعية. وقد تم استبعاد الاستبيانات غير الصالحة أو غير مكتملة البيانات من التحليل الإحصائي.

خامساً: المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للقيام بالتحليل الإحصائي حيث تم استخدام اختبار " ت " t.test لاختبار الفروق بين المجموعات المستقلة، ومعامل الارتباط لبيرسون، وتحليل الانحدار البسيط.

عرض و مناقشة النتائج:

نتائج الفرض الأول ونصه " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التدفق النفسي وأبعاده " وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار t. test والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالتها للفروق بين الذكور والإناث فى التدفق النفسي وأبعاده (ن=130)

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	إناث	67	30.68	2.46	0.91	غير دالة
	ذكور	63	30.19	3.64		
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	إناث	67	30.85	2.21	1.24	غير دالة
	ذكور	63	30.28	2.92		
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	إناث	67	31.11	2.54	1.60	غير دالة
	ذكور	63	30.36	2.81		
الاندماج الكامل في العمل أو النشاط	إناث	67	28.95	2.87	0.82	غير دالة
	ذكور	63	28.50	3.26		
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	إناث	67	27.73	3.23	0.51-	غير دالة
	ذكور	63	28.01	3.02		
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	إناث	67	29.70	2.93	1.90	غير دالة
	ذكور	63	28.68	3.16		
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	إناث	67	29.04	3.15	0.95	غير دالة
	ذكور	63	28.52	3.08		
الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	إناث	67	30.11	3.08	1.37	غير دالة
	ذكور	63	29.33	3.44		
الدرجة الكلية	إناث	67	238.20	16.36	1.42	غير دالة
	ذكور	63	233.90	18.15		

ت الجدولية = 1.98 عند مستوى (0.05) ت الجدولية = 2.61 عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول السابق ان هذا الفرض قد تحقق وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التدفق النفسي وأبعاده.

نتائج الفرض الثاني ونصه" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى التفكير الإيجابى وأبعاده " وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار t.test والجدول التالى يوضح ذلك.

يتضح من الجدول(10) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

نتائج الفرض الثالث ونصه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث فى السلوك التوكيدي وأبعاده " وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار T.test والجدول التالي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول(11) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في السلوك التوكيدي تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

نتائج الفرض الرابع ونصه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على كل من مقياس التفكير الإيجابى و مقياس السلوك التوكيدي ".وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالتها للفروق بين الذكور والإناث فى التفكير الإيجابى وأبعاده (ن=130)

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
التفاؤل	إناث	67	13.40	0.90	0.67	غير دالة
	ذكور	63	13.30	0.79		
الضبط الإنفعالي	إناث	67	19.0	1.97	0.66	غير دالة
	ذكور	63	18.77	1.81		
الرضا عن الحياة	إناث	67	18.43	1.25	0.24	غير دالة
	ذكور	63	18.38	1.19		
تحمل المسئولية	إناث	67	15.17	1.09	1.37	غير دالة
	ذكور	63	14.90	1.17		
حب المخاطرة	إناث	67	11.80	0.78	1.11	غير دالة
	ذكور	63	11.65	0.80		
الدرجة الكلية	إناث	67	77.82	4.38	1.12	غير دالة
	ذكور	63	77.01	3.76		

جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالتها للفروق بين الذكور والإناث فى السلوك التوكيدي وأبعاده (ن=130)

المجالات	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
المبأداة بالتفاعل	إناث	67	13.34	1.23	1.18	غير دالة
	ذكور	63	13.07	1.31		
التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية	إناث	67	15.61	1.32	1.22-	غير دالة
	ذكور	63	15.90	1.39		
الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	إناث	67	15.31	1.51	0.65	غير دالة
	ذكور	63	15.12	1.71		
تقبل وتوجيه النقد	إناث	67	14.88	1.16	045-	غير دالة
	ذكور	63	14.96	1.01		
رفض المطالب غير المعقولة	إناث	67	11.47	0.74	0.25-	غير دالة
	ذكور	63	11.50	0.61		
الدرجة الكلية	إناث	67	70.62	3.82	0.05	غير دالة
	ذكور	63	11.50	3.80		

جدول (12) معامل ارتباط بيرسون للتدفق النفسى بكل من التفكير الإيجابى والسلوك التوكيدي

الأبعاد	التدفق النفسي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابى	0.256	0.01
السلوك التوكيدي	0.228	0.01

من هذا الجدول يتضح عدم تحقق الفرض وانه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على كل من مقياس التفكير الإيجابى و مقياس السلوك التوكيدي.

