

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد

رشته: روانشناسی عمومی

عنوان:

هنجاریابی پرسشنامه تجربه سیالی FSS میان دانشجویان

تربیت بدنی دانشگاه های تهران

استاد راهنما: آقای دکتر محمد نقی فراهانی

کتابخانه
موسسه تربیت معلم
تهران

استاد مشاور: آقای دکتر فرزاد

دانشجو: سید علی اصغر حسینی ۵ / ۸ / ۱۳۸۹

شهریور 1388


۱۴۴۶۲۰

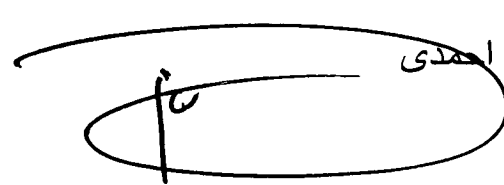
بنام خدا

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد آقای سید علی اصغر حسینی دانشجوی رشته روان شناسی عمومی دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران، تحت عنوان: **هنجاریابی پرسشنامه تجربه سیالی میان دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه های تهران در تاریخ ۱۳۸۸/۶/۲۲**، در سالن آمفی تاتر دانشکده واقع در کرج، با حضور هیات داوران، پس از دفاع با نمره ۱۸/۵ مورد قبول قرار گرفت.

هیات داوران:

استاد راهنما: آقای دکتر فراهانی

استاد مشاور: آقای دکتر فرزاد 

داور خارجی: آقای دکتر احمدی 

داور داخلی: آقای دکتر منطقی 

مدیر گروه و نماینده تحصیلات تکمیلی: آقای دکتر حاتمی 

به دکتر شهین ایروانی

و مقام شامخ معلم و زن.

و تقدیم به تمام پدر و مادرهای دنیا

امید است مهرورزی بی کران آنان نسبت به

فرزندان خویش،

در جای جای روابط انسانی آنها رخنه کند.

بی گمان پدر و مادر من نیز از این قدردانی

خوشحال خواهند شد.

تقدیر و تشکر

برای اینکه این پایان نامه به هدف مطلوب خود دست یابد افراد زیادی زحمت کشیده یا نسبت به من لطف داشتند:

دکتر محمد نقی فراهانی که راهنمایی این پایان نامه را بر عهده داشتند و مسایل مهمی را برای تهیه یک کار علمی صحیح در طول این پایان نامه و مخصوصا در طول کلاسهای درسی به من آموختند.
دکتر فرزاد با راهنماییهای ارزنده خود مخصوصا از لحاظ مسایل روش شناختی و اینکه همیشه پذیرای من بودند.

دکتر شهرآرای که اولین منابع مربوط به سیالی را در خدمت من قرار داده و بیشتر از دو سال مرا با رهنمود های خویش در مورد سیالی و روانشناسی مثبت همراهی کردند.

دکتر مرادی و کوششهای مشفقانه و خستگی ناپذیر ایشان در گروه روانشناسی دانشگاه تربیت معلم.

دکتر حاتمی سرپرست فعلی گروه روان شناسی و توجه شان نسبت به بنده

خانم مهشید یاسایی که پرسشنامه تجارب اوج را در اختیار من قرار دادند

دوست خوبم ابوذر برزویی و کمکهایش در ترجمه برخی متون.

دکتر شکری، که همیشه یار و یاور من در تحلیل داده ها و قسمت های دیگر پایان نامه بودند.

آقای سنگری و کمکهایش در انجام تحلیل عاملی

خانم دانیالی و کوششهایی که خالصانه در گروه روانشناسی دانشگاه تربیت معلم انجام میدهند

خانم ها ایرانی و حسن نتاج، به خاطر بازبینی و ویرایش متن

دوستانم، وریا بایزیدی، ابوالفضل مرادی، بابک خشنودی، سیوان خالدی نیا و محسن پیرصفا

و در پایان اعضای خانواده که صمیمانه مرا یاری دادند و کلمات عاجز از ادای حق آنها می باشد.

