التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين

دراسة ميدانية في مواقع التواصل الإجتماعي(Facebook , Instagram)

Psychological flow of photographers

A field study in social networking sites (Facebook, Instagram)

سعاد قرنينة[1]*، فرحات أحمد[2]

[1] جامعة الوادي (الجزائر)، مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي . Guernina-souad@univ-eloued.dz

[2] جامعة الوادي (الجزائر)، مخبر التنمية الاجتماعية وخدمة المجتمع . ferhat61372@gmail.com

تاريخ الاستقبال: 2022/02/16؛ **تاريخ القبول**: 2022/03/29؛ **تاريخ النشر**: 2022/04/16

ملخص: تهدف هذه الورقة البحثية لدراسة مستوى التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين و طبيعة الفروق بينهم التي تعزى لمتغيرات الجنس ووصفة المصور(المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين والهواة)، وتم تطبيق مقياس التدفق لأمال إباظه (2011) حيث طبقت أداة الدراسة على العينة مكونة من 99 مصور و مصورة، وإختيرت بطريقة عشوائية في مواقع التواصل الإجتماعي (Facebook, Instagram) متكونة من 70 مصور و 29 مصورة حيث تم إستخذام المنهج الوصفي التحليلي لأنه أنسب لمجال دراستنا وتوصلنا في هذه الورقة البحثية إلى النتائج التالية :

1 / يتميز أغلبية المصورين الفوتوغرافيين بمستوى تدفق نفسي مرتفع .

2 / لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من المصورين الفوتوغرافيين على مقياس التدفق النفسي.

3/ لا توجد فروق دالة احصائيـــا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المصورين الفوتوغرافيين الحـــرفيين والمصورين الفوتوغرافيين الهواة على مقياس التدفق النفسي.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي ؛ المصورين الفوتوغرافين الحرفيين ؛ المصورين الفوتوغرافين الهواة ؛ علم النفس الفوتوغرافي .

Abstract: This research papier aims to study the level of psychological flow among photographers, as well the nature of the differences between them, taking into account the variables of gender and if they Characteristics photographers (professional or amateur photographers). The psychological flow by Amel Abaza (2011) was applied to a sample consisting of (70 male, 29 female) photographers. the analysis descriptive approach was used as it is most appropriate for our study, the following results were found in this research papier:

1 the majority of photographers are distinguished by a high level of psychological flow.

2/ there are no statically significant differences at $\alpha \leq 0.05$ between males and Females on the psychological flow scale.

3/ there are no statistically significant differences at $\alpha \leq 0.05$ between professional and amateur photographers on the psychological flow scale.

Keywords: psychological flow; Professional photographers; amateur photographers; photographic psychology.

* المؤلف المرسل .

1- مقدمة

هل سبق لك أن فقدت مسار الوقت أثناء ممارستك لهوايتك المفضلة ؟أو شاركت في نشاط ما أو العمل ؟ وركزت عليه لدرجة أنك لا تدرك اي شيء أخر حتى تتوقف و تجمع أفكارك ؟

يعتبر ممارسة العمل أو الهواية مثال رئيسي للأنشطة التي بصفة ألية لدينا الدافع الجوهري للمشاركة فيه، بغض النظر عن المكافأت الخارجية (كالشهرة، أوكسب المال) بل يحدث بفعل الإثابة الداخلية لدى الأشخاص .

حيث لاحظ **Csikszentmihalyi** أن العديد من الفنانين يقعون في حالة نوعيـــــة خاصة من الوجـــود النفسي أثنـــاء عملهم ، توصف بأنها حالة من التركيز التام و المطلق في المهمة ،التي يؤدونها لدرجة نسيانهم لأنفسهم و للزمن بصورة تامة لساعات طوال دون تعب أو ملل بل بالسعادة و الحيوية ،كأنهم في حالة سكر بالمعنى الصوفي إن جاز التعبير.

و واصل **Csikszentmihalyi** دراساته في هذا المجـــــــال على الفنانين من مختلف الفـــون و الأعمال الإبداعية و وجد هؤلاء الأشخاص ينسون انفسهم تماما أثناء عملهم و لايرون إلا مايقومون به و هذا مايدعى بالتدفق النفسي .

فالتدفق النفسي هو من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي الذي يمثل أعلى تجليات الصحة النفسية و يصل بالإنسان إلى تحقيق الحياة ذات المعنى و إضفاء القيمة عليها تدفع به إلى التسامي و الإبداع .

و في مجال علم النفس الفوتوغرافي ، الذي يدمج بين علم النفس و التصوير الفوتوغرافي فهو يهتم بكيفية إلتقاط المصور الفوتوغرافي الصور و إستغراقه أثناء هذه العملية الفنية و مايرافقه من الشعور بالبهجة و الهناء أثناء العمـــل الإبداعي ،هذا مايؤدي به إلى وصول التدفـــــق النفسي .

1-1. مشكلة البحث The search problem :

ظل علم النفس لسنوات طويلة متقصرا فقط على دراسة السلوكات المضطربة في الشخصية لكنه تناسى الجوانب الإيجابية في الشخصية ، فظهر توجها جديدا على يد **Martin Seligman** ليدرس هذه الثغرة فسمي بعلم النفس الإيجابي .

علم النفس الإيجابي أحد أهم المجالات الحديثة في مجال علم النفس و الذي يهتم بتعظيم دور الجوانب الإيجابية لدى الإنسان و التي على تعظيـــم إمكانيـــات و قـــدرات الإنســـان إلى أقصـــى درجة ممكنة مع العمـــــل علـــى تحقيـــق السعـــادة و الهناء للفـــرد و المجتمـــع (**بديعة، 2019، 313**).

يضم علم النفس الإيجابي **Positive psychology** العديد من المجالات . فعلى المستوى الشخصي يهتم بالماضي كحالات الرفاهية ، القناعة و الرضا و بالحاضر كالتدفق و الســـعادة و بالمستقبل كالتفاؤل و الأمـــل وعلى المســـتوى الفـــردي يهـــتم بالخصـــائص الفرديـــــة كالحـــب و المثابرة و الروحانيـــة (**Seligman & Csikszentmihalyi, 2014**).

ومن بين هذه الخبرات و القوى نجد التدفق النفسي **Psychological flow** هو حالة إنسانية تمثل أعلى التجليات للصحة النفسية الإيجابية و الخبرة الدافعـــــة لتحسين و تجويـــد نوعيـــة الحيـــاة من خلال الإستغراق التـــام في الأعمـــال والمهام و التوافـق مع المتطلباتها من أجل التوصل إلى نتاجات إبداعية، و في نفس الوقت تجعل الفرد متجاهلا للنشاطات و المهام الأخرى . إضافة أنها تحقـق إستماع الفرد وإحساسه بمناسبة قدراته ومهاراته في مواجهة المصاعب و التحديات التي يواجهها لتحقيق الهدف، وينظم أفعال الفرد تلقائيا و تركيز إنتباهه و يقترن ذلك بغيـــاب تام للوعـــي بالـــذات وفي نفـــس الوقـــت لا تقترن هـــذه الحـــالة بأي نمط من أنمـــاط القـــلق أو الخـــوف (**أبو حلاوة، 2013، 23**).

فالأفـراد الذين يكونون في حالة التدفق النفسي يصلـــون إلى الذورة في أدائهم العمـــلي فإنهم لا يعيون بالكيفية التي يؤدون بها العمـــل ، أو التفكير بالنجاح أو الفشل، لأن مشاعر البهـــجة و السرور بالعمـــل نفســـه هي فقط التي تحفزهـــــــم وتحركهـــم(**سليجمان ، 2003، 75**).