نتائج الفرض الخامس ونصه أنه " تسهم درجات التفكير الإيجابى والسلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم فى التدفق النفسي." وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإجراء تحليل الانحدار البسيط (رجاء محمود أبو علام ،2006 :321) ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار الخاص بهذا الفرض.

- **دالة عند مستوى (0.01)**

تكشف نتائج تحليل الانحدار عن تحقق الفرض الخامس ، حيث تشير تلك النتائج إلى:

1- أن درجات التفكير الإيجابى (المتغير المستقل) تسهم فى تباين المتغير التابع (التدفق النفسي) حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.256)، وقد أحدث متغير التفكير الإيجابى تباين قدره (0.065) وذلك بنسبة (6.5%) من تباين المتغير التابع، وهذا يدل على أن 6.5% من التباين فى درجات التدفق النفسي ترجع إلى التباين فى درجات التفكير الإيجابى ، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابى والتدفق النفسي ، وقد بلغت قيمة النسبة الفائية لهذا الارتباط (8.96) وهي دالة عند مستوى 0.01 ، وهذا يدل على أنه يمكن لدرجات التفكير الإيجابى في التنبؤ بدرجات الطلاب فى التدفق النفسي وتكون طبيعة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالآتى:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار × المتغير المستقل التدفق النفسي= 152.48+ 1.08 × التفكير الإيجابي

جدول رقم (13) تحليل الانحدار البسيط للتدفق النفسي من خلال درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط	التباين المشترك	قيمة ت	قيمة ف	معامل الانحدار	قيمة الثابت
التفكير الإيجابى	التدفق النفسي	0.256*	0.065	5.45*	8.96*	1.08	152.48
السلوك التوكيدي	التدفق النفسي	0.250*	0.063	5.64*	8.55*	1.14	155.58

وتدل النتيجة السابقة على أن الزيادة فى التفكير الإيجابى تؤدى إلى الزيادة في التدفق النفسي، وباستخدام الدرجات المعيارية تعني التنبؤ من خلال القيم المعيارية للتفكير الإيجابى بالقيم المعيارية التدفق النفسى (رجاء محمود أبو علام، 330،2006) والمعادلة كما يلى:

القيمة المعيارية للتدفق النفسى =0.256× القيمة المعيارية للتفكير الإيجابى.

2- أن درجات السلوك التوكيدي (المتغير المستقل) تسهم فى تباين المتغير التابع (التدفق النفسي) حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.250)، وقد أحدث متغير السلوك التوكيدي تباين قدرة (0.063) وذلك بنسبة (6.3%) من تباين المتغير التابع، وهذا يدل على أن 6.3% من التباين فى درجات التدفق النفسي ترجع إلى التباين في درجات السلوك التوكيدي، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك التوكيدي والتدفق النفسي ، وقد بلغت قيمة النسبة الفائية لهذا الارتباط (8.55) وهي دالة عند مستوى 0.01، وهذا يدل على أنه يمكن لدرجات السلوك التوكيدي فى التنبؤ بدرجات الطلاب فى التدفق النفسي وتكون طبيعة المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالآتى:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار × المتغير المستقل

التدفق النفسي =155.58+ 1.14 × السلوك التوكيدي.