هدف تحقیق حاضر بررسی مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی یکی از نظریات مهم حوزه روانشناسی مثبت نگر، به نام تجربه سیالی و هنجاریابی مقیاس حالت سیالی (fss) میان دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه های تهران می باشد. این مقیاس دارای ۹ عامل و هر عامل دارای ۴ سوال (مجموعاً ۳۶ سوال) می باشد. ۱۹۸ نفر از دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی از میان ۶ دانشگاه شهر تهران به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. از طریق روش تحلیل عاملی تاییدی و روش آلفای کرونباخ، اعتبار سازه و روایی مقیاس حالت سیالی آزمون شد. همچنین اعتبار همگرایی مقیاس حالت سیالی از طریق ضریب همبستگی با پرسشنامه تجارب اوج (۱۰ سوال) آزمون شد. نتایج به دست آمده، الگوی ۹ عاملی مقیاس حالت سیالی را تایید کرده و پیشنهاد می کند که در تحقیقات آتی در مورد برخی از سوالات مشکل آمیز، روش تحقیق و نمونه به کار رفته، بازنگری گردد.

فهرست مطالب

چکیده

فصل اول

- ۱-۱: مقدمه ۵
- ۱-۲: بیان مساله ۶
- ۱-۳: ضرورت تحقیق ۱۰
- ۱-۴: اهداف تحقیق ۱۱
- ۱-۵: سوالات تحقیق ۱۲
- ۱-۶: تعریف مفهومی و عملیاتی ۱۳

فصل دوم

- ۲-۱: مبانی نظری ۱۴
- ۲-۱-۱: توصیف سیالی ۱۵
- ۲-۱-۲: مدل های سیالی ۲۱
- ۲-۱-۳: عناصر سیالی ۲۶
- ۲-۱-۴: مفاهیم مرتبط با سیالی ۴۲
- ۲-۱-۵: مبانی روش شناختی سیالی ۴۶
- ۲-۲: گستره تحقیق در حوزه سیالی ۵۲

۵۲	۲-۲-۱: سیالی و شادکامی
۵۵	۲-۲-۲: تحقیق سیالی در بافت غیر ورزشی
۵۹	۲-۲-۳: سیالی و ورزش
۶۲	۲-۲-۴: تحقیق سیالی در بافت ورزشی
۶۷	۲-۳: جمع بندی
۶۹	فصل سوم
۷۰	۳-۱: طرح پژوهش
۷۰	۳-۲: جمعیت و نمونه آماری
۷۱	۳-۳: حجم نمونه
۷۲	۳-۴: روش نمونه گیری
۷۳	۳-۵: ابزار پژوهش
۷۵	۳-۶: شیوه اجرا
۷۵	۳-۷: روش های تجزیه و تحلیل آماری
	فصل چهارم
۷۸	۴-۱: مقدمه
۷۹	۴-۲: شاخص های توصیفی
۸۰	۴-۳: ویژگی های روان سنجی مقاس حالت سیالی fSS

۸۳	۴-۴: اعتبار سازه (ساختار عاملی)
۸۶	۴-۵: اعتبار همگرا
۸۷	۴-۶: نمره های هنجار شده
	فصل پنجم
۹۰	۵-۱: بحث و نتیجه گیری
۹۹	۵-۲: محدودیت های تحقیق
۹۹	۵-۳: پیشنهادات
۱۰۱	منابع
	پیوست ۱ (مقیاس حالت سیالی)
	پیوست ۲ (مقیاس حالت سیالی به زبان انگلیسی و فرانسوی)
	پیوست ۳ (پرسشنامه تجارب اوج)
	چکیده به زبان انگلیسی

