

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور بالجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة



التدفق النفسي و علاقته بتوكيد الذات لدى طلبة الطب

دراسة ميدانية على عينة من طلبة الطب بجامعة زيان عاشور الجلفة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر فيعلم النفس العيادي

إشراف:

إعداد الطالب:

الدكتورة: هاشمي ثريا

• بلقاسم مراح

أمام لجنة المناقشة المكونة من :

الصفة	الجامعة	اسم الاستاذ
رئيسا	جامعة الجلفة	د.داودي خيرة
مشرفا و مقرا	جامعة الجلفة	د.هاشمي ثريا
عضوا مناقشة	جامعة الجلفة	د.درماش اسيا

السنة الجامعية: 2025 / 2026

شُكْرُهُ وَعِرْفَانُهُ

قال الله تعالى: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" وَلَعِنَّا شُكْرُكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ "

سورة البقرة الآية (162).

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

" من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

حديث صحيح لأبي داوود

الحمد لله رب العالمين على نعمه أولا، وعلى توفيقه لنا في إنجاز هذا

العمل المتواضع ثانيا.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرفة دكتورة هاشمي ثريا على كل المساعدات التي

قدمتها لنا أثناء إنجاز هذا البحث فجزاها الله خيرا وكذا كل المؤطرين الذين

ساعدونا من بعيد أو من قريب

إِهْدَاء

والصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيد الخلق أجمعين اما بعد :

أهدي هذا العمل المتواضع الى شعلة الأمل التي تضيئطريقي،

إلى النسمة التي تنعشأنفاسي ... إلى من علماني معنى الحياة

والمحبة ومن كانا مفتاحاوقدوة في حياتي إلى

" ابي و امي حفظهما الله واطال الله عمرهما "

الى اخوتي واخواتي حفظهم الله،ولمن كان أكبر داعمٍ لي طوال هذه

الفترة، وكان حضوره وكلماته سببًا في منحي القوة للاستمرار وعدم

الاستسلام.

وإلى كل عزيز لم يذكراسمه، فاسمه مكتوب في قلبي حتى وإن لم يكتبه

قلمي

بلقاسم

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب بجامعة زيان عاشور بالجلفة، وذلك من خلال التحقق من مستوى كل متغير لدى أفراد العينة، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما، فضلا عن استقصاء الفروق تبعا لمتغيري الجنس ومستوى التدفق. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة قوامها (69) طالبا وطالبة من طلبة الطب. واستخدم مقياس التدفق النفسي من إعداد أمال عبد السميع باظة، ومقياس توكيد الذات لجوزيف وولب وأرنولد لازاروس (1966)، المعرب والمكيف على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور معمريّة بشير (2012). وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التدفق النفسي وتوكيد الذات، كما تبين أن مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة مرتفع، في حين جاء مستوى توكيد الذات متوسطا. وأظهرت النتائج كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيا في المتغيرين تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، توكيد الذات، طلبة الطب.

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between psychological flow and self-assertion among medical students at Ziane Achour University of Djelfa, by examining the level of each variable among the sample, exploring the correlational relationship between them, and identifying differences according to gender and flow level. The study adopted a descriptive-correlational approach and was applied to a sample of (69) male and female students. The Psychological Flow Scale developed by Amal Abd Al-Samee' Bazet, and the Self-Assertion Scale by Joseph Wolpe and Arnold Lazarus (1966), adapted to the Algerian context by Dr. Maamria Bachir (2012) were used as measurement tools. Results revealed a statistically significant positive correlation between psychological flow and self-assertion. The level of psychological flow was found to be high, while self-assertion was at a moderate level. No statistically significant gender differences were found in either variable.

Keywords: Psychological Flow, Self-Assertion, Medical Students.

الصفحة	المحتويات
	الإهداء
	شكر وعرهان
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الاشكال
	قائمة الجداول
أ	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها	
<u>05</u>	1- تحديد الإشكالية وتساؤلاتها
<u>06</u>	2- تحديد الفرضيات
<u>06</u>	3- أهداف الدراسة
<u>07</u>	4- أهمية الدراسة
<u>07</u>	5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
<u>08</u>	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: التدفق النفسي	
<u>14</u>	تمهيد
<u>15</u>	1- تعريف التدفق النفسي
<u>16</u>	2- نبذة تاريخية عن التدفق النفسي
<u>17</u>	3- المفاهيم المرتبطة بالتدفق النفسي
<u>17</u>	4- خصائص التدفق النفسي
<u>18</u>	5- مكونات التدفق النفسي
<u>19</u>	6- النظريات المفسرة للتدفق النفسي

<u>21</u>	7- طرق واساليب قياس التدفق النفسي
<u>21</u>	8- كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي
<u>21</u>	9- الاثار الايجابية للتدفق النفسي
<u>22</u>	خلاصة
الفصل الثالث: توكيد الذات	
<u>24</u>	تمهيد
<u>25</u>	1- تعريف توكيد الذات
<u>29</u>	2- التطور التاريخي لمفهوم توكيد الذات
<u>31</u>	3- المفاهيم المرتبطة بتوكيد الذات
<u>33</u>	4- خصائص توكيد الذات
<u>35</u>	5- ابعاد توكيد الذات
<u>38</u>	6- مهارات توكيد الذات
<u>38</u>	7- النظريات المفسرة لتوكيد الذات
<u>41</u>	8- طرق واساليب قياس توكيد الذات
<u>44</u>	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية	
<u>47</u>	تمهيد
<u>48</u>	1- منهج الدراسة
<u>52</u>	2- الدراسة الأساسية
<u>52</u>	3- حدود الدراسة
<u>53</u>	4- الخصائص السيكومترية
<u>56</u>	5- الاساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة
<u>58</u>	خلاصة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

<u>60</u>	1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى
<u>60</u>	2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية
<u>63</u>	3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
<u>65</u>	4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الرابعة
<u>66</u>	5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
<u>68</u>	6- الاستنتاج العام
<u>71</u>	خاتمة
<u>73</u>	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
<u>49</u>	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	01
<u>52</u>	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	02

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
<u>49</u>	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.	01
<u>51</u>	التالي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس:	02
<u>53</u>	دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في التدفق النفسي	03
<u>54</u>	يبين الاتساق الداخلي بين محاور مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس	04
<u>55</u>	يبين معامل ثبات مقياس التدفق النفسي باستخدام التجزئة النصفية	05
<u>55</u>	يبين دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في توكيد الذات	06
<u>56</u>	يبين معامل ثبات مقياس توكيد الذات باستخدام التجزئة النصفية	07
<u>60</u>	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التدفق النفسي وتوكيد الذات	08
<u>62</u>	قيمة اختبارات لعينة واحدة لمقياس التدفق النفسي	09
<u>63</u>	قيمة اختبارات لعينة واحدة لمقياس توكيد الذات	10
<u>65</u>	قيمة اختبارات لعينتين مستقلتين (مرتفعي التدفق النفسي / منخفضي التدفق النفسي) في مقياس توكيد الذات	11
<u>66</u>	اختبارات لعينتين مستقلتين (ذكر/ أنثى) لمقياس التدفق النفسي ومقياس توكيد الذات	12

مقدمة

يعيش طالب الطب يومياً تجربة لا يدرك ثقلها الحقيقي إلا من خاضها فعلاً؛ فبين ساعات طويلة من الدراسة، ومناهج مكثفة ومتابعة، ومسؤولية إنسانية تتكوّن تدريجياً قبل حتى ممارسة المهنة، يجد نفسه أمام مسار دراسي وضغط نفسي مستمر. وفي هذا السياق، يبرز تساؤل مهم: لماذا يتمكن بعض الطلبة من الاندماج في دراستهم بحماس وتركيز عالٍ ويواصلون طريقهم بثبات، بينما يعاني آخرون من التشتت وفقدان الدافعية رغم تقارب الظروف والإمكانات؟ هذا السؤال كان نقطة الانطلاق للبحث في العوامل النفسية التي قد تفسر هذا الاختلاف، فظهر لنا مفهومان أساسيان يُعتقد أن لهما دوراً مهماً في تجربة طالب الطب. المفهوم الأول هو التدفق النفسي، وهي الحالة التي يصفها الطالب عندما يكون منغمساً تماماً في المذاكرة لدرجة أنه يفقد الإحساس بالوقت والتعب، وهي ما سماها ميهاليتشيكسنتميهالي بحالة "التدفق"، حيث يصل الفرد إلى أعلى درجات التركيز والاندماج، مع شعور بالمتعة والكفاءة في أداء المهمة، ما يجعلها مؤشراً مهماً على الصحة النفسية الإيجابية. أما المفهوم الثاني فهو توكيد الذات، ويقصد به قدرة الفرد على التعبير عن آرائه ومشاعره والدفاع عن حقوقه بوضوح وثقة، دون خوف أو عدوانية. فالطالب الذي يمتلك هذه المهارة يتعامل مع محيطه الأكاديمي والمهني بثبات ووضوح، سواء مع الأساتذة أو الزملاء أو حتى في مواقف التدريب المستقبلية. ومن خلال الملاحظة اليومية لطلبة الطب، يظهر بوضوح وجود فروق بينهم في هذين الجانبين؛ فبينما يتمتع بعضهم بتركيز عالٍ وقدرة على الاندماج في الدراسة، يعاني آخرون من ضعف الثقة والتشتت رغم تشابه الظروف الدراسية. وهذا ما قاد إلى طرح الإشكالية التالية: هل توجد علاقة بين توكيد الذات لدى طالب الطب وقدرته على الوصول إلى حالة التدفق النفسي؟ وانطلاقاً من هذا التساؤل، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب بجامعة زيان عاشور بالجلفة، إضافة إلى تحديد مستوى كل متغير، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق تعزى لمتغير الجنس، وذلك في إطار علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية في شخصية الطالب وقدراته النفسية.

وقد اعتمدت الدراسة على مجموعة من الأبحاث السابقة التي دعمت هذا التوجه، منها دراسة سراية وبين طراد (2018) التي أشارت إلى وجود علاقة بين التدفق النفسي والأداء، ودراسة الصاوي ويسرى (2019) التي ربطت التدفق بالذات الإيجابية لدى الطلبة، ودراسة تيايبية (2019) التي أبرزت دور توكيد الذات في الحد من الاكتئاب، إلى جانب دراسة حسين (2023) التي تناولت مستوى توكيد الذات لدى طلبة الجامعة، وغيرها من الدراسات ذات الصلة.

وقد قُسمت الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي. فأما الجانب النظري فقد اشتمل على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: خصص للإطار العام للدراسة من إشكالية وفرضيات وأهداف وأهمية وتحديد المصطلحات والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تناول متغير التدفق النفسي من تعريف وخصائص ومكونات ونظريات وطرق قياس واثار إيجابية.

الفصل الثالث: خصص لمتغير توكيد الذات من تعريف وتطور تاريخي وخصائص وأبعاد ومهارات ونظريات وأساليب قياس.

أما الجانب التطبيقي فقد تضمن فصلين:

الفصل الرابع: خصص للإجراءات المنهجية للدراسة، حيث تم عرض منهج الدراسة، وحدودها، ومجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات جمع البيانات، والخصائص السيكومترية للأدوات، إضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

الفصل الخامس: تم فيه عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، وصولاً إلى أهم النتائج والتوصيات التي خلصت إليها الدراسة.

الجانب النظري

إشكالية الدراسة واعتباراتها

1- تحديد الإشكالية وتساؤلاتها

2- تحديد الفرضيات

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

6- الدراسات السابقة

1- الإشكالية

من المعروف أن دراسة الطب من أصعب المسارات الأكاديمية وأكثرها إرهاقا، فطالب الطب لا يجلس في قاعة الدراسة فحسب، بل يحمل على عاتقه ثقلا مزدوجا، ثقل المعرفة الطبية الهائلة من جهة، وثقل المسؤولية الإنسانية تجاه المريض من جهة أخرى. وما يزيد الأمر تعقيدا ان سنوات الدراسة طويلة، والمناهج كثيفة، والضغط لا يتوقف. وقد كشفت الأبحاث العلمية أن هذا الواقع له اثر نفسي حقيقي لا يمكن تجاهله، إذ اظهرت دراسة أجريت على طلبة الطب عام 2025 أن 95.4% منهم يعانون من ضغوط حياتية كبيرة مصدرها الأول والأكبر هو الدراسة بنسبة 83.6 (Chumakov et al., 2025) %، فضلا عن أن ما يقارب 27% منهم يعانون من أعراض اكتئابية وما بين 34% و38% يعانون من القلق، وهي نسب تفوق بكثير ما هو مسجل في عموم السكان (ifyourereadingthis'2021) واللافت أن الطلبة لا يتساوون في تاثرهم بهذه الضغوط، فبعضهم يتمكن من الاندماج في دراسته والتحصيل بشكل جيد رغم كل شيء، بينما يتراجع أداء آخرين وتتزعزع ثقتهم بأنفسهم رغم أنهم يدرسون في نفس البيئة وتحت نفس الظروف. هذا التباين دفع الباحثين في علم النفس الإيجابي إلى البحث عن العوامل النفسية التي تفسره، ومن ابرز ما توصلوا إليه مفهوم التدفق النفسي الذي طرحه ميهاليتشيكسنتميهالي، ويقصد به تلك الحالة التي يركز فيها الشخص كليا فيما يفعله حتى يفقد إحساسه بالوقت والتعب، ويشعر بمتعة حقيقية وتحكم تام في ما يقوم به. وقد ثبت أن هذه الحالة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز الصحة النفسية.

لكن التدفق النفسي لا يأتي من فراغ، بل يحتاج إلى أرضية نفسية مناسبة، ولعل أبرز ما يُهيئ هذه الأرضية هو توكيد الذات، أي أن يكون الشخص قادراً على التعبير عن رأيه وحقوقه ومشاعره بثقة ووضوح، دون أن يتردد أو يخاف من ردود فعل الآخرين. فالطالب الذي يمتلك هذه القدرة يواجه التحديات بشكل أهدأ، ويتعامل مع مواقف الدراسة بثقة أكبر، مما يجعله أكثر استعدادا للدخول في حالة التدفق النفسي والمحافظة عليها.

ومن هذا المنطلق، لاحظ الباحث خلال تعامله مع طلبة الطب أن هناك تفاوتاً واضحاً بينهم في مستوى اندماجهم في الدراسة وقدرتهم على التعبير عن أنفسهم، مما أثار تساؤلا حقيقيا حول طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين لدى هذه الفئة تحديدا. وانطلاقا من ذلك تتمحور إشكالية الدراسة حول التساؤل الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

- ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة؟
- ما مستوى توكيد الذات لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق في توكيد الذات بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي لدى طلبة الطب؟
- هل تختلف مستويات التدفق النفسي وتوكيد الذات باختلاف الجنس لدى طلبة الطب أفراد العينة؟

2- فرضيات الدراسة

2-1- الفرضية العامة

- توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة طب افراد عينة الدراسة

2-2- الفرضيات الجزئية

1. يتمتع طلبة الطب افراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من التدفق النفسي
2. يتمتع طلبة الطب افراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من توكيد الذات
3. توجد فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في توكيد الذات لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة.
4. توجد فروق دالة احصائيا في التدفق النفسي وتوكيد الذات حسب الجنس لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة

3- أهداف الدراسة

- 1- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الطب.
- 2- تحديد مستوى التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة،
- 3- وصف مستوى توكيد الذات لدى طلبة الطب أفراد العينة،
- 4- المقارنة بين أفراد العينة في مستوى توكيد الذات تبعا لمتغير التدفق النفسي (أي معرفة ما إذا كان هناك تباين في توكيد الذات بين فئة مرتفعي التدفق وفئة منخفضي التدفق).
- 5- الكشف عن الفروق في كل من التدفق النفسي وتوكيد الذات التي قد تُعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى) لدى أفراد عينة الدراسة.

4- أهمية الدراسة

تستمد الدراسة أهميتها من اعتبارات علمية واخرى عملية كالتالي:

الأهمية العلمية

تتمثل أهمية الدراسة: في تناولها لمتغيرين من المتغيرات الحديثة في علم النفس الإيجابي، وهما التدفق النفسي وتوكيد الذات.

تساهم هذه الدراسة في إثراء الجانب النظري المتعلق بهذين المفهومين، خاصة لدى فئة طلبة طب تساعد الدراسة في التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات، وهو ما قد يفتح المجال أمام دراسات أخرى في نفس الموضوع.

الأهمية عملية:

قد تساعد نتائج الدراسة المختصين في المجال النفسي والتربوي على فهم الجوانب النفسية المرتبطة بطلبة الطب.

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية تساعد الطلبة على تنمية توكيد الذات وتحسين مستوى التدفق النفسي لديهم.

تساهم الدراسة في لفت انتباه المؤسسات الجامعية إلى أهمية الاهتمام بالصحة النفسية للطلبة. قد تفيد نتائج الدراسة في تحسين التوافق النفسي والدراسي لدى طلبة الطب ومساعدتهم على مواجهة الضغوط الأكاديمية.

5- تحديد مصطلحات الدراسة

5-1- مفهوم التدفق النفسي اجرائيا

يقصد به في هذه الدراسة حالة من الانغماس والتركيز التام التي يبلغها الطالب أثناء قيامه بنشاط أكاديمي معين، حيث يتوحد مع المهمة ويتوقف عن الإحساس بالوقت والذات، مما يولد شعورا بمتعة حقيقية دون الحاجة إلى دوافع خارجية. ويقاس مستوى التدفق النفسي من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التدفق النفسي من إعداد آمال عبد السميع باظة، المكون من 56 فقرة موزعة على ثمانية أبعاد.

5-2- مفهوم التدفق النفسي نظريا

هو يعد التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وهو خبرة ذاتية يصل إليها الفرد حين ينسى نفسه كلياً في أثناء انغماسه في عمل أو نشاط معين، مما يجعله عاملاً محفزاً يدفعه نحو تحقيق أداء إيجابي في مختلف مجالات حياته (الزغول والقرالة، 2024، ص3).

مفهوم توكيد الذات اجرائياً

يقصد به في هذه الدراسة قدرة الطالب على التعبير عن آرائه ومشاعره واحتياجاته بأسلوب مباشر وواضح وملائم، مع احترام حقوق الآخرين، والدفاع عن حقوقه الشخصية دون خضوع أو عدوانية. ويقاس مستوى توكيد الذات من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس توكيد الذات لجوزيف وولب وأرنولد لازاروس (1966)، المعرب والمكيف على البيئة الجزائرية من طرف الدكتور معمريه بشير (2012)، المكوّن من 30 عبارة.

مفهوم توكيد الذات نظرياً

يعد توكيد الذات من الجوانب المهمة في بناء الشخصية، إذ يشير إلى قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية كما هي حقيقةً واتجاه الأشخاص والمواقف المختلفة، دون رياء أو كذب، وبطريقة مهذبة لا تؤذي الآخرين، مع قدرته على رفض ما لا يناسبه وإبداء رأيه بحرية وثقة (الصوافية والصوافي، 2023، ص497).

6- الدراسات السابقة

6-1- دراسات تناولت متغير التدفق النفسي

الهادي سراية وبن طراد زينة (2018) دراسهما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والأداء الوظيفي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بولاية ورقلة. وقد سعت الدراسة كذلك إلى الكشف عن الفروق في كل من التدفق النفسي والأداء الوظيفي تبعاً لمتغيري الجنس والأقدمية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والأداء الوظيفي لدى أفراد العينة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس، في حين لم تسجل فروق في هذا المتغير تعزى للأقدمية. ومن جهة أخرى، بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الوظيفي تعزى لمتغيري الجنس أو الأقدمية، مما يشير إلى أن الأداء الوظيفي يبقى مستقرًا نسبيًا رغم اختلاف هذه المتغيرات، في حين يتأثر التدفق النفسي جزئيًا بعامل الجنس.

داليا يسرى ويحي الصاوي (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسيوالذات الإيجابية لدى عينة من طلبة الجامعة، مع التمييز بين المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. كما سعت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في كل من التدفق النفسي والذات الإيجابية تبعًا لمتغير المشاركة في الأنشطة.وقد اعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات تمثلت في استمارة البيانات، ومقياس التدفق النفسي، ومقياس الذات الإيجابية. وتكونت عينة الدراسة من (300) طالبًا وطالبة، بواقع (150) من المشاركين في الأنشطة الطلابية و(150) من غير المشاركين.وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى أفراد العينة. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلبة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية في كل من التدفق النفسي والذات الإيجابية، وذلك لصالح الطلبة المشاركين، وهو ما يعكس أهمية الأنشطة الطلابية في تنمية الجوانب النفسية الإيجابية وتعزيز خبرات التدفق لدى الطلبة.

أنور عبد السلام (2024)دراسه هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الأطباء العاملين بمستشفى الجمعة التخصصي للنساء والولادة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في هذا المتغير تبعًا لمتغيرات الجنس، وسنوات الخبرة، والتخصص. وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وبلغت عينةالدراسة (58) طبيبًا وطبيبة، كما قام بإعداد أداة لقياس التدفق النفسي تكونت من (42) عبارة، وذلك بالاستناد إلى الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التدفق النفسي لدى الأطباء كان فوق المتوسط. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغيرات الجنس، أو سنوات الخبرة، أو التخصص، مما يعكس تقارب مستويات التدفق النفسي بين الأطباء رغم اختلاف خصائصهم المهنية.

سميان لامية وطبيبي مريم (2024)دراسها هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والضغط النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي، إضافة إلى قياس مستوى انتشار كل من التدفق النفسي والضغط النفسي لدى هذه الفئة. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (51) معلمًا تم اختيارهم بطريقة قصدية، كما استخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي (جاكسون ومارش، 1996) ومقياس الضغط النفسي المرتبط بالعمل (علي قويدري، 2011) كأدوات لجمع البيانات.وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والضغط النفسي، حيث بينت أن معلمي التعليم الابتدائي يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي في مقابل مستويات منخفضة

من التدفق النفسي. وهو ما يشير إلى أن ارتفاع الضغوط المهنية قد يحد من قدرة المعلمين على الوصول إلى حالة التدفق النفسي أثناء أداء مهامهم التعليمية.