وتدل النتيجة السابقة على أن الزيادة فى السلوك التوكيدي تؤدي إلى الزيادة في التدفق النفسي، وباستخدام الدرجات المعيارية تعني التنبؤ من خلال القيم المعيارية للسلوك التوكيدي بالقيم المعيارية التدفق النفسي (رجاء محمود أبو علام، 330،2006) والمعادلة كما يلى:

القيمة المعيارية للتدفق النفس =0.250 × القيمة المعيارية للسلوك التوكيدي .

تفسير نتائج الدراسة

بالنسبة لنتيجة الفرض الأول نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي وأبعاده تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث) مما يدل على أن الطلاب والطالبات من المتفوقين دراسيًا لديهم درجات متساوية في جميع أبعاد التدفق النفسي ، وهذا يدل على أنهم يتمتعون بقدرِ

عالٍ متساوٍ يساعدهم على إدارة انفعالاتهم ويشجعهم على النجاح والاستمرار في الحياة بشكل إيجابي وسليم، وتتفق نتيجة هذة الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (محمد السيد صديق،2009) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين فى التدفق النفسي بالإضافة إلى أغلب الدراسات لم تدرس الفروق بين الجنسين.

وبالنسبة لنتيجة الفرض الثاني نرى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي وأبعاده تعزي لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وهذا لا يتفق مع نتيجة بعض الدراسات التي ترتبط بالتفكير الإيجابي مثل دراسة(زياد بركات غانم، 2005) التي وجدت فروق لصالح الإناث وهذا ربما يرجع إلى نوعية العينة المطبق عليها الدراسة حيث إن الطلاب والطالبات من المتفوقين لهم بعض السمات المشتركة بين الجنسين وخاصة فيما يرتبط بطبيعة التفكير حيث إن فئة المتفوقين لديهم قدرة عالية على التعامل مع الأفكار الجديدة والانفتاح على الخبرات الجديدة ولم تشير الدراسات التي اختصت بتلك الفئة إلى وجود فروق بين الجنسين، أما نتيجة الفرض الثالث نجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك التوكيدي وأبعاده بين الذكور والإناث وهذا يتعارض مع نتائج بعض الدراسات كما فى دراسة كل من (Fung lan young ,2010) ودراسة كريمة محمود خطاب(2011) التي وجدت فروقًا في السلوك التوكيدي لصالح الذكور وهذا قد يرجع كما سبق وأن ذكرنا إلى اختلاف العينة في الدراسة الحالية بالإضافة إلى أن طبيعة الذكور والإناث في مجتمعنا الحالي قد تغيرت وأصبحت الفتاة لها القدرة على الحديث بجرأة ودون خوف وتستطيع المطالبة بالحقوق ورفض ما لايناسبها بدون تردد أو خوف مثلها مثل الذكر في القوة والجرأة.

أما بالنسبة لنتيجة الفرض الرابع وهي أنه توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي ،وبين التدفق النفسي والسلوك التوكيدي وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات مثل دراسة (وانج شايه،2012) (Wong Shyh Shin,2012,) التي وجدت أن التفكير الإيجابي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية مثل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وأيضا ارتبط السلوك التوكيدي بالشعور بالسعادة كما في دراسة كريمة محمود خطاب (2011) وهذه المؤشرات مهمة جدًا في وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي.

وأخيرًا بالنسبة لتحقق الفرض الخامس نجد من خلال التحليل الإحصائي نجد أنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي لدى المتفوقين دراسيًا من خلال درجاتهم على كل من مقياس التفكير الإيجابي ومقياس السلوك التوكيدي وهذا يؤكد مدى الارتباط بين هذه المتغيرات كما في نتيجة الفرض الرابع وهذا تؤيده الكثير من الدراسات التي ترى أن التدفق النفسي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية حيث إن التدفق النفسي حالة يصل فيها الفرد إلى أقصى درجات التركيز على المهمة مع شعوره بالسعادة ولكي يصل إليها لابد أن يتمتع بتفكير إيجابي لأنه يعتبر السر للأداء المتميز سواء في الدراسة أو العمل كما أن الفرد

المؤكد لذاته يكون له توجه نشط في الحياة فهو يمضي وراء ما يريده ويتمسك برأيه الصائب أي يتميز بقدرٍ عالٍ من المثابرة وهذا بدوره يؤثر في وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي.