فهرست جداول و نمودارها

۲۱	۲-۱- نمودار ۳ عاملی سیالی
۲۲	۲-۲- نمودار ۴ عاملی سیالی
۲۴	۲-۳- نمودار ۸ عاملی سیالی
۷۳	۳-۱- جدول تعداد آزمودنیهای اختصاص داده شده به هر رشته
۷۹	۴-۱- شاخص های توصیفی
۸۰	۴-۲- آماره های سوالات زیر مقیاس های fss
۸۵	۴-۳- تحلیل عاملی تاییدی fss
۸۶	۴-۴- خلاصه شاخص های برازش الگوهای تحلیل عاملی تاییدی
۸۶	۴-۵- همبستگی fss و تجربه اوج
۸۸	۴-۶- رتبه های درصدی

فصل اول:

بیان مسئله و

گزاره های تحقیق

امروزه روان شناسی با عنایت به انسانی فراتر از نابهنجاری صرف، مرزهای توصیف و تبیین در مورد انسان را گسترش داده است. برای نیل به این رویکرد نظری، سازه هایی به عنوان موضوع تحقیق و تفحص دانشمندان علم روان شناسی قرار گرفته اند، که پیش از این به نا بر دلایلی مورد توجه (مخصوصا از لحاظ روش علمی) قرار نگرفته بودند.

این سازه ها ویژگی های خاص خود را دارند که مهمترین آنها بیان متفاوت و مسائل روش شناختی می باشند.

تجربه سیالی به عنوان یکی از این سازه ها، به توصیف یکی از تجارب بهینه انسان ها می پردازد، که اکنون کتب و مقالات علمی بی شماری را به خود اختصاص داده است و سعی دارد تبیین مفیدی در حیطه های مختلف انسان، نظیر شخصیت، انگیزش، عملکرد و غیره ارائه دهد.

در این پژوهش سعی شده است جنبه های نظری مهم این ویژگی از تجارب بهینه انسان ها (تجربه سیالی) و مسائل مهم تحقیق در این حوزه بیان شده و نهایتا یک پرسشنامه منسجم از آن تهیه شود.

۲-۱: بیان مسئله

اگر روان‌شناسی را به سه حوزه بزرگ (ناهنجار، هنجار، کمال) تقسیم کنیم (سلیگمن، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۱) روان‌شناسی مثبت‌نگر^۱ یکی از قلمروهایی است که در حوزه بزرگ روان‌شناسی کمال یا فراتر از هنجار، این روزها پدیده‌های گوناگونی را در دست مطالعه دارد. روان‌شناسی مثبت‌نگر یک جنبش نسبتاً جدید است. روان‌شناسی مثبت‌نگر را مطالعه کارکرد بهینه انسانها معرفی کرده‌اند. در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر اختلالات روان‌شناختی ناشی از استفاده ناسالم یا عدم رشد تواناییهای شخصی است. در این دیدگاه به افراد به عنوان موجوداتی یگانه نگاه می‌شود که توسط نیروهای سازنده اجتماعی، موجوداتی ابداع‌کننده می‌شوند. (چیک سنت میهی^۲، ۱۹۹۰).

از جمله پدیده‌هایی که روان‌شناسی مثبت‌نگر در آن تحقیق می‌کند "به زیستی"^۳ (ریان^۴ و دسی^۵، ۲۰۰۱)، "عشق"^۶ (هاندریک^۷ و هاندریک، ۲۰۰۲)، "درمان و پیشگیری مثبت‌نگر" (سلیگمن، ۲۰۰۲)، "خودکارآمدی" (مادوکس^۸، ۲۰۰۲)، "روان‌شناسی مثبت‌نگر برای کودکان" (رابرت^۹،

1-Positive psychology

2-Csikszentmihalyi,M

3-well-being

4-Ryan,R.M

5-Deci,E.L

6-love

7-Hundreac,L

8-Moduex,E

9-Rubert,M

(۲۰۰۲)، "خوب سالمندی"^۱ (ویلیامسون^۲، ۲۰۰۲)، "معنویت"^۳ (سورنس^۴، ۲۰۰۷)، "خرد"^۵ (سورنس، ۲۰۰۷)، "تساهل"^۶، "مسئولیت پذیری"^۷، "نوع دوستی"^۸، "اخلاق کاری"^۹ (سورنس، ۲۰۰۷) و "سیالی"^{۱۰} می باشد.