6-2- دراسات تناولت متغير توكيد الذات

تيايبيبة عبد الغاني (2019) دراسته هدفت إلى تسليط الضوء على العلاقة بين الاكتئاب وتوكيد الذات من خلال التركيز على الاضطرابات الانفعالية الشديدة التي قد تصيب فئات مختلفة من المجتمع، حيث يُعد الاكتئاب من أبرز هذه الاضطرابات وأكثرها انتشارًا. وقد سعت الدراسة إلى بيان مدى تأثير مستوى توكيد الذات في ظهور أعراض الاكتئاب، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من ضعف في هذا الجانب. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن انخفاض مستوى توكيد الذات يسهم بشكل ملحوظ في زيادة احتمالية ظهور

أعراض الاكتئاب أو تفاقمها، في حين أن تنمية السلوك التوكيدي لدى الأفراد، خصوصًا المصابين بالاكتئاب، يمكن أن يلعب دورًا مهمًا في التخفيف من حدة هذا الاضطراب والمساعدة في علاجه. كما أكدت الدراسة على أهمية تدريب الأفراد على مهارات توكيد الذات لما لها من أثر إيجابي في تحسين التوازن النفسي والحد من المشكلات الانفعالية.

صبيحة ياسر مكطوف (2021) أجرت دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى تقديم الذات والكفاءة الشخصية لدى طلبة الجامعة، وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، إضافة إلى دراسة الفروق وفق متغير الجنس والتخصص. وقد تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة، بواقع (150) ذكور و(150) إناث، حيث تم الاعتماد على مقياس جاهز لتقديم الذات، في حين قامت الباحثة بإعداد مقياس خاص بالكفاءة الشخصية، وتم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من تقديم الذات والكفاءة الشخصية لدى الطلبة كان متوسطاً، كما بينت وجود علاقة دالة إحصائية بين المتغيرين. وبخصوص الفروق، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديم الذات تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق تبعاً للتخصص. أما بالنسبة للكفاءة الشخصية، فلم تسجل فروق دالة إحصائية لا حسب الجنس ولا التخصص. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بتنمية مهارات تقديم الذات لدى الطلبة من خلال برامج ودورات تدريبية كما اقترحت إجراء دراسات مستقبلية تربط تقديم الذات بمتغيرات أخرى كالأداء أو التحصيل الدراسي .

رانية زروال (2022) أجرت دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى كل من الشعور بالأمن النفسي ومهارة

توكيد الذات لدى التلاميذ ضحايا التتمر المدرسي، إضافة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، وكذا المقارنة بين التلاميذ ضحايا التتمر وأقرانهم العاديين. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، حيث شملت عينة مكونة من (24) تلميذاً من ضحايا التتمر و(31) تلميذاً من التلاميذ العاديين في مرحلة التعليم الابتدائي. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الشعور بالأمن النفسي وتوكيد الذات لدى التلاميذ ضحايا التتمر، كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ضحايا التتمر وأقرانهم العاديين في كل من توكيد الذات والشعور بالأمن النفسي، وذلك لصالح التلاميذ العاديين. وتشير هذه النتائج إلى أن التعرض للتتمر يؤثر سلباً على مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلى قدرة التلاميذ على توكيد ذاتهم.

فؤاد محمد زايد حسين (2023) أجرى دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى توكيد الذات لدى طلبة كلية التربية بجامعة زمار، إضافة إلى الكشف عن الفروق في هذا المتغير تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص. وقد شملت عينة الدراسة (193) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية خلال الموسم الجامعي (2022-2023)، واعتمد الباحث على مقياس توكيد الذات من إعداده، كما استخدم مجموعة من الأساليب

الإحصائية مثل اختبار (T-test) وتحليل التباين (ANOVA) باستخدام برنامج (SPSS) وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من توكيد الذات، كما لم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس أو التخصص بشكل عام. في المقابل، أظهرت النتائج وجود فروق في بعض المقارنات الفرعية، حيث تفوق الذكور في التخصص العلمي على باقي الفئات (الإناث علمي، الذكور إنساني، الإناث إنساني). كما لم تظهر فروق بين التخصصات العلمية فيما بينها، ولا بين التخصصات الإنسانية، وهو ما يشير إلى تقارب مستويات توكيد الذات داخل نفس المجال الدراسي .

6-3- التعقيب على الدراسات السابقة للمتغيرين

من حيث الهدف: تتوعت أهداف الدراسات السابقة بين الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي ومتغيرات مختلفة كالأداء الوظيفي والذات الإيجابية والضغط النفسي، وبين قياس مستوى توكيد الذات وربطه بمتغيرات كالاكتئاب والأمن النفسي والكفاءة الشخصية. وتتفق الدراسة الحالية مع هذه الدراسات في سعيها

إلى الكشف عن مستوى كل من المتغيرين وطبيعة العلاقة بينهما، غير أنها تتفرد بتناول هذين المتغيرين معاً لدى فئة طلبة الطب تحديداً.

من حيث المنهج: اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية، كدراسة سراية وبن طراد (2018)، ودراسة سميان وطبيبي (2024)، ودراسة الصاوي ويسرى (2019). وتسير الدراسة الحالية في نفس الاتجاه المنهجي مما يضمن الانسجام مع هذا التراث البحثي ويتيح إمكانية مقارنة النتائج.

من حيث العينة: اختلفت الدراسات السابقة في طبيعة عيناتها، فمنها ما تناول طلبة جامعيين كدراسة الصاوي ويسرى (2019) ودراسة حسين (2023)، ومنها ما ركّز على المعلمين كدراسة سميان وطبيبي (2024)، والعمال الإداريين كدراسة سراية وبن طراد (2018)، والأطباء الممارسين كدراسة أنور عبد السلام (2024). وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على طلبة الطب بوصفهم فئة ذات خصوصية نفسية وأكاديمية بارزة لم تحظ بالاهتمام الكافي في الدراسات السابقة.

من حيث الأدوات: اعتمدت الدراسات السابقة على مجموعة من المقاييس النفسية المقننة، كمقياس جاكسون ومارش (1996) للتدفق النفسي في دراسة سميان وطبيبي (2024)، إلى جانب مقاييس الدافعية والضغط النفسية والطموح الأكاديمي وتوكيد الذات. وقد استفادت الدراسة الحالية من هذا الرصيد الأدواتي، إذ اعتمدت على مقياس التدفق النفسي لآمال عبد السميع باظة، ومقياس توكيد الذات لولبولازاروس بتعريب معمري بشير (2012)، مع التحقق من صدقهما وثباتهما في البيئة الجزائرية.

من حيث النتائج: أجمعت الدراسات السابقة على وجود علاقة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات وعدد من المتغيرات النفسية الإيجابية، وأكدت أهمية هذين المتغيرين في تحسين التوافق النفسي وتقليل الضغوط وتحسين الأداء. وقد جاءت نتائج الدراسة الحالية منسجمة مع هذه التوجهات، مما يعزز مصداقيتها ويدعم فرضياتها.

6-4- العلاقة الحالية بالدراسات السابقة

فقد أفادت هذه الدراسات السابقة في اختيار المنهج المناسب، والاستفادة من الأدوات والمفاهيم النظرية، وصياغة الفرضيات بشكل دقيق. كما أسهمت في تدعيم الإطار النظري وإثراء النقاش العلمي حول المتغيرين. وتبقى الدراسة الحالية متميزة عن سابقتها بكونها تجمع بين التدفق النفسي وتوكيد الذات في دراسة واحدة تستهدف طلبة الطب في البيئة الجامعية الجزائرية، مما يجعلها إضافة معرفية أصيلة تُثري هذا الميدان البحثي.

التدفق النفسي

تمهيد

- 1- تعريف التدفق النفسي
- 2- نبذة تاريخية عن التدفق النفسي
- 3- المفاهيم المرتبطة بالتدفق النفسي
- 4- خصائص التدفق النفسي
- 5- مكونات التدفق النفسي
- 6- ابعاد التدفق النفسي
- 7- النظريات المفسرة للتدفق النفسي
- 8- طرق واساليب قياس التدفق النفسي
- 9- كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي-
- 10- الاثار الايجابية للتدفق النفسي

خلاصة

تمهيد

يُعدّ التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويشير إلى تلك الحالة الذهنية التي يبلغ فيها الفرد أعلى درجات التركيز والانغماس في أداء نشاط ما، بحيث يشعر بالمتعة والدافعية العالية وينخفض لديه الإحساس بالوقت والتعب. تظهر هذه الحالة غالبًا عندما يكون هناك توازن بين مهارات الفرد ومتطلبات المهمة التي يقوم بها، مما يجعله منخرطًا فيها بكامل طاقته الذهنية والانفعالية. وقد حظي مفهوم التدفق النفسي باهتمام كبير من الباحثين لما له من دور مهم في تحسين الأداء، وتعزيز الإبداع، وزيادة الرضا عن الذات والحياة، سواء في المجال التعليمي أو المهني أو الرياضي. ومن هنا تبرز أهمية دراسة هذا المفهوم لفهم آثاره الإيجابية وكيفية تنميته لدى الأفراد. يُعدّ التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويشير إلى تلك الحالة الذهنية التي يبلغ فيها الفرد أعلى درجات التركيز والانغماس في أداء نشاط ما، بحيث يشعر بالمتعة والدافعية العالية وينخفض لديه الإحساس بالوقت والتعب. تظهر هذه الحالة غالبًا عندما يكون هناك توازن بين مهارات الفرد ومتطلبات المهمة التي يقوم بها، مما يجعله منخرطًا فيها بكامل طاقته الذهنية والانفعالية. وقد حظي مفهوم التدفق النفسي باهتمام كبير من الباحثين لما له من دور مهم في تحسين الأداء، وتعزيز الإبداع، وزيادة الرضا عن الذات والحياة، سواء في المجال التعليمي أو المهني أو الرياضي. ومن هنا تبرز أهمية دراسة هذا المفهوم لفهم آثاره الإيجابية وكيفية تنميته لدى الأفراد.

1- تعريف التدفق النفسي (The Flow State)

يعد مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، إذ برز بشكل واضح مع أعمال العالم الاجتماعي المجري ميهاالينشكزنتميهالي، ثم لقي اهتماماً واسعاً لدى الباحثين الغربيين والعرب، خاصة في إطار علم النفس الإيجابي. وفيما يلي عرض لأهم التعريفات، بدءاً بالتعريف اللغوي ثم الاصطلاحي.

1-1- التعريف اللغوي

يرتبط مفهوم التدفق في اللغة بمعاني السيولة والانسحاب والقوة، فيقال: دفق الماء دفقا أي امتلاً حتى فاض، كما يقال اندفق الماء أو تدفق أي سال بقوة وشدة، وهو ما يعكس معنى الحركة المستمرة والاندماج الكامل.

1-2- التعريف الاصطلاحي

يعود التأصيل العلمي لمفهوم التدفق النفسي إلى أبحاث ميهاالينشكزنتميهالي سنة (1975)، حيث اعتبره حالة شعورية شاملة يعيشها الفرد عندما ينخرط اندماجاً تاماً في أداء نشاط أو مهمة معينة. وقد خضع هذا المفهوم لعدة تطورات وتعديلات من قبل نفس الباحث خلال الفترة الممتدة من 1990 إلى 1997، إلى أن استقر على تصور أكثر دقة يصف خبرة التدفق ويحدد أبعادها الأساسية.

عرف ميهاالي (1977) التدفق النفسي بأنه حالة وجدانية قوية يشعر بها الفرد عندما يكون منغمساً كلياً في الأداء، حيث ينتقل من مجرد تنفيذ المهمة بطريقة مألوفة إلى التوحد معها والانغماس العميق فيها. أما لوتز وكويريو (1994) فقد اعتبروا التدفق حالة ذهنية وانفعالية إيجابية، ينخرط فيها الفرد بعمق أثناء ممارسته لأنشطة أو أحداث محببة لديه، مما يولد شعوراً داخلياً بالمتعة والحيوية.

وفي تعريف لاحق، أشار ميهاالي (1996) إلى أن التدفق يتمثل في حالة من التركيز العميق تحدث عندما

يواجه الفرد مهام تتطلب جهداً متواصلاً ومثابرة عالية، وتتحقق هذه الحالة المثلى عندما يكون هناك توازن دقيق بين مستوى مهارات الفرد وقدراته من جهة، ومستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة من جهة أخرى، خاصة إذا كانت الأهداف واضحة وتتوفر تغذية راجعة فورية.

كما يرى ميهااليونكامورا (1999) أن التدفق النفسي قوة ديناميكية تتغير تبعاً لأهداف الفرد، ودرجة اهتمامه

بالنشاط، ونمو مهاراته، ومستوى تركيزه أثناء الأداء.

أما جولمان (2000) فيعرف التدفق الشعوري بأنه حالة من الاستغراق التام في أداء مهمة ما، يصل فيها الفرد إلى أعلى درجات الإتقان والتميز، ويستمر هذا الأداء المتفوق بأقل جهد ممكن، في صورة تشبه الشلال

المتدفق. ويرى أن بلوغ حالة التدفق يمثل أقصى مستويات الأداء الإيجابي المفعم بالطاقة، كما يسهم في حماية الفرد من مشاعر الاكتئاب والملل والتوتر والقلق. (سامية_خديجة. 2016. ص 1، 2). يرى الباحث ان معظم التعريفات تتفق على أن التدفق النفسي حالة من الاندماج والتركيز الكامل في النشاط، ويعد تعريف ميهالي (1996) الأكثر شمولاً لتركيزه على التوازن بين المهارة والتحدي كشرط أساسي لحدوث هذه الحالة.

2-لمحة تاريخية عن التدفق النفسي

يرتبط ظهور مفهوم التدفق النفسي بعالم النفس الأمريكي ميهاليشيكزينتيميهالي، الذي قدمه لأول مرة سنة 1975 في كتابه «ما وراء الملل والقلق». «ولم يأت هذا المفهوم بشكل مباشر، بل كان نتيجة مسار

من التساؤلات والدراسات التي حاول من خلالها فهم طبيعة التجربة النفسية التي يعيشها الفرد أثناء قيامه ببعض الأنشطة.

اهتم شيكزينتيميهالي بما سمّاه الأنشطة الذاتية، أي الأنشطة التي يقوم بها الإنسان بدافع داخلي، من أجل متعة الممارسة نفسها، وليس لتحقيق هدف خارجي أو الحصول على مكافأة. ومن هذا المنطلق طرح سؤالاً

بسيطاً لكنه لافت: لماذا يندمج بعض الناس في أنشطة تتطلب جهداً كبيراً، وقد تكون صعبة أو حتى خطيرة، رغم أنهم لا يحصلون منها على أي مقابل مادي؟

للإجابة عن هذا التساؤل، أجرى مقابلات مع أشخاص ينتمون إلى مجالات مختلفة، مثل متسلكي الجبال والصخور، والرياضيين، والفنانين، ولاعبى الشطرنج. ورغم اختلاف هذه الأنشطة من حيث طبيعتها ومتطلباتها، إلا أن المشاركين قدّموا أوصافاً متقاربة للتجربة التي يعيشونها أثناء أدائها.

أشار معظمهم إلى أنهم يشعرون بحالة من المتعة والتركيز العميق، وعند سؤالهم عن إحساسهم عندما يسير

النشاط كما يرغبون، وصفوا ذلك وكأنهم منساقون مع تيار يحملهم، حيث تسير الأفعال بسلاسة وهدوء دون شعور واضح بالتعب أو الجهد.

كما لاحظ شيكزينتميهالي، خاصة من خلال متابعته للفنانين، أنهم ينغمسون في أعمالهم إلى درجة فقدان الإحساس بالوقت أو الجوع أو الألم، ولا يكادون ينتبهون لما يدور حولهم خارج إطار النشاط الذي يؤديونه. ومن خلال هذه الملاحظات، توصل إلى تسمية هذه الحالة النفسية بـ التدفق النفسي، باعتبارها حالة من الاندماج الكامل والانشغال التام بالنشاط. (خشبة، فاطمة، حسن. 2017. ص 14، 15)

3- المفاهيم المرتبطة بالتدفق النفسي

يرتبط مفهوم التدفق النفسي بعدد من المفاهيم النفسية التي تسهم في فهم طبيعته وآلياته، ومن أبرز هذه المفاهيم مايلي:

3-1- التركيز المعرفي (Cognitive Concentration)

ويُقصد به قدرة الفرد على تنظيم أولويات العمل وتوجيه انتباهه نحو المهمة التي يقوم بها، مع تجاهل المثيرات والمعلومات غير المرتبطة بالهدف المراد إنجازه. ويساعد هذا النوع من التركيز على تحسين جودة

الأداء وزيادة الكفاءة أثناء تنفيذ الأنشطة المختلفة.

3-2- الطلاقة النفسية (Psychological Fluency)

وتشير إلى حالة الاستعداد والتهيئة النفسية التي تمكن الفرد من تقديم أفضل أداء ممكن، حيث تتجسد في الجانب الإيجابي من الطاقة النفسية التي تحفز الفرد على بذل الجهد والاستمرار في العمل بكفاءة عالية، مع الشعور بالانسيابية والسهولة في الأداء.

3-3- الخبرة المثلى (Optimal Experience)

يرتبط التدفق النفسي ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الخبرة المثلى، والتي تعني شعور الفرد بأن مهاراته تتناسب مع مستوى التحديات التي يواجهها أثناء سعيه لتحقيق أهدافه. ويؤدي هذا التوازن إلى حالة من الاندماج الكامل

في النشاط، بحيث يتركز الانتباه كلياً على مواجهة التحدي دون التفكير في أمور أخرى أو الشعور بالقلق.

وفي هذه الحالة يتراجع وعي الفرد بذاته، ويختفي الانشغال بالذات أو مراقبتها، كما يختل الإحساس بالزمن

نتيجة الانغماس التام في أداء المهمة. ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الدخول في حالة الخبرة المثلى يتطلب توافر مجموعة من الشروط الأساسية، من أهمها وجود هدف واضح يتيح للفرد إدراك مدى تقدمه وتوافر تغذية راجعة مباشرة حول الأداء، إضافة إلى وجود مستوى مناسب من التحدي يتوافق مع قدرات الفرد ومهاراته. (مهريّة_الزهرة. 2020. ص 5، 6)

4- خصائص عملية التدفق النفسي

4-1- التدفق النفسي عملية كمية

يُنظر إلى التدفق النفسي بوصفه عملية قابلة للقياس والتقدير، إذ يمكن تحديد مستواه لدى الفرد عبر مجالات متعددة من حياته. ويظهر ذلك من خلال سلوكياته الخارجية، وكذلك من خلال خبراته الشعورية الداخلية، مثل شعوره بالرضا عن ذاته، وعن مجالات العمل، والدراسة، والعلاقات الاجتماعية والزوجية، وغيرها من جوانب الحياة المختلفة.

4-2- التدفق النفسي عملية نمائية تطورية

يعكس التدفق النفسي طبيعة النمو الإنساني المتغير، حيث تختلف حاجات الفرد ودوافعه واهتماماته باختلاف المراحل العمرية. وبناءً على ذلك، فإن مستوى التدفق النفسي لا يبقى ثابتاً، بل يتطور ويتغير تبعاً لتغير متطلبات كل مرحلة وما يصاحبها من خبرات وتحديات.

4-3- التدفق النفسي عملية وظيفية

يؤدي التدفق النفسي دوراً وظيفياً مهماً في حياة الفرد، سواء كان في حالته السوية أو غير السوية، إذ يسهم

في إعادة التوازن النفسي والتخفيف من حدة التوتر الناتج عن الصراع بين الذات والواقع. فالتوافق النفسي لا يعني غياب التوتر، بل يتمثل في قدرة الفرد على تحقيق ذاته والانسجام مع وجوده الإنساني.

4-4- التدفق النفسي عملية ديناميكية

يتسم التدفق النفسي بطابع ديناميكي متجدد، كونه ناتجاً عن صراعات مستمرة بين القوى النفسية المختلفة وبين الذات ومتطلبات البيئة. وهذه الصراعات لا تنتهي عند حد معين، بل تتجدد باستمرار، مما يتطلب من

الفرد عمليات توافق متواصلة تضمن استمرار التوازن النفسي. (نورة. 2025. ص 24، 25)

5- مكونات التدفق النفسي

يتسم التدفق النفسي بعدد من المكونات المميزة التي يعيشها الفرد أثناء اندماجه في أداء نشاط معين، ومن

أبرزها ما يلي:

5-1- التركيز الشديد في النشاط

حيث ينصب انتباه الفرد بشكل كامل على ما يقوم به، دون تشتت أو تأثر بالمثيرات الخارجية.

5-2- تراجع الوعي بالذات

يفقد الفرد إحساسه بذاته وبما يحيط به، ويندمج كلياً في النشاط، مما يقلل من التفكير في الذات أو القلق بشأنها.

5-3- الشعور بالتحكم في الأداء

يحس الفرد بقدرته على السيطرة على أفعاله وتوجيه سلوكه بكفاءة، دون جهد أو توتر ملحوظ.

5-4- تشوه الإحساس بالزمن

إذ يمر الوقت بسرعة غير معتادة أثناء أداء النشاط، وقد لا يشعر الفرد بانقضائه إلا بعد الانتهاء منه.

5-5- الإحساس بقيمة النشاط في حد ذاته

حيث تكون ممارسة النشاط مجزية وممتعة في جوهرها، بغض النظر عن أي عوائد أو مكافآت خارجية .

(ندى، حسين، محمد . 2024 . ص 1185)

6- النظريات المفسرة للتدفق النفسي**6-1- نظرية التحليل النفسي**

قدّم رواد التحليل النفسي، مثل فرويد وبيونغ وأدلر، تصورات غير مباشرة يمكن من خلالها فهم التدفق النفسي. فقد رأى فرويد أن كثيراً من العمليات النفسية التي يعيشها الإنسان تكون لا شعورية، وأن الفرد لا

يدرك دائماً الدوافع الحقيقية لسلوكياته. وبحسب تصوره، يتحقق التوازن النفسي عندما تؤدي الأنا دورها بوصفها المنظم الأساسي للشخصية، حيث تنسق بين مطالب الهو والواقع ومتطلبات الأنا الأعلى. وعندما تتجح الأنا في أداء هذا الدور بحكمة واتزان، يسود الانسجام النفسي ويقترّب الفرد من حالة التدفق. أما إذا اختل هذا التوازن، ومالت الأنا لصالح الهو أو الأنا الأعلى بشكل مفرط، فإن ذلك يؤدي إلى سوء التوافق النفسي.