وقد أجرى **Csikszentmihalyi** دراسة بعد بعد ثمانية عشرة على 200 فنانا من تخرجهم في كلية الفنون الجميلة، إن الفنانين الذين تذوقوا وإستمعوا ببهجة الرسم ذاتها هم الذين أصبحوا بعد ذلك رسامين فنانين جاديين لهم مكانتهم . أما أولئك الذين كان دافعهم في الإلتحـــاق بكلية الفنـــون بهدف تحقيق الشهـــرة أو الثـــروة، فقد أنسحب معظهـــم من مجال الفـــن بعـــد تخرجهم، و ينتهي **Csikszentmihalyi** من هذه الدراسة بقوله : يجب أن يكون هدف الرسامين هو الرسم ولاشيء آخر ، فإذا بدأ الفنان أثناء وقوفه أمام اللوحة الخام في التفكير حـــول ثمن اللوحة عند بيعها، أو فيمـــا سوف يكتب النقاد عنها فلن يستطيـــع السير في الطريق السليم ليصل للإبداع لأن الإنجازات الإبداعية تعتمد على حالة من الإنغماس الذهني (**حسين، 2020، 716**).

و يعتبر التصـــوير الفوتوغـــــرافي من الفنـــــون المرئية التي تعني الرســـــم أو الكتابة بالضـــوء فهو مشتق من كلمة يونانية .

التصوير الفوتوغرافي هو عبارة عن إنتاج صور بواسطة تأثيرات ضوئية ،فالأشعة المنعكسة من المنظر تكون خيالا داخل مادة حساسة للضوء، ثم تعالج هذه المادة بعد ذلك فينتج عنها صورة تمثل المنظر لذلك فالتصوير الضوئي أساســـا هو رسم صـــورة بالأشعة الضوئية، فالصـــــورة الملتقطة بإستخدام آلات التصوير تعمل إلى حد بعيد بنفس عمل العين (**الحقيبة التدريبية،9**) .

و بهذا نستطبع القول أن المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين أو الهواة يعيدون إسقاط المشهد الذي أمامهم بواسطة الكاميرا ويقومـــــــون بإنعكاس أو الإيقاف للأشياء التي يمكن للجميع أن يشاهدها.

و تعد الفنون المرئية من ساحات التدريب لتطوير هذه المهارات .فيما يلي بعض الاوصاف من قبل أشخاص خبراء بالفنون حول الإحساس بالقدرة على الرؤية حقا. ، حيث يذكرنا بلقاء يشبه اليقظة الذهنية مع لوحة مفضلة و يؤكد على الإستيعاب المفاجئ للنظام الذي يبدو أنه ينشأ من عمل يجسد الإنسجام البصري ، هناك **Cezanne** الرائع يسبح في متحف فيلاديفيا و ذلك يمنحك في لمحة واحدة هذا الإحساس الرائع بمخطط، ليس عقلانيا بالضرورة لكن الأشياء تتحد معا.

هذه هي الطريقة التي تيتح العمل الفني الحصول على تقدير و فهم مفاجئ عن طريق التخلي عن أنفسنا فجأة وفهم إرتباطنا بالعالم .

من الواضح أن الأمر يتطلب تدريبا لتكون قادرا على إشتقاق هذه الدرجة من البهجة والسرور و يجب على المرء أن يستثمر قدرا كبيرا من الطاقة الروحية في النظر إلى المشاهد الجميلة و الفنون الجميلة، فبعض الفنانين يؤكدون أن العديد من الناس يملكون عيون من الصفيح لذلك من المؤسف بشكل خاص تركها غير مطورة (**Csikszentmihalyi,1996,106- 108**)-

نجد نفس الأمر ينطبق في علم النفس الفوتوغرافي **Photographic psychology** فهو يجمع بين علم النفس و التصوير الفوتوغرافي .

فعلم النفس الفوتوغرافي هو رحلة إلى عالم يندمج مع علم النفس لأن فهم الصورة المرئية هو فهو فهم العالم الذي تتقاطع فيه نفسية المصور و الجمهور المشاهد، وتساعد المبادئ النفسية حول إدراك و العاطفة و الإبداع و الهوية الشخصية و التواصل بين الأشخاص و العلاقات الإنسانية في شـــــرح كيفية إلتقاط الصور المرئية و كيف نشاركهـــــا و كيف يتفاعل الناس مع مايرونه، يمكن أن يساعد علم النفس أيضا في توضيح الشخصية و العوامل الإجتماعية التي تشكل قالب مهنة و هواية التصوير الفوتوغرافي . هناك العديد من الكتب حول كيفية إنشاء الصور، لكن في ورقتنا البحثية نركز كيف يشكل عقلنا و بيئتنا الإجتماعية على كيف نفكر و تشعر ونتصرف كمصورين الفوتوغرافيين (**suler ,1**).

فالعديد من الخبراء يتحدثون عن التصـــــوير كإدراك للحظة الحالية التي ننسى فيها أنفسنا و نتخلى عن الأهداف و الرغبات و التوقعات و التقنيات و المخاوف التي تشكل من أجل الإنغماس الكامل في تجربة الرؤية ، نفتح وعينا المستقبلي لمايقدمه لنا العالم بدلا من أن نكون مراقبين موضوعيين نحاول إلتقاط سيء ما، نصبح المتصل بالبيئة أي العالم .

فنحن لا نبحث عن أي على وجه الخصوص نحن لا نذهب مكان على وجه الخصوص، نحن لا نتوقع أو نحاول السيطرة على أي شيء على وجه الخصوص . بدلا من ذلك نحن نتجول ربما بلا هدف أو غرض، نحن منفتحون بشكل كامل وساذج و على إمكانية ما هو غير متوقع و فريد، فاللحظة التي تلتقي فيها الأشيـــاء لتدفق الحياة . في ظل هذه الظروف ،عندما نتخلى عن الذات"هي " تظهر لنا. نحن لا نبحث و نلتقط الصورة، الصورة وحدها تجدنا، تلتقط نفسها. نحن نتحد مع المشهـــــد ليس لنتمكن من رؤية اللقطة التي نريدها ولن بالأحرى رؤية ما يقدمه المشهد. التجربة هي التي تأتي إلينا ، والصورة هي ببساطة زينة فوق كعكة (**suler. j, 15**) .

و يحدث التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافين عندما تتوزان مهارات المصور مع التحديات التي يواجهها فينتج عن ذلك حالة التدفق يشعر فيها المصورين الفوتوغرافيين بالبهجة و السرور ونسيان الذات و الوقت و إستغراق في إلتقاط الصور .

هذا مايدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية :

- ما مستوى التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من المصورين الفوتوغرافيين على مقياس التدفق النفسي؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين والمصورين الفوتوغرافيين الهواة على مقياس التدفق النفسي؟

الفرضيات:

- يتميز أغلبية المصورين الفوتوغرافيين بمستوى تدفق نفسي مرتفع.

-لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من المصورين الفوتوغرافيين على مقياس التدفق النفسي.

-لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين والمصورين الفوتوغرافيين الهواة على مقياس التدفق النفسي.

1-2أهداف الدراسة The search objectives:

_ التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين

_ التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس،صفة المصور).

1-3 أهمية الدراسة The search importance:

_ تظهر أهمية هذه الورقة البحثية في كونها تناولت علم النفس الإيجابي **positive psychology** و علم النفس الفوتوغرافي **photographic** اللذان يعتبران من فروع علم النفس غير المنتشرة بكثرة.

_ تظهر أهمية هذه الورقة البحثية في كونها تناولت موضـــوع التدفق النفســـي و مايمثله من من السمـــات الإيجابية و جوانب القـــوة في الشخصية التي تؤدي إلى تحقيق الرفاه النفسي للفرد بصفة عامة و المصورين الفوتوغرافيين بصفة خاصة .

_ تساهم نتائج هذه الورقة البحثية في توضيح أهمية الفن خاصة التصوير الفوتوعرافي في إيجاد معنى و هدف للحياة سواء للمصورين الفوتوغرافيين (الحرفيين أو الهواة).

- تعتبر هذه الورقة البحثية من الدراسات القليلة حسب علم الباحثان من حيث نوع العينة (المصورين الفوتوغرافيين)ودراسة علم النفس الفوتوغرافي في البيئة المحلية .

