

التحليلات السلوكية الحيوية لتجربة التدفق النفسى .Bio-behavioral analysis flow for experience

مجدى حسن يوسف

كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

محمد عبد الحميد بلال

كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

المقدمة واهمية البحث

في الثلاثين عام الماضية نتج عن تراكم الوثائق المرجعية وجود حالة من الرضى والتوافق وزيادة الكفاءة المعرفية التي تحدث عندما يقوم الشخص بعمل هام للوصول الى حالة التدفق النفسى التي تتركز فى منطقة مدركة تعكس توافق التحديات مع المهارات ،وتحدث بصورة متكررة في ظروف إبداعية أو حركية رياضية وتحتاج إلى اهتمام كلى وتتكون تفسيرات التدفق النفسى بين مجموعة من الحالات العقلية المتداخلة غير مرتبط بأولويات السلوك الحقيقى ، وبصفة خاصة فان المتلازمات الجسمية والعصبية لاستجابة التدفق النفسى نادرا ما يتم البحث فيها والتي لم يتم تناولها بطريقة علمية ويرجع الهدف من وراء هذا المقال إلى تكامل البحث في نظرية التعلم ، و علم نفس الأعصاب والتي تقدم نظرية توفيقية تعزو إليها كل دلائل التجربة ، وتقدم قنوات واضحة وقابلة للاختبار متعلقة باستدلالها ودقتها .

تجربة التدفق النفسى flow for experience

اكتشف ميهالى Mihaly في بداية السبعينات من آلاف المقابلات الشخصية انها مرت بتجربة واضحة شائعة للرضى يصل من خلالها الشخص الى النشوة التي تم اشتقاقها من ممارسة أنشطة تناسب مع متطلبات الأداء وقد أعلن الرياضيين والموسيقيين ولاعبى الشطرنج والجراحين عن حالة التدفق النفسى هذه عندما أظهرت أنشطتهم هذه التجربة الإدراكية ، وبالتالي أعربوا عن اهتمام أكبر لهذه الأعمال كنتيجة لتلك التجربة وعرف ميهالى استجابة التدفق النفسى على أنها استجابة كلية أو تجربة مثلى يكون فيها الشخص مندمج كلياً فى النشاط ويحدث ذلك عندما يتم البحث عن طاقة أو اهتمام غير عادى من خلال أهداف حقيقية وعندما تجد المهارات فرصة للتطبيق ويضيف ميهالى أن التدفق النفسى يقدم إحساس بالاكشاف ، إحساس إبداعى يصل بالشخص إلى حقيقة جديدة ، كما أنه يدفع الشخص إلى مستويات أعلى من الأداء وتقوده إلى حالات وعى لم يحلم بها من قبل وفى هذا يوجد مفتاح للأنشطة المتوقفة ، ويمكن للتجارب السلبية الكاملة من أن تتحول إلى حالة التدفق النفسى من خلال تحديد أهداف واضحة والاندماج فى النشاط الذي تم اختياره ، وقد تم تعريف حالة التدفق النفسى على أنها "جائزة وجدانية للاشتراك فى النشاط كحالة إيجابية مثلى تحدث عند وجود توازن بين التحديات المدركة للموقف ومهارات أو قدرات الشخص للتطبيق وتركز على المنبهات ذات المجال المحدد للممارسة ويتميز التدفق النفسى أيضاً بإحساس كبير بالنشاط والمتعة والتحكم الذاتى والتعلم المتزايد وزيادة التجارب الإيجابية الذاتية لمسايير الحقيقة الكامنة لعمليات الدافعية المتعددة ، فاننا نجد أن هذه التعريفات نادرا ما تشير إلى معلومات ولكن لحالات عقلية مثل مستويات الوعى ، الانتباه ، حالات المتعة ، التحكم الذاتى ، تحديد الهدف، وما تميز أغلب الاراء عن تجربة التدفق النفسى هو محتواها الاستعارى الدقيق الذى يشير الى ان التدفق النفسى يحدث بسبب الطاقة الروحية بأمر من حالات الوعى التى لا يمكن أن يحلم بها الشخص عندما يكون مندمج فى النشاط ، كما أن التدفق النفسى لا يشير إلى متغيرات سلوكية أو بدنية فقط ولكن إلى مجالات أخرى من التجربة الإدراكية التي تعكس مستويات من الخبرة الإيجابية ، فالتدفق النفسى هو مجموعة من الحالات الإدراكية والانفعالية والعقلية المتميزة التي تتبع كل واحد منها مع الآخر مثل سلسلة (المكعبات) في لوحة إيضاح وهكذا فان التناسب بين التحديات والمهارات يتبعه الانتباه الذي بدوره يؤدي الى الاحساس بالمتعة ، التحكم الذاتى والسعادة ، وكل هذه الحالات المختلفة تعمل كمجموعات سيكولوجية متصلة وتمثل هذه الحالات ظواهر سيكولوجية مختلفة ، ويمكن رؤيتها على أنها منفصلة