خمسة عشر -توصيات الدراسة:

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ، يوصي الباحث بما يلى :

1- الاستفادة من الفئة التي تتمتع بمستوى مرتفع من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي فى كافة مؤسسات المجتمع.

2- إعادة إجراء مثل هذه الدراسة في مختلف المراحل العمرية ، ومع مختلف الفئات وخاصة فئة الموهوبين.

3- محاولة إعداد برامج تنمي التفكير الإيجابي للطلاب في الجامعة لأنه بالتالي سوف يزيد من دافعيتهم ويشعرهم بالرضا والسعادة التي تعتبر من بدايات الوصول إلى حالة التدفق النفسي.

4- محاولة إجراء العديد من الدراسات التي تهتم بعلم النفس الإيجابي الذي يتناول الإيجابيات وينميها وبخاصة دراسة حالة التدفق النفسي عند الموهوبين فنيًا ورياضيًا.

5- محاولة إعداد مقررات تعد بطريقة تساعد على تهيئة الطالب لحالة التدفق النفسي كما ذكرت بعض الدراسات في هذه الدراسة من خلال إعداد المقررا ت بطريقة الألعاب التعليمية.

المراجع العربية :

1. آمال عبد السميع باظة (2009): **مقياس التدفق النفسي** ،القاهرة،مكتبة الأنجلو المصرية.
2. جابر عبد الحميد، محمود أحمد عمر(1993): **اختبار الذكاء اللفظي** للمرحلة الثانوية والجامعية ،القاهرة، دار النهضة العربية.
3. جميل الطهراوي (2007) : "التوكيدية" , **مجلة ثقافتنا التربوية** ,كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة - ع1، 32-41 .
4. حسام عبد العزيز عبد المعطي (2001): "الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتأكيد الذات دراسة مقارنة بين الطفل الكفيف والطفل العادي", **رسالة ماجستير**, معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
5. دانييل جولمان (2000): **الذكاء العاطفي** ، ترجمة ليلى الجبالى ، مراجعة محمد يونس ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة، ع 262.
7. رجاء محمود أبو علام (2006): **التحليلات الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج SPSS**، ط2، القاهرة، دار النشر للجامعات.
8. زياد غانم بركات (2005): " التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية"، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، ع3، م ج85، 4-138.

9. سعيد بن صالح الرقيب(2008) : "أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية" ،**منشورات المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع** :تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.

10. سيد أحمد أحمد البهاص (2010): "التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكومترية-اكلينيكية)" ،**المؤتمر السنوي الخامس عشر** ،مركز الإرشاد النفسي ،جامعة عين شمس، 118-169.

11. طريف شوقي فرج (1998) : **توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية** , القاهرة , دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .

12. عبد الستار إبراهيم (2001): الضغوط اللاحقة للصدمات النفسية والانفعالية : منهج سلوكي متعدد المحاور لفهمها وعلاجها , **كتاب المؤتمر الدولي الثالث للخدمات النفسية والاجتماعية في مجتمع متغير** , مكتب الإنماء الاجتماعي , الكويت , 19-55 .

13. عبد الستار إبراهيم (2008):**عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي**،القاهرة، دار الكاتب.

14. عبد المريد قاسم (2009): "أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية "، **دراسات نفسية** ،مج19،ع4، 691-723

15. عزت عبد الله سليمان , محمد يوسف محمد محمود (2002) : السلوك التوكيدي وعلاقته بالقبول / الرفض الوالدي , **مجلة كلية التربية** , جامعة الأزهر , ع 19 ,

16. كامل كتلو (2009) : "توكيد الذات والتكيف الاجتماعي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية لدى طلبة جامعة الخليل" , **دراسات عربية في علم النفس** , 2(4) , 125 – 220 .