1.4 تحديد المصطلحات The terms determine:

1.1.4 التدفق النفسي psychological flow :

حسب(العبودي و صالح، 2015، 162) يعد التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية التي طرحها عالم النفس **Csikszentmihalyi Mihaly** و الذي يصا بالفرد إلى أعـــلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية و التي يصاحبها حالة رضا و سعادة مع تأجيل الرغبات و الإحتياجات الإيجابية للفرد (**عادل، 2019، 253**).

قدم **Csikszentmihalyi Mihaly 1999** تعريف آخر للتدفق النفسي بإعتباره حالة نفسية تقوم على أساس التركيز الشديد على الممهام مع تجاهل أي شيء أخر، ويصاحـــب ذلك نوع أخر من الإستمتـــاع الذاتي نتيجة لأداء المهمة ذاتها دون النظر إلى مكافآت خارجية .

يرى(**Mostafa et Al 2011**) التدفق النفسي حالة مثلى على شعور الفرد بالدافعية الداخلية أثناء القيام بنشـــاط ما ومايصاحبها من الشـــعور بالحـــرية والإستمتـــاع لدرجة تجـــاهل أي شيء أخر عدا هذا النشاط (**نجيب وأخرون، 2016، 312**).

تعريف الإجرائي للتدفق النفسي :

و في ضوء التعريفـــات السابقة يرى البـــاحثان أن التدفق هو خبرة إيجابية مثلى يشعر بهـــا المصـــور الفوتـــوغرافي (سواء كان حرفي أو هاوي) أثناء إلتقاطه للصور و التي تعتبر مهمة بالنسبة له، حيث يندمج المصور الفوتوغرافي مع الكاميرا و البيئة و التصوير فيصبحون الشخص الواحد وذلك عن طريق التوازن الذي يحدث بين مهارته والتي تتمثل في إتقان التصوير الفوتوغرافي من حيث التحكم اليدوي في الكاميرا و معرفة أساسيات و تقنيات التصوير الفوتوغرافي (التأطير، التكوين، توازن الأبيض، الإضاءة)، أما التحديات فتمثلت في إيصال الرسائل عن طريق الصور ،حيث يستطيع كل من المصور و المشاهـــد فهم و إستقراء محتوى الصـــورة بالإضافة إلى تمكنه من إتقـــان أغلبية أنواع التصوير .

أما اجرائيا فهو الدرجة التي يحصل عليها المصور الفوتوغرافي (حرفي أو هاوي) على مقياس التدفق النفسي .

المصورون الفوتوغرافيون الحرفيون professional photographers : هم المصورون الفوتوغرافيون الذين يعتبرون التصوير كمهنة يعملون بها من أجل كسب رزقهم .

المصورين الفوتوغرافيون الهواة Amateur photographers: هم المصورون الفوتوغرافيون الذين يعتبرون التصوير كهواية يمارسونها أوقات فراغهم من أجل الإستمتاع بوقتهم .

علم النفس الفوتوغرافي photographic psychology :

يعرفه (John suler, 2013, 1) علم النفس الفوتوغرافي هو دراسة الفروق الفردية في كيفية التعامل مع الناس في إنشاء الصور ومشاركتها والتفاعل معها ، مع التركيز على التصوير الرقمي وعبر الإنترنت .

2–الإطار النظري Theoretical work and previous studies :

2–1التدفق النفسي psychological flow :

يعتبر التـــدفق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس الإيجابي، و الذي يتمثل في إنغمـــاس كلـــي للفـــرد في أداء عمـــله أو هوايتـــه مع التركيز العالي ليصل بالإنسان إلى أعلى مستوى الإبداع و توظيف الطاقة النفسية.

و يعرفه (**Supnick & Rooney 1991**) هو شعور الفرد بالسيطرة الكاملة على مايحيط به، و هناك شرطان أساسيان لحدوث التدفق : الأول هو التركيز الكامل على النشـــاط و الإستمتاع بإدارته . أما الثاني هو الذي يسبق عمليـــة التدفـق فهـــو الإعتقـــــاد بيـــن التـحديات الموقف و المهـارات الشخصـية المطلوبـة (**صفاء وخيضر، 2018، 380**).

يرى (**Csikszentmihalyi 1996**) أنه حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع المهمات و تتطلب تركيزا شديدا و مثابرة و مواصلة بذل الجهد، و هذه الحالة المثلى تتحقـــق أيضا عندما بكون مستوى قـــدرات الفرد مع مستـــــوى التحـدي أو الصعوبة المرتبطـــة بالمهمـــــة، خاصـــــــــة المهمـــة ذات الأهـــداف المحـــددة الـتي تقـــــــدم تغذية راجعـــــــة (**Csikszentmihalyi 1996,p 46**)

أما **Daniel Goleman 2000** فيرى ان التدفق هو إستغراق الإنســـان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذورته و درجة الإمتيـــاز فيها، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق فإذا إستطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق ،فإن ذلك يمثل أقصى درجة الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي يقي الفرد من الإصابة بالملل و الإكتئاب والتوتر (**جولمان، 2000، 143**).

و عرفه (**بكار، 2005**) هو حالة من نسيان الذات و الفرق في عمل يملك كل إنتباه المرء وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، و تدعمه تدفق من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة و الحيوية تعمل جميعهـــــا على صرفه والانتباه تجاه العمل الذي يقـــوم بـــــه (**حبيب، 2018، 127**).

و تحدده (**أمال إباظه ، 2011**) بأنه الإستغراق أو الإنشغال التام بالأداء و السرعة والوصول إلى مستوى عالي من الأداء، و الشعـــور بالسعادة و إنخفاض الوعي بالزمان و المكان و نسيان إحتياجـــات الذات أثناء الأداء و الإستفادة القصـــوى من الحـــــــالة الوجدانية في التعرف و التعلم ودقة الأداء (**سمية ، 2020، 13**).

يوجد بعض المفاهيم المشابهة للتدفق النفسي فيمايلي: (**حسن، 2017، 7**)

التأثير الإيجابي : يمكن أن يشمل على فئات من الإحساس الذاتي .

الإتجاهات : أحاسيس ذات قيمة مقصودة تعتبر جزء من إطار العمل الشخصي كإحساس هادف يركز على إحتياجات الجسم .

أما الدافعية الذاتية : فهـــي حاجة فطـــــــرية من أجـــل الكفـــــاءة و تقرير المصيـــــر و ترتبط إرتباطـــا قويا بحالات المتعـــة و التدفق (**يوسف،2017،7**).

السعادة : حالة نفسية من مشاعر الراحة و الطمأنينة و الرضا عن النفس و القناعة بما كتبه الله تعالى وهي أكثر ميلا إلى الديمومـــة و الإستمـــرار في نفس إجمـــالا و تعد مؤشـــر على مدى علاقتـــه بربـــه و خالقه ورازقه (**أبو حلاة، 2013، 9**).

وميـــــــزت الدراســـــــات بين المفـــاهيم التالية: التدفق، حـــالة التدفـــــــق، و خبـرة التدفـق وسنوضح هذا التمـــــــايز فيمايلـــي (**مهرية و الأسود،2020، 67**) .

التدفق النفسي Psychological flow :

هو الإستغراق في عمل ما و الإندماج فيه تدعـــمه العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة و الحيوية التي تعـــمل على صرف الإنتباه تجاه العمل، مع غياب الشعور بالزمن وزيادة النشوة والإبتهاج .

حالة التدفق State flow :

تشير إلى وصول الفرد غلى أقصى درجات من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة و التي تقي الفرد من الإحصاس بالملل و الإستمرار في العمل و الإستغراق فيه .

خبرة التدفق Experience flow :

هي كل ما يصاحب نفسية الفرد من مشاعر و أحاسيس أثناء إنغماسه في حالة التدفق و تتمثل هذه المصاحبات بالشعـــور بالنشوة و الإندمـــاج و السعادة التامـــة و الشعور بقيمـــة الذات والإثابة الداخلية(**سمية، 2019، 14**).