أما يونغ فقد ركّز على فكرة النمو المستمر للشخصية، واعتبر أن الصحة النفسية تتحقق من خلال السعي الدائم لاكتشاف الذات الحقيقية وتحقيق التوازن الداخلي بين مكونات الشخصية، وهو ما يمكن ربطه بحالة التدفق النفسي بوصفها تعبيرًا عن الانسجام الداخلي.

في حين رأى أدلر أن السلوك الإنساني تحكمه في الأساس نزعة نحو التفوق وتحقيق الذات، وأن الأفراد يختلفون في كيفية توجيه هذه النزعة. فبعضهم يطور اهتمامًا اجتماعيًا إيجابيًا، في حين يسعى آخرون إلى

السيطرة أو التفوق بطرق غير متكيفة، وهو ما يؤثر في قدرتهم على الوصول إلى حالات نفسية إيجابية مثل التدفق.

6-2- النظرية السلوكية

تنظر النظرية السلوكية إلى التدفق النفسي على أنه نمط سلوكي مكتسب، يتشكل من خلال الخبرات التي يمر بها الفرد والتعزيز الذي يتلقاه. فاستجابات الفرد لتحديات الحياة، وما يصاحبها من تعزيز أو تدعيم تلعب دورًا أساسيًا في تعلم أنماط السلوك المرتبطة بالتدفق أو غيابه. ووفق هذا التصور، فإن التدفق النفسي ليس حالة فطرية، بل نتيجة لتعلم تدريجي قائم على التفاعل مع البيئة.

6-3- نظرية نماذج قنوات التدفق

تعتمد نماذج قنوات التدفق على العلاقة بين مستوى التحديات التي يتضمنها النشاط، ومستوى المهارات التي يمتلكها الفرد. وتهدف هذه النماذج إلى تفسير متى ولماذا تحدث حالة التدفق النفسي، من خلال تصنيف الخبرة الإنسانية إلى قنوات مختلفة:

- **نموذج القنوات الثلاث:** يفترض أن التدفق يتحقق عندما يتوازن مستوى المهارات مع مستوى التحديات سواء كانا مرتفعين أو منخفضين. في المقابل، يظهر القلق عندما تكون التحديات مرتفعة والمهارات منخفضة بينما يظهر الملل عندما تكون المهارات مرتفعة والتحديات منخفضة.
- **نموذج القنوات الأربع:** أُعيد تطوير النموذج السابق ليشمل حالة إضافية، وهي حالة اللامبالاة، التي تحدث عندما يكون كل من التحديات والمهارات في مستوى منخفض.
- **نموذج القنوات الثماني:** يُعد امتدادًا للنموذج السابق، حيث أُضيفت حالات أخرى مثل الإثارة، والسيطرة والاسترخاء، والاضطراب. ويفترض هذا النموذج أن اختلاف مستويات التحدي والمهارة يؤدي إلى خبرات

نفسية متنوعة، إلا أنه تعرّض للنقد لعدم تقديمه تفسيرات دقيقة يمكن من خلالها التنبؤ بحالة التدفق بشكل واضح.

• نماذج السببية

تسعى النماذج السببية إلى تفسير التدفق النفسي من خلال دمج التحديات والمهارات مع مجموعة من المتغيرات النفسية الأخرى، مثل الشعور بالتحكم، والاستمتاع، والتركيز. وترى هذه النماذج أن التدفق لا ينتج عن التحديات وحدها، ولا عن المهارات فقط، بل عن التفاعل بينهما، إضافة إلى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة على الموقف. كما تشير إلى أن المهارات قد تؤثر في التدفق تأثيراً مباشراً، تماماً كما تفاعلالتحديات. (نجوى. 2021. ص 476، 479)

6-4- نظرية ميهاليشيكز ينتميهالي

تُعد نظرية شيكز ينتميهالي من أكثر النظريات شمولاً في تفسير التدفق النفسي. إذ يرى أن الأنشطة تكون أكثر متعة عندما يتوازن مستوى التحدي فيها مع مستوى مهارات الفرد. فإذا كان النشاط سهلاً أكثر من اللازم، شعر الفرد بالملل، وإذا كان صعباً بشكل يفوق قدراته، شعر بالقلق. أما عندما يتحقق التوازن الدقيق بين التحديات والمهارات، فإن الفرد يدخل في حالة من الانغماس والتركيز العميق، ويعيش خبرة نفسية ممتعة تُعرف بالتدفق النفسي.

وتتسم هذه الحالة بعدة خصائص، من أبرزها فقدان الإحساس بالزمن، والتركيز الشديد على الهدف، والشعور بالتحكم، وتلقي تغذية راجعة مباشرة، واستخدام المهارات بصورة تلقائية وعفوية.

- وجهة نظر جولمان

يرى جولمان أن التدفق النفسي يمثل أعلى درجات توظيف الانفعالات الإيجابية في خدمة الأداء والتعلم. فالتدفق ليس مجرد مشاعر عابرة، بل حالة انفعالية مليئة بالطاقة، تُسهم في تنظيم الجهد النفسي وتركيزه في اتجاه واحد. ويؤكد أن الملل أو القلق يحولان دون حدوث التدفق، في حين يرتبط التدفق بمشاعر الفرح العميق والرضا التلقائي. (ندى، حسين، محمد. 2024. ص 1192).

مما سبق عرضه نرى ان هذه النظريات تكمل بعضها البعض في تفسير التدفق، فبينما تركز النظرية السلوكية على دور التعلم والتعزيز، تبرز نظرية ميهالي أهمية التوازن بين التحدي والمهارة، وكلاهما يساعد على فهم كيفية وصول طلبة الطب إلى هذه الحالة النفسية الإيجابية.

7- طرق قياس التدفق النفسي

نسبة لصعوبة قياس التدفق النفسي أثناء قيام الفرد بنشاطه المعين، نجد العلماء الذين قاموا بقياس حالة التدفق اعتمدوا على قياسها بعد الخروج من التدفق بزمن قصير واعتمدت معظم طرق قياس حالة التدفق على طرق تقليدية قديمة رغم عدم تميزها بالدقة والشمولية وهذا وجه الباحثين والعلماء إلى تطوير طرق حديثة تقيس التدفق النفسي بدقة وموضوعية (نورة . 2025 . ص 24)

8- كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي

يشير تشيكسنتميهالي إلى أن الوصول إلى حالة التدفق النفسي يرتبط بتوفر ثلاثة عناصر أساسية، وهي وضوح الهدف الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه، والحصول على تغذية راجعة مباشرة حول أدائه، إضافة إلى وجود مستوى من التحدي يتناسب مع قدراته ومهاراته، بما يساعده على الاندماج في النشاط دون الشعور بالملل أو القلق (الأسود والأسود، 2020، ص 60).

9- الآثار الإيجابية للتدفق النفسي

يرى سليجمان وتشيكسنتميهالي إلى أن وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي يساهم في بناء قدراته الشخصية وتعزيزها، إذ يكسبه صلابة نفسية وقدرة على الصمود أمام الضغوط، ويدفعه نحو التفكير الإيجابي والتخلص من الاحتراق النفسي، مما ينعكس إيجاباً على مستوى رضاه عن حياته وجودتها (النتشة ومصري، 2022، ص 85).

خلاصة الفصل

يمكن القول إن التدفق النفسي يمثل حالة إيجابية من الوعي يكون فيها الفرد في أقصى درجات التركيز والاندماج أثناء أداء نشاط معين يتناسب مع قدراته ومهاراته. وتتميز هذه الحالة بالشعور بالمتعة والدافعية الداخلية، مع انخفاض الإحساس بالوقت والجهد، مما يؤدي إلى أداء عالي الجودة وتحقيق نتائج متميزة. ويساهم التدفق النفسي في تعزيز الإبداع والكفاءة والرضا عن الذات، كما يدعم الصحة النفسية ويزيد من الشعور بالإنجاز. وبناءً على ذلك، فإن فهم التدفق النفسي والعمل على تنميته يُعدّ من العوامل المهمة في تحسين جودة الحياة والأداء في مختلف المجالات التعليمية والمهنية والاجتماعية

توكيد الذات

تمهيد

- 1- تعريف توكيد الذات
- 2- التطور التاريخي لمفهوم توكيد الذات
- 3- المفاهيم المرتبطة بتوكيد الذات
- 4- خصائص توكيد الذات
- 5- ابعاد توكيد الذات
- 6- مهارات توكيد الذات
- 7- النظريات المفسرة لتوكيد الذات
- 8- طرق واساليب قياس توكيد الذات

خلاصة

تمهيد

يُعتبر توكيد الذات من المفاهيم النفسية الحديثة التي حظيت باهتمام كبير في علم النفس لما له من دور فعّال في تشكيل شخصية الفرد وتعزيز صحته النفسية والاجتماعية. ويقصد بتوكيد الذات قدرة الإنسان على التعبير عن آرائه ومشاعره واحتياجاته بصورة صادقة وواضحة، والدفاع عن حقوقه المشروعة بثقة وهدوء، دون التعدي على حقوق الآخرين أو الخضوع لهم. وفي عالم تتزايد فيه الضغوط الاجتماعية وتتشابك العلاقات الإنسانية، يصبح الفرد في حاجة ماسة إلى امتلاك مهارة توكيد الذات حتى يتمكن من التفاعل الإيجابي مع محيطه واتخاذ قرارات تعكس قناعاته الحقيقية. كما يسهم توكيد الذات في تنمية الثقة بالنفس وتقليل مشاعر القلق والتوتر، وتحسين جودة العلاقات الاجتماعية، مما ينعكس إيجاباً على توافق الفرد النفسي وقدرته على مواجهة تحديات الحياة اليومية. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية دراسة موضوع توكيد الذات والتعرف على مهاراته وأبعاده المختلفة ودوره في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.

1- مفهوم توكيد الذات (Self-Affirmation)

قبل التطرق إلى مفهوم توكيد الذات، يجدر بنا أولاً توضيح مفهوم الذات (Self) ، باعتباره الأساس الذي يقوم عليه هذا المفهوم.

1-1- مفهوم الذات

1-1-1- الذات لغةً

وردت كلمة الذات في اللغة العربية بعدة دلالات، إذ يُقال في الأدب نقد ذاتي للدلالة على آراء الفرد وانفعالاته الشخصية، وهو ما يُقابل الطابع الموضوعي. كما يُقال جاء فلان بذاته أي بعينه ونفسه، ويُقال عرف من ذات نفسه أي من سريرته المضمرة، ويُقال أيضاً جاء من ذات نفسه أي جاء طائعاً مختاراً، دون إكراه.

1-2-1- الذات اصطلاحاً

يُقصد بمفهوم الذات في علم النفس ذلك الجانب من الشخصية الذي يتمثل في تصوّر الفرد عن نفسه، حيث تتشكل هذه الصورة من خلال إدراك الشخص لذاته، وهو إدراك يُعد حصيلته لتجاربه وخبراته المختلفة مع الآخرين، وطريقة تعاملهم معه، إضافة إلى الكيفية التي يعتقد أنهم ينظرون إليه بها. وتتطور الذات وتنمو تدريجياً عبر عملية التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي؛ فالطفل في مراحله الأولى لا يمتلك مفهوماً منظماً عن ذاته أو خصائصه، لكنه يبدأ في بناء هذا المفهوم شيئاً فشيئاً من خلال استشعاره لتقديرات الآخرين له، ومن خلال إدراك مكانته داخل المجتمع.

وفي هذا السياق، قدّم عدد من العلماء والباحثين تعريفات متعددة لمفهوم الذات، من أبرزها ما يأتي:
يرى ماركوس (1977) أن الذات تمثل شبكة من المعتقدات المعرفية التي يكونها الفرد عن نفسه، والتي تؤثر في طريقة تفسيره للمواقف وتفاعله معها.

أما ويليام جيمس فيعرّف مفهوم الذات على أنه مجموع كل ما يمكن للفرد أن ينسبه إلى نفسه أو يعتبره جزءاً منها، ويُميز في ذلك بين ثلاثة مكونات رئيسية:

الذات المادية، وتشمل كل ما يملكه الفرد ويعده جزءاً من كيانه.

الذات الاجتماعية، وتمثل الصورة التي يعترف بها الفرد عن نفسه في إطار علاقاته الاجتماعية.

الذات الروحية، وهي الذات الداخلية التي تضم أفكار الفرد ومشاعره وأحكامه الأخلاقية. (احلام

وآخرون، 2024، ص16).

ويؤكد جيمس في تعريف آخر أن الذات لا تقتصر على الجسد والقدرات النفسية فقط، بل تمتد لتشمل الممتلكات والعلاقات الاجتماعية والسمعة والمكانة، معتبراً أن كل هذه العناصر تُسهم في تشكيل ذات الفرد وإحساسه بهويته.

ويعرّف بيرن (1996) الذات بأنها مجموع الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يحملها الفرد تجاه هويته وقيمه وإمكاناته وحدوده.

ومن جانبه، يرى فاليراند (2006) أن الذات هي مجموعة من التمثلات والمعتقدات التي تمكن الفرد من الحفاظ على علاقته بنفسه، وتُعد هذه التمثلات أساسية لأنها تشكل الإطار الذي يُدرك الفرد من خلاله الواقع من حوله.

كما يذهب بعض الباحثين إلى أن الذات هي الصورة التي يبنيها الفرد عن نفسه في ضوء نظرة الآخرين؛ فالفرد عند الولادة لا يمتلك أي وعي بذاته، ومع نموه يبدأ في تقليد الأشخاص المحيطين به، ويؤدي أدواراً اجتماعية مختلفة، مما يتيح له اختبار السلوكيات وتوقع الاستجابات. ومن خلال هذه التفاعلات، يبدأ وعيه بـ«الأنا» في التبلور، وتتكوّن تصوّراته عن نفسه تبعاً لنظرة الآخرين، حيث تؤدي النظرة الإيجابية إلى تعزيز التفاؤل والثقة بالنفس، بينما تسهم النظرة السلبية في تكوين صورة ذاتية سلبية. ووفقاً لـ ليمار تينوت (1995)، تُعد الذات مجموعة من العناصر التي تحدد هوية الفرد، وتتألف من الاتجاهات والمعتقدات والمشاعر التي يحملها الأفراد تجاه أنفسهم.

أما شافيلسون وزملاؤه فيعرفون الذات على أنها معتقدات الفرد حول كفاءته الأكاديمية العامة، وتشمل الجوانب المعرفية مثل إدراك القدرات، والجوانب الوجدانية مثل المشاعر المرتبطة بالتعلم، إضافة إلى الجانب الاجتماعي المتمثل في الشعور بالقبول من قبل الأقران والأشخاص ذوي الأهمية.

وانطلاقاً مما سبق، يمكن تعريف الذات بأنها التصور المعرفي الذي يُكوّنه الفرد عن نفسه، والذي يضم مجموعة من المعتقدات والأفكار التي تشكّل هويته وتحدد قيمته وإمكاناته وكفاءته الأكاديمية، ويتكوّن هذا التصور من خلال التفاعل المستمر مع الآخرين، مما يجعل لنظرتهم وتقييمهم دوراً جوهرياً في بناء الصورة الذاتية للفرد.

يلاحظ من خلال ما سبق أن الباحثين تناولوا مفهوم الذات من زوايا مختلفة، فمنهم من ركّز على جانبها المعرفي كماركوس، ومنهم من وسّع دائرتها لتشمل كل ما ينتمي إلى الفرد كويليام جيمس. وعلى الرغم من هذا التنوع، إلا أنهم اتفقوا في جوهرهم على أن الذات ليست شيئاً فطرياً جاهزاً، بل هي نتاج تفاعل الفرد (احلام وآخرون، 2024، ص16، 17).

مع من حوله منذ طفولته. وهذا ما يجعل مفهوم الذات ركيزة أساسية لفهم توكيد الذات الذي سنتناوله في العنصر الموالي.

1-2-1- مفهوم توكيد الذات (Self-Affirmation)

1-2-1-1- توكيد الذات لغةً

يرجع أصل مصطلح توكيد إلى الفعل وَكَّد، ويعني التثبيت والتوثيق والإثبات على وجه اليقين، أي تعزيز الشيء وتأكيدِه دون شك أو تردد.

1-2-2-1- توكيد الذات اصطلاحًا

يُعرّف توكيد الذات على أنه كل محاولة علنية يقوم بها الفرد للتأثير في سلوك الآخرين، أو استجابات ظاهرة للسلوكيات المفروضة من الأعلى، بما يضمن للفرد - وخاصة الطفل - الحفاظ على موقعه ومكانته داخل الجماعة.

كما يُنظر إلى توكيد الذات بوصفه نمطاً سلوكياً يُعبّر من خلاله الفرد عن حاجاته ومشاعره وأفكاره بطريقة واضحة ومباشرة، لا تحتل التأويل أو سوء الفهم، ودون أن تكون محل لوم أو استصغار. ويعتمد هذا السلوك على القدرة على التعبير الصريح عن المشاعر والمطالبة بالحقوق المشروعة، مع احترام حقوق الآخرين وتجنب إلحاق الأذى بهم.

وبذلك، يُعد توكيد الذات أسلوباً تفاعلياً إيجابياً يمكن الفرد من التواصل الفعّال مع محيطه الاجتماعي ويُسهم في تعزيز ثقته بنفسه وشعوره بقيمته، دون الدخول في سلوك عدواني أو انسحابي. وفيما يأتي، سيتم عرض مجموعة من تعريفات توكيد الذات كما وردت عند عدد من العلماء والباحثين في هذا المجال.

عرّف سبيلبرغر (Spielberger) توكيد الذات على أنه استثمار للطاقة العدوانية السوية وتوجيهها لخدمة غرائز الحياة، بحيث يتجسد ذلك في الدفاع عن الحقوق أو السعي إلى تحقيق الأهداف، دون المساس بحقوق الآخرين.

ويربط هذا التعريف توكيد الذات بالعدوان بوصفه غريزة فطرية، إلا أن المقصود هنا ليس العدوان السلبي وإنما توظيف هذه الطاقة بصورة إيجابية لحماية الذات والحفاظ على الحقوق، دون الإضرار بالآخرين أو التعدي على حقوقهم المادية أو المعنوية.

أما لانز (Lanz) وأدامز (Adams) فقد عرّفا توكيد الذات على أنه وسيلة تعبير واضحة وصادقة عن الذات، يتمكن الفرد من خلالها من الدفاع عن حقوقه مع مراعاة حقوق الآخرين، وهو سلوك يسمح للفرد

بالتعبير عن آرائه ومعتقداته دون شعور بالقلق أو التوتر.

ووفقاً لهذا التعريف، يُعد توكيد الذات أسلوباً للتعبير الصريح والأمين عن الذات، يُمارسه الفرد بثقة وهدوء من خلال الدفاع عن أفكاره وقناعاته الشخصية دون خوف أو تردد.

في حين يرى كوتلر (Cotler) أن توكيد الذات يُعد سمة من سمات الشخصية، ويُقصد بالشخص التوكيدي ذلك الفرد القادر على التعبير عن مشاعره وأفكاره الإيجابية والسلبية، سواء بوسائل لفظية أو غير لفظية كما يتمتع بالقدرة على اتخاذ القرارات، وحرية الاختيار في مختلف مجالات الحياة، وإقامة علاقات اجتماعية متوازنة وصريحة، إضافة إلى قدرته على حماية نفسه من الاستغلال أو الوقوع ضحية للآخرين.

ويُفهم من هذا التعريف أن توكيد الذات يظهر كسمة شخصية تتجسد في سلوك الفرد، وتتمثل في وعيه بمشاعره ورغباته، وقدرته على الاختيار الحر، وبناء علاقات سليمة قائمة على الاحترام المتبادل، وهو ما يجعل هذا التعريف أكثر شمولاً وتفصيلاً مقارنةً بسابقه.

كما قدّم طريف شوقي محمد فرج تعريفاً لتوكيد الذات باعتباره مجموعة من المهارات السلوكية اللفظية وغير اللفظية، ذات طابع نوعي وموقفي، تتضمن قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره الإيجابية والسلبية ومقاومة الضغوط التي تهدف إلى التأثير عليه بصورة سلبية.

ولا يختلف هذا التعريف كثيراً عن التعريفات السابقة، إلا أنه يركّز على أن توكيد الذات عبارة عن مهارات مكتسبة تظهر في سلوك الفرد، وتختلف باختلاف المواقف، وتتجلى في اللباقة في التعبير، وفي القدرة على التعامل الإيجابي مع محاولات التأثير أو الضغط الخارجي.

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة، يمكن ملاحظة اتفاقها على أن توكيد الذات:

- يتضمن التعبير المباشر والصريح عن الذات.
- يهدف إلى حماية الفرد والدفاع عن حقوقه وتحقيق أهدافه، دون انتهاك حقوق الآخرين، بما يعكس

احترام الذات واحترام الغير.

- يظهر في السلوك العملي للفرد وتفاعلاته اليومية.

وانطلاقاً من ذلك، يمكن استخلاص أن توكيد الذات يُقصد به قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره الإيجابية منها والسلبية، تجاه الأشخاص والأحداث والمواقف المختلفة، تعبيراً مناسباً قولاً وفعلاً، مع الحفاظ على حقوق الآخرين، والتمسك في الوقت نفسه بالدفاع عن حقوقه، والاعتراف بأخطائه

وتصحيحها .وبعبارة موجزة، فإن الشخص التوكيدي هو ذلك الشخص الذي يحترم ذاته ويحترم الآخرين في آن واحد.(احلام وآخرون،2024 ص17،19).

2-التطور التاريخي لمفهوم توكيد الذات

للإحاطة بالأساس النظري والعلمي لمفهوم توكيد الذات، لا بد من الرجوع إلى بعض الجذور الأولى في نظريات التعلم، وبخاصة نظرية بافلوف في التعلم الشرطي.