در ارتباط با این علاقه پژوهشی، تجربه سیالی یکی از پدیده هایی است که قویاً در حوزه روان شناسی مثبت نگر بررسی می شود. این نظریه در دهه هفتاد توسط دانشمند مجاری تبار ایالات متحده، چیک سنت میهی، به وجود آمد. این پدیده اشاره به یک حالت بهینه ذهن دارد که یک فرد احساس "کارایی شناختی"^{۱۱}، "درگیری کامل"، برانگیختگی بالا و همچنین سطوح بالایی از لذت می کند. تحقیق در حوزه سیالی در ایالت متحده و ایتالیا دنبال شد و دانشمندان این حوزه (مانند چیک سنت میهی، ماسی مینی^{۱۲}، جکسون^۱ و) کوشیدند که یک شالوده قوی و کاربردی از نظریه سیالی ایجاد کنند.

1-aging-well

2-Williamson,J.A

3-spirtuality

4-Sorence,J.L

5-wisdom

6-tolerance

7-responsibility

8-altruism

9-work-ethic

10-flow

11-cognitive efficient

12-Massimini,M

سیالی در اکثر تحقیقات به عنوان یک متغیر نه عاملی معرفی شده است. این عاملها شامل "تعادل چالش ها و مهارتها"، "تلفیق عمل و آگاهی"، "اهداف واضح"، "باز خورد فوری"، "تمرکز"، "فقدان خودهشیاری"، "دگرگونی زمان"، "احساس کنترل" و "تجربه خود جوش" می باشد (چیک سنت میهی، ۱۹۹۰ و ۱۹۹۶. کاواباتا و دیگران، ۲۰۰۸). بار عاملی هر یک از این عوامل و نقش آنها در واریانس شکل گرفته سیالی متفاوت می باشد. در تحقیق جکسون (۱۹۹۶)، همسانی درونی عاملهای دگرگونی زمان و فقدان هشیاری مسئله برانگیز گزارش شده است، همچنین مقدار فراوانی عامل تعادل چالشها و مهارتها معمولاً کمترین نمره را میان ورزشکاران به خود اختصاص داده است (جکسون، ۱۹۹۶). از این رو بررسی ساختار عاملی، با توجه به فرضیه های گوناگونی که در تحقیقات خارجی به دست آمده است (جکسون، ۱۹۹۶، کاواباتا و دیگران، ۲۰۰۸، فورنیر، گوادریوف، باهر، ویزدویی، فارست و جکسون، زیر چاپ)، یک سؤال جدی قلمداد می شود. زیرا معمولاً تفاوت فرهنگی نقش مهمی را ایفا می کند. مثلاً کاواباتا و دیگران در تحلیل عاملی تأییدی مقیاس حالت سیالی میان ورزشکاران ژاپنی، برخلاف یافته جکسون (۱۹۹۶)، عامل دگرگونی زمان را جزء مهمی از تجربه سیالی قلمداد می کنند. از سوی دیگر بررسی ساختار عاملی و همسانی درونی مقیاس حالت سیالی در کشورهای یونان و چین مسئله برانگیز گزارش شده است. محققین در کشور یونان نتوانستند الگوی نه عاملی را در کشورهای فرانسه، ژاپن، آمریکا و استرالیا تایید شده است، تکرار کنند و پیشنهاد اصلاح برخی از سوالات مقیاس حالت سیالی را میان ورزشکاران یونانی زبان مطرح کردند (دوگانیس، یوسفیدیو، لاجوپوس، ۲۰۰۰). این نتایج به شکل مشابهی در کشور چین نیز تکرار شده