2.2 نظرية التدفق النفسي Csikszentmihalyi theory :

فسر **Csikszentmihalyi** التدفق بعد أن قضى عشرين عاما في إجراء بحوث ميدانية قام خلالها بقياس توتر الخبرة (مدى تكرار حدوث الخبرة المثلى) وذلك من أجل وصـــف دقيق للحـــالة التي عاشهـــا الناس(**مهرية، 2021، 68**) . فدرس مفهوم الإبداع لـــدى الفنانيـــن في محاولة إكتشـــاف دوافع هؤلاء الأفراد المحترفين لهذا العمـــــل الذي يتطلـــب تضحيـــــات كبيـــــــــرة جســـديا و تفسيا (**صفاء وخيضر، 2018، 382**).

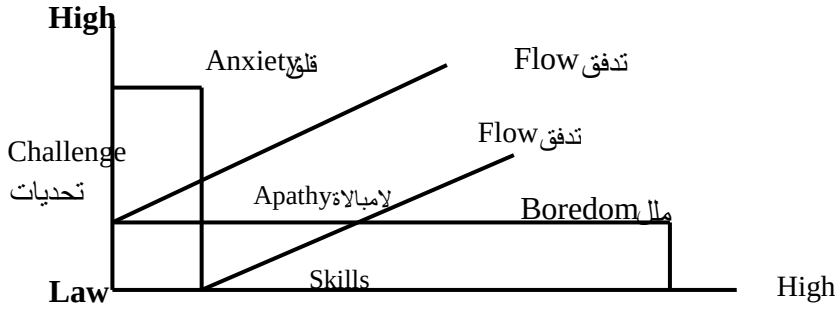
و لاحظ **Csikszentmihalyi** أن عدد من الفنانين يدخلون في حالة وجودية معينة أثناء ممارستهم العمل الفني تتصف بالتركيـز التام و الإندماج المطلـــق في المهمة التي يتعاملون معها لدرجة يفـــلت من بين أيديهم الزمن و لايدركون مروره زغم قضائهم ساعات طوال في التعامل مع هذه المهمة(**Mike,O ترجمة و تنسيق و إضافة أبوحلاوة، 2022**).

ومن هنا إنطلق **Csikszentmihalyi** في بناء نظرية التدفق النفسي إذ وصف بعض الرسامين الذين قام بدراستهم فيقول (حينما كان يبدأ الرسامون في الرسم لا يستطيع أن ينتزعون أنفسهم بعيدا عنه، فينسون الجوع و الإلتزامات الإجتماعية، الزمن، و التعب .كـــي يتمكنوا من مواصلة هذه الحالة غير أن هذا السحر يستمر مدة طويلة مادامت الصورة غير مكتملة و ما أن تكتمل الصورة حتى يتوقـــف هذا السحر، ويتكأ الفنان على الجدار و يحول إنتباهه إلى قطـــعة القماش فارغة للرسم هو ليس تخمين جمال الصورة بل عملية الرســـم ذاتها. و في بداية بدأ هذا غريبا لأن النظريات النفسية غالبا ماتفترض أننا تدفع أو الدافعية تكون بسب حاجة للقضاء على حالة أو ظرف لا يبعث على السرور مثل الجوع أو الخوف، أو توقع المكافأة المستقبلية مثل الأحوال أو المكانة الرفيعة. وفي الواقع إن كل فرد يكـــرس جزء كبير من الوقت لأداء أشياء غير قابلة للتفسير مالم تفترض أن العمل ممتع جدا بحد ذاته، إن السبب الرئيسي هو أن بعض الأشياء تكون مجرد ممتعة عتد القيام بها لدى بعض الناس(**Csikszentmihalyi & Hunter , 2003, 12**)،إذن السمة المميزة للتدفق النفسي هو الشعور بالتمتع التلقائي أثناء أداء المهمة (**عماد، 2015، 95**).

و يحدث التدفق النفسي بإختصار عندما نصبح مستغرقين تماما في نشاط نفقد معه إحساسنا بذواتنا و يتغير إحساسنا بالوقت، ويعتقد **Csikszentmihalyi** من السهل جدا بالنسبة للدماغ البشري أن يكون سلبيا بمعنى الإنتباه الزائد و الإنشغال الكبير في معالجة الأحداث السلبية فوضويا بالنسبة للبشر عادة ماترد هذه السلبية علينا كالإنتباه التام لحالتنـــا الشعورية السلبية وفقد الإحســـــاس

بالذات، و التدفق لايسمح لنا فقط بإرجاء أو تأجيل إنشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية و مصادر التهديد بل يجعلنا أكثر على تأسيس نظام مرن واضح و يدفعنا بإتجاه التطور وتنمية أنفسنا كأفراد (**سامية وأخرون، 2016، 103**).

و تقع حالة التدفق حسب **Csikszentmihalyi** تلك المنطقة الشعورية الدقيقة بين القلق و الملل فالتدفق هو توازن بين التحدي الذي يقدمه النشاط أو المهمة، ومن بين المهارات إذا زاد التحدي كان قلق و إذا قل بدرجة كبيرة كان هناك ملل.(**مهرية، 68،2021**). ويمكن توضيح ذلك من خلال الشكل التالي :



نموذج التدفق النفسي الشكل (01) **(عبد الحميد،2020، 346).**

يمكن تفسير الشكل من خلال مايلي :

1. تحدث حالة التدفق عندما تكون مهارات المصور الفوتوغرافي (حرفي او هاوي) مرتفعة مكافئة للتحديات المطلوبة التي تواجهه في التصوير الفوتوغرافي ويعبر عن ذلك بالمعادلة الممثلة في الجدول(01):

Skills + Challenges = Psychological flow

التدفق النفسي = التحديات + المهارات

Flow	Challenges	Skills
التدفق النفسي	**التحديات**	**المهارات**
توازن مهارات المصور الفوتوغرافي(حرفي أو هاوي) مع التحدي المطلوب (تصوير الأشخاص) فيحدث التدفق النفسي للمصور الفوتوغرافي و بالتالي حصوله على الصورة الجيدة . .	إختيار نوع من أنواع التصوير مثل تصوير الأشخاص . توفر المعدات و لوزام التصوير اللازمة لهذا التحدي	إتقان تقنيات و قواعد التصوير الفوتوغرافي(التأطير، التكوين، مثلث التعريض وتوازن الأبيض).

2. يحدث القلق عندما تكون مهارات المصور الفوتوغـــرافي منخفضة(حرفي أو هاوي) و التحـــديات المطلوبة من المصور الفوتوغرافي مرتفعة و يعبر عن ذلك بالمعادلة الممثلة في الجدول (02):

Low skills + High challenges = Anxiety

القلق = تحديات مرتفعة + مهارات منخفضة

Low skills	High challenges	Anxiety
مهارات منخفضة	**تحديات مرتفعة**	**القلق**
عدم إتقان قواعد و تقنيات التصوير الفوتوغرافي (مثلا عدم تحكم في تأطير خاص بتصوير الأشخاص .	إختيار نوع من أنواع التصوير الفوتوغرافي (مثلا تصوير الأشخاص) توفر معدات و لوازم اللازمة لهذا التحدي	عدم توازن مهارات منخفضة للمصور الفوتوغرافي (حرفي أو هاوي) مع تحدي مطلوب مرتفع و بالتالي حدوث حالة القلق له و عدم حصوله على الصورة جيدة

3. يحدث الملل عند ما تكون مهارات المصور الفوتوغرافي (حرفي أو هاوي) مرتفعة والتحديات المطلوبة من المصور الفوتوغرافي منخفضة و يعبر عن ذلك بالمعادلة الممثلة في الجدول (03):

High skills+ Low challenges = Borden

الملل = تحديات منخفضة + مهارات مرتفعة

High skills	Low challenges	Boredom
مهارات مرتفعة	**تحديات منخفضة**	**الملل**
إتقان قواعد و تقنيات التصوير الفوتوغرافي (التأطير، التكوين، مثلث التعريض وتوازن الأبيض).	إختيار نوع من أنواع التصوير الفوتوغرافي (مثلا تصوير الأشخاص) . عدم توفر معدات و لوازم لهذا التحدي .	عدم توازن مهارات مرتفعة للمصور الفوتوغرافي (حرفي أو هاوي) مع التحدي المطلوب و بالتالي حدوث حالة الملل وعدم حصوله على الصورة جيدة .