لقد أثبت إيفان بافلوف من خلال تجاربه الشهيرة على الكلاب أن تعرّض الكائن الحي لمنبه طبيعي كالغذاء يؤدي إلى استجابة تلقائية، تتمثل في إفراز اللعاب. وقد شكّل اكتشافه لأهمية تكوين الروابط بين المنبه والاستجابة أحد أهم الإسهامات في فهم التعلم. كما أوضح بافلوف أن هذه الاستجابة يمكن أن تحدث نتيجة منبه محايد، مثل صوت الجرس أو الضوء، إذا ما تم اقترانه بالمنبه الأصلي، وهو ما عُرف لاحقاً باسم التعلم الشرطي.

ورغم أن نظرية بافلوف ركزت في ظاهرها على الجوانب الآلية للسلوك، إلا أنها تضمنت إشارات مهمة إلى عوامل أكثر تعقيداً في تفسير السلوك البشري. فقد أشار إلى وجود خصائص موروثية في الجهاز العصبي تسهّل عملية تكوين العادات الشرطية لدى الإنسان والحيوان، وفي المقابل، أوضح أن الجهاز العصبي قد يواجه عوائق تحدّ من هذه العملية. ومن هذا المنطلق، ميّز بافلوف بين عمليتين أساسيتين أساسيتين في عمل الجهاز العصبي، هما:

- الاستثارة (Excitation) ، وهي العملية التي تنشّط المخ وتسهّل تكوين استجابات شرطية جديدة
- الكف (Inhibition) ، وهي عملية معاكسة تقلل من النشاط العصبي وتحدّ من التعلم والاستجابات الجديدة.

انطلاقاً من هذه التصورات، قام أندرو سالتر (Andrew Salter) بتوظيف مبادئ بافلوف في المجال العلاجي، حيث نجح في استخدام نظرية التعلم الشرطي في فهم السلوك الإنساني وتفسيره داخل إطار العلاج النفسي. وقد أسهمت أعماله، خاصة خلال فترة عمله أستاذاً بجامعة نيويورك حتى وفاته عام 1949 في إرساء دعائم مهمة للعلاج السلوكي الحديث.

ورغم أن سالتر لم يستخدم مصطلح توكيد الذات بشكل صريح، إلا أن أفكاره شكّلت أساساً نظرياً مهماً لهذا المفهوم. فقد ركّز على ما أسماه السلوك الإيجابي الاستثاري بوصفه قانوناً من قوانين الحياة، في مقابل السلوك الانكفافي. فالسلوك الإيجابي الاستثاري هو ذلك السلوك الذي يمكن الفرد من التعبير عن مشاعره وانفعالاته بصورة مباشرة وتلقائية، والمطالبة بحقوقه دون خوف. أما السلوك الانكفافي، فيتسم

بالإذعان وعدم الدفاع عن الحقوق الشخصية، مما يؤدي إلى كبت المشاعر والعجز عن التعبير الحر عن الذات. (احلام، شهرزاد، وفاء 2024، ص19، 20).

ومن هذا المنظور، يمكن فهم توكيد الذات بوصفه أحد مظاهر السلوك الإيجابي الاستثنائي، في حين يُعد السلوك الانكفافي عاملاً معيقاً لنموه. وعلى الرغم من أن سالتزر لم يصغ المفهوم في قالب مصطلحي واضح، إلا أن أفكاره مهدت الطريق لفهم أعمق لتوكيد الذات وتطبيقاته العلاجية.

ومع نشر سالتزر لكتابه "العلاج الانعكاسي الشرطي" عام 1949، ازداد اهتمام الباحثين والمختصين بمفهوم توكيد الذات. فقد ركّز سالتزر على حاجة بعض الأفراد إلى تعلم التعبير عن أنفسهم بصورة أكثر انفتاحاً ووضوحاً، وشجعهم على استثمار طاقتهم الداخلية من خلال استخدام عبارة "أنا" بشكل إيجابي، بما يعزز التعبير الصريح عن المشاعر والاحتياجات، ويقوّي الإحساس بالهوية والقيمة الذاتية. وقد أسهمت هذه الأفكار في تعزيز الثقة بالنفس، وكان لها أثر بالغ في مجالات العلاج النفسي وتطوير الذات في العقود اللاحقة.

كما شهدت تلك المرحلة محاولات مبكرة لتطوير التدريب على المهارات الاجتماعية وتأكيد الذات، ومن أبرزها ما قدّمه هيرزبيرغ (Herzberg) في منهجه المعروف بالعلاج الإيجابي. ففي كتابه المنشور عام 1954، لاحظ أن العديد من المرضى النفسيين يميلون إلى تجنب النشاط والعمل بحجة التعب، مما يؤدي إلى تفاقم أعراضهم. وبناءً على ذلك، اقترح أساليب علاجية تهدف إلى دفع المرضى نحو النشاط والمبادرة، مثل تكليف الأفراد الخجولين ببدء محادثات اجتماعية، أو تدريب من يعانون ضعف الثقة بالنفس على رفع الصوت، أو رفض بعض الطلبات، أو المساومة في الشراء. وقد قُدمت هذه المهام في إطار علاجي داعم وغير قسري، بما يعكس إدراكه لأهمية تنمية الثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية كجزء أساسي من العلاج.

وفي مرحلة لاحقة، جاء جوزيف وولب (Joseph Wolpe) عام 1980 ليطوّر مفهوم السلوك التوكيدي بشكل أكثر وضوحاً، حيث أكد أن السلوك التوكيدي يتمثل في التعبير الملائم عن المشاعر والإرادة المنطقية للفرد، دون أن تعوقه استجابات القلق. وقد وصف وولب العلاقة بين القلق والسلوك التوكيدي بأنها علاقة تبادلية عكسية، إذ إن زيادة القلق تؤدي إلى ضعف السلوك التوكيدي، بينما يسهم انخفاض القلق في تعزيز هذا السلوك. واعتبر أن الفرد السلبي هو الذي تعيقه استجابات القلق عن أداء السلوكيات التوكيدية.

كما أعاد وولب النظر في الربط بين التوكيد والعدوان، حيث أوضح أن السلوك التوكيدي لا يقتصر على العدوان، بل يشمل أيضًا التعبير عن المشاعر الودية والمحبة والعاطفية. (احلام، شهرزاد، وفاء 2024، ص20، 21).

وبالاستناد إلى أبحاث سالتر وولب، تم التمييز بين ثلاثة أنماط رئيسية للاستجابات السلوكية:

- استجابة عدم التوكيد: حيث يسمح الفرد للآخرين بتجاوز حدوده والتعدي على حقوقه.
- استجابة توكيد الذات: حيث يعبر الفرد عن ذاته مع احترام حقوقه وحقوق الآخرين.
- الاستجابة العدوانية: حيث يعتدي الفرد على حقوق الآخرين ويتجاوز حدودهم.

ومن خلال هذا العرض التاريخي، يتضح أن سالتر كان أول من أشار إلى مفهوم توكيد الذات بصورة غير مباشرة من خلال تركيزه على السلوك الإيجابي الاستثاري، في حين يُعد جوزيف وولب صاحب الإسهام الأبرز في تطوير المفهوم بشكل واضح وممنهج عام 1980، حيث لم يكتفِ بالتأصيل النظري له، بل قام أيضًا بتطوير مقاييس خاصة لقياس توكيد الذات لدى الأفراد. (احلام، شهرزاد، وفاء 2024، ص21، 22).

3- المفاهيم المرتبطة بتوكيد الذات

3-1- مفهوم تقدير الذات

يُعد مفهوم تقدير الذات من المفاهيم المحورية في علم النفس، وقد شهد تطورًا ملحوظًا منذ بدايات القرن العشرين إلى يومنا هذا، حيث تنوّعت تعريفاته باختلاف المدارس النفسية والسياقات النظرية التي تناولته. يرى ويليام جيمس، أحد رواد علم النفس الأمريكي، أن تقدير الفرد لذاته يتحدد من خلال العلاقة بين ما يطمح إلى أن يكونه وما يحققه فعليًا، وقد طرح هذا التصور في كتابه *مبادئ علم النفس*، واضعًا بذلك الأساس لفهم تقدير الذات بوصفه نتاجًا للتوازن بين الطموحات والإنجازات.

أما كارل روجرز، أحد أعلام المدرسة الإنسانية، فيعرّف تقدير الذات على أنه مجموعة منظمة ومتسقة من الإدراكات والمعتقدات التي يحملها الفرد عن ذاته. وقد ظهر هذا التعريف في إطار نظريته حول الذات والعلاج المتمركز حول العميل، حيث أكد على أهمية التقبل غير المشروط في تنمية تقدير ذات إيجابي وهو ما كان له أثر بالغ في الممارسات العلاجية الحديثة.

3-2- الثقة بالنفس

تعرف سمية مصطفى الثقة بالنفس بأنها قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه واتخاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثمارها في ضوء توكله على الله.

(سيد وآخرون، 2022، ص213)

ثالثاً: مفهوم الضبط الانفعالي

يُعد الضبط الانفعالي من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، حيث برز الاهتمام به منذ أواخر تسعينات القرن الماضي، وتعددت تطبيقاته في مجالات نفسية مختلفة، من بينها علم النفس الأسري، والسلوكي والفسولوجي.

وتُعد نظرية غروس (Gross, 1998) من أوائل وأبرز النظريات التي تناولت هذا المفهوم، حيث قدم نموذجاً لاستراتيجيات الضبط الانفعالي، تم تطويره لاحقاً. وقد عرّف الضبط الانفعالي على أنه قدرة الفرد على إدارة خبراته الانفعالية والتكيف مع البيئة اليومية بصورة مرنة.

كما عرّف موس وزملاؤه (Mauss et al., 2007) الضبط الانفعالي بأنه كل ما يبذله الأفراد من محاولات متعمدة للتأثير في تلقائية انفعالاتهم، سواء على مستوى الخبرة الانفعالية أو التعبير عنها، ويتطلب ذلك ضبط أحد جوانب الانفعال أو أكثر، مثل: الاستثارة، والانتباه، والتقييم المعرفي، والسلوك، والاستجابة الفسيولوجية.

ومن منظور آخر، يُنظر إلى الضبط الانفعالي بوصفه مظهرًا من مظاهر النضج الانفعالي والنمو السليم حيث يُعرّف على أنه قدرة الفرد على تأجيل التعبير المباشر عن الانفعال، بما يتيح له التفكير واختيار الاستجابة الأنسب، وتحمل الإحباط والحرمان، وتأجيل اللذات الآتية من أجل تحقيق أهداف أعمق وأبعد مدى.

وقد حظي هذا المفهوم باهتمام واسع في مجالات تطبيقية متعددة، مثل تدريب العسكريين وضباط الشرطة حيث يتم التركيز على تنمية القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية أثناء المواقف الطارئة، بما يضمن التكيف السليم دون الانغماس الانفعالي في الموقف.

وعليه، يُستنتج أن الضبط الانفعالي يُعد استجابة تكيفية تتطلب خبرة وقدرة على اختيار الانفعال المناسب للموقف، سواء بصورة واعية أو غير واعية (صافية، عبد الرحمن، 2022، ص 574، 573).

3-3- مفهوم المرونة

لغةً: يشير الأحمدى (2007) إلى أن المرونة تعني اللين في صلابة، ويُقال مرن الشيء أي لان بعدشدة.

اصطلاحاً: يرى فحجان أن المرونة تعني القابلية للتغير الإيجابي، وتقبل الآخرين وأفكارهم وتعود كلمة المرونة (Resilience) إلى الأصل اللاتيني *resilire*، وتعني الرجوع أو الارتداد إلى الحالة السوية بعد

التعرض للضغوط. وتشير المرونة إلى قدرة الفرد على التعافي من العوائق والصعوبات، والتكيف رغم الشدائد، ويشمل سلوك المرونة مظاهر مثل التفاؤل، والأمل، والإيمان، ودعم العلاقات الاجتماعية. ويرى العبيدي أن المرونة تُعد نقيضاً للتصلب، حيث يتسم الفرد المرن بالتوازن في قراراته وأحكامه، والابتعاد عن التطرف. كما يعرفها الخضر بأنها قدرة الفرد على تجاوز الظروف المرهقة والحفاظ على أداء وظيفي فعال.

وتُعد المرونة من أهم مفاتيح النجاح، إذ تمكن الفرد من السيطرة على ذاته، والتأقلم مع التحديات، والانتقال السريع من الصدمة إلى البحث عن الحل، بما يساعده على تحقيق أهدافه بكفاءة (صارة، 2023، ص 16،17).

3-4- الاستقلالية

تُعد الاستقلالية من السمات الأساسية في شخصية الفرد، إذ ترتبط بصفات مثل الشجاعة، والجرأة، والصبر والمجازفة. وهي قيمة اجتماعية عليا يسعى المجتمع إلى تعزيزها، كما لاقت اهتماماً واسعاً في العلوم الاجتماعية والسياسية، لما تمثله من قوة فكرية في مواجهة التبعية. وقد أولى علماء النفس، خاصة الإنسانيين منهم، اهتماماً خاصاً بهذا المفهوم، رغم اختلاف تفسيراتهم له إلا أنهم يتفقون على أهميته في مواجهة صعوبات الحياة. والاستقلالية أو الاعتماد على النفس سمة مكتسبة تتطور وتتغير بتغير مراحل النمو، وتسهم بشكل أساسي في تحقيق النضج النفسي (إيمان، 2016، ص 759).

3-5- مفهوم المسؤولية

يشمل مفهوم المسؤولية في علم النفس تحمّل الفرد الكامل لأفكاره وأفعاله وقراراته، مع الاعتراف بنتائجها سواء كانت إيجابية أم سلبية. وتُعد المسؤولية عنصراً جوهرياً في الصحة النفسية والتطور الشخصي، إذ تمنح الفرد القدرة على التحكم في حياته، والعمل بوعي وجدية نحو تحقيق أهدافه (psychologyarabia، 2023).

4- خصائص توكيد الذات:

من خلال استعراض مفهوم تأكيد الذات، يتضح أنه يتسم بعدد من الخصائص الأساسية التي تميّزه، ويمكن عرضها على النحو الآتي:

4-1- خاصية نوعية

يتضمن تأكيد الذات مجموعة من المهارات النوعية، من بينها قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الإيجابية والسلبية، سواء كانت متفقة أو مخالفة لآراء الآخرين، إضافة إلى الدفاع عن حقوقه الشخصية والتمسك بها والمبادأة في التفاعل الاجتماعي، ورفض المطالب غير المعقولة. ويُعد تأكيد الذات سلوكًا نوعيًا؛ إذ قد يكون الفرد توكيديًا في موقف اجتماعي معين، بينما لا يظهر هذا السلوك في موقف آخر. كما قد يواجه صعوبة في رفض الطلبات غير المعقولة، في حين يسهل عليه الدفاع عن حقوقه الشخصية.

فعاليته نسبية

تختلف فعالية السلوك التوكيدي باختلاف نتائجه وعواقبه، إذ لا يُشترط أن يكون السلوك التوكيدي المرتفع فعالاً في جميع الحالات. فقد تترتب عليه أحياناً آثار سلبية أو متاعب للفرد. وتتوقف درجة فعاليته على مجموعة من المتغيرات، من بينها معيار الحكم على الفعالية، سواء كان من منظور الفرد نفسه أو من منظور الآخرين، أو وفق الأهداف الموضوعية للسلوك، فضلاً عن إدراك الثقافة السائدة لمعنى هذا السلوك وطبيعة الجزاءات الاجتماعية المترتبة عليه.

4-2- خاصية الموقفية

يتسم تأكيد الذات بالطابع الموقفي، حيث يختلف من موقف إلى آخر تبعاً لتأثره بعدد من المتغيرات المتداخلة. وتشمل هذه المتغيرات خصائص الفرد نفسه، وخصائص الطرف الآخر في موقف التفاعل، إلى جانب خصائص الموقف من حيث طبيعة الأشخاص المشاركين فيه، سواء كانوا أصدقاء أو أقارب أو غرباء أو من ذوي السلطة، فضلاً عن الخصائص الفيزيائية والسياق الثقافي المحيط، ومدى تشجيعه أو كبحه للسلوك التوكيدي، وكذلك درجة صعوبة الموقف وأهميته بالنسبة للفرد.

4-3- عدم انتهاك حقوق الآخرين

يقتضي السلوك التوكيدي مراعاة حقوق الآخرين إلى جانب حق الفرد في التعبير عن ذاته؛ فالدفاع عن الحقوق الشخصية بطريقة لا تُلحق الأذى بالآخرين يُعد سمة أساسية للسلوك التوكيدي. ولا يُعد القبول الاجتماعي شرطاً ضرورياً للحكم على السلوك بأنه توكيدي، فقد يكون السلوك مؤكداً للذات رغم عدم قبوله اجتماعياً، كأن يعبر الفرد عن رأي مخالف لرئيسه بأسلوب مهذب وواضح.

قابلية التعلم

يُعد تأكيد الذات سلوكًا مكتسبًا وقابلًا للتعلم، سواء من خلال برامج التدريب التوكيدي المنظمة التي تهدف إلى تنمية مهاراته الفرعية، أو عبر الخبرة الشخصية والتنشئة الاجتماعية التي يكتسبها الفرد خلال مساره حياته، فضلًا عن تعرضه لمواقف وخبرات تسهم في رفع مستوى توكيده لذاته.

4-4- يتضمن عناصر لفظية وغير لفظية

قد يظهر السلوك التوكيدي في صورة استجابات لفظية، مثل التعبير الصريح عن الرأي أو الرفض، كما قد يتجلى في استجابات غير لفظية، كالإيماءات أو تعبيرات الوجه. وغالبًا ما تتكامل الجوانب اللفظية وغيراللفظية معًا، حيث يمثل السلوك التوكيدي محصلة تفاعل هذين المكونين. ويضيف طه عبد العظيم حسين (2006) أن تأكيد الذات:

يقع على متصل سلوكي

يقع تأكيد الذات في منتصف متصل سلوكي يمتد من السلبية أو الإذعان في أحد طرفيه إلى العدوان في الطرف الآخر. ولا يُعد موقع الفرد على هذا المتصل ثابتًا، بل يتغير من موقف إلى آخر، ويتدرج هذا المتصل بشكل كمي، بحيث يمتلك كل فرد درجة معينة من التوكيدية.

يختلف باختلاف البيئة الاجتماعية والثقافية ويتأثر تأكيد الذات بالأطر الاجتماعية والثقافية التي ينتمي إليها الفرد، كما يختلف باختلاف نوع البيئة التي يعيش فيها، سواء كانت ريفية أو حضرية. وتسهم أنماط التنشئة الاجتماعية والمعايير الثقافية في تحديد السلوكيات المقبولة لكل من الذكور والإناث، حيث يُكافأ السلوك المتوافق مع هذه المعايير ويُعاقب السلوك المخالف لها.

وانطلاقًا مما سبق، ترى الطالبة الباحثة أن السلوك التوكيدي لا يُوصف على هذا النحو إلا إذا توافرت فيه مجموعة من الخصائص، أبرزها كونه نظامًا للعلاقات البين شخصية يتوسط السلوك العدواني والسلوك الإذعاني، ويشتمل على مهارات لفظية وغير لفظية مكتسبة من خلال التنشئة الاجتماعية والخبرات الحياتية. كما يتمثل في التعبير الصادق والمباشر والمناسب اجتماعيًا عن الأفكار والمشاعر الإيجابية والسلبية في مواقف التفاعل الاجتماعي، والدفاع عن الحقوق الشخصية مع احترام حقوق ومشاعر الآخرين.

ويظل تأكيد الذات سلوكًا موقفيًا يختلف باختلاف المواقف والأشخاص الذين يتفاعل معهم الفرد، كما يتأثر بعوامل السن والنوع الاجتماعي، حيث تنمو المهارات التوكيدية كما وكيفا مع التقدم في العمر، وقد يتمتع الفرد ببعض هذه المهارات دون غيرها، فيكون توكيديًا في مواقف معينة، وغير توكيدي في مواقف أخرى. (ابنسام، 2021، ص 59، 62)

5- أبعاد توكيد الذات

تختلف العناصر المكونة للسلوك التوكيدي من دراسة إلى أخرى، بل تختلف كذلك إلى أخرى حيث إن ما تعتبره ثقافة معينة سلوكاً توكيدياً تستمدحه وتستحسنه، لا تعتبره ثقافة من ثقافة أخرى كذلك كما أن الموقف الذي يمارس فيه السلوك التوكيدي يكون له تأثير كذلك، فما يعد سلوكاً توكيدياً مقبولاً في موقف، لا يعد كذلك في موقف آخر .ويحدد موري لور، 1981 أبعاد السلوك التوكيدي في أربعة أنماط هي:

- القدرة على بدء ومواصلة وإنهاء التفاعلات الاجتماعية .
- قدرة الفرد على أن يقف طالباً بحقوقه، ويرفض المطالب غير العقلية .
- القدرة على قيادة الآخرين وتأثير فيهم .
- قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الآخرين .

وأما جامبرلي وريتش، 1978 فيحددان فئات للسلوك التوكيدي تتمثل في :

- استهلاك علاقات بين شخصية والاستجابة لنقد .
- لتكليف بدون حرج والتمسك بوجهات النظر .
- الانخراط في حديث سار ومدح الآخر .
- مواجهة المواقف الاجتماعية المزعجة .
- التسليم بالعيوب الشخصية ،

ويعرض عبد العزيز 2001 سبعة أبعاد لسلوك التوكيدي هي :

- القدرة على الدفاع عن الحقوق .
- أن يكون السلوك الاجتماعي مباشراً .
- أن يتم التعبير عن السلوك بدون قلق .
- أن يكون بأسلوب مقبول اجتماعياً .
- ألا يكون عدوانياً .
- أن يتم اختيار الاستجابات التوكيدية بهدف زيادة فاعلية الشخص لأقصى درجة .
- عدم الاستسلام للآخرين .

ويرى علام.2004م، أن أبعاد السلوك التوكيدي هي :

- القدرة على شرح وجهة النظر الخاصة .
- أتحدث أو العمل في الجماعة والاشتراك في عمل جماعي .