ولكنها تتفاعل بانتظام ، والتدفق النفسى يتميز بين عمليات الدافعية لأنه لا يشار إليه على أن إدراك التوافق بين المهارات والمتطلبات فقط ، ولكنه يضم أيضا عمليات دافعية متداخلة أخرى وفى الواقع يبدو أن العنصر الهام للحالات الإدراكية الواضحة مثل توافق المهارة بالنسبة للمهارات المطلوبة فإن الأمر يتم بشكل عرضي عندما ينفذ لك التمايز في ظل ما لديه من عمليات دافعية ذهنية تشكل قائمة عريضة متداخلة بطبيعتها تدخل ضمنيا في تشكيل مفهوم الحالات الفكرية ، وبصفة عامة فإن تجربة التدفق النفسى تشير إلى عمليات سلوكية حيوية مصاحبة لتجربة يمكن الخوض فيها من خلال التأمل ويمكن تعريفها باستخدام تركيبات لغوية بسيطة ، بدون الاهتمام بجوانبها الفسيولوجية ، وعلى هذا فإن الارتباطات الفسيولوجية للتدفق لم يتم البحث بشأنها وتم وصفها فقط بشكل عام أو بشكل جزئي ، أو في حالة الاستجابة البدنية أو العصبية ولم يتم وصفها على الإطلاق ، وفى الواقع فإن الارتباطات العصبية للتدفق تم إدراكها تحت التفسيرات الاستعارية للعقل التي تشمل نماذج من هيدروليكية أو كهربائية ميكانيكية التي تعود الى العقل ، وهكذا يبدو أن التدفق النفسى هو نتيجة الاحتواء المحدد بشكل غامض ، انفعالات مرضية ومنظمات ، تعليمات التغذية العكسية ، طاقات وقدرات خلاقة ، حالات عقلية "منتظمة" أو كما هو الحال في الاستثارة ، ومنع الدوائر الكهربائية العصبية وما يبدو جليا ، كما أنه لا يوجد بحث تجريبي في طبيعة الحالات الجسمية التي توازى التدفق النفسى ، وبالتحديد فإن المصاحبات العضلية والمعنوية لم يتم دراستها فى الاعتبار المنهجية للتدفق النفسى .

Methodological Considerations in the study of Flow النفسى النفسى

إن الدراسات التي أجريت حول التدفق النفسى والتي سادت لفترة استخدمت تقسيمات إحصائية تبرز الفروق بين المجموعات والتي تربط التقديرات الذاتية للأفراد بشكل احصائى أو تلجأ للتحليلات العاملة لتلك التقديرات في مختلف مواطن الحياة .

وهذه التقديرات يتم جمعها بصفة عامة في أوقات زمنية محدودة باستخدام أجهزة صوتية بتذكرة الأشخاص لمعرفة مشاعرهم بصفة دورية ومع ذلك فإنه يرتبط بالتقارير الذاتية لمجموعات الأفراد وان النتائج العامة غالبا لا يمكن أن تعزو إلى الاختلافات الجزئية في السلوك مثل الأستثار أو الكمون ، القدرة على التسلق ، الاستجابة ، محتوى الاستجابة التي تميز العمليات السيكلوجية المميزة ، وبسبب الاعتماد الكلى على التصميمات بين المجموعات ينظر إلى التدفق النفسى على أنه حالة سلوكية ثابتة تختلف فقط في تفسيراتها اللغوية ، وهكذا ، فإن التدفق النفسى ثابت كحالة ، ولكن مع ذلك يشير له في أوصاف استعارية مختلفة مثل تدفق لإحساس ، التحقيق الذاتى ، الدافعية الداخلية ، والطاقة الغير طبيعية ، وعلى النقيض من الافتراض القبلى فإن من بين تصميمات المجموعة توجد طرق اختبار لاستكشاف طبيعة حالات التدفق النفسى من خلال اقتراح آلاف الأفراد على أن هؤلاء الذين يستهلكون كميات عديدة من البروكلى يوميا أقل عرضة للإصابة بالسرطان من الناحية الإحصائية من أولئك الذين لا يستخدمونه ، هذه النتيجة سوف تفيد اتجاه البحث المستقبلى الذي يستخدم إجراءات تحاول استخلاص العمليات الكيماوية الحيوية الفعلية التي تعتبر مسؤولة عن الخواص العلاجية البروكلى وبصورة مشابهة ، فإن التصميمات بين المجموعة من حيث التدفق النفسى أكبر حقيقة أن الأفراد أعلنوا عن إحساس ملموس بالسعادة ، وقدرات معرفية عالية عندما يتم استيعابها خلال المهام الملحة ، ومع ذلك فإن هذه التصميمات يمكن فقط أن تظهر وجود إجراءات مختلفة قادرة على اختبار العمليات التي تؤيد الى حالة التدفق النفسى .