4. يحدث اللامبالاة عندما تكون مهارات المصور الفوتوغرافي(حرفي أو هاوي) منخفضة و التحديات المطلوبة منخفضة و يعبر عن ذلك بالمعادلة الممثلة في الجدول (04):

Low skills + Low challenges = Apathy

اللامبالاة = تحديات منخفضة +مهارات منخفضة

Low skills	Low challenges	Apathy
مهارات منخفضة	**تحديات منخفضة**	**اللامبالاة**
عدم إتقان قواعد و تقنيات التصوير الفوتوغرافي (مثلا عدم تحكم في تأطير خاص بتصوير الأشخاص .	إختيار نوع من أنواع التصوير الفوتوغرافي (مثلا تصوير الأشخاص) عدم إتقانه لهذا النوع عدم توفر معدات و لوازم لهذا التحدي .	عدم توازن مهارات منخفضة للمصور الفوتوغرافي (حرفي أو هاوي) مع التحدي المطلوب منخفض و بالتالي حدوث حالة الملل وعدم حصوله على الصورة جيدة

2.2 أبعاد التدفق النفسي :

يشير (2016) **Chemi** من خلال د ارسته التي هدفت إلى د ارسة التدفق لدى ذوي الموهبة والمبدعين في المجال الفني حول الشروط التي تساعدهم على تدفق الأفكار الابداعية لديهم، حيث تبين أن هذه الشروط تكمن من خلال التركيز العميق، والذي يتطلب البيئة المناسبة لذلك من حيث خلوها من المشتتات والتوتر وكل ما يعيق عملية التدفق، ويعرض تايلور (2016) Taylor ثماني عناصر للتدفق من خلال: التوازن بين المهارة والتحدي، والتركيز الكامل على النشاط، ووجود أهداف واضح ة له، والتغذية ال ارجعة السريعة، والاندماج في النشاط، والشعور بالسيطرة والتحكم ،وعدم الشعور بالوعي الذاتي، وعدم الشعور بالوقت.

كما يختصر (2016) Chemi عناصر عملية التدفق في ستة أبعاد أساسية من خلال التالي:

- وجود أهداف واضحة لكل خطوة من النشاط.
- التركيز والاندماج في النشاط.
- ردود فعل فورية لأفعال الشخص (التغذية الراجعة الفورية).
- وجود توازن بين المهارة المطلوبة والتحدي .
- الشعور بالسيطرة والتحكم.
- عدم الشعور بالوعي الذاتي وفقدان الشعور بالوقت .

وعندما تتوفر هذه العناصر فإنها تساعد في نجاح تجربة التدفق، والتي تضيف حالة من السعادة والارتياح النفسي لدى لفرد (Peniel and Albert, 2019)، وتضيف بنهان(2019) أن للتدفق النفسي بعض الآثار النفسية الإيجابية مثل شعور الفرد بالسعادة وزيادة الانتاجية وتنمية المواهب الخاصة بالفرد، وزيادة ثقته بذاته، والاستقلالية، وتقدير الذات المرتفع، ورضا الفرد عن ذاته وعن الحياة، وانخفاض التوتر، وزيادة الإنتاج الإبداعي، واتخاذ الق ارارت الصائبة بشكل أفضل، وانخفاض الشعور بالإجهاد، بالإضافة إلى أنه ينمي التخيل الذهني، ويزيد من مستوى طموح الفرد والدافع نحو الإنجاز، والقدرة على مواجهة التحدياتوالتقليل من الشعور بالخوف، بالإضافة إلى أنه يزيد من ف اعلية الذات وتحمـــل المسئوليـة، ويزيد من تعزيز النمـــو النفسي(**أحمد،235، 2020**).

يحدد **Csikszentmihalyi** تسعة الأبعاد للتدفق النفسي المتمثلة في الشكل (02):

أبعاد التدفق النفسي الشكل (02) **(حمزة، 2021، 14).**

يوجد ثلاثة شروط أساسية ينبغي أن تتوفر للوصول على حالة التدفق النفسي (**ابو حلاوة، 2013**) :

1. إندماج الشخص في نشاط معين يتضمن مجموعة واضحة من الأهداف مما ينظم ويوجه الأداء ووجهته في إطار مهمة أو نشاط جيد التركيب

2. توافر نوع معقول من التوازن بين التحديات المدركة في بنية المهمة أو النشاط و المهارات التي يمتلكها الشخص مما يعطيه الثقة في قدرته على أدداء المهمة و القيام بالنشاط .

3. تضمن هذه المهمة تغذية راجعة واضحة و فورية، مما يساعد الشخص على التعامل النشط و الفعال مع أي تغير في المطالب، وبما يسمح له بتعديل أدائه للإستمرار في حالة التدفق. **(عاطف وأسماء، 2019، 360).**

3. الطريقة والأدوات :

المنهج.تبنت هذه الورقة البحثية المنهج الوصفي التحليلي كونه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد عليها في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، و جمع البيانات حولها لغرض تحليلها و تفسيرها بشكل علمي دقيق .

مجتمع الدراسة :

تمثل مجتمع الدراسة في المصورين الفوتوغرافيين (الحرفيين والهواة).

الحدود المكانية :

تم نشر الإستبيان الإلكتروني في مواقع التواصل الإجتماعي (**FACEBOOK , INSTAGRAM) -**

الحدود الزمانية :

نشر الإستبيان الإلكتروني خلال الفترة الممتدة من 01 جوان إلى 30 أوت 2021.

عينة الدراسة :

أ. عينة الدراسة الإستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية على عينة تكونت من 30 مصور ومصورة (حرفين، هواه) و لقد تم إختيارهم بطريقة عشوائية.

ب . عينة الأساسية للدراسة :

تكونت العينة الاساسية من 99 مصور ومصورة تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة في مواقع التواصل الإجتماعي (**FACEBOOK , INSTAGRAM**) موزعين حسب متغيرات الدراسة (الجنس، صفة المصورين). كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (5): توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

الجنس	التكرار	النسبة %	صفة المصورين	التكرار	النسبة%
ذكور	70	70.70	حرفين	29	29.29
إناث	29	29.29	هواة	70	70.70
مجموع	99	99.99	مجموع	99	99.99

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة (الجنس ، صفة المصور) وقد بلغت نسبة الذكور(70.70%) ، بينما بلغت نسبة الإناث (29.29 %) المصورين الفوتوغرافين الحرفين بلغت النسبة (29.29 %) و كانت نسبة المصورين الفوتوغرافين الهواة (70.70%).

أداة الدراسة :

مقياس التدفق النفسي لأمل إباظه 2011 :

جاء بهدف التعرف على درجة التدفق النفسي لدى الأشخاص و التدفق مفهوم إيجابي يصل بالفرد لأعلى درجات التوظيف للطاقات النفسية لدى الفرد و يصاحبها حالة من الرضا و السعادة مع تأجيل الرغبات و الإحتياجات الشخصية للفرد أثناء النشاط أو المهمة.

يتكون المقياس من 57 بندا موزعة على ثمانية أبعاد :

1. الشعور بالإستعداد لإدارة الوقت بإيجابية (العبارات من 01 إلى 07).
2. مستوى النشاط و العمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية (العبارات من 08 إلى 14).
3. وضوح الهدف من العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق (العبارات من 09 إلى 21) .
4. الإندماج الكامل في العمل أو النشاط (العبارات من 22 إلى 28).

