

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات
المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية

إعداد

أمل عبد السلام عشري مختار

أ.د/ عبد النعيم عرفة محمود
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية (بنين)
بالقاهرة، جامعة الأزهر

أ.د/ نجلاء محمد بسيوني رسلان
أستاذة الصحة النفسية
كلية التربية (بنات)
بالقاهرة، جامعة الأزهر

٢٠٢٤ - ١٤٤٦ هـ - م

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية

*أمل عبد السلام عشري^١، عبد النعيم عرفة محمود^٢، نجلاء بسيوني رسلان^١.

^١قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنات، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

^٢قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين، جامعة الأزهر، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

*البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: egypt_crouz2000@yahoo.com

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية، وعددهم (١٥٠) معلمًا ومعلمة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي (من إعداد الباحثة)، وتم التوصل إلى عدد من النتائج؛ أهمها تمتع المقياس بدلالات (مؤشرات) صدق مرتفعة؛ حيث يتمتع المقياس بمظاهر متعددة من الصدق بعدة طرق؛ وهي (صدق المحكمين) حيث تم عرض المقياس على عدد من المتخصصين لإبداء آرائهم في مناسبة العبارات لمقياس التدفق النفسي، وأسفرت هذه الخطوة عن تعديل صياغة بعض العبارات، و(الصدق البنائي) حيث تم استخدام أسلوب التحليل العاملي وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص ثلاثة عوامل؛ الجذر الكامن لكل منهما أكبر من الواحد الصحيح، وتشبعت جميع عبارات المقياس على هذه العوامل الثلاثة فيما عدا عبارتين فتم حذفهما، وبلغت قيمة الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٥٦) وهي قيمة مرتفعة، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه ومعامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس فأظهرت النتائج تمتع المقياس بالاتساق الداخلي، مما يعد مؤشرًا على تمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة ومناسبته لمقياس التدفق النفسي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.

كلمات مفتاحية: خصائص سيكومترية، التدفق النفسي - معلمي ومعلمات، المرحلة الإعدادية، المعاهد الأزهرية.

Psychometric Properties of the Psychological Flow Scale Among Male and Female Teachers of the Preparatory Stage in Al-Azhar Institutes

*Amal Abdelsalam Ashry¹, Abdelnaeem Arafa Mahmoud², Nagla Bassuni Raslan¹

¹Mental Health Department, Faculty of Education for Girls, Al-Azhar University, Cairo, Egypt

²Mental Health Department, Faculty of Education for Boys, Al-Azhar University, Cairo, Egypt

*Corresponding author's email: egy_crouz2000@yahoo.com

Abstract

The research aimed to verify the psychometric properties of the psychological flow scale among a sample of 150 male and female teachers in the preparatory stage at Al-Azhar institutes. The study employed a descriptive methodology and utilized the psychological flow scale (the researcher). The study reached several results, most importantly that the scale demonstrated high validity indicators, as the scale exhibited multiple aspects of validity through several methods, including Face Validity, where the scale was presented to specialists to provide their opinions on the appropriateness of items for measuring psychological flow, resulting in the modification of some items' phrasing, and construct validity, where factor analysis was used, which yielded three factors with eigenvalues greater than one, and all scale items loaded on these three factors except for two items, which were subsequently removed. The reliability coefficient using Cronbach's alpha for the total scale score was 0.856, which is considered high. Internal consistency was calculated by determining the correlation coefficient between item scores and their respective dimension scores, as well as between dimension scores and the total scale score. Results showed that the scale demonstrated internal consistency, indicating good psychometric properties and its suitability for measuring psychological flow among the sample of male and female preparatory stage teachers in Al-Azhar institutes.

Keywords: Psychometric properties, psychological flow, male and female teachers, preparatory stage, Al-Azhar institutes.

مقدمة:

تعتبر مهنة التعليم من أكثر المهن التي تتطلب توازنًا دقيقًا بين الجوانب النفسية والمهنية؛ حيث يتعرض المعلمون والمعلمات إلى ضغوط مستمرة؛ نتيجة للتعامل اليومي مع الطلاب ومتطلبات العمل المتزايدة؛ لذلك، يُعتبر التدفق النفسي أحد العوامل المهمة التي يمكن أن تساعد المعلمين والمعلمات على التعامل مع هذه الضغوط، وتحقيق حالة من الرضا الوظيفي، والانغماس في العملية التعليمية، وأصبح من الضروري قياس مستوى التدفق النفسي لدى المعلمين؛ للتعرف على مدى تأثيره في أدائهم، وأثره في جودة العملية التعليمية.