والمشكلة الثانية هي أن لغة المعلومات المستخدمة لتفسير نتائج منهج بحث واحد تستخدم تفسيرات محددة تعزو إلى قيودات لغوية للغة نفسها ، وتميل العلاقات المنهجية للظواهر السيكلوجية علامات تنبؤية تحاول أن تضع تخمينات من استخدام لغات إجابية المعلومات وطرق فردية ، ومع ذلك فهي تعوق القيم بعجزها عن توضيح المحتوى الاستعارى للمفردات اللغوية التي قد تستخدمها ، والاستخدام المتزايد للتصميمات بين المجموعة في بحث التدفق النفسى لا يمكن أن يبين ما إذا كانت مثل هذه المفردات خاصة بالدافعية الداخلية ، أم الشخصية.

على سبيل المثال ، الفرد الذي يعانى من الصراع قد ينصح بالشعور بالألم أو يشعر كما لو أن أرواح شريرة بتراقص من رأسه ومع ذلك ، فإن التمييز بين حقيقة السمات الدافعية للألم (أو أي حالة مشابهة) يعتمد على معرفة التفسيرات

البدينية المختلفة للألم ، وهكذا فإن الارتباطات الفسيولوجية للصراع تظهر أو تثبت السمات الذاتية للألم ، ولكن تبين دورها المحتوى الاستعاري بوضوح ، ويحتاج الفهم تكامل مناهج البحث المختلفة والبيانات التي يتم تعميمها وهذا التكامل يبسط النظريات الناتجة لأنها فقط تقبل كمعايير شيقة لها هدفها المعنوي التجريبي عبر التناول البحثي لها بالطرق المختلفة .

وهكذا فإن التمييز بين ما هو حقيقي وما هو استعاري ، مثل حتمية الأرواح الشريرة ، أو الإحساس بالألم يمكن أن يتحقق فقط بالتأثير الصحيح المتبادل لمستويات المعرفة المختلفة. إن الاعتماد الفردي على تصميمات إحصائية تبرز الفروق بين المجموعات في بحث التدفق النفسي غير دقيق لأنه يعوق العمليات الحقيقية بدلاً من تقديم الإجراءات التي تظهر العمليات بشكل حقيقي ، ولأنه يصعب فصل الأمانية الاستعارية من الأدبية واستخدام أي إجراء فردي أو طريقة واحدة لفهم الظاهرة ، سواء تعكس جهاز واحد (مثل التليسكوب ، صندوق سيكنر) أو طريقة أخرى من بين تصميمات المجموعة .

وهكذا لا يمكن للتليسكوب وحدة أن يعطينا فهم للنجوم ، الذي يعتمد على استخدامه المتكامل على آلات أخرى (تليسكوب أشعة اكس وتليسكوبات أخرى) وطرق أخرى (التحليلات الإحصائية والنمذجة الرياضية) وبالمثل يمكن فهم خبرة التدفق النفسي فقط لو يقبل الباحثين القائمين على الموضوع مناهج البحث المتعددة ولغات البيانات الضرورية للفهم العلمي .

الحاجة إلى نظرية متكاملة للتدفق النفسي The need for an Integrated Theory of Flow

النظرية العلمية تظهر أهميتها بمدى وصفها للموضوع الذي تتناوله وتحدد مصطلحاته بوضوح ، وتشار إليها بطريقة منطقية ، وتضع تنبؤات قابلة للاختبار أو احتمالات عرضة للخطأ وفي شكلها الحالي "نظرية التدفق النفسي لا تقدم تركيبة نظرية كافية ولكن تعتمد بدلاً من ذلك على سلسلة من الاستعارات الشائعة التي لا ترتبط بشكل منطقي ، ومن ناحية أخرى فإن نظرية التدفق النفسي لها معاني ضعيفة ، بمعنى أنها لا تبرر الارتباطات الفسيولوجية للأحاسيس الخاصة بالرضي والسعادة والاهتمام ، وتفاصيل الموضوعات المرتبطة بعملية التعلم التي تشير إلى العمليات المعرفية الغير واعية التي تؤيد تقارير الاهتمام بالوعي ، السعادة ، والرضي ، ولهذا لا توجد نظرية مرضية للتدفق ، يجب أن تقسر نظرية التدفق النفسي وتربط الأحداث السلوكية والمعرفية والفسيولوجية العصبية التي تكون تجارب التدفق النفسي وبتوثيق مستويات مختلفة من الملاحظات والتفاصيل الجزئية (العمليات العصبية) ، والتنبؤات الايجابية التي يمكن الاشارة إليها من خلال المكون واسلوب قياس القدرة على التدفق النفسي وفلسفة تعزيز الدافعية والإحساس بالمتعة والسعادة.