- القدرة على القيادة الاجتماعية .
- الدفاع عن النفس والمشاركة في الاهتمامات الأسرية .
- مواجهة الأزمات .
- التقدم بطلب أمام . عدد من الناس .
- الدفاع عن الحقوق الخاصة .
- القدرة على بدء محادثة والاستمرار فيها .
- تبادل الحديث مع الآخرين .
- إظهار الغضب .
- كسب صدقات الآخرين .
- القدرة على الرفض والانداز العلني .
- إدراك السمة الشخصية وشكر الآخرين .
- مقاومة محاولة الآخرين لرفض آرائهم .
- المساومة وإظهار علامات الثقة بالنفس .

ومن الباحثين العرب من وسع في هذ الأبعاد بدرجة أكبر، حيث صنف شوقي، عشرين بعداً لتوكيدية هي :

- القدرة على مواجهة الآخرين .
- الدفاع عن الحقوق الخاصة .
- الاقدام الاجتماعي .
- توجيه النقد .
- المساومة .
- الدفاع عن الحقوق العامة .
- إبداء الاعجاب .
- عدم التورط خجلاً .
- القدرة على الاختلاف .
- توجيه العتاب .
- إظهار الغضب .

- القدرة على الاعتذار العلني .
- الاعتراف بقدر الذات .
- الاستقلال في الرأي .
- ضبط الذات .
- مواجهة السخافات .
- القدرة على طلب تفسيرات .
- توجيه المدح .

ومن هنا نلاحظ أن توكيد الذات في العالم العربي والإسلامي يتم تناولها من منظور مختلف عن المنظور الغربي، فالمهارات التوكيدية هنا تحدد تبعاً للمعايير والقيم الدينية والثقافية. (صفا، هناء، 2020، ص 27، 30)

6- مهارات توكيد الذات

- **الوعي بالذات** : التوكيديون أفراد يعرفون أنفسهم جيداً لأنهم يمارسون الاستبطان على الدوام لذا هم على علم بدوافعهم، مدركون لأهدافهم، مشاكلهم وكل ما يحيط بهم من ظروف مساعدة كانت أو معيقة.
- **القدرة على مقاومة الضغوط**: يستطيع الشخص التوكيدي مقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون عليه بمختلف أنواعها والضغوط بشكل عام كما تتميز استجاباته بأنها مباشرة وصريحة ، مقبولة اجتماعياً ومناسبة لطبيعة الموقف في اغلب الأحيان.
- **القدرة على المبادأة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية وإنهائها**: إذا أراد الشخص التوكيدي أن يدخل في أي تفاعل اجتماعي ، أو ينشئ علاقة مع الآخرين فإنه يبادر لإنشائها ويؤثر فيها، فإن رآها مفيدة يبقي عليها وإن أدرك أنها ليست كذلك ينهيها بسهولة .
- **التعبير عن الذات بطريقة مناسبة**: وهو إبداء الرأي بوضوح دون تردد أو خوف وكذلك في إظهار المشاعر، ويوجه النقد للآخرين ويتقبل نقدهم له، يظهر موافقته واختلافه في الرأي معهم، يرفض، يعترض، يعارض، يحاجج، يسأل، يغير رأيه، يمدح، يعاتب. يظهر غضبه وانزعاجه بصوت الواثق الصادق المهتم لكن في إطار ثقافة المجتمع ولباقة تتماشى مع طبيعة الموقف الذي هو فيه .
- **الموضوعية**: التعامل مع المواقف والأشخاص والأحداث كما هي دون تضخيم أو تقليل من قيمتها لذلك غالباً ما تكون ردود فعلهم صائبة تجلب لهم احترام الآخرين .

-الثقة بالنفس: التوكيديون مؤمنون بقدراتهم وإمكاناتهم، لا يخافون من نقد الآخرين ولا يشعرون بالنقص أو الخجل في المواقف الاجتماعية، ولا يقللون من قيمتهم أمام الآخرين.

- احترام الآخرين وحقوقهم: لا يخل الأفراد التوكيديون بمصالح الآخرين المعنوية والمادية ولا يسعون أبداً إلى إلحاق الضرر بالآخرين ويلتزمون بالقيم الأخلاقية .

-الاهتمام بالمظهر: نجد التوكيديون انيقين في ملبسهم ويعتنون بنظافتهم. (فرح، 2024، ص2، 4)

7- النظريات المفسرة لتوكيد الذات

تتطور سمة توكيد الذات لدى الفرد بصورة تدريجية، متأثرة بخبراته المبكرة، وبطبيعة المواقف التي يمر بها، وبكيفية تفاعله مع محيطه الاجتماعي. وبناءً على هذه الخبرات، قد يتبنى الفرد سلوكاً توكيدياً، أو على العكس من ذلك، سلوكاً غير توكيدي. وقد اتفقت معظم نظريات علم النفس، على اختلاف منطلقاتها، على أن توكيد الذات ليس سلوكاً فطرياً خالصاً، وإنما نتاج تفاعل مستمر بين العوامل النفسية الداخلية والمؤثرات البيئية الخارجية. وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي فسرت توكيد الذات:

7-1- النظرية التحليلية

أعطى فرويد للأنا مكانة مركزية في بناء الشخصية، حيث اعتبرها الجهاز التنفيذي المسؤول عن التوفيق بين مطالب الهو، وضغوط الواقع، ومتطلبات الأنا الأعلى. وتقوم الأنا بدور تنظيمي يهدف إلى تحقيق التوازن النفسي من خلال ضبط الدوافع الغريزية، ومراعاة المعايير الأخلاقية، بما يسمح للفرد بالتعبير عن ذاته بصورة مقبولة اجتماعياً. ومن هذا المنطلق، يُعد توكيد الذات نتاجاً لفاعلية الأنا وقدرتها على إدارة الصراعات النفسية الداخلية.

أما يونغ، فقد وسّع مفهوم الذات، معتبراً أنها لا تمثل مركز الشخصية فحسب، بل تشمل أيضاً محيطها الذي يضم الشعور واللاشعور معاً. فالذات، وفقاً ليونغ، هي نقطة التوازن بين الوعي واللاوعي، ويُعد تحقيق هذا التوازن شرطاً أساسياً لتكامل الشخصية. وكلما ارتفع مستوى الوعي بالذات، تحقق الانسجام الداخلي، وازدادت قدرة الفرد على التعبير عن ذاته بصورة متزنة، وهو ما يعكس سلوكاً توكيدياً سويًا.

7-2- النظرية السلوكية

تنظر النظرية السلوكية إلى الفرد على أنه كائن يتفاعل مع المثيرات الخارجية ويستجيب لها، ويتعلم أنماط سلوكه من خلال عمليات التعلم والاشتراط. وقد أكد بافلوف أن السلوك الإنساني ما هو إلا مجموعة من

الاستجابات الشرطية، وأن نمو الشخصية وتطورها يعتمدان على عمليات التمرين والتعود منذ الطفولة، وأن السلوك غير السوي يعكس خللاً في عمليات الارتباط الشرطي. (احلام وآخرون، 2024، ص27، 28) ومن جهته، أشار سكينز إلى أن السلوك التوكيدي يتعزز عندما يدرك الفرد تأثير العوامل البيئية في سلوكه ونتائجه، ويصبح قادرًا على التحكم فيها أو تجاهلها عند الضرورة. فوعي الفرد بذاته، إلى جانب التعزيز الإيجابي، يسهم في تنمية القدرة على التعبير عن الرأي والمشاعر والدفاع عن الحقوق، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى توكيد الذات.

7-3- النظرية المعرفية

يرى ألبرت آليس أن الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والتشوهات المعرفية تلعب دورًا أساسيًا في ظهور السلوك غير التوكيدي. فالأفراد الذين يفنقرون إلى توكيد الذات غالبًا ما يحملون أفكارًا لا عقلانية، ويُخضعون أنفسهم لتقييمات سلبية ذاتية، مما ينعكس على سلوكهم في المواقف الاجتماعية. كما تأثر الاتجاه المعرفي بأعمال سالتر، الذي ميّز بين نوعين من السلوك:

- السلوك الاستثاري، والذي يتسم بالواجهة الحادة أو الهجوم أثناء التعبير عن المشاعر.
- السلوك الانكفافي، والذي يتسم بالعجز عن إقامة علاقات اجتماعية ملائمة، نتيجة الكبت والخوف من الواجهة.

ويُفهم من هذا الطرح أن توكيد الذات يرتبط بقدرة الفرد على تعديل أفكاره غير المنطقية، واعتماد أساليب معرفية أكثر واقعية في تفسير المواقف الاجتماعية.

7-4- نظرية العزو (التنسب)

قدّم هايدر هذه النظرية عام 1958 في كتابه *علم نفس العلاقات الشخصية*، حيث ركز على تفسير أسباب السلوك الإنساني، ومن بينها سلوك توكيد الذات. وميّز بين نوعين من العزو:

- العزو الداخلي: ويشمل العوامل الذاتية مثل السمات الشخصية، والحالات الانفعالية، والمزاج، والقدرات، والحالة الصحية.

- العزو الخارجي: ويتضمن العوامل البيئية مثل الضغوط الاجتماعية وطبيعة المواقف الاجتماعية. وافترض هايدر أن الأفراد يتعرضون لقوى بيئية متشابهة، إلا أن استجاباتهم تختلف تبعًا لاستعداداتهم الشخصية؛ فبعض الأفراد يميلون إلى المقاومة والدفاع عن الذات، بينما يتجه آخرون إلى الاستسلام وقبول الواقع، وهو ما يفسر الفروق الفردية في مستوى توكيد الذات. (احلام وآخرون، 2024، ص28، 29)

7-5- نظرية التوكيد لتوند

تنطلق هذه النظرية من افتراض أساسي مفاده أن لكل إنسان حقوقاً إنسانية جوهرية يجب احترامها، وأن مهارات توكيد الذات يمكن تعلمها وتميئتها. وتؤكد على التوازن بين الحقوق والمسؤوليات، ومن أبرز هذه الحقوق: الحق في التعبير عن الرأي، والتعبير عن المشاعر، وتحمل مسؤولية الأخطاء، وطلب المساعدة، ورفض ما لا يرغب فيه الفرد، والحق في الاستقلال واتخاذ القرار، إضافة إلى حرية اختيار السلوك التوكيدي أو غير التوكيدي.

وتفرّق هذه النظرية بين ثلاثة مسالك سلوكية، وفقاً لمدى احترام الفرد لحقوقه وحقوق الآخرين، وما إذا كان يسمح بانتهاك حقوقه أو ينتهك حقوق غيره.

من خلال ما سبق نرى ان النظريات المفسرة لتوكيد الذات تتكامل في إبراز طبيعته المكتسبة، سواء عبر التعلم الاجتماعي كما ترى النظرية السلوكية، أو عبر تصحيح الأفكار غير المنطقية كما تؤكد النظرية المعرفية، مما يفتح المجال لتنمية هذه المهارة لدى طلبة الطب من خلال برامج إرشادية مناسبة .

خلاصة تحليلية

من خلال ما سبق، يتضح أن تفسير سلوك توكيد الذات يختلف باختلاف التوجه النظري. فوفقاً للنظرية التحليلية، يتحقق توكيد الذات من خلال توازن الشخصية ووعي الذات الذي يتوسط بين الشعور واللاشعور. أما النظرية السلوكية، فتري أن السلوك التوكيدي نتاج التعلم والتفاعل مع المثيرات الخارجية، ويتعزز بوعي الفرد بذاته وقدرته على التحكم في هذه المثيرات. في حين تؤكد النظرية المعرفية أن الأفكار غير المنطقية والتشوهات المعرفية تسهم في انخفاض توكيد الذات.

ومن منظور نظريتي هايدروتونند، فإن الأفراد يتأثرون بالبيئة، غير أن استجاباتهم لها تختلف تبعاً لسماتهم الشخصية، كما أن لكل فرد حقوقاً أساسية يجب احترامها، وهو المسؤول الأول عن الدفاع عنها، وله الحرية في اختيار السلوك التوكيدي من عدمه. (احلام وآخرون، 2024، ص 27، 29)

8- طرق وأساليب قياس التوكيد

يعتبر التكميم أحد أبرز خصائص البحث العلمي، ومن ثم حرص الباحثون على تطوير أساليب تمكنهم من تحديد مستوى التوكيد لدى الشخص بدقة، وتقديم قيمة رقمية تمثل هذا المستوى في لحظة زمنية معينة. ومن بين هذه الطرق الأكثر شيوعاً وأهمية:

1. التقرير الذاتي

2. الملاحظة السلوكية

3. تقديرات المحيطين بالفرد

سنتناول كل طريقة بالتفصيل فيما يلي:

8-1- التقرير الذاتي

تعتمد هذه الطريقة على الحصول على معلومات مباشرة من الفرد نفسه حول سلوكه في مواقف متنوعة تتطلب استجابات توكيدية. رغم وجود بعض التحفظات التي قد تقلل من مصداقية هذه الطريقة، فقد ابتكر الباحثون مجموعة من الضوابط لتقليل أثر هذه المشكلات إلى الحد الأدنى. ومن مزايا التقرير الذاتي أنه يتيح للفرد نفسه التعبير عن مشاكله وسلوكياته، وهو ما يجعله مصدرًا غنيًا للمعلومات حول التوكيد.

أشكال التقرير الذاتي

الاستبيانات والمقاييس النفسية: يُوجه فيها للفرد مجموعة من الأسئلة أو البنود التي تكشف عن مستوى توكيده، وتكون هذه الأسئلة في عدة أشكال، مثل:

تقديم مواقف افتراضية توكيدية وطلب وصف سلوكه فيها، سواء سبق أن واجهها أو يتصور كيف سيتصرف.

مثال: إذا استوقفك متسول بطريقة استفزازية، ماذا تفعل؟ يتم تسجيل ردود الفرد سواء كانت سلوكية مؤكدة أم خضوعية أو عدوانية.

- تقديم بدائل سلوكية محددة على الفرد اختيار الأنسب له، لتقييم ميله للتوكيد أو العدوان أو الخضوع.
- استخدام أسئلة مفتوحة في الدراسات الاستكشافية، حيث يصف الفرد المواقف التوكيدية التي سبق أنواجهها وكيف تعامل معها، مما يوفر بيانات دقيقة لتصميم مقاييس التوكيد.

مبادئ صياغة البنود في المقاييس:

• استخدام لغة واضحة ومباشرة، مثل استبدال "تمتعض حين تسمع كلمات بذيئة؟" بـ "هل تتضايق؟".

- تجنب الغموض وتحديد الموقف بدقة للحصول على إجابات موثوقة، مثل تحديد نوع الزميل أو التوقيت عند طرح سؤال عن مشاركة كشكول.

الاختبار (المقابلة الشخصية):

تستخدم هذه الطريقة بشكل خاص مع الأشخاص غير المتعلمين أو الذين قد يحاولون تقديم أنفسهم بصورة أفضل مما هم عليه. يقوم الباحث هنا بمقابلة الشخص، ويستمع لإجاباته ويسجلها، مع ملاحظة الجوانب غير اللفظية مثل: اتجاه العينين، وطريقة الجلوس، وسلاسة الكلام، ومظاهر القلق أو التوتر. هذه الملاحظات تساعد في تقييم مستوى التوكيد، كما يمكن أن تستخدم لتعديل الاستجابات التوكيدية عند توجيه الشخص على يد مختصين مدربين.

تحليل المضمون: يقوم الباحث بتحليل ما كتبه الأفراد عن أنفسهم في يومياتهم، مذكراتهم، مقابلاتهم الصحفية، أو ما كتب عنهم، للحصول على مؤشرات على مستوى توكيدهم. ويعد هذا الأسلوب مصدرًا جيدًا لتحديد المواقف التوكيدية الواقعية التي يمكن إدراجها لاحقًا في مقاييس التوكيد، خصوصًا عند دراسة الشخصيات العامة أو القيادية، لكنه مفيد أيضًا للأفراد العاديين.

8-2- الملاحظة السلوكية

تعتبر الملاحظة أحد أهم أساليب جمع البيانات في البحث النفسي، حيث يتم رصد السلوك مباشرة، ويعتمد نجاحها على مهارة وخبرة الملاحظ. وتنقسم إلى ثلاثة أساليب رئيسية: **الملاحظة في المواقف الواقعية:** يمكن رصد السلوك التوكيدي للفرد أثناء مقابلة الباحث معه أو في بيئته الطبيعية، مثل: ملاحظة الطلاب أثناء تفاعلهم في الفصل، أو الموظف أثناء عمله، أو القائد أثناء إدارة فريقه. يساعد هذا الأسلوب على تقييم التوكيد التفاعلي، إذ قد تتغير الاستجابة التوكيدية بحسب رد فعل الآخرين.

الملاحظة في المواقف المصطنعة: يتم إنشاء مواقف افتراضية قصيرة يحاكي فيها المبحوث سلوكيات معينة أمام الباحثين، ويمكن استخدام شريط فيديو أو مرآيا رؤية أحادية للمراقبين. وتتميز هذه الطريقة بإمكانية ملاحظة كل الجوانب السلوكية للفرد، بشرط أن تكون المواقف مأخوذة من خبراته الواقعية وأن تكون قصيرة، عادة بين دقيقة ودقيقتين، لضمان تمثيل أفضل للسلوك.

المراقبة الذاتية: يمكن للفرد نفسه تسجيل ملاحظاته حول سلوكه التوكيدي، طبيعة الموقف، مستوى القلق قبل وأثناء التصرف، وعواقب سلوكه، لمدة أسبوع أو أسبوعين. هذه الطريقة لا تساعد فقط على رصد السلوك، بل تسهم أيضًا في تعديله عبر زيادة وعي الفرد بنفسه.

8-3- تقديرات المحيطين بالفرد

نظراً للقيود التي تواجه أساليب التقرير الذاتي والملاحظة المباشرة، لجأ الباحثون إلى استخدام تقييمات الأشخاص المقربين للفرد، مثل: الأصدقاء، الزملاء في المدرسة أو العمل، المعلمون، الرؤساء، الوالدين، والإخوة.

تتميز هذه الطريقة بأن المقربين يشاهدون الفرد باستمرار في مواقف متنوعة، وبالتالي يقدمون صورة دقيقة نسبياً عن سلوكه التوكيدي، بشرط أن تكون علاقتهم بالفرد طويلة وواسعة النطاق. وقد أظهرت الدراسات أن تقديرات الأقران كانت متوافقة مع السلوك الفعلي للفرد عندما تكون علاقة التعارف طويلة ومستمرة، مما يؤكد مصداقية هذه الطريقة.

دمج الأساليب

لكل طريقة مزاياها وقيودها، لذلك يفضل الجمع بين أكثر من أسلوب للحصول على تقييم أكثر دقة وواقعية لمستوى التوكيد، خصوصاً في برامج التدريب التوكيدي. يمكن حينها:

- الحصول على استجابات فردية متنوعة عبر الاستخبار والاستبيانات.
- رصد سلوك الفرد في مواقف تدريبية أو تمثيل دور.
- السماح للفرد بمراقبة نفسه وتسجيل ملاحظاته اليومية.
- الاستعانة بالمحيطين المقربين لتقييم سلوكه في الحياة الواقعية.

بهذه الطريقة، تتكامل المعلومات من مصادر متعددة، لتقديم صورة دقيقة وموثوقة عن مستوى توكيد الفرد كما تزيد من مصداقية النتائج وتساعد في تحسين التدريب على التوكيد. (شوقي، 1998، ص 97، 108)

خلاصة الفصل

توكيد الذات هو مهارة نفسية واجتماعية أساسية تمكّن الفرد من التعبير عن أفكاره، مشاعره، احتياجاته وحقوقه بطريقة واضحة وصريحة، مع الحفاظ على احترامه لذاته واحترامه للآخرين في الوقت نفسه. وهو يمثل أسلوباً متوازناً في التعامل، يقع بين السلوك السلبي (الخشوع والاستسلام) والسلوك العدواني (الاعتداء)

على حقوق الآخرين).

يُعد توكيد الذات عنصراً مهماً في بناء الشخصية السوية، إذ يساعد الفرد على الشعور بالثقة بالنفس وتقدير

الذات، ويمنحه القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة وتحمل مسؤوليتها دون خوف أو تردد. كما يساهم في تحسين التواصل مع الآخرين، حيث يتيح التعبير الصادق عن الرأي والمشاعر دون توتر أو صدام، مما يؤدي إلى علاقات اجتماعية أكثر صحة واستقرارًا.

وتكمن أهمية توكيد الذات في دوره في حماية الفرد من الاستغلال والضغط النفسية، إذ يتعلم الشخص من

خلاله كيف يقول "لا" عندما يتعارض الطلب مع قناعاته أو إمكانياته، وكيف يدافع عن حقوقه بأسلوب هادئ ومحترم. كما يساعد على تقليل مشاعر القلق والغضب المكبوت، ويعزز الإحساس بالرضا النفسي. يقوم توكيد الذات على مجموعة من المهارات، من أبرزها: التواصل الواضح والمباشر، استخدام لغة جسد مناسبة، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة متزنة، الإصغاء للآخرين، واحترام الاختلاف في الآراء. وهذه المهارات ليست فطرية فقط، بل يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال التدريب والممارسة المستمرة.

الجانب التطبيقي

الإطار المنهجي للدراسة الميدانية



ت

م 1- منهج الدراسة

هـ 2- الدراسة الأساسية

يـ 3- حدود الدراسة

د 4- الخصائص السيكمترية

ذ 5- الاساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة

لاصة



تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية أحد أهم مراحل البحث العلمي حيث أنها وسيلة هامة لجمع البيانات الموضوع البحث بصورة الموضوع البحث بصوره موضوعية و منهجية و لتتحقق من الفرضيات التي تم طرحها سابقا إلى جانب كونها وسيلة لدعم الدراسة النظرية بعد قيامنا بعرض الإطار النظري للدراسة نتقل إلى الجانب الميداني الذي نستله بالمنهجية المعتمدة في هذا الجانب حيث سيتم عرض الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى جانب الدراسة الأساسية و المنهج المتبع و العينة التي طبق عليه البحث و كيفية اختيارها و خصائصها بالإضافة إلى تحديد المجال الزمني و المكاني للدراسة و كذا الأدوات المعتمدة عليها لجمع البيانات مع عرض إجراءات تطبيقية ميدانية و أخيرا مختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات و اختيار الفرضيات .