والتدفق النفسي من موضوعات علم النفس الإيجابي المهمة؛ لما له فائدة كبيرة في اغتنام، وتحرير الطاقات الداخلية الكامنة، وتكريسها لخدمة الفرد بحد ذاته والمجتمع وذلك من خلال حالات التدفق التي تغمر الفرد في فترات من حياته (مصطفى، ٢٠١٨، ٦٤٨).

وأشار Csikszentmihalyi إلى تأثيره بنموذج هرم الحاجات الذي وضعه أبراهام ماسلو (Maslow)؛ حيث تعود الجذور الأولى لدراسة مفهوم التدفق النفسي إلى ستينيات القرن العشرين، وبدأ Csikszentmihalyi وزملاؤه بدراسة هذه الظاهرة من خلال ملاحظتهم لحالة الاستغراق التي يعيشها الفنانون والرسامون أثناء عملهم، والتي تمثل تجربة عميقة من الانغماس والاندماج، ثم أصبحت دراسات التدفق ظاهرة بشكل خاص خلال الثمانينيات والتسعينيات؛ حيث تم تطوير المفهوم بشكل ملحوظ من قبل الباحثين الذين ركزوا على تعزيز التجارب الإيجابية، وساهمت هذه الجهود في تطبيق مفهوم التدفق على دراسات متعددة تشمل كل من الفن، والعلم، والخبرات اليومية (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 34).

وصيغ مفهوم التدفق النفسي لأول مرة عام (١٩٧٥) من قبل العالم Csikszentmihaly وعرفه حينئذ بأنه إحساس كلي يشعر به الفرد عندما يتصرف باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يؤديها (Csikszentmihaly, 1975, 36).

واكتسب التدفق النفسي أهمية خاصة على المستوى الأكاديمي خاصة التعليم الرسمي على كافة مستوياته، حيث ينبغي على المعلمين الذين يواجهون مواقف معقدة أثناء التدريس الاستفادة من الخبرات الانفعالية الإيجابية وما تعنيه حالة التدفق خاصة للمعلمين والتربويين والإداريين (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009, 89).

ويتضمن التدفق النفسي تفاعل الفرد مع ذاته وتفاعله مع بيئته في هذه الحالة، ينغمس الفرد كلياً في النشاط الذي يؤديه؛ حيث يتلاشى كل ما قد يشوش الانتباه؛ مثل الضوضاء بشكل عام؛ فالتدفق يحدث عندما يكون الفرد منخرطاً تماماً في النشاط، والعمل الذي يقوم به، مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان، ويشعر الفرد حينها بأنه بعيد عن الشعور بالملل، ويوقف أفعاله تلقائياً إلى أقصى حد ممكن، وفي هذه الحالة، يُعرّف التدفق بالشعور بالسُرور

التلقائي حتى يصل الفرد إلى السعادة؛ مما يجعله قادرًا على مواجهة التحديات الجديدة بحماسة، فيعتبر التدفق خبرة سامية، وعلامتها المميزة هي الشعور بالسرور والضبط النفسي، مما يجعله مكافأة تدعيمية ذات تأثير كبير (Tsaor et al., 2013).

ويتمثل مفهوم التدفق في الشعور بالسعادة والانسجام أثناء ممارسة الأنشطة التي تشكل تحديًا وتتطلب تركيزًا كبيرًا، ويمثل النشاط فيها هدفًا في حد ذاته كالغناء والرسمين ولاعبي الكرة ومتسوقي الجبال، حيث يشعر القائم بتلك الأنشطة بالمتعة والسرور (صديق، ٢٠١٩).

وترى الباحثة أن التدفق النفسي يوفر للأفراد القدرة على ضبط وتنظيم الوعي؛ مما يساعدهم في تحسين إمكاناتهم، وتحقيق خبرة مثالية؛ تنعكس بالإيجاب على الأداء العام، وتعزز قدرتهم على مواجهة والتحديات من خلال الانسجام بين الصفاء الفكري والهناء العاطفي؛ مما يجعل التجربة أكثر إيجابية.