المقاييس السلوكية للتدفق النفسي Behavioral Measures of Flow

يحدث التدفق النفسي عندما تتوافق متطلبات العمل المهاري الموجودة لدى الفرد لإتمام هذا العمل ولكن ولا تفوق متطلبات العمل لتلك المهارة ، التدفق النفسي وظيفة للعملية المعرفية لمجموعة إدراكية محددة والتي تظل مستمرة طوال فترة الأداء ، كما أنه مستقل عن نمط تصوير الاستجابة، ويمكن أن يحدث بصفة مستمرة مثل السلوكيات الغير متشابهة والغير مرتبطة مثل لعب الشطرنج وتسلق الصخور أو كتابة الشعر والمعلومات التي تستخرج التدفق النفسي قد تكون بدورها لها مضامين معيارية قد تختلف من القمة إلى القاع ، ومن التقارير الذاتية للأفراد يزداد التدفق النفسي أو يندرج كلما زادت مضامين السلوك ، وهكذا فإن التجارب المكثفة والناتجة عن الرضى يشبع صداها بين الأفراد الذين يهتمون بطلب الأعمال ذات المضامين الهامة مثل القيام بعملية جراحية ، تسلق الجبال ، والسلوك الابداعي ، وعلى النقيض من ذلك ، فإن التجارب البسيطة أو عدم تدفقها تشبع بين الأفراد الذين ينغمسون في الاهتمام بالمهام الأقل أهمية مثل القراءة والعباب الفيديو وبجانب تقدير أهمية العمل تحدث انفعالات التدفق النفسي عندما يشارك الفرد أو يقدم للعمل المستقبلي يتطلب اهتمام كلي ، وبالتالي يتدفق السلوك الانبساطي على سبيل المثال أوضح ميهالي أن الأفراد الذين اظهروا حالات تدفق متشابهة عندما كانوا يعدون لتدفق الأنشطة المنتجة مثل التزلح وأخيراً فإن الكفاءة السلوكية الأعلى والابداعية تعزو بشكل واضح إلى تأثير حالة التدفق النفسي وبالرغم من أن ميهالي Mihaly يرسم تجربة التدفق النفسي حسب المتغير المستقل لتوافق الطلب مع المهارة المدركة ، إلا أن المقياس السلوكي المستقل للنشاط المطلوب يمثل متغير كبير

يظل ثابتا لفترة طويلة (قناة التدفق النفسى) ولا يمكن أن يتحلل الى مكونات جزئية غير معروفة ، وبذلك ينقصه التماسك النظرى ، وذلك لأن توافق الطلب مع المهارة لم يتجرأ أبدا الى عمليات ادراكية جزئية تمثل جوانب السلوك الفردى لحظة بلحظة ، وحيث أن هذه الجوانب لم يتم اكتشافها ، لا تتدرج من الناحية النظرية تحت كيانات كبيرة مثل الانتباه ونتج عن ذلك دليل غير مبرهن بان توافق الطلب مع المهارة لم يستمر أثناء الأداء فى الأنشطة الباعثة على التدفق النفسى ، ويظل لفترة قصيرة أثناء الأداء .

ومن الناحية العملية ، فان مقياس توافق الطلب مع المهارة غير ممكن على المستوى السلوكى الضئيل ، لأنه سيكون هناك اختلافات غير متوقعة فى الطلب والمهارة سينتج عنها ارتباط السلوك ليوافق الأخطاء الغير متوقعة بين السلوك والنتيجة على سبيل المثال ، التدفق النفسى الذى ينتج سلوكيات مثل السلوك الابداعى ، أداء عملية جراحية ، تسلق الجبال على المستوى السلوكى الضئيل يمثل سلوكيات تحتاج ضوابط مستمرة أو تصحيحات تعزو الى اختلافات لا يمكن التنبؤ بها فى السلوك المستمر أو احتمالات تشكل هذا السلوك ، وهكذا فى أى لحظة يجب على متسلق الصخور أى يضبط تسلفه ، يجب على الجراح أن يغير إجراءات الجراحة أو الملحن أو الفنان يجب أن يتعامل مع فكرة جديدة أو أسلوب جديد .