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

تكمن أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي :

- التأكد من إمكانية تطبيق الدراسة الميدانية ومدى صلاحية الاستمرار فيها.
- التحقق من ملاءمة خطة البحث والمقاييس المستعملة في الدراسة.
- التأكد من مدى وضوح بنود المقاييس بالنسبة لأفراد العينة وسهولة الإجابة عنها.
- الكشف عن مدى عملية إجراءات الدراسة الميدانية وإمكانية تطبيقها في الظروف الحقيقية.
- إجراء اختبار أولي لفرضيات الدراسة بما يسمح بالحصول على مؤشرات أولية حول النتائج المتوقعة.
- التحقق من كفاية المقاييس المعتمد في قياس متغيرات الدراسة لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الطالب أثناء التطبيق الميداني والعمل على تفاديها قبل الدراسة الأساسية.
- المساهمة في توفير الوقت والجهد من خلال ضبط إجراءات البحث وتحسينها قبل التطبيق النهائي.

1-2 عينة الدراسة الاستطلاعية

تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية وقد شملت 30 طالب وطالبة تخصص طب للموسم الجامعي 2025-2026 من جامعة زيان عاشور بالجلفة، وقد اعتمدنا في اختيارها عن طريق العينة القصدية على أساس أنها تحقق لنا أغراض الدراسة الاستطلاعية التي نسعى لتحقيق أهدافها المسطرة، وقد تم تطبيق الاستبيان الإلكتروني الخاص بقياس التدفق النفسي وتوكيد الذات على أفراد هذه العينة.

1-3 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل خصائص العينة الاستطلاعية في ما يلي:

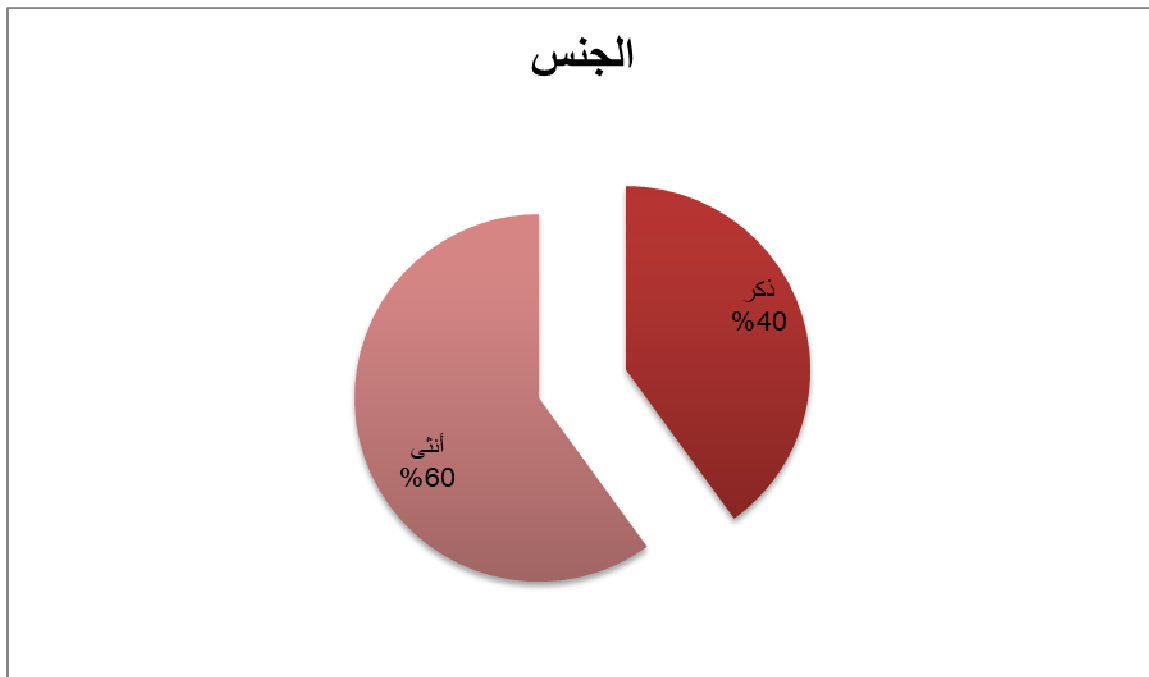
من حيث متغير الجنس:

الجدول الرقم (01) توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	12	%40
	أنثى	18	%60
	المجموع	30	%100

من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات (Spss v22)

الشكل الرقم (01) توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس.



من إعداد الطالب بالاعتماد على Excel 2010

يلاحظ من الجدول الرقم (01) والشكل رقم (01) أن نسبة الإناث بلغت 60%، وهي أكبر من نسبة الذكور التي بلغت 40%، وهذا ما يدل على التنوع في الجنس بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

1-4 مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة بمجموعات مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بطلبة الطب لجامعة زيان عاشور بالجلفة في الفترة الممتدة من 5 أفريل 9 أفريل 2026.

1-5 إجراءات تطبيق أدوات جمع البيانات للدراسة الاستطلاعية:

- تم التأكد من صلاحية الرابط الإلكتروني الخاص بالاستبيانين وتجربته قبل نشره لتفادي أي مشاكل تقنية أثناء التطبيق.

- تم تحديد عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (30) طالبًا وطالبة من طلبة الطب جامعة زيان عاشور بالجلفة.
- تم نشر الاستبيان عبر مجموعات طلبة الطب على مواقع التواصل الاجتماعي بهدف الوصول إلى أفراد العينة المستهدفة.
- تم تقديم توضيح موجز لأفراد العينة حول هدف الدراسة وطبيعتها الأكاديمية، مع التأكيد على أن البيانات ستستخدم لأغراض علمية فقط.
- تم التأكيد على سرية المعلومات وعدم طلب أي بيانات شخصية حساسة، وذلك لضمان صدق الاستجابات و موضوعيتها.
- تم ترك حرية المشاركة للأفراد دون أي إجبار، مع إمكانية الانسحاب في أي وقت أثناء تعبئة الاستبيان.
- تم جمع الاستجابات إلكترونياً بشكل مباشر عبر منصة الاستبيان، مع متابعة عدد الردود إلى غاية استكمال حجم العينة المطلوب.
- تم بعد ذلك تفرغ البيانات الأولية تمهيداً لاستخدامها في اختبار وضوح البنود والتأكد من صلاحية الأداة.

1-6- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- إمكانية تطبيق الدراسة الميدانية على العينة المستهدفة، مما يؤكد صلاحية الاستمرار فيها.
- ملاءمة خطة البحث وفاعليتها في استخدام أداة جمع البيانات المعتمدة إتاحة إجراء اختبار أولي لفرضيات الدراسة، بما وفر مؤشرات أولية حول مدى نجاعة هذه الفرضيات.
- كفاية إجراءات البحث وكفاية المقاييس المستخدمة في قياس المتغيرات المدروسة.
- المساهمة في الكشف عن بعض الصعوبات غير المتوقعة أثناء التطبيق الميداني تحقيق نوع من الاقتصاد في الوقت والجهد من خلال ضبط الإجراءات قبل الدراسة الأساسية.

2- الدراسة الأساسية

1-2 منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لهذه الدراسة، حيث يسمح بوصف التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة وصفاً دقيقاً، ويعبر عن هذه المتغيرات كما وكيفا، وبواسطته يتم الكشف عن طبيعة العلاقة واستخلاص النتائج وتقييمها واختبار فرضيات دراستنا، وهو الذي

يعرف بأنه: "المنهج الذي يستخدم بشكل خاص في فحص الظواهر كما هي. حيث يوفر وصفا مباشرا ودقيقا للظواهر قيد الدراسة ويعبر عنها تعبيراً كفيها وكما". (Mirko, 2022, p2)

2-2 مجتمع وعينة الدراسة

أ- مجتمع الدراسة الأساسية: لتحقيق أهداف الدراسة قام الطالب بتحديد مجتمع الدراسة والذي يتمثل في طلبة الطب لجامعة زيان عاشور بالجلفة للموسم الجامعي 2025-2026.

ب- عينة الدراسة الأساسية: اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (69) طالبو طلبة تخصص طب لجامعة زيان عاشور بالجلفة للموسم الجامعي 2025-2026 وقد اعتمدنا في اختيارها عن طريق العينة القصدية والتي تتناسب مع أهداف الدراسة الحالية حيث " يختار الباحث هذه العينة انطلاقاً من هدفه، وعلى أساس توفر خصائص وصفات محددة في مفردات عينته تكون هي الصفات التي يتميز بها المجتمع الإحصائي. (حنون, 2023, ص222)

و قد تم تطبيق أدوات الدراسة (الاستبيانات الإلكترونية) على أفراد العينة بشكل مباشر لجمع البيانات اللازمة للتحليل الإحصائي.

2-3 خصائص عينة الدراسة الأساسية

تتمثل خصائص عينة الدراسة الأساسية فيما يلي:

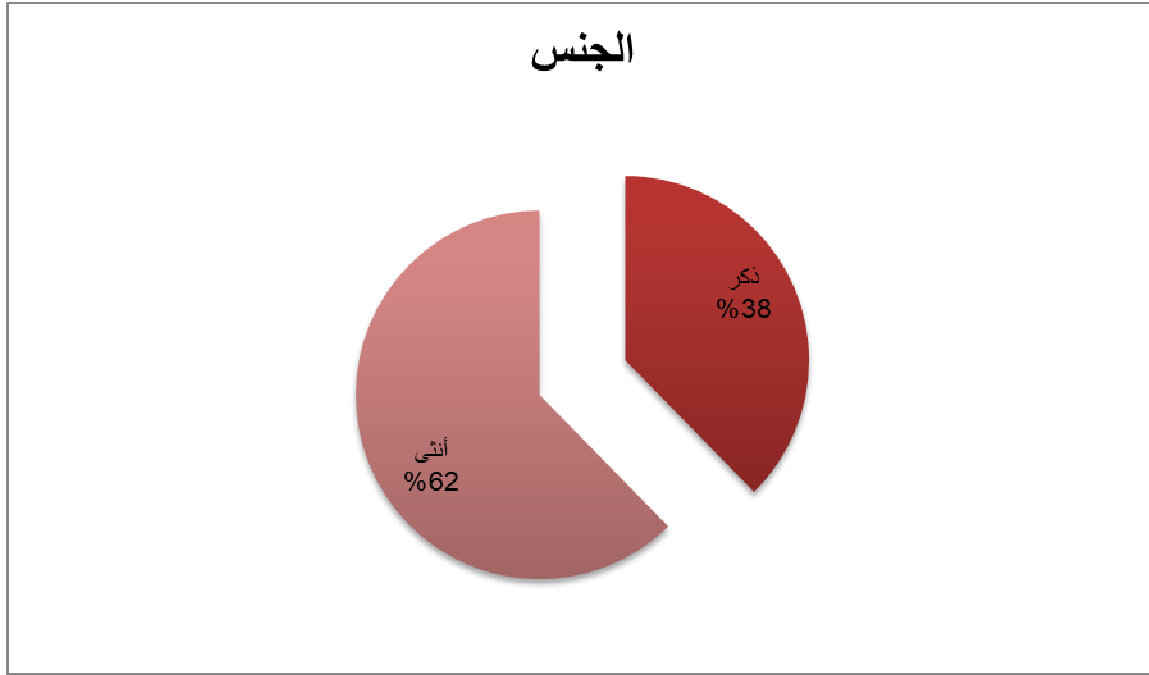
توزيع أفراد العينة الأساسية حسب متغير عدد الجنس:

الجدول رقم (02) التالي توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	26	38%
	أنثى	43	62%
	المجموع	69	100%

من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات (Spss)

الشكل الرقم (02) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس.



من إعداد الطالب بالاعتماد على Excel 2010

يلاحظ من خلال الجدول رقم (02) والشكل رقم (02) أن أغلبية أفراد عينة الدراسة الأساسية إناث بنسبة 62%، في حين بلغت نسبة الذكور 38%، وهذا ما يدل على التنوع في الجنس بين أفراد عينة الدراسة الأساسية.

3- حدود الدراسة الأساسية

أ- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة في مجموعات مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بطلبة الطب لجامعة زيان عاشور بالجلفة.

ب- الحدود الزمانية: تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني التي أجريت فيه وهو السنة الجامعية 2026/2025، واقتصر جانب الدراسة على المدة الزمنية الممتدة من 10 إلى غاية 16 أبريل 2026.

أدوات جمع البيانات:- مقياس التدفق النفسي:

أ وصف وسلم تنقيط المقياس

مقياس من إعداد آمال عبد السميع باظة (جامعة كفر الشيخ)، يتكون من 56 فقرة موزعة بالتساوي على ثمانية أبعاد أساسية بواقع 7 فقرات لكل بُعد، وهي:

- الاستعداد الإيجابي للعمل، الشعور بالمسؤولية في العمل، وضوح الهدف من العمل، الاندماج الكامل في العمل، تركيز الانتباه في العمل، الشعور بالدافعية نحو العمل، نسيان الذات أثناء العمل، والتلقائية والسيطرة في العمل.

يجيب المفحوص على هذه الفقرات بالاختيار من بين أربعة بدائل تُنقَط كالتالي: لا (درجة واحدة)، قليلاً (درجتان)، متوسطاً (3 درجات)، كثيراً (4 درجات).

4- الخصائص السيكومترية للمقياس

4-1 صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، بأسلوب المقارنة الطرفية ونقوم هذه الطريقة "على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها". (معمرية، 2022، ص 214)

حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة على المقياس في توزيع تصاعدي، ثم سحب 33% من طرفي التوزيع، لنتحصل على 10 أفراد من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي 10 (أفراد). تسمى إحداهما العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا. بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكلا العينتين، ثم حساب قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (03): يبين دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في التدفق النفسي

العينة	العينة العليا	الانحراف المعياري	العينة الدنيا	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
	ن = 10		ن = 10			
	المتوسط الحسابي		المتوسط الحسابي			
التدفق النفسي	207.70	6.78	123.30	13.18	18.0	دال عند مستوى 0.05

يتبين من الجدول رقم (03) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

كذلك تم التحقق صدق المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين أبعاده والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) وتم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول رقم (04):

جدول رقم (04): يبين الاتساق الداخلي بين محاور مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

المحاور	مستوى الدلالة	معامل الارتباط
الاستعداد الإيجابي للعمل	0.00	0.911
الشعور بالمسؤولية في العمل	0.00	0.937
وضوح الهدف من العمل	0.00	0.954
الاندماج الكامل في العمل	0.00	0.930
تركيز الانتباه في العمل	0.00	0.952
الشعور بالدافعية نحو العمل	0.00	0.936
نسيان الذات أثناء العمل	0.00	0.933
الثقافة والسيطرة في العمل	0.00	0.979

يتبين من خلال الجدول رقم (04) أنه هناك ارتباط دال عند (0.000) بين محاور مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية له، وبالتالي فإن المقياس صادق ويقاس لما وضع لأجله.

2-4 الثبات:

- بطريقة التجزئة النصفية:

في هذه الطريقة، يتم تقسيم المقياس بعد تطبيقه إلى نصفين متكافئين وحساب معامل ارتباط كل نصف على حدا الحصول على معامل ثبات الاختبار ككل من خلال المعادلات الإحصائية المناسبة لذلك (سبيرمان براون، جوثمان، أو رولون)، ويكون المقياس ثابتاً إذا كان معامل الارتباط عالياً. (بشته، بوعموشة، 2020، ص 127)

تم تقسيم المقياس إلى نصفين متساويين نصف يمثل البنود الفردية والآخر يمثل البنود الزوجية ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين، وتم تصحيح الطول من خلال معادلة سبيرمان براون وجوثمان.

جدول رقم (05): يبين معامل ثبات مقياس التدفق النفسي باستخدام التجزئة النصفية

عدد البنود	معامل الارتباط	تصحیح المعامل	جوثمان
56	0.956	0.977	0.977

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أنّ معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية يساوي 0.956 وبعد تصحيح الطول تم الحصول على 0.977 وهي قيمة مقبولة جدا، وتشير إلى تمتع الاستبيان بثبات عال جدا.

- مقياس توكيد الذات:

أ- وصفو سلم تنقيط المقياس :

مقياس في الأصل لجوزيف وولبورنولد لازاروس (1966)، قام الدكتور معمريّة بشير (2012) بتعريبه وتعديل صياغة بنوده لتناسب البيئة الجزائرية ، حيث يتكون المقياس من 30 عبارة . يجيب المفحوص بـ (نعم) أو (لا)، ويحصل على درجة واحدة إذا وافقت إجابته مفتاح التصحيح، وصفر إذا خالفته؛ حيث تمنح الدرجة للإجابة بـ (نعم) في العبارات: (5، 16، 17، 24، 25، 27)، بينما تمنح الدرجة للإجابة بـ (لا) في بقية عبارات المقياس. وبدل ارتفاع الدرجة الكلية على ارتفاع مستوى توكيد الذات، وانخفاضها على انخفاضه.

ب- الخصائص السيكومترية للمقياس:

ب-1 صدق المقياس:

تم حساب الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية: بعد تطبيق مقياس توكيد الذات على عينة استطلاعية عددها 30 طالب وطالبة طب فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (06): يبين دلالة الفروق بين متوسطي العينة العليا والعينة الدنيا في توكيد الذات

العينة المتغير	العينة العليا	الانحراف المعياري	العينة الدنيا	الانحراف المعياري	الدلالة
	ن = 10		ن = 10		
	المتوسط حسابي		المتوسط حسابي		قيمة "ت"

توكيد الذات	20.20	1.39	2.18	13.53	دال عند ستوى 0.05
		9.1			

يتبين من الجدول رقم (06) أنّ قيمة "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطين دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 لدلالة الطرفين، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين، مما يدل على صدق المقياس.

ب-2 الثبات:

- بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (07): يبين معامل ثبات مقياس توكيد الذات باستخدام التجزئة النصفية

عدد البنود	معامل الارتباط	تصحيح المعامل	جوثمان
30	0.839	0.912	0.901

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أنّ معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية يساوي 0.839 وبعد تصحيح الطول تم الحصول على 0.912 وهي قيمة مقبولة جداً، وتشير إلى تمتع الاستبيان بثبات عال جداً.

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

إن طبيعة الدراسة وأهدافها وصياغة فرضياتها يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد في الوصول إلى نتائج ومعطيات، نحلل ونناقش ونفسر من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وللتحقق من فروض الدراسة تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss كما تم الاعتماد على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي:

أ- معامل الارتباط بيرسون (Person)

يعتبر معامل الارتباط بيرسون من أشهر معاملات الارتباط المعتمدة في علم النفس والتربية وغيرها من العلوم الأخرى، يرمز له بالرمز r وهو أحد المؤشرات الإحصائية البارامترية، تتراوح قيمته من -1 و 1 مرورا بالصفر. (بكوش. قرحات. 2023، ص 268)

ب - اختبار ت لعينة واحدة

يهدف اختبار ت لعينة واحدة (onesample t-test) إلى اختبار فرضيات الفروق بين متوسطات عينة الدراسة ومتوسط المجتمع أو المتوسط الافتراضي، ويتم ذلك من خلال المقارنة بين القيمة المحسوبة والقيمة المجدولة. Gregory & Victoria, 2022, p77

ج- اختبارات لعينتين مستقلتين

هو أحد الاختبارات الإحصائية المهمة، والذي يستخدم لاختبار الفروق المعنوية بين المتوسطات لعينتين مستقلتين (Independent samples)، ومن أمثلة ذلك مجموعة من الذكور ومجموعة أخرى من الذكور في اختبار ما، وفي هذه الحالة يكون متوسط أداء العينة الأولى مستقلاً عن أداء العينة الثانية. (بلبكاي، 2018، ص180)

د- المتوسط الحسابي

يمثل المتوسط الحسابي المعدل العام لأفراد العينة في الخاصية المدروسة، يحسب عن طريق جمع كل القيم وقسمتها على أفراد العينة.

هـ- الانحراف المعياري

يعتبر أهم مقاييس التشتت، ويمثل مجموع انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي، أي مجموعة قيم بعد كل درجة من درجات السلسلة عن المتوسط الحسابي لها. (جديدي، جلول، 2021، ص345)

و- النسب المئوية:

يُعتمد عليها في تحديد نسب فئات مجتمع الدراسة بالنسبة للمجتمع الكلي ونسب تواجد فئات عينة الدراسة بالنسبة للعينة الكلية

خلاصة

تُعد الدراسة الميدانية مرحلة أساسية في البحث العلمي، إذ تُسهم في جمع البيانات وتحليلها بطريقة موضوعية ومنهجية للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة ودعم الجانب النظري للدراسة. وقد تناول هذا التمهيد عرض المنهجية المعتمدة، من خلال توضيح الدراسة الاستطلاعية والأساسية، والمنهج المستخدم، والعينة وخصائصها، إضافة إلى تحديد المجالين الزمني والمكاني، وأدوات جمع البيانات، والإجراءات الميدانية، والأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل النتائج واختبار الفرضيات، بما يضمن الوصول إلى نتائج علمية دقيقة وموضوعية.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى.

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

6- الاستنتاج العام

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

وتنص هذه الفرضية على ما يلي:

توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة.

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (08): قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التدفق النفسي وتوكيد الذات

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	قيمة الدلالة (المحسوبة) مستوى المعنوية (sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدالة
التدفق النفسي توكيد الذات	69	0.344	0.004	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r=0.344$) وهي دالة إحصائية؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.004) أقل من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ($\alpha=0.05$) وهذا يعني أنّه توجد علاقة ارتباط دالة احصائياً بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب.