ومن هذا المنطلق، هدف هذا البحث إلى فحص الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية، وسعى البحث إلى التحقق من مدى صلاحية هذا المقياس لقياس التدفق النفسي في بيئة التعليم الأزهرية، وكذلك دراسة صدقه وثباته، بما يتيح استخدامه كأداة فعالة لتقييم حالة التدفق لدى المعلمين وتقديم التدخلات اللازمة لتعزيز بيئة تعليمية صحية وفعالة.

مشكلة البحث:

في ظل السياسة التعليمية الجديدة، تحول دور المعلم من ناقل للمعرفة إلى ميسر للتعلم، حيث أصبح يوجه الطلاب نحو اكتشاف المعرفة بأنفسهم، وتنمية مهارات التفكير النقدي والإبداعي، وأثرت التكنولوجيا بشكل كبير على هذا التحول، حيث أصبحت الأدوات الرقمية والمنصات التفاعلية جزءًا أساسيًا من العملية التعليمية، هذه التكنولوجيا لم تجعل التعلم أكثر تنوعًا وتشويقًا فحسب، بل زادت أيضًا من توقعات الطلاب وأولياء الأمور بشأن جودة التعليم، ومع هذا التطور، ازدادت الضغوط على المعلمين، إذ يتطلب منهم الآن ليس فقط الإلمام بالمحتوى التعليمي، بل أيضًا التكيف مع الأدوات التكنولوجية المتجددة بشكل مستمر، وتقديم الدعم الشخصي للطلاب في بيئة تعليمية متسارعة التغيير، هذا التطور فرض على المعلمين مسؤوليات إضافية، وإيجاد طرق حديثة ومتنوعة لتنمية وتعزيز الثقة وروح الإبداع لدى الطلاب، فإن التطور التكنولوجي أسهم بشكل كبير وفَعَّال في تطوير الكثير من المفاهيم التربوية التي تساهم في صقل شخصية المعلم واكتسابه للمهارات والخبرات متعددة ومتنوعة ما جعل دورهم أكثر تعقيدًا وتطلبًا.

المعلم هو صلة الوصل بين المعرفة والطلاب، لذا يفترض اتسامه بمستويات جيدة من الخصائص الإيجابية والدافعية والفعالية المرتفعة، ليصل إلى العمل الجيد وجودة الأداء، الذي يعطي معنى للفرد الذي يؤديه، ويتحقق هذا عندما يمر بخبرة التدفق النفسي التي تؤدي دورًا مهمًا في جعل المدرس يتسم بالمرونة والتلقائية والاندماج التام أثناء

إلقاء الدرس، وتساوده على الإنجاز والارتقاء بمستوى الأداء والمرونة في ممارسة النشاط، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين مستوى أدائهم وإنجازهم؛ مما ينعكس إيجابيا على المتعلمين (ضاهر ورزق، ٢٠٢٣، ٣).

وتعد مهنة التدريس مهنة مناسبة لظهور مثل هذه الخبرة المميزة، فهي تضم صفات تسمح بظهور بعض عناصر التدفق النفسي إن لم نقل جميعها منها: تحديد الأهداف، فقدان الإحساس والوعي بالذات، وإدراك التوازن بين التحديات والمهارات مع زيادة التركيز الذي يتطلب أن يكون المعلم الرغبة في التدريب والمنافسة من خلال حالة من المشاعر الوجدانية الإيجابية، التي تؤدي إلى ردود فعل إيجابي تجاه النشاط الممارس والإحساس بالقدرة على الضبط والتحكم بالموقف والنشاط (الشربيني والعطية، ٢٠١٩، ٣٦٠).

وذلك ما أشارت إليه دراسة كرسستينا وبيل؛ فأفراد عينة الدراسة خبروا حالة التدفق النفسي أثناء أدائهم لمهامهم التعليمية داخل الفصل وخارجه، أما وصولهم لخبرة التدفق فكان داخل الصف المدرسي (Tardy & Snyder, 2004)، ودراسة (Bakker, 2005) التي توصلت أن التدفق النفسي قد ينتقل من المعلمين إلى طلابهم. وعلى ذلك فإن إعداد مقياس للتدفق النفسي والتحقق من خصائصه السيكومترية خطوة استراتيجية نحو تعزيز الأداء المهني والمعيشي للمعلمين في المعاهد الأزهرية، ومن خلال هذا الإعداد، يمكن تحقيق تحسينات ملموسة في جودة التعليم ورفاهية المعلم، مما ينعكس إيجابًا على العملية التعليمية ككل ويعزز من دور المعلم كمحور رئيس في تطوير المجتمع.