است (به نقل از کاواباتا، ۲۰۰۸). سیالی نیز مانند هر سازه ای دیگر، ریشه در برخی نظریات پیشین دارد که از آن جمله "تجربه اوج"^۱ مازلو، می باشد. این دو سازه همپوشیهای زیادی دارند و از آنجا که برای اعتبار همگرای سیالی از این سازه استفاده شده است، در بخش مبانی نظری به طور مفصل در مورد آن توضیح داده خواهد شد.

از دیگر نظریات پیشینی که سیالی ریشه در آنها دارد را میتوان "خلسه"^۲ لاسکی^۳، "عملکرد اوج"^۴ پریوت^۵ و "تجربه زیبا شناختی"^۶ باردسلی^۷ را نام برد.

۳-۱: ضرورت و اهداف تحقیق

اولین ضرورت انجام تحقیق، معرفی نظریه تجربه سیالی به عنوان یکی از بدنه های مهم جنبش روان شناسی مثبت نگر می باشد. پیشتر ذکر شد که روان شناسی مثبت نگر یک جنبش نسبتاً جدید است. سخنرانی مارتین سلیگمن به عنوان رئیس انجمن روان شناسان آمریکایی در سال ۱۹۹۸ نقش مهمی در شروع این جنبش داشت. وی بیان کرد که بعد جنگ جهانی دوم، روان شناسی دو وظیفه مهم را مورد غفلت قرار داده است: ساختن زندگی سازنده تر و رشد و ترقی افراد سرآمد^۸. وی بیان کرد که روان

1-peak experience

2-ecstasy

3-laski

4-peak performance

5-Privette

6-aesthetic

7-Beardsely

8-talent

شناسان در مواجهه با اختلالات روانی و بیماریها بسیار ماهر گشته اند، اما مواجهه با به زیستی روانی^۱ و قوت‌های انسانی^۲ را مورد غفلت قرار داده اند و بدین وسیله قسمت عظیمی از زندگی افراد معمولی را نادیده گرفته اند (به نقل از سورنس، ۲۰۰۷). به نظر می‌رسد بررسی پتانسیلهای مثبت انسان زیاد توجه تحقیقات علمی ایران را به خود جلب نکرده است و مطالعه روانشناسی مثبت نگر محدود به سازه‌هایی از قبیل به زیستی ذهنی و خودکار آمدی شده است. در صورتی که توجه به انسان فراتر از مرزهای ناهنجاری، ریشه در فرهنگهای شرقی دارد و در فرهنگ این کشورها بسیار عجین است.

تجربه سیالی در ایران (علی‌رغم تحقیقات زیادی که در این حوزه در جهان انجام می‌شود) پدیده‌ای ناشناخته است. سیالی، سازه‌ای با ارزش اکتشافی بالا (کارل^۳)، می‌باشد که تبیینهای خوبی در مورد انگیزش و پاداش (آساکاوا^۴، ۲۰۰۴، لی^۵، ۲۰۰۵)، محیطهای کاری (بیکر^۶، ۲۰۰۷)، هیجان (چن^۷، ۲۰۰۶، جکسون، ۱۹۹۶، لی^۸ و براوان^۹، ۲۰۰۶، شوارتز^{۱۰} و واترمن^{۱۱}، ۲۰۰۶، خلاقیت^{۱۲} (چیک