2- عرض مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

يتبين من خلال نتائج الفرضية الأولى، أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة ذات دلالة إحصائية، لأنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وبهذا، يمكن القول ان فرضية بحثنا قد تحققت.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة صبيحة ياسر مكطوف (2021) التي أظهرت وجود علاقة دالة إحصائياً بين تقديم الذات والكفاءة الشخصية لدى طلبة الجامعة، وهو ما يعكس تقارباً في المفهوم مع توكيد الذات باعتبار أن كلاهما يرتبط بالقدرة على التعبير عن النفس والتفاعل الإيجابي مع المواقف. كما تتفق مع دراسة فؤاد محمد زايد حسين (2023) التي بينت أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من توكيد الذات. كما تتفق أيضاً مع دراسة رانية زروال (2022) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الشعور بالأمن النفسي وتوكيد الذات لدى التلاميذ. كما تدعم هذه النتيجة دراسة ويحي الصاوي (2019) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى طلبة الجامعة. كما تتفق مع دراسة الهادي سراية وبنطراد زينة (2018) التي بينت وجود علاقة بين التدفق النفسي والأداء الوظيفي، وكذلك دراسة أنور عبد السلام (2024) التي أوضحت أن مستوى التدفق

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

النفسي كان فوق المتوسط لدى أفراد العينة .وفي المقابل، لم تتناول الدراسات السابقة المقدمة علاقة التدفق النفسي بتوكيد الذات بشكل مباشر لدى طلبة الطب، وإنما ركزت على متغيرات قريبة مثل الذات الإيجابية والأداء الوظيفي.

تعزو هذه النتيجة إلى أن طلبة الطب الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من توكيد الذات يمتلكون قدرة أكبر على التعبير عن آرائهم ومشاعرهم والدفاع عن وجهات نظرهم بطريقة متوازنة وواقعة، مما ينعكس بشكل مباشر على طريقة تعاملهم مع المتطلبات الأكاديمية والمواقف التعليمية المختلفة. فطلبة الطب يواجهون بيئة دراسية تتسم بالضغط وكثافة المحتوى وصعوبة التكوين، الأمر الذي يتطلب قدرا عاليا من الثقة بالنفس والقدرة على المواجهة، وهي عناصر أساسية في توكيد الذات. كما يمكن تفسير هذه العلاقة بأن توكيد الذات يساعد الطالب على تقليل التوتر الداخلي والخوف من الفشل أو التقييم السلبي، مما يسمح له بالدخول في حالة نفسية أكثر استقرارا أثناء الدراسة أو أثناء أداء المهام الأكاديمية. هذه الحالة النفسية المستقرة تشكل أرضية مناسبة لظهور التدفق النفسي، والذي يتميز بالتركيز العميق، والانغماس في النشاط، وفقدان الإحساس بالوقت أثناء الأداء، والشعور بالتحكم في الموقف .ومن جهة أخرى، فإن التدفق النفسي لا يحدث بشكل عشوائي، بل يحتاج إلى توازن بين مهارات الفرد والتحديات التي يواجهها، وهذا التوازن يتحقق بشكل أفضل لدى الأفراد الذين يمتلكون توكيد ذات مرتفع، لأنهم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات دون انسحاب أو تردد، وأكثر استعدادا للانخراط الكامل في المهام الأكاديمية. وبالتالي فإن توكيد الذات يعمل كعامل مساعد على الدخول في حالة التدفق النفسي والمحافظة عليها. كما يمكن القول إن توكيد الذات يعزز الجانب المعرفي والانفعالي لدى الطالب، حيث يساعده على تنظيم أفكاره والتعبير عنها بثقة، كما يحد من التشتت والقلق، وهو ما يسمح بتركيز أعلى أثناء الدراسة أو أثناء حل المشكلات الطبية. وفي المقابل، فإن التدفق النفسي يعزز بدوره الشعور بالكفاءة والإنجاز، مما يرفع من تقدير الذات ويقوي سلوكيات توكيد الذات بشكل تدريجي، مما يجعل العلاقة بين المتغيرين علاقة تبادلية ومستمرة وليست أحادية الاتجاه فقط . كما أن طبيعة الدراسة الطبية نفسها، بما تتضمنه من ضغوط امتحانية وتدريب تطبيقي ومواقف تواصل مع المرضى، تفرض على الطالب أن يكون قادرا على التعبير عن نفسه بثقة واتزان، وأن يحافظ على تركيزه لفترات طويلة أثناء الأداء، وهو ما يجعل العلاقة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات علاقة منطقية ومتفقة مع طبيعة هذا التخصص. وعليه، يمكن القول إن توكيد الذات يمثل عاملا نفسيا مساعدا على الوصول إلى التدفق النفسي، في حين يعزز التدفق النفسي بدوره الشعور بالكفاءة والقدرة على الإنجاز، مما يفسر العلاقة الارتباطية الموجبة بين المتغيرين لدى طلبة الطب.

2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية: مستوى التدفق النفسي مرتفع لدى طلبة الطب.

جدول رقم (09) قيمة اختبارات لعينة واحدة لمقياس التدفق النفسي

البيانات المتغيرة	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
التدفق النفسي	69	140	169.26	9.04	0.000	0.05	دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أنّ قيمة ت لعينة واحدة ($t = 9.04$) وهي دالة إحصائية، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000) وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05)، وهذا يعني أنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدى طلبة الطب في مستوى التدفق النفسي والفروق لصالح المتوسط الحسابي.

2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أن مستوى التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، حيث بلغ متوسطهم الحسابي (169.26) والذي قيمته أكبر مقارنة بالمتوسط الفرضي (140)، ومنه يمكننا القول أن مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة مرتفع وعليه ففرضيتنا بحثنا تحققت.

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة أنور عبد السلام (2024) التي أظهرت أن مستوى التدفق النفسي لدى الأطباء كان فوق المتوسط، مما يشير إلى وجود حالة من الاندماج والتركيز أثناء أداء المهام المرتبطة بالمجال الصحي، وهو ما يتقاطع مع طبيعة التكوين لدى طلبة الطب. كما تتفق مع دراسة الهادي سراية وبنطراد زينة (2018) التي بينت وجود علاقة بين التدفق النفسي والأداء الوظيفي، حيث يعكس ارتفاع مستوى الأداء درجة من الانغماس والتركيز في العمل، وهي من خصائص التدفق النفسي. كما تدعم هذه النتيجة دراسة ويحي الصاوي (2019) التي أظهرت وجود علاقة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية لدى طلبة الجامعة، مما يدل على أن توفر خصائص نفسية إيجابية يسهم في رفع مستوى التدفق النفسي. وكذلك دراسة سميان لامية وطبيي مريم (2024) التي بينت أن معلمي التعليم الابتدائي يعانون من مستويات متفاوتة من التدفق النفسي، وأن الضغوط تؤثر بشكل مباشر على هذا المتغير، مما يعني أن توفر الدافعية وتنظيم العمل يساعد على تحسين مستوى التدفق. وفي المقابل،

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

لم تتناول بعض الدراسات السابقة التدفق النفسي لدى طلبة الطب بشكل مباشر، وإنما ركزت على فئات مهنية أو جامعية أخرى، وهو ما يجعل نتائج الدراسة الحالية أكثر خصوصية في هذا السياق. تعزو هذه النتيجة إلى أن طلبة الطب يتميزون بدرجة عالية من الدافعية الأكاديمية والرغبة في تحقيق النجاح، إضافة إلى طبيعة التكوين التي تتطلب تركيزاً مستمراً وقدرة على الاستيعاب والتعامل مع كم كبير من المعلومات، مما يجعلهم أكثر عرضة للدخول في حالة التدفق النفسي أثناء الدراسة. كما يمكن تفسير ذلك بأن البيئة الجامعية في تخصص الطب تعتمد بشكل كبير على التعلم التطبيقي والعمل الجماعي والتفاعل المستمر مع المهام الدراسية، وهو ما يوفر شروط التدفق النفسي المتمثلة في التوازن بين التحدي والمهارة، والتركيز العميق، والشعور بالسيطرة على الأداء. كما أن اكتساب الطلبة لمهارات تنظيم الوقت والتكيف مع الضغط الأكاديمي يساعدهم على تجاوز التشتت والقلق، مما يسهل عليهم الوصول إلى حالة من الانغماس الكامل في النشاط الدراسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن الشعور بالإنجاز عند فهم المفاهيم الطبية المعقدة يعزز لديهم الإحساس بالرضا الداخلي، وهو عنصر أساسي في استمرار التدفق النفسي.

3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

مستوى توكيد الذات مرتفع لدى طلبة الطب.

جدول رقم (10) قيمة اختبار ت لعينة واحدة لمقياس توكيد الذات

البيانات المتغيرة	حجم العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	قيمة الدلالة المحسوبة	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
توكيد الذات	69	15	15.01	0.033	0.974	0.05	غير دالة

يُلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أنّ قيمة ت لعينة واحدة ($t = 0.033$) وهي دالة إحصائية، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.974) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05)، وهذا يعني أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدى طلبة الطب في مستوى توكيد الذات.

3-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

يتبين من خلال نتائج الفرضية الثانية، أن مستوى توكيد الذات لدى أفراد عينة الدراسة متوسط، حيث بلغ متوسطهم الحسابي (15.01) والذي قيمته تقارب قيمة المتوسط الفرضي (15)، ومنه يمكننا القول أن مستوى توكيد الذات لدى طلبة الطب أفراد عينة الدراسة متوسط وعليه فرضيتنا بحثنا لم تتحقق. وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة صبيحة ياسر مكطوف (2021) التي بينت أن مستوى تقديم الذات والكفاءة الشخصية لدى طلبة الجامعة كان متوسطا، وهو ما يعكس مستوى متوسطا من القدرة على التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي داخل الوسط الجامعي. كما تتفق مع دراسة رانية زروال (2022) التي أشارت إلى وجود مستويات متفاوتة من توكيد الذات لدى التلاميذ، مما يدل على أن هذا المتغير لا يكون دائما مرتفعا بشكل ثابت لدى جميع الفئات. كما تدعم هذه النتيجة دراسة فؤاد محمد زايد حسين (2023) التي أظهرت وجود فروق في توكيد الذات لدى بعض الفئات دون أن يكون المستوى العام مرتفعا بشكل مطلق عند جميع أفراد العينة، مما يشير إلى أن توكيد الذات يتأثر بعوامل متعددة مثل الخبرة الدراسية والخصائص الشخصية. وفي المقابل، لم تتناول بعض الدراسات السابقة مستوى توكيد الذات بشكل مباشر لدى طلبة الطب، وإنما ركزت على متغيرات قريبة مثل الكفاءة الشخصية والأمن النفسي.

تعزو هذه النتيجة إلى أن طلبة الطب يعيشون مرحلة دراسية تتسم بالضغط الأكاديمي وكثرة المتطلبات، مما قد يؤثر على قدرتهم على التعبير عن الذات بشكل حر ومباشر في بعض المواقف، وبالتالي يظهر مستوى توكيد الذات لديهم في درجة متوسطة وليس مرتفعا. كما يمكن تفسير ذلك بأن البيئة الجامعية الطبية تتطلب قدرا من الانضباط والالتزام أكثر من التعبير الحر عن الذات، مما يجعل بعض الطلبة يميلون إلى التحفظ في التعبير عن آرائهم أو مشاعرهم خاصة في المواقف الرسمية أو داخل القاعات الدراسية. وفي المقابل، فإن اكتساب الخبرات التدريجية خلال سنوات الدراسة يساعدهم على تطوير مهارات التفاعل والتواصل، مما يمنع انخفاض توكيد الذات إلى مستوى ضعيف. كما أن اختلاف الشخصيات بين الطلبة، وتفاوت الخبرات الاجتماعية، ونمط التربية، كلها عوامل تساهم في جعل توكيد الذات في مستوى متوسط كحصيللة عامة، وليس مرتفعا بشكل موحد لدى جميع أفراد العينة.

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في توكيد الذات لدى طلبة الطب
جدول رقم (11) قيمة اختبار ت لعينتين مستقلتين (مرتفعي التدفق النفسي / منخفضي التدفق
النفسي) في مقياس توكيد الذات

متغيرات الدراسة	التدفق	العدد N	المتوسط Mean	الانحراف المعياري SD	قيمة ت T	درجات الحرية DF	مستوى الدلالة Sig	غير دال
توكيد الذات	مرتفع	58	15.29	3.34	1.48	67	0.143	غير دال
	منخفض	11	13.54	4.74				

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة ت لعينتين مستقلتين في مقياس توكيد الذات بلغت (ت = 1.48) وهي غير دالة إحصائية، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.143)، وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الطب مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في مستوى توكيد الذات. وعليه فرضية بحثنا لم تتحقق.

وقد انفتحت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة فؤاد محمد زايد حسين (2023) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في توكيد الذات تبعاً لمتغيرات عدة مثل الجنس والتخصص، مما يشير إلى أن توكيد الذات قد يكون سمة مستقرة نسبياً لدى الأفراد ولا يتغير بشكل كبير وفق بعض التصنيفات. كما تتفق مع دراسة صبيحة ياسر مكطوف (2021) التي بينت أن مستوى تقديم الذات والكفاءة الشخصية كان متوسطاً لدى طلبة الجامعة مع وجود تقارب بين أفراد العينة، وهو ما يعكس عدم وجود تباين حاد في هذا الجانب النفسي. كما تدعم هذه النتيجة فكرة أن توكيد الذات يرتبط أكثر بالخصائص الشخصية المستقرة نسبياً مثل الثقة بالنفس والخبرة الاجتماعية، وليس بالحالة النفسية اللحظية مثل التدفق النفسي، مما يجعل الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي غير دالة إحصائية. وفي المقابل، لم تتناول الدراسات السابقة المقدمة بشكل مباشر العلاقة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات من حيث الفروق بين المستويات المختلفة، وإنما ركزت على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات النفسية الإيجابية.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تعزو هذه النتيجة إلى أن توكيد الذات يعد من السمات الشخصية شبه المستقرة التي تتكون عبر مراحل طويلة من التنشئة الاجتماعية والخبرات الحياتية، لذلك فهو لا يتأثر بشكل مباشر بمستوى التدفق النفسي الذي يعد حالة نفسية مؤقتة مرتبطة بالوضع الحالي أثناء الدراسة أو الأداء. كما يمكن تفسير ذلك بأن الطلبة سواء كانوا في حالة تدفق نفسي مرتفع أو منخفض قد يمتلكون في الأصل مستويات متقاربة من توكيد الذات، مما يجعل الفروق بينهم غير واضحة إحصائياً. فالتدفق النفسي يعكس درجة الاندماج اللحظي في النشاط، بينما توكيد الذات يعكس نمطاً ثابتاً نسبياً في الشخصية وطريقة التعامل مع الآخرين. كما أن طبيعة الدراسة الطبية وما تفرضه من بيئة تنافسية وضغوط أكاديمية تجعل معظم الطلبة يطورون مهارات تواصل وتكيف متقاربة مع مرور الوقت، مما يؤدي إلى تقليل الفروق بين الأفراد في مستوى توكيد الذات رغم اختلاف مستويات التدفق النفسي لديهم.

5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ومستوى توكيد الذات لدى طلبة الطب تعزى لمتغير الجنس: (ذكر / أنثى)

جدول رقم (12) اختبارات لعينتين مستقلتين (ذكر/ أنثى) لمقياس التدفق النفسي ومقياس توكيد الذات

متغيرات الدراسة	الجنس	العدد N	المتوسط Mean	الانحراف المعياري SD	قيمة ت T	درجات الحرية DF	مستوى الدلالة Sig
توكيد الذات	ذكر	26	15.19	3.26	0.316	67	0.753
	انثى	43	14.90	3.84			
التدفق	ذكر	26	172.69	24.01	0.826	67	0.412
	انثى	43	167.18	28.37			

رقم (12) أنّ قيمة ت لعينتين مستقلتين في مقياس توكيد الذات بلغت (ت = 0.316) وهي غير دالة إحصائياً، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.753)، وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد لدينا (0.05)، كذلك بلغت قيمة ت لعينتين مستقلتين في مقياس التدفق النفسي بلغت (ت = 0.826) وهي غير دالة إحصائياً، لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.412)، وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

المعتمد لدينا (0.05)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الطب الذكور والإناث في مستوى التدفق النفسي ومستوى توكيد الذات. وعليه فرضية بحثنا لم تتحقق.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة فؤاد محمد زايد حسين (2023) التي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية في توكيد الذات تبعاً لمتغير الجنس، مما يشير إلى تقارب مستوى هذا المتغير بين الذكور والإناث داخل الوسط الجامعي. كما تتفق مع دراسة أنور عبد السلام (2024) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس، وهو ما يدل على أن حالة التدفق النفسي لا تتأثر بالفروق البيولوجية بقدر ما ترتبط بعوامل نفسية وتنظيمية تتعلق بطبيعة النشاط.

كما تدعم هذه النتيجة بعض الدراسات التي تشير إلى أن متغيرات مثل التدفق النفسي وتوكيد الذات ترتبط أساساً بالدافعية الداخلية، وتنظيم الوقت، والقدرة على التكيف مع متطلبات الدراسة، وهي عوامل مشتركة بين الذكور والإناث في تخصص الطب، مما يقلل من ظهور فروق بينهم. وفي المقابل، لم تظهر الدراسات السابقة المقدمه اختلافات جوهرية في تأثير متغير الجنس على التدفق النفسي أو توكيد الذات داخل نفس التخصص الدراسي.

تعزو هذه النتيجة إلى أن طلبة الطب من الذكور والإناث يعيشون نفس الظروف الدراسية تقريبا من حيث الضغط الأكاديمي، كثافة الدروس، وطبيعة التكوين، مما يجعل فرص اكتساب خبرات التدفق النفسي وتطوير توكيد الذات مقاربة بينهم دون تأثير واضح للجنس. كما يمكن تفسير ذلك بأن التدفق النفسي وتوكيد الذات يرتبطان بدرجة الدافعية الداخلية، والقدرة على التنظيم الذاتي، والثقة بالنفس، وهي خصائص لا ترتبط بشكل مباشر بالجنس، بل تتأثر أكثر بالخبرة الفردية وطريقة التعامل مع متطلبات الدراسة. كما أن البيئة الجامعية في تخصص الطب تعتمد على العمل الجماعي والتعلم المشترك والتقييم الموحد، مما يساهم في تقليص الفروق الفردية بين الطلبة، وبالتالي عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من التدفق النفسي وتوكيد الذات.

6- الاستنتاج العام

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب، إضافة إلى التعرف على مستوى كل من التدفق النفسي وتوكيد الذات لديهم، ودراسة الفروق في هذين المتغيرين تبعاً لمتغير الجنس، وكذلك دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في مستوى توكيد الذات، وذلك في ضوء ما توصلت إليه الدراسات السابقة والتراث النظري في علم النفس الإيجابي. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث سمح هذا المنهج بفهم طبيعة العلاقة بين المتغيرين كما هي في الواقع دون تدخل تجريبي، بما يتماشى مع ما أكدته الأدبيات النظرية التي تعتبر التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية مرتبطة بالاندماج في النشاط، في حين يُعد توكيد الذات سمة نفسية تعكس قدرة الفرد على التعبير عن ذاته بثقة وفعالية. وقد أظهرت النتائج أن مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الطب كان مرتفعاً، وهو ما يتماشى مع ما تشير إليه بعض الدراسات السابقة التي أكدت أن البيئات الأكاديمية التنافسية مثل التخصصات الطبية قد تساهم في رفع مستوى الاندماج والتركيز لدى الطلبة. كما بينت النتائج أن مستوى توكيد الذات كان متوسطاً، مما يعكس أن طلبة الطب يمتلكون قدراً مقبولاً من الثقة في النفس والتعبير عن الذات، دون أن يصل ذلك إلى مستوى مرتفع بشكل عام، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء طبيعة التكوين الطبي الذي يجمع بين الضغط الأكاديمي والانضباط المهني. كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب، وهو ما يتوافق مع ما تشير إليه الأدبيات النظرية في علم النفس الإيجابي التي ترى أن الحالات النفسية الإيجابية مثل التدفق النفسي ترتبط بمجموعة من السمات الإيجابية على غرار الثقة بالنفس وتوكيد الذات، حيث إن ارتفاع توكيد الذات يساهم في تعزيز قدرة الفرد على الاندماج في النشاط الأكاديمي وتحقيق التركيز العميق، وبالتالي الوصول إلى حالة التدفق النفسي. وفيما يخص الفروق، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من التدفق النفسي وتوكيد الذات تعزى لمتغير الجنس، وهو ما يتفق مع عدد من الدراسات السابقة التي بينت تقارب الذكور والإناث في المتغيرات النفسية الإيجابية داخل نفس السياق الجامعي، ويُفسر ذلك بأن طبيعة التكوين والدراسة داخل كلية الطب تفرض شروطاً متشابهة على جميع الطلبة بغض النظر عن الجنس، مما يؤدي إلى تقارب خبراتهم النفسية والسلوكية. كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في مستوى توكيد الذات، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء التراث النظري الذي يشير إلى أن توكيد الذات يعد سمة أكثر استقراراً نسبياً مقارنة بالتدفق النفسي الذي يعتبر حالة نفسية آنية مرتبطة بالموقف، وبالتالي فإن اختلاف مستوى التدفق لا ينعكس بشكل




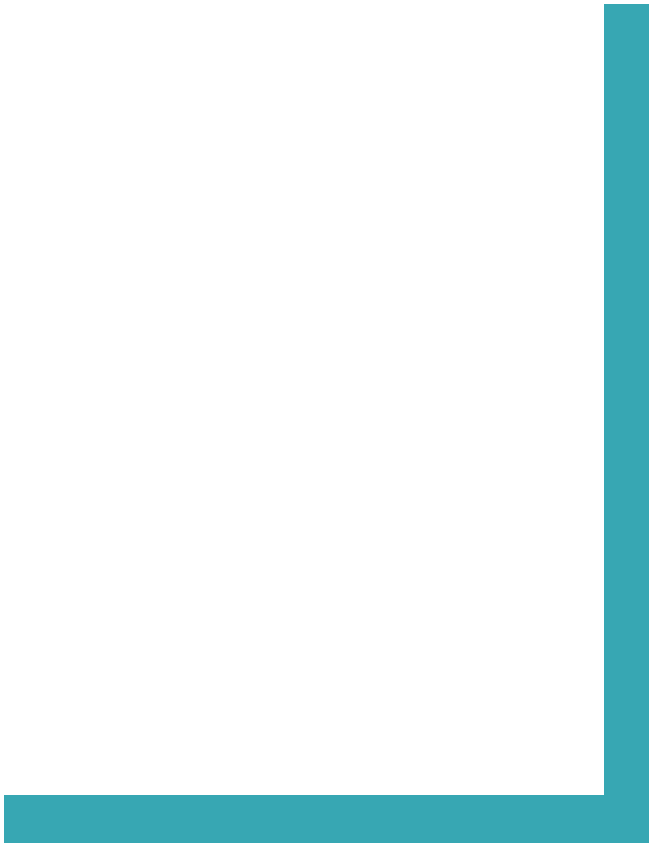
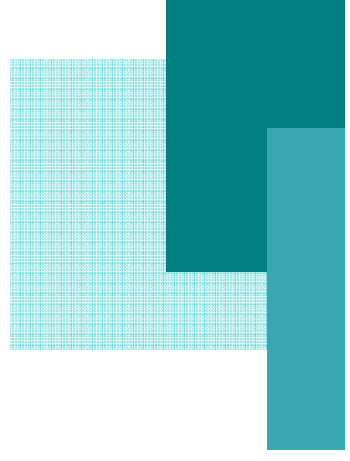
الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

مباشر على مستوى توكيد الذات .وبناء على ما سبق، يمكن القول إن نتائج الدراسة الحالية جاءت في مجملها منسجمة مع جزء معتبر من الأدبيات النظرية والدراسات السابقة التي تؤكد أهمية المتغيرات النفسية الإيجابية في التكيف الأكاديمي، كما أوضحت أن العلاقة بين التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب علاقة دالة وموجبة، في حين أن الفروق المرتبطة بالجنس أو بمستوى التدفق النفسي لم تكن ذات دلالة، مما يعكس نوعاً من التجانس النفسي داخل العينة المدروسة .وتبقى هذه النتائج محصورة في إطار العينة التي شملت طلبة الطب وفي السياق المكاني والزمني الذي أجريت فيه الدراسة، وهو ما يستوجب التعامل معها في حدودها العلمية دون تعميم مطلق، مع اعتبارها إضافة معرفية إلى مجال علم النفس الإيجابي والدراسات الجامعية.