ومن خلال ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

- ١- ما مؤشرات صدق مقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية؟
- ٢- ما مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية؟
- ٣- ما مؤشرات ثبات مقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات، والاتساق الداخلي) لمقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.

أهمية البحث:

لهذا البحث أهمية نظرية وتطبيقية:

الأهمية النظرية:

- ١- يقدم البحث إطارًا نظريًا للتدفق النفسي وبعض الدراسات والبحوث التي أجريت فيه، مما يسهم في إثراء

التراث النفسي لهذا المتغير .

٢- يتناول البحث التدفق النفسي لدى فئة معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية، مما يوضح تأثيره في أدائهم وأثره على جودة العملية التعليمية.

الأهمية التطبيقية:

١- يقدم البحث مقياسًا للتدفق النفسي يمكن أن يطبقه ويستخدمه العديد من الباحثين والأخصائيين في دراسات لاحقة.

٢- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس يضمن أن الأداة المستخدمة لقياس التدفق النفسي دقيقة وموثوقة؛ مما يعزز من ثقة الباحثين والأخصائيين في نتائج القياس واتخاذ القرارات بناءً عليها.

المفاهيم الإجرائية للبحث:

التدفق النفسي Psychological Flow:

تعرفه الباحثة بأنه:

حالة من التركيز يشعر فيها المعلم بالاستغراق التام والاندماج الشديد مع شعوره بالاستمتاع والانغماس في العمل الذي يؤديه، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان، ونسيان احتياجات الذات، وبذل كل جهده في الشرح دون النظر إلى أية إثابة خارجية (من الموجهين أو الزملاء) أو أي عائد مادي، وإنما يكون الدافع المحرك هو استمتاع المعلم نفسه بما يقوم به، خاصة إذا كانت المهارات التدريسية التي لديه تتناسب مع التحديات التدريسية التي يواجهها في عمله، حتى يصل المعلم إلى تقديم أعلى مستوى من الأداء.

ويقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم على مقياس التدفق النفسي المعد في البحث.

حدود البحث:

الحد الموضوعي: تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.

الحدود البشرية: تمثلت في (١٥٠) معلمًا ومعلمة من معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.

الحدود المكانية: تمثلت في بعض المعاهد الأزهرية بمحافظة الجيزة.

الحدود الزمنية: تمثلت في العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

الإطار النظري للبحث:

مفهوم التدفق النفسي:

عُرِفَ التدفق النفسي بأنه حالة من نسيان الذات والاستغراق في عمل يركز فيه الفرد انتباهه وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله وتدعمه تدفق من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة والحيوية تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به، ويكتفي الإنسان في هذه اللحظات بشعوره بتوقف الزمن وإحساس داخلي

بالبهجة وقدرة خارقة على التركيز والأداء في المهام (بكار، ٢٠٠٦، ١٩٧).
وعُرِفَ بأنه الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل، مع ضعف الشعور بالذات أي النسيان (صديق، ٢٠٠٩، ٣١٦).

وعُرِفَ بأنه خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والانغماس في النشاط لدرجة نسيان الذات (أباطة، ٢٠١١، ٣٦٠).
وعُرِفَ بأنه حالة نفسية داخلية تجعل الفرد يقوم بالاتحاد مع ما يقوم به والتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة، مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٣).
وفرق البعض بين مفهوم التدفق النفسي على أنه (حالة، أو خبرة)، وبناء على وجهات النظر إن التدفق النفسي حالة أو خبرة سنوضح التالي:

أولاً: تعريفات التدفق النفسي على أنه (حالة):

التعريفات المقدمة حول "التدفق النفسي" توضح الحالة النفسية المميزة التي يعيشها الفرد عند التفاعل بعمق مع نشاط معين، وعلى الرغم من وجود تشابهات واضحة بينها، فإن لكل تعريف إضافة أو زاوية مميزة تسهم في تقديم فهم أشمل لهذه الحالة:

وعرّفته (غريب، ٢٠١٥، ٢٩٩) بأنه حالة نفسية تتناسب فيها المشاعر الإيجابية الوجدانية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة والنشاط؛ ويستطيع فيها الفرد أن يكبت مصادر الطاقة النفسية السلبية كالتوتر والخوف والقلق والملل والاسترخاء... إلخ؛ للوصول إلى الخبرة المثلى، والتي تشمل على أعلى درجات الاستمتاع، والثقة بالنفس والتركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضببط وفقد الوعي الكامل بالذات والمكان وانسياب الأفكار وآلية الأداء مع القدرة على إدارة الوقت والاندماج الداخلي الكامل في العمل.