17. كريمة محمود خطاب (2011): تأثير كل من أبعاد الذكاء الوجداني وتوكيد الذات على الشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة , **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ،الجمعية المصرية للدراسات النفسية , ع71 , مج21, , 346 – 378

18. محمد السيد صديق (2009): "التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدي طلاب الجامعة"، **دراسات نفسية** ، ع19،مج2 ،313-357.

19. محمد السيد عبد الرحمن (1998): **دراسات في الصحة النفسية** , الجزء الثاني , دار قباء للطباعة والنشر, القاهرة.

20. نورمان فنست بيل (2001): قوة التفكير الإيجابي، ترجمة :يوسف اسكندر،القاهرة،دار الثقافة.

المراجع الأجنبية:

21. Ayers,Joe(1988):"Coping with speech anxiety : The power of positive thinking",

psychology ,v49n1p243 – 249 .

27. Graces-Bascal,Rhoda Myra & Cohen,Libby& Tan Liang See (2011):"Soul beind the skill, heart behind the technique: Experiences of flow among artistically talented students in Singapore", **Gifted child quarterly**,v55n3p194-207.

28. Heknter,Joel, M& Csiksyentimahlyi,Mihaly(1996): "A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents", **Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association**, New York.

29. Kiili,k (2005): "Content creation challenges and flow experience in educational games the IT-Emperor", **Internet and higher education**,v8 n3 p183-198.

30. Klein,Barbara D,Rossin, Don, Guo,YiMaggie,Ro,Young K (2010): "An examination of the effects of flow on learning in a graduate-level introductory operations **Communication Education**, v37n4p289-296.

22. Baharah,S,et al (2011):" Predicting children s self assertiveness skills based on parents emotional intelligence" ,**Australian Journal of Basic and Applied Science** ,v5n12, 999-1004.

23.Dorothy , H.G. (1990): **Stress management an integrated Approach to therapy** , Brinner Abel publishers , New York .

24.Elaina, z. (1983):" Mastering Assertiveness skills , power and positive influence at work" , Amacom , American ,Management Association .

25. Fung Lan Young(2010).A study on the assertiveness and academic procrastination of english and comunication students at a private university,**American Journal of Scientific Research** ,Issue 9,62-72.

26. Glenn , j, Nerella , y . (1985) :" convergent and Discriminant validity of selected assertiveness measures", **Journal of personality and social**

decision support systems :The mediating role of optimal flow**", Journal of Creative Behavior** ,v33 n4 p227-56.

34. Stefan Engeser&Falko Reheinberg (2008): "flow, performance and moderators of challenge- skill", **Motiv Emoi**,Springer science&Business media.

35. Wan&Chiou (2006): "Psychological motives and online games addiction:Atest of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents", **Cyber psychology and behavior**, v9 n 3p317-324

36. Whalen,Samuel P.(1997): "Assessing flow experiences in highly able adolescent learners", **The annual meeting of the American educational research association**, Chicago.

37. Wong,Shyh Shin (2012) :"Negative thinking versus positive thinking in a Singeaporean students sample: relationships with psychological well being and psychological maladjustment" **Learning and individual differences** ,v22n1p76-82.

management course**", Journal of education for business**,v85 n5 p292-298.

31. Martin E.P. Seligman (2002).Positive psychology ,positive prevention, and positive therapy. in C.R. Snyder&S.J.Lopey,**The hand book of positive psychology** ,New York, Oxford university

32. Lightsey,Owen Richard,Jr (1994):"thinking positive as a stress buffer :the role of positive automatic cognitions in depression and happiness", **Journal of counseling psychology**,v41n3p325-334

33. Orawan,J.(1997):"personal orientation among selected university students using a positive thinking program", Degree MCPc Assumption Thailand university.

Poyrazli,Senel,et al (2002): "Relation between Assertiveness, Academic Self-Efficacy, and Psychosocial Adjustment among International Graduate Students", **Journal of College Student Development**, v43 n5 p632-42

33. Sosik,John J,Kahai,Surinder S, Avolio,Burce,J (1999):" Leadership style, Anonymity, and creativity in group