5. تركيز الإنتباه و مواجهة التحديات (العبارات من 29 إلى 35).
6. الشعور بالمتعة و الدافعية أثناء الأداء (العبارات من 36 إلى 42)
7. نسيان الذات و الزمان و المكان أثناء الإنشغال بالعمل أو النشاط (العبارات من 43إلى 48).
8. الأداء بتلقائية و السيطرة على إتخاذ القرارات و إجراء التعديلات (العبارات49 إلى 57).

تصحيح المقياس : يتضمن المقياس بصورته النهائية 57 فقرة موزعة على 8 مجالات ،حيث يتم الإجابة من الممشاركين على كل فقرة من فقرات المقياس بإجابة واحدة حسب الاختيارات الخمسة وهي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا،إطلاقا). حيث أعطي خمس درجـــــات لدائمـــتا، و أربعة درجـــــات لغالبا ، و ثلاث درجات لأحيانا، و درجتين لنادرا ، و درجة لإطلاقا)، ذلك بالنسبة للفقرات الإيجابية علما بأن جميع فقرات المقياس كانت إيجابية و عليه فقد بلغت الدرجة الكلية للمقياس 275 و تراوحت مابين (55-275) **(سمية، 2019، 70-71).**

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي :

عرضت معدة المقياس أمال إباظه المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين و تم إستبعاد ستة بنود من 62 إلى 57 بند

1. الإتساق الداخلي : قامت معدة المقياس بحساب الإتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين أبعاد مقياس التدفق النفسي و الدرجة الكلية لعينة الدراسة و كانت كلها معاملات إرتباط دالة عند مستوى 0.01

الجدول (06) : معامل الإرتباط بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي .

الأبعاد	معامل الإرتباط
الشعور بالإستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	**0.78**
مستوى النشاط و العمل المرتفع على الشعور بالمسؤولية	**0.74**
وضوح الهدف ممارسة العمل أو النشاط و قابلية للتحقيق	**0.85**
الإندماج الكامل في العمل أو النشاط	**0.79**
تركيز الإنتباه ومواجهة التحديات	**0.82**
الشعور بالمتعة والدافعية اثناء الأداء	**0.86**
نسيان الذات والمكان والزمان أثناء الإنشغال بالعمل أو النشاط	**0.75**
الأداء بتلقائية و السيطرة على إتخاذ القرارات و إجراء التعديلات	**0.75**

2 . ثبات مقياس التدفق النفسي :

قامت معدة المقياس بحساب الثبات بإعادة التطبيق على 53 طالبا و44 طالبة بالغرفة الرابعة و وصـــــل معامـــل الإرتباط بين التطبيقين (0.81) . **(مرفت، 2016، 38).**

قام الباحثان بحساب معامب الثبات لمقياس التدفق النفسي بإستخدام معامل ألفا كرونباخ و ذلك بعد تطبيقه على العينة .

جدول (07) : معامل ثبات مقياس التدفق النفسي :

عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
56	0.916

إجراءات تطبيق الدراسة :

تم إرسال الإستبيان الإلكتروني عبر مواقع التواصل الإجتماعي (Facebook, Instagram) إلى 2000 مصور ومصورة حرفين و هواة، وتم إستسلام 99 ردا و بالتالي اصبح عدد أفراد العينة 99 مصورو مصورة

الاساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

وتتمثل الأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الاحصائيSPSS فيما يلي:

الإحصاء الوصفي والبياني:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- المضلعات التكرارية.

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار كا^2 للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين.

اختبار "ت"T_{tes} لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين درجات المصورين الفوتوغرافيين على مقياس التدفق النفسي تبعا للجنس(ذكور/إناث)، وصفة المصوّر(حرفي/ هاوي).

النتائج و مناقشتها :

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا، سيتم عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي على المصورين الفوتوغرافيين.

4-عرض وتحليل نتائج الدراسة:

4-1عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: والتي مفادها يتميز أغلبية المصورين الفوتوغرافيين بمستوى تدفق نفسي مرتفع.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار"كا^2" اللابارامتري لحسن التطابق، وبعد التأكد من اختبار"كا^2" وشروطه كانت النتائج كالتالي:

جدول(08):دلالة الاختلاف بين مستويات التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين

مستويات التدفق النفسي	ت	%	قيمة كا^2	df	الدلالة الاحصائية
التدفق النفسي المنخفض	30	30	18.97	2	دالة
التدفق النفسي المعتدل	17	17			

التدفق النفسي المرتفع	52	53			
المجموع	99	100			

$$\chi^2_{t\,(df\ 2,\alpha 0.01)} = 9.21$$

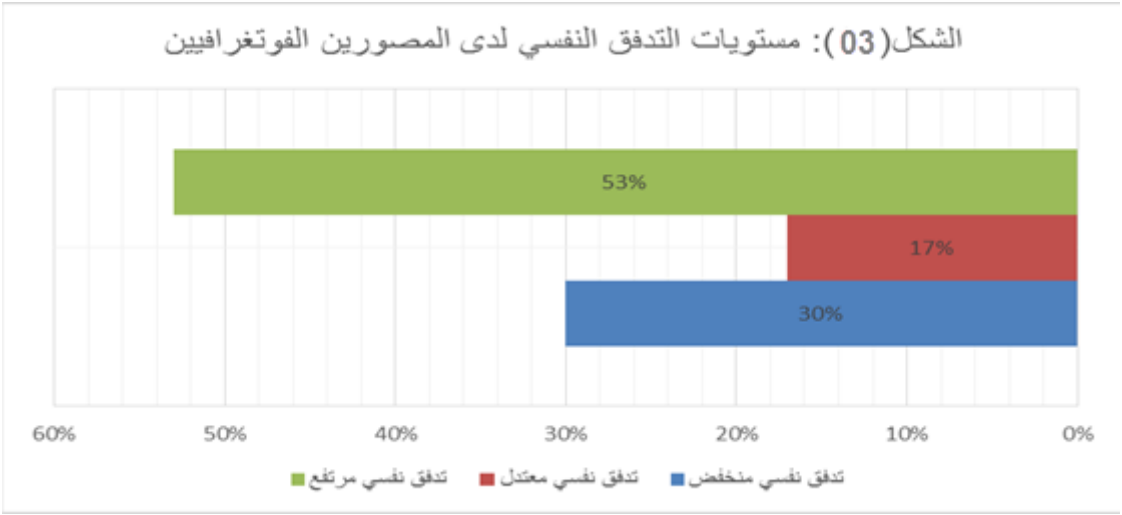
يتبين من الجدول(08) أن الاختلاف بين مستويات التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين، اختلاف دال احصائيا، بدليل أن قيمة كا^2 المحسوبة المقدرة بـ:18.97 اكبر من قيمة كا^2 المجدولة المقدرة بـ:9.21، أي يوجد اختلاف حقيقي بين مستويات التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين. وذلك لصالح مستوى التدفق النفسي المرتفع.

وبالرجوع للجدول(01) نجد تكرار ونسبة المصورين الفوتوغرافيين بمستوى التدفق النفسي المرتفع المقدر بـ:52 بنسبة 53% وهي الأكبر، بالمقابل نجد تكرار ونسبة المصورين الفوتوغرافيين بمستوى التدفق النفسي المنخفض المقدر بـ:30 بنسبة 30%، أما تكرار ونسبة المصورين الفوتوغرافيين بالمستوى المعتدل للتدفق النفسي المقدر بـ:17 بنسبة 17%.

ومنه نقبل الفرضية البحثية المنصوصة بـ: يتميز أغلبية المصورين الفوتوغرافيين بمستوى تدفق نفسي مرتفع.