وعرّفته (مجيد، ٢٠١٦، ٥٠٦) بأنه حالة يندمج فيها الفرد اندماجًا كبيرًا مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر على أنها حالة تغير الوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط، ويعمل فيها الجسم، والعقل معًا.

وعرّفه (البحيري، شاهين، عبد الفتاح، ٢٠١٧، ٢٠٣) بأنه حالة عقلية يكون فيها الفرد مغمورًا بشعور من التركيز والانهماك الكامل في النشاط، مع الاهتمام بالنجاح في هذا النشاط، والتركيز مع نقص الشعور بالذات أي دمج العمل بالوعي، وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدي إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتي والزمان والمكان.

وعرّفته (مصطفي، ٢٠١٨، ٦٤٣) بأنه حالة تسيطر على الفرد تمكنه من الإبداع، والوصول إلى الأداء المتميز، تجعل الشخص يشعر بالتركيز التام مع ما يقوم به، والاندفاع بهمة ونشاط وفاعلية نحو الأنشطة مع إحساس عام

بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، وتأثير هذه الحالة على الشخصية وسماتها. وعرفته عبد الحميد (٢٠٢٠، ٣٤٤) بأنه حالة من التركيز ترتقي إلى مستوى الاستغراق المطلق للإنسان تكمل جوانب شخصيته، وأنه حالة نفسية داخلية يصاحبها يقظة عقلية تجعل الشخص يتفانى فيما يقوم به، مما يؤدي إلى الشعور بالحيوية والانطلاق.

ومما سبق ترى الباحثة أن كل تعريف يضيف عنصراً جديداً يثري فهمنا للتدفق النفسي، سواء من حيث التركيز على الجوانب العاطفية، أو التركيز العقلي، أو العلاقة بين التحديات والمهارات، الجمع بين هذه العناصر يقدم صورة شاملة لتجربة التدفق النفسي، وهي حالة نفسية إيجابية تسهم في تحسين الأداء.

كما ترى أن التدفق النفسي هو حالة نفسية إيجابية يعيشها الفرد عند استغراقه في أداء مهمة ما دون وجود حوافز خارجية، مع التركيز الشديد والإصرار والشعور بالتحكم والسيطرة، وإدارة جيدة للوقت وتأجيل الرغبات الشخصية، والتوازن بين التحديات والمهارات، ويصاحب هذه الحالة شعور بالسعادة والحيوية والوضوح الذهني، والعمل على تكرارها مجدداً من خلال تحديات أصعب، مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان حتى يصل الفرد إلى أقصى درجات الأداء.

ثانياً: تعريفات التدفق النفسي (خبرة):

عرّف Privette and Bundrick (1987, 136) التدفق النفسي بأنه خبرة جوهرها المتعة، وهي مماثلة لكل من ذروة الخبرة وذروة الأداء وتحدث خبرة التدفق في توفر أحدهما أو كليهما.

وعرفه (الرويلي، ٢٠١٩، ١٧٧) بأنه خبرة من النوع الراقى والعلامة المميزة له، وهي الشعور بالسرور التلقائي حتى الغبطة، ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يعد مكافأة تدعيمية.

وميزت بعض الدراسات بين مفاهيم التدفق النفسي (وحالة التدفق، وخبرة التدفق) كما يلي:

حالة التدفق (Flow state):

وتشير حالة التدفق إلى الاستغراق في عمل ما وتشير إلى وصول الفرد إلى أقصى درجات من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة والبعيد عن الملل والاستمرار في العمل والاستغراق فيه (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٩).