1-mental well-being

2-human strenghts

3-Carll

4-Asakava

5-Lee

6-Bakker

7-chen

8-Li

9-Browne

10-Shwartz

11-Wterman

12-creativity

سنت میهی، ۱۹۹۶. سورنس، ۲۰۰۷) تعلیم و تربیت (فتنون^۱، ۲۰۰۶) و سلامت روانی (کندی^۲ و ویستیک^۳، ۲۰۰۴. گیز^۴، ۲۰۰۶) ارائه می دهد. بسیار حائز اهمیت است که جامعه علمی ایران با این سازه آشنا شده و در تحقیقات خود آنرا به کار برند. همچنین به طور اختصاصی تر، از دیگر ضرورت‌های این تحقیق بررسی اهمیت عوامل زیر بنایی سیالی میان ورزشکاران ایرانی به عنوان نمونه ای با ساختار فرهنگی متفاوت تر از آنچه که قبلاً در تحقیق سیالی انجام می گرفت، می باشد. زیرا اکثر تحقیقاتی که متوجه پدیده تجربه سیالی می باشد در فرهنگ‌های غربی مانند آمریکا و یا فرانسه انجام گرفته است. کمتر نظریه تجربه سیالی میان فرهنگ‌های شرقی بررسی شده است (کاواباتا و دیگران، ۲۰۰۸). از جمله ویژگی‌های متمایز افرادی که در فرهنگ‌های به اصطلاح شرقی زندگی می کنند، جمع گرایی در برابر فرد گرایی، توجه به تجارب ذهنی یا عرفانی در مقابل عینیت گرایی و برخی دیگر از خصوصیات شخصیتی خاص این فرهنگها می باشد (کاواباتا و دیگران، ۲۰۰۸). از این رو به نظر می رسد به دست آوردن یک پرسشنامه منسجم و معتبر برای اندازه گیری سیالی مناسب به نظر آید.

۴-۱: اهداف پژوهش

۱- معرفی نظریه های تجربه سیالی و تجربه اوج به عنوان دو پدیده مهم در رویکرد روان شناسی

مثبت نگر و آشنایی با پیشینه و روند تحقیقات آنها.

۲- بررسی ساختار عاملی، همسانی درونی و اعتبار همگرایی مقیاس حالت سیالی (ژرخ)

1-Fenton

2-Kennedy

3-Vecitic

4-Gas

۳- ارائه هنجارها و جداول مشخصه های آماری که توصیف کننده وضعیت جامعه مورد بررسی می باشد.

سوالات تحقیق

- ۱- آیا ساختار عاملی نه گانه سیالی در نمونه ورزشکاران مورد مطالعه تحقیق تأیید می شود؟
- ۲- همسانی درونی هر یک از عوامل چقدر می باشد؟
- ۳- آیا بین تجربه سیالی و تجربه اوج همبستگی معنی دار وجود دارد؟
- ۴- رتبه نسبی هر فرد با توجه به نمره خامی که در مقیاس حالت سیالی ایرانی کسب میکند، میان جمعیت مورد مطالعه در چه جایگاهی قرار دارد؟

۱-۶: تعاریف مفهومی و عملیاتی سیالی

الف: تعریف مفهومی تجربه سیالی: یک احساس ویژه که فرد هنگام توجه کامل بر روی فعالیت در دست اقدام تجربه می کند. در طول این تجربه گذشت زمان برخلاف معمول حس میشود و آنچه فرد را برای آن فعالیت بر می انگیزد از درون فرد سرچشمه میگیرد و متوجه پاداش های بیرونی نیست. بعد این تجربه، توانایی های فرد به علت چالش های عرضه شده از محیط توسعه میابند (چیک سنت میهی، ۱۹۷۵، ۱۹۹۰، ۱۹۹۶. چیک سنت میهی و ناکامورا، ۲۰۰۲).

ب: تعریف عملیاتی تجربه سیالی: مقیاس حالت سیالی برای اندازه گیری شدت سیالی به کار میرود. در این مقیاس سیالی به عنوان سازه ای با ۹ عامل مجزا تعریف می شود. هر یک از این عوامل توسط ۴ سوال (مجموعاً ۳۶ سوال) اندازه گیری می شوند (جکسون، ۱۹۹۲).

فصل دوم:

بیان مساله و گزاره های تحقیق