ولو أن توافق الطلب مع المهارة يمثل بالفعل اختلافات إداركية سلوكية ضئيلة فى الطلب مع المهارة ، فان مثل هذه التباينات الحادثة من الناحية النظرية يمكن أن تعزى وتشكل تصور ليس فقط الى الملامح السلوكية على مستوى السلوك الصريح للفرد ولكن للاستجابات العصبية ، ولو أن الاطار العملى لتوافق الطلب مع المهارة يمكن توضيحه لرسم احداث سلوكية ضئيلة لردود علنية وسرية ، فان نظرية التدفق النفسى ذات الأساس البدنى يمكن الوصول اليها

المقاييس المعرفية للتدفق النفسى Cognitive Measures of Flow

وبالاضافة الى ما سبق من المؤشرات السلوكية للتدفق النفسى ، فان المقاييس المعرفية ركزت على متغير أولى مستقل يسمى الاهتمام المعرفى أو الانتباه البورى ، والافتراضى الضمنى للنتيجة وربما العلاقة السببية بين الانتباه البورى والتدفق النفسى يتبع نموذج آلية المنبه - الاستجابة ذلك أن حدوث المنبه (الانتباه) يتبعه تقريبا استجابة عكسية (انفعال) ، ومع ذلك سواء كان هذا النموذج له أى تطبيق عملى أم لا يعتمد على حالة الانتباه كمنبه يمكن تحديده والى الدرجة التى يمكن أن توصلنا الى ارتباطات محددة بين مستويات مختلفة من الانتباه والحالات الانفعالية .

والسؤال الهام هو ما اذا كان الانتباه كما تم تعريفه يقدم السمات المتوقعة للمنبه ، وبالتأكيد فان التعريفات الكثيرة التى يمكن تقديمها للانتباه لا تعنى اجابة على هذا السؤال ، على سبيل المثال أن الانتباه يمكن أن يمثل مجموعة من الظواهر مثل التغيير العام ، التركيز الدقيق ، المرونة فى تغيير الانتباه لا يعكس عملية ثانوية ، ولكن ينظر اليه على أنه يضيف لمجموعة عمليات تنظم الاشارة الداخلية من مستقبل الحواس خلال طريق الاحساس .

وبتأييد هذا المنظور ، فان الارتباطات الفسيولوجية العصبية للانتباه كما وضحتها مجموعة مختلفة من الباحثين لا يعترفون بالحكم الضمنى بان الانتباه يمثل منبه مثل الحدث ، ولكن عمليات الانتباه تفترض وجود آلية تعكس المظهر الحيوى للتوازن الذى يسمح بتفعيل تدفقات بعينها فى مجال المعلومات الحسية وفى نفس الوقت تستبعد المعلومات الأخرى المتداخلة ، وهذا يعنى أنه بدلا من تمثيل سيل المعلومات المرسله خلال المسارات العصبية المستقبلية والباعثة فان الانتباه فى هذه الحالة يمثل العملية التى تسمح لسيل المعلومات الوافدة بالابقاء عليها أو استبعادها .

ويوضح الانتباه أيضا المعلومات المعرفية التى تتضمن الدافعية التى توجه معالجة البيانات بدقة ويعتمد الانتباه كعملية ديناميكية على عمليات الاختيار التى تتضمن فصل العمليات المعرفية الغير مدركة التى تحدث آنذاك وتبين هذه العمليات آليات التعلم والذاكرة التى بدورها توجه الانتباه نحو المعلومات الجديدة والأكثر أهمية ، ويعتمد هذا على الميول الحينية (العمل مع الجماعة) ، المعلومات المدركة فى آن واحد (التشئيت) والتأثيرات الانتقالية (القلق) ولأن الانتباه يمثل بصفة مستمرة تصنيف لمجموعة عمليات فردية منفصلة ، أو تمثل عمليات غامضة أو متداخلة ، فان الانتباه كوحدة نظرية يعتبر غير متماسك ، بمعنى آخر ، مثل مفاهيم الانفعال والدافعية والوعى ، يمثل الانتباه مجال بحث بدلا من مفهوم يمكن تعريفه وتحديده بدقة وبشكل فردى ولأن مفهوم الانتباه لم يحدد تحديدا جيدا أو غير دقيق ويمكن صياغته بطرق كثيرة مختلفة ، فلا يمكن توظيفه كمتنبئ للجوانب الكمية المحددة لمتغير التدفق النفسى التابع

والتي تسمى تقارير الاهتمام الذاتي ، التغيير ، الإثارة وزيادة الكفاءة المعرفية ، بمعنى آخر التعريف العام للانتباه يمكن أن يتنبأ فقط التأثيرات العامة للانتباه التي تشمل مقاييس تابعة كبيرة المدى من التغيير المتوسط إلى الاسترخاء و علاوة على ذلك لا يمكن استخدام التعريفات العامة للانتباه للتنبؤ بالجوانب الفسيولوجية لتجربة التدفق النفسي وهكذا فالأسئلة الخاصة بتأخر الاستجابة ، التغييرات الفسيولوجية ، القدرة على قياس الاستجابة لا يمكن الاجابة عليها .