والشكل البياني التالي: يعرض مستويات التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين

الشكل(03): مستويات التدفق النفسي لدى المصورين الفوتغرافيين



يتضح من الشكل(03) أن من لهم مستوى تدفق نفسي مرتفع من المصورين الفوتوغرافيين تقدر نسبتهم بـ:53% وهي الأكبر، بالمقابل نجد من لهم مستوى تدفق نفسي منخفض من المصورين الفوتوغرافيين تقدر نسبتهم بـ:30% أما من لهم مستوى تدفق نفسي معتدل من المصورين الفوتوغرافيين تقدر نسبتهم بـ:17%.

نستنتج أن عينة الدراسة تتصف بخاصية التدفق النفسي مرتفع وهذه النتيجة تنطبق مع الإطار النظري **Csikszentmihalyi** و **Suler john** الدراسات التي أجرها على الفنانين بمختلف الفن الذي يمارسونه خاصة التصوير الفوتوغرافي حيث أن هناك العلاقة وثيقة بين التدفق النفسي و التصوير الفوتوغرافي و هذا ما أتى به علم النفس الفوتوغرافي من خلال دراسة الجانب النفسي للمصورين الفوتوغرافيين وكيفية إنشائهم الصور المرئية .

فالمصور الفوتوغرافي يكون في حالة التدفق النفسي عندما تكون مهاراته مرتفعة تندمج و تتوازن مع التحديات المرتفعة في التصوير الفوتوغرافي .

2-4عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: والتي مفادها لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من المصورين الفوتوغرافيين على مقياس التدفق النفسي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وبعد التأكد من فرضيات اختبار "ت" وشروطه، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار والدلالة الاحصائية:

جدول(09): دلالة متوسط الفروق بين الذكور والاناث من المصورين الفوتوغرافيين على مقياس التدفق النفسي

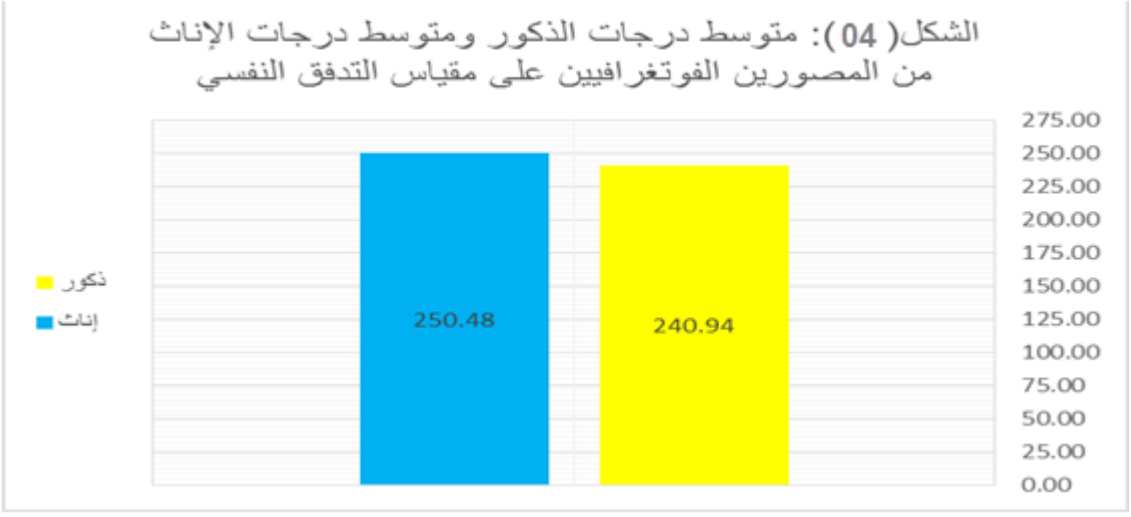
المتغير		العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
التدفق النفسي	ذكور	70	240.94	22.24	9.54	1.96	0.52	غير دال
	إناث	29	250.48	21.34				

$t_{t\,(df\ 97,\alpha 0.05)} = 1.98$

يتضح من بيانات الجدول(08) أن الفروق بين متوسط درجات التدفق النفسي عند الذكور البالغ(240.94) بانحراف معياري(22.24)، وقيمة متوسط درجات التدفق النفسي عند الإناث البالغ(250.48) بانحراف معياري(21.34)، فروق غير حقيقية وغير دالة احصائيا، كما تؤكد ذلك نتيجة اختبار "ت" (1.96) بقيمة احتمالية(0.52) أكبر من مستوى الدلالة(α=0.05). وعليه نقبل الفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والاناث من المصورين الفوتوغرافيين على مقياس التدفق النفسي؛ مما يدل على أن اختلاف الجنس(ذكور- إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين. ويوضح الرسم البياني التالي: متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من المصورين الفوتوغرافيين على مقياس التدفق النفسي.

ويتضح من الشكل(04) أن متوسط درجات المصورين الفوتوغرافيين الذكور على مقياس التدفق النفسي(240.94) متقارب إلى حد ما مع متوسط درجات الإناث المصورات الفوتوغرافيات على مقياس التدفق النفسي(250.48).

الشكل(04): متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من المصورين الفوتغرافيين على مقياس التدفق النفسي



نستنتج أنه لايوجد إختلاف مميز بين الذكور و الإناث على مقياس التدفق النفسي و ذلك لأنهم الهدف المشترك هو حصول الصورة الجيدة أثناء عملية التصوير الفوتوغرافي ، مما يساهم في دخولهم في حالة التدفق النفسي كون الأنشطة المحبة لديهم تتم بصفة تلقائية دون البحث

عن المكافأت الخارجية أو تعزيزا خارجيا بل مجرد المتعة الذاتية من النشاط أو الهواية . و من تم فإن المصورين و المصورات يكونون أكثر ولوجا في خبرات التدفق النفسي لأنهم يؤدون الأنشطة بإختيار ذاتي .

3-4عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: والتي مفادها لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين والمصورين الفوتوغرافيين الهواة على مقياس التدفق النفسي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وبعد التأكد من فرضيات اختبار "ت" وشروطه، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار والدلالة الاحصائية

جدول(10): دلالة متوسط الفروق بين المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين والمصورين الفوتوغرافيين الهواة على مقياس التدفق النفسي

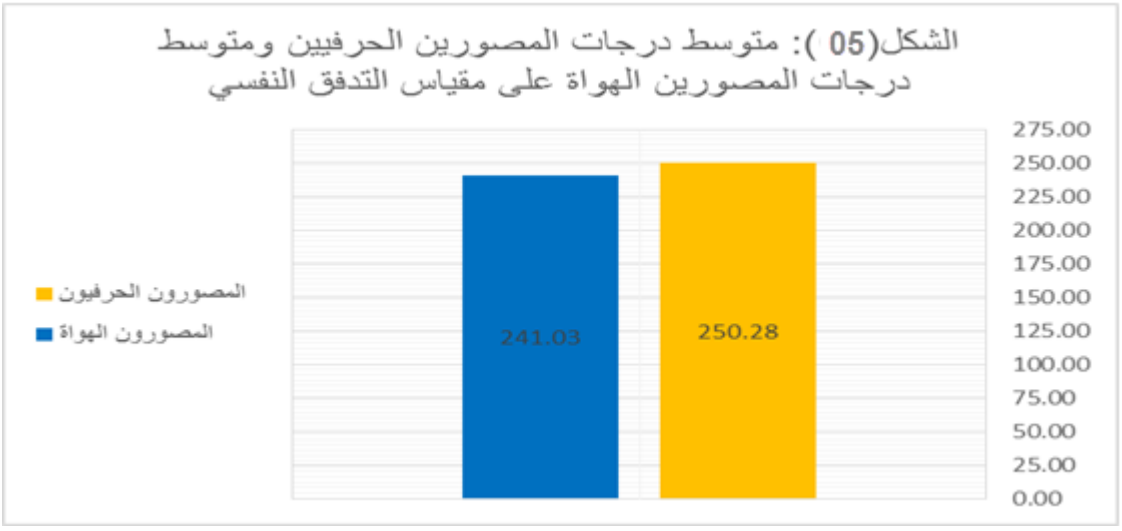
المتغير		العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	الانحراف المعياري S	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
التدفق النفسي	الحرفيون	29	250.28	17.23	9.25	1.90	0.60	غير دال
	الهواة	70	241.03	23.68				

$t_{t\,(df\ 97,\alpha 0.05)} = 1.98$

يتضح من بيانات الجدول(09) أن الفروق بين متوسط درجات التدفق النفسي عند المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين البالغ(250.28) بانحراف معياري(17.23)، وقيمة متوسط درجات التدفق النفسي عند المصورين الفوتوغرافيين الهواة البالغ(241.03) بانحراف معياري (23.68)، فروق غير حقيقية وغير دالة احصائيا، كما تؤكد ذلك نتيجة اختبار"ت"(1.90) بقيمة احتمالية(0.60) أكبر من مستوى الدلالة(α=0.05). وعليه نقبل الفرضية القائلة لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين والمصورين الفوتوغرافيين الهواة على مقياس التدفق النفسي؛ مما يدل على أن اختلاف المصورين الفوتوغرافيين(حرفيون- هواة) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين.