خاتمة

في ختام هذه الدراسة، يتبين أن موضوع التدفق النفسي وتوكيد الذات لدى طلبة الطب يمثل أحد الجوانب المهمة في فهم التكيف النفسي داخل البيئة الجامعية، خاصة في التخصصات التي تتميز بالضغط الأكاديمي وكثافة التكوين مثل تخصص الطب. وقد سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، وتحديد مستوياتهما، إضافة إلى اختبار الفروق تبعاً لمتغير الجنس، وذلك في ضوء ما ورد في التراث النظري والدراسات السابقة ذات الصلة. وقد أظهرت النتائج أن طلبة الطب يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي، مقابل مستوى متوسط من توكيد الذات، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس أو لمستوى التدفق النفسي. وهي نتائج تعكس قدراً من التجانس النفسي بين أفراد العينة، وتؤكد في الوقت نفسه أهمية المتغيرات النفسية الإيجابية في دعم الأداء الأكاديمي والتكيف داخل الوسط الجامعي. وعليه، فإن هذه النتائج لا يمكن فصلها عن السياق العام للدراسات السابقة التي أشارت إلى أن التدفق النفسي يرتبط بعوامل الدافعية والاندماج في النشاط، كما أن توكيد الذات يعد من السمات التي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع بيئته. وبذلك فإن ما توصلت إليه الدراسة الحالية ينسجم في مجمله مع الإطار النظري العام الذي يربط بين الكفاءة النفسية والوظائف الأكاديمية لدى الطلبة.

وفي الأخير، فإن هذه الدراسة تقدم إضافة معرفية ضمن حدودها المنهجية، وتفتح المجال لمزيد من البحث في هذا المجال لفهم أعمق للعوامل النفسية المؤثرة في حياة طلبة الطب، مع التأكيد على أهمية الاهتمام بالجانب النفسي داخل البيئة الجامعية باعتباره جزءاً أساسياً من جودة التكوين الجامعي والنجاح الأكاديمي.



المصادر والمراجع

1. أحمد، ندى مجدي عبده، وعويضة، حسين أبو المجد سيد، ومحمود، محمد أبو القاسم محمد. (2024). الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة)، 33(25)، 1181-1207.
2. الأسود، مهريّة، والأسود، الزهرة. (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(2)، 55-69.
3. برايج، صارة. (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بكفاءة الذات الأكاديمية (مذكرة ماستر). جامعة ابن خلدون، تيارت.
4. بزوح، ابتسام. (2021). أشكال المساندة الاجتماعية وعلاقتها بتأكيد الذات والسلوك العدواني لدى عينة من المراهقين (أطروحة دكتوراه). جامعة باتنة 1.
5. بشته، حنان، وبوعموشة، حنين. (2020). الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، 3(2)، 117-133.
6. بكوش، الجموعي مومن، وفرحات، أحمد. (2023). معامل الارتباط الخطي البسيط بيرسون والاختبارات البديلة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 16(2)، 265-277.
7. بلبكاي، جمال. (2018). اختبارات لمجموعتين مستقلتين (المعالجة الإحصائية وعرض النتائج). مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، 1(1)، 178-194.
8. بلي، سمية، والتونسي، نور الهدى. (2025). التدفق النفسي وعلاقته بعمليات ما وراء المعرفة لدى طلبة جامعة غرداية (مذكرة ماستر). جامعة غرداية.
9. بن زروال، رانية. (2022). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بمهارة توكيد الذات لدى التلاميذ ضحايا التنمر المدرسي. مجلة الإحياء، 22(1)، 1209-1222.
10. بن طراد، زينة، وسراية، الهادي. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(35)، 1130-1170.
11. بوسلوة، أحلام، وبودشيش، شهرزاد، وقادري، وفاء. (2024). توكيد الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (مذكرة ماستر). جامعة 08 ماي 1945، قالمة.
12. تبناني، صفية، وبوفارس، عبد الرحمن. (2022). دور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية. مجلة علمية دولية نصف سنوية، 7(3)، 569-579.

13. تيايية، عبد الغاني. (2019). تحليل العلاقات بين الاكتئاب وتوكيد الذات. مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، 2(1)، 38-67.
14. الجزائر، نجوى صابر عبد المطلب. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بعمليات ما وراء المعرفة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، 3(3)، 469-500.
15. حسن، خشبة فاطمة السيد. (2017). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مصر.
16. حسين، فؤاد محمد زايد. (2023). توكيد الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة دمار. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 5(1)، 2707-2787.
17. حنون، سومية. (2023). المتسلسل الممتع والدافع المحفز لفك عقدة المنهجية: موجه للطلبة المقبلين على اجتياز مسابقة الدكتوراه تخصصات علم النفس وعلوم التربية. دار خيال للنشر والتوزيع.
18. الخفاف، إيمان عباس علي. (2016). أثر القصة المصورة في تنمية السلوك الاستقلالي لدى طفل الروضة. مجلة الواحات للبحوث والدراسات، 9(1)، 753-777.
19. خلاوي، صفاء، وعروة، هناء. (2020). التفكك الأسري وعلاقته بتوكيد الذات لدى طالبات الثانوية (رسالة ماستر). جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.
20. الزغول، إسماء، والقرالة، عبد الناصر. (2024). مستوى التدفق النفسي وعلاقته بالطموح المهني لدى طلبة الكليات العلمية المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الرسمية. المجلة التربوية الأردنية، 9(2)، 1-26.
21. زند الصالح، الهدسة. (2023، 2 أغسطس). المسؤولية في علم النفس. موسوعة علم النفس.
22. سيد، إمام مصطفى، وعبد العاطي، آمال، وعبد الرؤوف، نسبية. (2022). الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسيوط، 38(10)، 208-234.
23. شاهين، فرح جعفر. (2024). تلخيص موضوع بعنوان: توكيد الذات. الجامعة الأردنية، كلية العلوم التربوية.
24. شوقي فرج، طريف. (1998). توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

25. الصوافية، محمد خوجة، والصوافي، محمد ناصر. (2023). مهارات توكيد الذات لدى طلبة الإرشاد النفسي بجامعة الشرقية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 8(1)، 495-510.
26. طايبي، مريم، وسميان، لمياء. (2024). التدفق النفسي وعلاقته بالضغط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(2)، 393-404.
27. عرعار، سامية، ودعماش، خديجة، ومباركي، خديجة. (2016). خبرة التدفق النفسي: المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكلوجية الإيجابية الإبداع والسعادة نموذجًا. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 1(15)، 101-117.
28. عصمان، أنور عبد السلام. (2024). مستوى التدفق النفسي لدى الأطباء العاملين بمستشفى الجمعة التخصصي للنساء والولادة. مجلة العلوم التربوية، 5(2)، 1524-1543.
29. العنزي، نورة معدي مرزوق. (2025). مستوى التدفق النفسي لدى الموجهات الطالبات في ضوء بعض المتغيرات المهنية في مدينة حائل. مجلة إبداع في الآداب والدراسات الإنسانية والاجتماعية، 1(1)، 19-64.
30. معمري، البشير. (2022). المرجع في القياس النفسي وتصميم أدواته (ط4). الأندلس للخدمات الجامعية.
31. مكطوف، صبيحة ياسر. (2021). تقديم الذات وعلاقته بالكفاءة الشخصية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة واسط، 2(43)، 569-592.
32. الننتشة، نيرمين، ومصري، إبراهيم. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعات محافظة الخليل. مجلة جامعة فلسطين التقنية خضوري للأبحاث، 10(4)، 84-104.
33. يسرى، داليا، والساوي، يحيى. (2020). التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية. مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، 25(6)، 219-279.

المصادر الاجنبية

1. – Chumakov, E., et al. (2025). Mental well-being of medical students and the need for mental health care in the dynamics of 2020–2024 years. Middle East Current Psychiatry. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12437039/>
2. Gregory, F., & Victoria, J. (2022). Equivalent statistics for a one-sample t-test. Behavior Research Methods, 55, 77–84. <https://doi.org/10.3758/s13428-021-01775-3>
3. IfYoureReadingThis. (2021). Mental Health in Medicine: By the Numbers. Retrieved from: <https://www.ifyourereadingthis.org/med-stats>
4. –Mirko, P.(2022). Nursing students' perception of gender-defined roles in nursing: a qualitative descriptive study, *BMC Nursing* ,21(104),1-11.
5. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00876-4>



الملاحق

الملحق رقم 01

مقياس التدفق النفسي

الرقم	العبارات	لا	قليلاً	متوسط	كثيراً
1	أشعر بالحماس عند أدائي لعملي.				
2	أؤدياً عمالي بيقان.				
3	أحدد الهدفيناء علمت طلبات العمل.				
4	أستطيع تحديد العقبات التي تعترضني في العمل.				
5	أركز انتباهي أثناء العمل.				
6	تجدد طاقتي أثناء العمل.				
7	أنسا هتماماً للشخصية أثناء العمل.				
8	أستطيع التغلب على صعوبات العمل.				
9	لدي ثقة في قدراتي على الأداء.				
10	أصلب مستواً أدائياً إلى أحسن مستوى.				
11	تخطيطي قبل العمل يزيد من إيجابيتي في العمل.				
12	أؤدي عملي بمهارة.				
13	أركز انتباهي في موضوع العمل فقط.				
14	أشعر بالسعادة أثناء العمل.				
15	أؤدي عملي باستغراق تام.				
16	أشعر بالحماس نحو عملي.				
17	أخطئ أياً عملياً لأدائه.				
18	أشعر بالمسؤولية تجاه عملي لمطلوبمني.				
19	أعمل على توضيح الصعوبات التي أتمكن من التغلب عليها.				
20	لدي دافعاخلي على الاستمرار في العمل.				
21	أهتم بتفاصيل عملي.				

			أشعر بالرضا عندما أكلفياً عمال .	22
			أوجلاحتياجاتيا الشخصيةحتنا أنتهيمنعملي .	23
			لديمر ونةقيمواجهةكلما هو جديد .	24
			أستطيعتحديدالأولوياتالمطلوبتنفيذها .	25
			يتواصلمستونششاطياالحينا لانتهاء عمالعمل .	26
			لديأهدافعديدتتزيدمندافعيتيلعمل .	27
			أشعر بالأمناالنفسيعندمزاوله عملي .	28
			أتغلبعلمشاكلياالشخصية لإنجاز عملي .	29
			لديدافعية لأداءالعملدونملل .	30
			أتخلعنأيوقتلالراحةحتنا أكملعملي .	31
			أعدلمنخططيفيسيديلاإنجاز عملي .	32
			لديمهاراتتسا عنديعلناأداء عملي .	33
			أشعر بأننيأنافسذاتي .	34
			أدركأهمية الاندماجفياالعملفحياتي .	35
			أندمجفيايعملاقومبه .	36
			أتجنبالانشغالبيمايحيطببأثناءالعمل .	37
			أكونمستقراًأثناءالعمل .	38
			عندماأعمليمر الوقتدونأناشعريه .	39
			عندماتعترضنيمشكلةأقدمحلولاًمتعددةللتغلبعليها .	40
			أنفذاأعمالفياالوقتالمحددلها .	41
			أراجعأعمالالبينفسي .	42
			أدركواقعمليجيداً .	43
			ينعدمشعوريبالتعبعندالقيامبالعمل .	44
			أجنبتوزيعالعملعلنفترات .	45
			أكونراضياً عنعمليحتنولوكالكثيراً .	46

				أهمل المؤثرات الخارجية وأهتم فقط بعملتي .	47
				أعد لمناقراتي عند مواجهة مصاعب في العمل .	48
				أراقب طريقة أدائي لأعمال .	49
				أشعر بحاجة ملحة لزيادة نشاطي .	50
				أهتما اهتماماً كاملاً بعملتي .	51
				تزداد رغبتني للاستمرار في العمل .	52
				أتوافر علمها رطموأجهة الأزمات في العمل .	53
				دافعتني نحو العمل لتزيد من اهتمامي به .	54
				أشعر بانسياب أفكارني نحو العمل .	55
				أدائيل العمل يسير بتلقائية .	56

الملحق رقم 02

مقياس توكيد الذات

تعليمات المقياس : يرجى قراءة كل عبارة من العبارات التالية بعناية، ثم وضع علامة (✓) في خانة المناسبة) نعم (أو) لا () بما يعبر عن موقفك وسلوكك الفعلي في المواقف المذكورة.

الرقم	العبارات	نعم	لا
1	هل تعبر عن موافقتك إذا تحدثت للشخص في صفاً وطبور؟		
2	هل من الصعب عليك أن تعارض رأي شخصاً قلمنك في المكانة الاجتماعية؟		
3	هل تتجنب الشكوى على خدمة سيئة في وسيلة نقل أو في فندق أو في إدارة أو في أي مكان؟		
4	هل تعتذر كثير للناس إذا اعتقدت أنهم صدر منك تصرف غير ملائم (أو مهم)؟		
5	لو انتقدك صديق ونمبرر، هل تعبر له عن غضبك من ذلك؟		
6	هل تتجنب عادة الأشخاص الميالين إلى السيطرة أو الرئاسة (المسؤولية)؟		
7	إذا وصلت متأخراً في اجتماع، هل تفضل أن تقوضاً أنتذها بالمقعد أم أميحيث يراكل الحاضرين؟		
8	هل تستطيع أن تختار مفعشخصير بنفسه دائماً أنها علق؟		
9	إذا أوقف شخص سيارتها أمام منزلك بحيث يوقد خولك وخرجك بسهولة، هل تتكلم معه في ذلك؟		

10	إذا بالغت في عرض سلعته عليك، وكنت تستقيحاً جاة إليها، هل تجد صعوبة أن ترفضها؟
11	هل تعبر عموماً عن مشاعرك؟
12	إذا سمعت أن أحداً صدقاً كينشر عنك إشاعات كاذبة، هل تتجنب مواجهته؟
13	هل تجد صعوبة في جمع بعض المال (تبرعات) (رغم أن لديك سبباً وجيهاً لجمعها؟
14	هل أنت تحتفظ عادةً بأرائك لنفسك ولا تعبر عنها للآخرين؟
15	هل تجد صعوبة في إيجاد محادثة مع شخص لا تعرفه سابقاً؟
16	هل تستطيع أن تعبر بصفة عامة، عن مشاعر الحبو المحفوظة بسهولة؟
17	إذا حضر ت ندوة أو محاضرة فوصدرت من المتحدث عبارات تفقد العقل، هل تعبر له عن ذلك؟
18	إذا صدر من شخص كبير السنو محترم معبارة أو فكرة تعارضاً أنت طيها بشدة، هل تعبر له عن وجهة نظرك؟
19	إذا طلب منك صديق طلباً اعتبره أن طلباً غير معقول، هل تستطيع أن ترفضه؟
20	لولا حظت بعدم غادرتك، لمحتجاً رياً أنك قد أعطيت باقياً نقودك خطأ، هل ترجع ثانياً لتوضيح ذلك؟
21	إذا ضايقك شخص محترم موقربيك، هل تفضل إخفاً عن مشاعرك بالضيق؟
22	هل من السهل أن تنتظر غضبك تجاه أفراد من نفس جنسك، أكثر مما تظهره تجاه أفراد من الجنس الآخر؟
23	هل من الصعب عليك أن تقول أشياء عسنة للآخرين؟
24	هل لديك صديق حميم يمكن مناقشة كثير من الأشياء معه؟
25	هل يعجبك الشخص الذي ينيش ليحياولمراتاً آخر بوسائل جديدة؟
26	هل يصعب عليك أن تعيد ملابسك التي جرت اشتريتها من بعيداً أن اكتشف أنها عيوباً؟
27	إذا لم ترضى عن طعام في مطعم هل تحتج عن ذلك؟
28	هل تفضل عدم معارضة الناس في تصرفاتهم التي لا تقبلها حت تتجنب جرح مشاعرهم؟
29	هل يصعب عليك أن تطالب بدين لك عند أحد الأشخاص؟
30	إذا منعك شخص مسؤول من دخول مكان من حقك دخوله، تعرضه بشدة في ذلك؟

الملحق رقم 03

مخرجات SPSS

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التدفق	عليا	10	207.7000	6.78315	2.14502
	دنيا	10	123.3000	13.18290	4.16880

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
التدفق	Equal variances assumed	6.618	.019	18.002	18	.000	84.40000	4.68828	74.55028	94.24972
	Equal variances not assumed			18.002	13.453	.000	84.40000	4.68828	74.30617	94.49383

Correlations

	التدفق	التلقائية السيد طرة	نسيان الذات	الشعور بالدا فعية	تركيز الان تباه	الاندماج الكا مل	وضوح الهد ف	السعور بالمسؤولية	الايجابيلعلم ل
التدفق	1	.979	.933	.936	.952	.930	.954	.937	.911

	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	20	20	20	20	20	20	20	20	20

eliabilityStatistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.969
		N of Items	28 ^a
	Part 2	Value	.968
		N of Items	28 ^b
	Total N of Items		56
CorrelationBetween Forms			.956
Spearman-Brown Coefficient	EqualLength		.977
	UnequalLength		.977
Guttman Split-Half Coefficient			.977

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029, VAR00031, VAR00033, VAR00035, VAR00037, VAR00039, VAR00041, VAR00043, VAR00045, VAR00047, VAR00049, VAR00051, VAR00053, VAR00055.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030, VAR00032, VAR00034, VAR00036, VAR00038, VAR00040, VAR00042, VAR00044, VAR00046, VAR00048, VAR00050, VAR00052, VAR00054, VAR00056.

Group Statistics

	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00031	عليا	10	20.2000	1.39841	.44222
	دنيا	10	9.1000	2.18327	.69041

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00031	Equal variances assumed	1.572	.226	13.538	18	.000	11.1000	.81989	9.37747	12.82253
	Equal variances not assumed			13.538	15.321	.000	11.1000	.81989	9.35562	12.84438

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.781
		N of Items	15 ^a
	Part 2	Value	.662
		N of Items	15 ^b
		Total N of Items	30
		Correlation Between Forms	.839
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.912
	Unequal Length		.912
		Guttman Split-Half Coefficient	.901

a. The items are: VAR00001, VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00013, VAR00015, VAR00017, VAR00019, VAR00021, VAR00023, VAR00025, VAR00027, VAR00029.

b. The items are: VAR00002, VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012, VAR00014, VAR00016, VAR00018, VAR00020, VAR00022, VAR00024, VAR00026, VAR00028, VAR00030.

Correlations

		توكيد الذات	التدفق
توكيد الذات	Pearson Correlation	1	.344**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	69	69
التدفق	Pearson Correlation	.344**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	69	69

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التدفق	69	169.2609	26.76568	3.22221

One-Sample Test

Test Value = 140

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
التدفق	9.081	68	.000	29.26087	22.8311	35.6907

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
توكيد الذات	69	15.0145	3.61570	.43528

One-Sample Test

Test Value = 15

	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	

					Lower	Upper
توكيد الذات	.033	68	.974	.01449	-.8541-	.8831

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
توكيد الذات	ذكر	26	15.1923	3.26214	.63976
	انثى	43	14.9070	3.84716	.58669
التدفق	ذكر	26	172.6923	24.01295	4.70933
	انثى	43	167.1860	28.37190	4.32667

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
توكيد ذات	Equal variances assumed	.296	.588	.316	67	.753	.28533	.90426	-1.51957-	2.09023
	Equal variances not assumed			.329	59.628	.744	.28533	.86804	-1.45123-	2.02189
التدفق	Equal variances assumed	.572	.452	.826	67	.412	5.50626	6.66497	-7.79707-	18.80959
	Equal variances not assumed			.861	59.699	.393	5.50626	6.39514	-7.28726-	18.29978

Group Statistics

	تدفق	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
توكيبيد	مرتفع	58	15.2931	3.34039	.43861

منخفض	11	13.5455	4.74054	1.42933
-------	----	---------	---------	---------

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
توكيد على	Equal variances assumed	.631	.430	1.483	67	.143	1.74765	1.17873	-.60510	4.10040
	Equal variances not assumed			1.169	11.953	.265	1.74765	1.49511	-1.51133	5.00662