وبرغم ذلك فان الانتباه يمثل الجودة للتعبيرات المتنوعة لعدد من العمليات السلوكية المختلفة ، ونظرنا للانتباه كشيء يجعلنا نحاول أن نستخدمه كتفسير بدلا من عنوان يندرج تحته مجموعة من الظواهر المتشابهة الواضحة وعندما يستخدم مصطلح الانتباه للفصل بين التجارب المختلفة للأفراد داخل وخارج التدفق النفسي ، فمن السهل تبني عبارات مثل "الفرد الأول له خبرة بالتدفق النفسي لأنها كانت متنبه أو واعية ولكن الثانية لم تكتسب هذه الخبرة لأنها لم تكن متنبهة" ولنستخدم الانتباه بهذه الطريقة هو أن نفع فريسة للزيف الأسمى ، بمعنى أن نطلق اسم على الظاهرة كما لو كانت تفسير و عندما نسيء الاستخدام بهذه الطريقة فان الانتباه يحددنا بأن نصدق بأننا فسرنا السلوك عندما نقوم فقط بتصنيفه ويحدد مكافئ الانتباه بخصائصه العامة الى تشير الى جانب من جوانب الانتباه يرتبط ارتباطا وثيقا بتأثيراته كتجربة ذاتية منفردة وكحدث فسيولوجي متميز ، وقد تم توضيح ذلك من أهمية الارتباطات الذاتية والفسيولوجية للانتباه البؤرى أو الاهتمام الذي يحدد التجربة المرتبطة بالتدفق النفسي.

والظروف / الأحوال التي تستيقظ الانتباه البؤرى والخصائص الفريدة وتشارك بصفة عامة والتي يمكن تصنيفها تحت مسمى التجارب المتوسطة التي تم دراستها بشكل مكثف .

والتجارب الانفعالية المرضية التي من خصائصها التأمل ترتبط بالانتباه الجاد لمنبه أو منبهات معينة وكان ينظر إليها على أنها نتيجة هذا الانتباه وارتبطت بالتأمل ، مثل التدفق النفسي ، بحالات فسيولوجية فريدة ولكن على عكس التدفق ، فان الارتباطات الفسيولوجية العصبية والجسمية للتأمل تم دراستها دراسة وافية وقد وجد أنها لا تمثل حالة فسيولوجية عصبية أو جسمية فريدة ولكن الاسترخاء فقط وحقيقة أن التجارب التأملية لا تمثل حالة فسيولوجية فريدة ولكن الاسترخاء فقط لا تؤيد الادعاء بأن الانتباه البؤرى يمكن أن يعزو إلى أحد جوانب التدفق النفسي (السعادة) أو يعزو إلى زيادة الكفاءة المعرفية ولكن كما بينا ، يوجد أشكال متنوعة كثيرة للانتباه .

ويعكس الانتباه جانب آخر من مظاهر الانتباه وهو أن التدفق النفسي يتبع الإدراك المستمر لأقرب توافق بين متطلبات الموقف والمهارات الفردية للممارسين مثل الفنانين ، الجراحون ، الموسيقيون ومتسلقوا الصخور فهم يقدمون تقارير عن حالات السعادة ، الرضى والاهتمام البالغ وحتى الإثارة عندما تحتاج مطالبات العمل الاهتمام السريع والاختيار بين مفاهيم وأحداث معرفية كثيرة ، وهكذا ، فإن متسلق الصخور ، والجراح أو الشاعر يجب أن يختار بسرعة بين بدائل كثيرة من كل سلوك متتابع أو مبدأ معرفي ، ولو تم اختيار أي منهما بطريقة الخطأ قد يسفر عنه سقوط خطير ، أو موت مريض أو انقطاع الإلهام ، ولو أن متطلبات العمل تفوق المهارات المتاحة ، يحدث القلق ويختفي التدفق النفسي ومن الناحية الأخرى ، لو تفوق مهارات الفرد متطلبات العمل ، يختفي أيضاً التدفق النفسي ويحل محله إما عدم الانفعال أو الملل .

والأسئلة التي تكمن وراء ظهور هذه الملاحظات عديدة ، هل يمكن للانتباه السريع أن ينتقل بين تتابع مبادئ المعرفة الهامة التي تعزو إلى التفوق ؟ ولماذا يختفي التدفق النفسي في مواقف الطلب الواضحة ويستبدل بالقلق ولماذا يختفي التدفق النفسي أيضاً في مواقف لا يحتاج الفرد فيها أن يقيم كل جوانب الموقف بسرعة؟ للإجابة على هذه الأسئلة يمكن تقديم دليل فسيولوجي عصبي لاقتراح الإجابة المناسبة .