ويوضح الرسم البياني التالي متوسط درجات المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين ومتوسط درجات المصورين الفوتوغرافيين الهواة على مقياس التدفق النفسي.

الشكل(05): متوسط درجات المصورين الحرفيين ومتوسط درجات المصورين الهواة على مقياس التدفق النفسي



يتضح من الشكل(05): أن متوسط درجات المصورين الفوتوغرافيين الحرفيين على مقياس التدفق النفسي(250.28) متقارب إلى حد ما مع متوسط درجات المصورين الفوتوغرافيين الهواة على مقياس التدفق النفسي(241.03).

نستنتج أنه لاتوجد الفروق المميزة بين المصورين الفوتوغرافين الحرفين و المصورين الهواة و ذلك لأن شعور بالسرور و السعادة التلقائية نتيجة إستغراقه في النشاط أو الهواية، حيث يوجه أقصى درجات تركيزه و إنتباهه ليصل للتجربة المثلى optimal experience التي تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية . و بذلك تصل سعادته إلى حد النشوة أو الغبطة ويتخلص من الضغوط النفسية و مثيرات القلق، فهم لايهتمون بالشهرة أ و كسب المال من خلالالتصوير الفوتوغرافي بل يحدث ذلك بفعل الإثابة الداخلية التي تساعدهم في وصول إلى الإبداع الفني في مسارهم العملي أو الفني ويتم ذلك عن طريق التغذية الراجعة التي يحصول عليها من خلال إنتاج الأعمال الفنية تصر المشاهد و تداعب حاسة الرؤية لديهم .

5- الخلاصة Conclusion :

توصلنا من خلال هذه الورقة البحثية إلى وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافين وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس، و عدم وجود فروق دالة إحصائيا في صفة المصور (حرفين أو هواة) وفي ضوء هذه النتائج يمكن أن نقدم التوصيات التالية:

- الإهتمام بالفنون و دورها في إيجاد معنى وهدف في الحياة .
- دراسة أثر برنامج تصوير فوتوغرافي في تنمية التدفق النفسي .
- الإهتمام بدراسة علم النفس الفوتوغرافي و كيفية تأثير الصورة المرئية و الرقمية في الصحة النفسية للفرد

الإحالات و المراجع :

_ العبودي، علاء عبد الحسن حبيب (2018) . التدفق النفسي و علاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، (225) 3.

_ بنهان، بديعة حبيب (2019) . فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي و مهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، 1 (59).

_ أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013)، حالة التدفق التفسي : المفهوم ، الأبعاد، و القياس، سلسلة الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية ، العدد 29 .
/http://arabpsynet.com

_ أبو حية، سمية زكية عبد العزيز (2019) . التدفق النفسي و الرضا عن العمل و علاقتهما بالإنسجام الأسري لدى مبرمجين الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية . رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين .

_ الأسود، مهرية (2021) . التفكير الإيجابي و الكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة ورقلة) . أطروحة دكتوراه، جامعة الشهيد حمه لخضر،الوادي، الجزائر.

_ الحقيبة التدريبية : مقدمة في التصوير الفوتوغرافي (في تخصص التصوير الفوتوغرافي)، المؤسسة العامة للتدريب التقني و المهني، المملكة العربية السعودية: الإدارة العامة لتصميم و تطوير المناهج .

_ السيد، أحمد رجب محمد (2020) . الإسهام النسبي للحاجات الإرشادية في التدفق التفسي لدى الطلبة ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة، مجلة الإرشاد النفسي، 64 (1)، 224-268 .

_ الشربيني، عاطف و العطية، أسماء (2019) . القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج) : دراسة مقارنة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 3 (15)..

_ العابدي، عادل خيضر عبيس (2019) . التدفق النفسي لدى طلبة الإعدادية في الدراســـــات الصبـــــاحية و أقرانهم في الدراسات المسائية، مجلة القاديسية في الأداب و العلوم التربية، (3).

_ باشن، حمزة (2021) . هجرة الأطفال و المراهقين إلى العالم الإفتراضي و مساهمة تجربة التدفق النفسي في الإدمان على الألعاب الإلكترونية1 (37).

_ تركي، حامد صفاء وخيضر، مروان ياستن (2018) . التدفق النفسي و علاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليان مجلة البحوث التربوية و النفسية،(58).

_ جولمان، دانيال (2000) . الذكاء العاطفي ترجمة ليلى الجبالي مراجعة : مُحَمَّد يونس، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 262 .

_ حزام، نجيب الفونس و شوقي، تامر إبراهيم و غنيم، مُحَمَّد فريد (2016) تقدير الخصائص السيكـــومترية لإختبار التدفق على عينة من طـــــلاب الجامعة، مجلة الإرشـــــاد النفسي، 1(48).

_ خيضر، مرفت إبراهيم (2016) .كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق وإدارة الأزمات لدى مدراء المدارس، مجلة كلية التربية، 3(169)..

_ عرعار، سامية و دعماش، خديجة و مباركي، خديجة (2016) . خبرة التدفق النفسي (المفاهيم و الأبعاد) و علاقتهما ببعض المتغيرات السيكولوجية الإيجابية الإبداع و السعادة نموذجا، مجلة تطوير العلوم الإجتماعية، 5 (1).

_ عزه، خضري عبد الحميد (2020) . فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي و اثره على الذكاء الإنفعالي لدى عينة من المسنات المقيمات بدور الرعاية، مجلة كلية التربية، 3 (3).

_ مجدي، حسن يوسف (2017) . التدفق النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم، تحليل، تطبيق)، الطبعة الأولى : الإسكندرية . دار الوفاء للطباعة .

_ ناصيف، عماد عبد الأمير (2015) . التفاؤل المتعلم و الإبداع الإنفعالي و علاقتهما بالتدفق النفسي . أطروحة دكتوراه غير منشورة . جامعة بغداد: العراق .

_ Csikszentmihalyi, M. (1996). *flow: the psychology of optimal experience.* New York: harper and Row.

- Csikszentmihalyi, M & Hunter, j (2003) happiness in every day: the uses of experience sampling.*, journal of happiness studies, (4)*

= John, S. *Photographic Psychology: Image and Psyche: Photographic Psychology: Image and Psyche*

https://www.truecenterpublishing.com/photopsy/article_index.htm

John, S. (2013) Qualitative Research Methodology for Photographic Psychology (QRM-PP).

. https://www.truecenterpublishing.com/photopsy/article_index.htm.

= Mike, O (2021). 08 ways to create flow according Csikszentmihalyi (ترجمة و تنسيق و إضافة أبو حلاوة مُحَمَّد السعيد عبد الجواد).

https://www.facebook.com/profile.php?id=1418746315

= Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2014*) Positive psychology: an introduction. a.m., Csikszentmihalyi(ed), flow and the foundation of positive psychology* New York springer science. science, business media Dordrecht.