مقاييس التدفق النفسي الفسيولوجية العصبية Newro – Psychological Measures of Flow

مثل كل الاستجابات السلوكية ، تقوم العمليات العصبية باطلاق عملية التدفق النفسي ولكن ما هي العمليات المتوقعة التي يمكن أن تفسر التدفق النفسي ؟ هناك اقتراح شائع يرى أن التدفق النفسي يعكس نقص في الأيض المخي ، كما هو موضح على جهاز EEG وفى الواقع فان الغلاف المخي يضعف ولا يوجد منبه مباشر كهربى أو فيزيقى ينتج عن إحساسات يمكن أن نترجم بالسعادة أو الألم ومن الناحية الأخرى ، فإن التنبيه المباشر في أعضاء العقل تثير الحواس بشكل عام (حواس السعادة والألم) وجوهر الانتقال ، إذا أشرنا إلى الاحساسات التي تعتبر قلب المشاعر يجب أن تضم

نشاط التركيبات داخل المخ كما تتوسط العمليات الكيميائية العصبية ، وفي الواقع فإن الغلاف المخي هو المستقبل للتأثيرات الانفعالية وليس مولد الجوانب مختلفة لحالات الانفعال (جهاز حساس) وحقائق الخبرة ، كما يراها من خلال المعلومات التي ندركها باستمرار بوعي وبدون وعي وتكمل باستمرار عمليات عصبية عالية ومنخفضة وفي مراجعة النتائج الأخيرة لعلم نفس الأعصاب استنتج العلماء أن تغير الانتباه السريع بين المبادئ المعرفية الهامة يرتبط فعلا بمشاعر الرضى والإثارة والعمليات الكيميائية العصبية التي تساعد على هذا التغير تزيد أيضا الكفاءة المعرفية والإبداعية ، وبنفس الطريقة ، فإن علماء النفس السلوكيين حددوا التغير المعرفي الناقل العصبي ، بمعنى آخر بمفهوم التعزيز وعلاوة على ذلك ، فإن التغيرات في النقل العصبي تم تكيفها حسب الطوارئ البيئية واقترح على أنها العضو الخلوي للاستجابة الشرطية، وعلى المستوى الفسيولوجي العصبي ، يمكن اختبار علاقة سلوك بيئي معين أو مبدأ معين كتعزيز ، الذي يسبب على المستوى العصبي تحرر الناقل العصبي في مراكز بين مشابك عصبية صبغية .

ويشتمل الدور الوظيفي للنقل العصبي في العمل على ثبات الممثلات العصبية النشطة في الغلاف الأمامي (الانتباه) وبذلك ينحى تأخر النشاط المرتبط بالهدف من كل منبه خارجي ويحدد الناقل العصبي المنبه بقيمة مطلوبة ، وقد يقدم معلومات مقدما قبل حدوث السلوك ويقوم الناقل العصبي أيضا بدور الوسيط بين المؤثرات المعرفية لمشاعر السرور التي يمكن توضيحها في التقارير الذاتية للسعادة والرضى وبصفة خاصة فإن النشاط الناقل العصبي عرف على أنه جائزة واحدة تميز وتقيس أهمية أو ضرورة الأحداث الواضحة ويزيد المعالجة الفعالة للإشارات الداخلية التي تصل في نفس الوقت في وسط المخ .

وبصفة عامة فإن دور الناقل العصبي هو أن يشير الى الأحداث الهامة وله دور واع في تحديد قيمة الاستجابات التي لا توصف على أنها ممتعة ، ومع ذلك فإن لو أن للناقل العصبي بداية سريعة ، فإن حالة الوعي بالسعادة تتحقق على سبيل المثال سرعة استقبال الناقل العصبي تتعطل عند مدمني الكوكايين كما تحدد مدى الانسداد ما اذا كانت خبرة الفرد بالكوكايين عالية أم لا وهكذا فإن سرعة وزيادة النقل العصبي بسبب الكوكايين ينتج عن تجربة احساس بالسعادة بشكل مميز ، وبالمثل فإن إنسياب الأحداث الإدراكية الهامة سوف يساعد على وجود واستمرار نشاط OA بتسهيل الانتقال بين المنظورات المعرفية وبالتالي يعزز اتخاذ القرار والتفكير النقدي ، هذا النشاط الكيميائي العصبي سوف لا يسهل فقط السرعة والتركيز الفعال في العقل لمجموعة كبيرة من التخيلات ، ولكن سيكون أيضا أكثر احتمالا لتفسيره على أنه ممتع بدرجة عالية لو أن زيادة الناقل العصبي تعزو الى أهمية مدركة كبيرة لهذه الأحداث (التخيلات) .

وقد تم التوثيق الميداني على هذا النشاط بفصل دراسات التخيل العصبي التي بنيت على زيادة الناقل العصبي أثناء الأنشطة الرياضية التي تحتاج تغيير مستمر للجهاز المعرفي وأيضاً للأفراد الذين ينتقل انتباههم بسرعة الى نتائج سلوكية متوقعة مثل المقامرة.

النتائج Conclusions

إن القدرة على الاستمتاع بالتحديات والتحكم فيها هي قدرة جوهرية تتجاوز المهارة وهي ضرورية للتطور والتطور الثقافي ، ومع ذلك فإن كثير من العقبات تمنع الأفراد من تجربة التدفق النفسي وهذه العقبات تتراوح من الخلل الوظيفي للجينات الوراثية إلى أشكال الإحباط الاجتماعي الذي يقلل الحرية الشخصية ويمنع اكتساب المهارات .

ولكن حتى في معظم المواقف المفضلة ، قد يصعب تحقيق التدفق النفسي على سبيل المثال في مجتمعنا في الوقت الحالي ، يحاول معظم الآباء أن يهيئوا أفضل الظروف لسعادة مستقبل أطفالهم ، منهم يعملون بجد حتى يستطيعون شراء منزل راحة ، يحصلون على كل المستلزمات التي يفقدون على شرائها ويقدمون لأطفالهم في أحسن المدارس الممكنة ولسوء الحظ فإن هذه الضمانات التي سيحصل عليها الطفل لا تحتاج إلى التعلم لكي يستمتع بها في حياته ، وفي الواقع تقترح دراسات عديدة بأن الاهتمام البالغ للأمان ، الراحة والمادة الجيدة يضر بالتنمية الأمثل والهيئات التي تعوزها مطالب الحياة الأساسية ، وغياب الآباء العاملين والبالغين الآخرين الذين يستطيعون توحيد الشباب إلى مباحث الحياة ، وطبيعة الإدمان للتسلية السلبية والاعتماد على الجوائز المادية ، والاهتمام بالامتحان في المدارس وبالمعرفة الغير مرئية ، كلها تؤثر تأثيراً سلبياً على متعة التعلم ومواجهة التحديات التي لا مفر منها ، وهكذا فإن دراسة طبيعة التدفق النفسي ضروري للعلماء الاجتماعيين في المجال الرياضي والمهتمين بتحسين جودة الحياة سواء على المستوى

الذاتي أو الموضوعي ، وتحويل هذه المعرفة إلى سلوك فعال ليس بالأمر السهل ولكن التحديات التي يقدمها تبشر بفرص استمتاع لا حدود لها لأولئك الذين يرغبون في تطوير المهارات الضرورية للسيطرة على هذه التحديات.

أولاً: المراجع العربية:

١. مجدى حسن يوسف (٢٠١٤) فينوميولوجيا التدفق النفسى النفسى فى المجال الرياضى ، مؤسسة عالم الرياضية للنشر ، الاسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

2. Conti, R. (2001). Time flies: Investigating the connection between intrinsic motivation and the experience of time. *Journal of Personality*, 69(1), 1-26.
3. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
4. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins.
5. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (Eds.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
6. Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 1-15.
7. Csikszentmihalyi, M, Sami Abuhamdeh & Jeanne Nakamura (2005) Published in: Eliot, A. & Dweck, C.S. (Eds) *Handbook of competence and motivation*. New York : Guilford Press .
8. Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). *Being adolescent*. New York: Basic Books.
9. Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
10. Csikszentmihalyi, M., & Massimini, F. (1985). On the psychological selection of bio-cultural information. *New Ideas in Psychology*, 3(2), 115-138.
11. Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation: A study of adolescents. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Goals and cognitions* (pp.45—71). New York: Academic Press.
12. Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1999). Emerging goals and the self-regulation of behavior. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition: Vol. 12. Perspectives on behavioral self-regulation* (pp. 107-118). Mahwah, NJ: Erlbaum.
13. Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
14. Elliot, A. J., Faler, J., McGregor, H. A., Campbell, W.K., Sedikides, C., & Harackiewicz, J. (2000). Competence valuation as a strategic intrinsic motivation process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(7), 780-794.

15. Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2002). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
16. Levin, R., & Fireman, G. (2001). The relation of fantasy proneness, psychological absorption, and imaginative involvement to nightmare prevalence and nightmare distress. *Imagination, Cognition and Personality*, 21(2), 111-129.
17. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2001). Catalytic creativity: The case of Linus Pauling. *American Psychologist*, 56(4), 337-341.
18. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
19. Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (Eds.). (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Seattle: Hogrefe & Huber.
20. Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55(1), 79-88.
21. Wong, M. (2000) The relations among causality experience, academic performance, and academic commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 315-326.