خبرة التدفق (Flow Experience):

تشير خبرة التدفق إلى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والابتهاج والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية التي تنتاب الفرد أثناء وصوله لحالة التدفق، حتى يصل إلى ما يطلق عليه الخبرة المثالية (الأسود، الأسود، ٢٠٢٠، ٥٨).

وترى الباحثة أن تتناول التدفق كحالة:

لأنه رغم تعدد التعريفات للتدفق النفسي، واختلاف آراء الباحثين في تحديد طبيعة مفهوم التدفق، من حيث كونه (خبرة يكتسبها الفرد، أو حالة يمر بها الفرد)، إلا إنها اتفقت أن حالة التدفق هي (استغراق الفرد في النشاط الذي

يؤديه) مع فقدان الإحساس بالزمان والمكان، ونسيان الذات والقدرة على الاستمتاع بالعمل والوصول إلى أقصى درجات الأداء، كما أن معظم التعريفات مشتقة من التعريفات التي طرحها (ميهايلي)، وترى الباحثة أن التدفق النفسي هو (حالة) تحدث من وقت إلى آخر يمر بها الفرد عندما يتصرف باندماج تام مع المهمة التي يقوم بها ليصل إلى أقصى درجات الأداء، يغمس فيها انغماساً كلياً بتلقائية دون الوعي بالزمان والمكان، مع شعوره بالسعادة والإنجاز والسعي إلى تكرارها من خلال بحثه عن تحديات أكبر لمهاراته.

ويمكن القول إن عادةً ما تكون حالة التدفق النفسي قصيرة المدة، وتستمر لفترات معينة دقائق إلى ساعات، ويتطلب ذلك أن يكون هناك توازن بين مهارات الفرد ومستوى صعوبة المهمة، ولا يمكن التحكم في حالة التدفق النفسي بشكل مباشر (عدم الوعي بالوقت والمكان) ولكن يمكن تهيئة ظروف تساعد على حدوث حالة التدفق.

فعندما يتم تعريف التدفق النفسي كحالة، يتم التركيز على الجانب الديناميكي والنفسي الذي يمر به الفرد خلال لحظة معينة، وهذه (الحالة) هي موقف أو تجربة آنية يعيشها الشخص بينما يقوم بأداء نشاط معين، إنها حالة مؤقتة تتطوي على تغيرات في الوعي، والمشاعر، والانتباه، ولا ترتبط بالضرورة بتجربة مستمرة، بل بتجربة محددة زمنياً تحدث في سياق معين، وهو ما ذكرته (مصطفى، ٢٠١٨).

أما التدفق النفسي (كخبرة) فتكون متراكمة؛ أي أن مع تكرار تجربة التدفق النفسي تصبح أكثر سهولة في الوصول إليها، عندما يتم تعريف التدفق النفسي كخبرة، يركز التعريف على أنه تجربة أوسع تمتد إلى ما هو أبعد من اللحظة الآنية؛ حيث ينظر إليها كتجربة شاملة تؤثر في الشخص على المستوى النفسي والعاطفي، وقد يكون لها تأثير طويل الأمد، الخبرة تشير إلى شيء تراكمي يتذكره الشخص، ويؤثر في سلوكه ومواقفه بشكل مستمر.

ويتضح من التعريفات السابقة أن التدفق النفسي من المفاهيم السيكولوجية الإيجابية، يمر بها الفرد من وقت إلى آخر؛ وخاصة عندما يصل الفرد إلى أعلى درجات الأداء، وهو الحالة التي يكون فيها الفرد مندمجاً ومنغمساً تماماً في عمل ما، ويتغلب فيه على مشاعره السلبية من خوف وتوتر وملل، حتى يصل إلى الخبرة المثلى والتي هي أعلى درجات التركيز والثقة بالنفس وانسياب الأفكار والاندماج الذاتي مع العمل دون حوافز خارجية، وتتحقق حالة التدفق عندما يتحقق التوازن بين تحديات الفرد ومهامه وقدراته، مقترنة بأهداف واضحة وملاحظات حول أي تقدم يحرزه مع انخفاض وعيه بالزمان والمكان.

شروط التدفق النفسي:

ذكر كل من (Manzano et al. (2013, 179) ثلاثة شروط لتحقيق حالة التدفق:

١. يجب أن يشارك المرء في نشاط مع مجموعة واضحة من الأهداف.
٢. يجب أن يكون هناك توازن جيد بين التحديات الملموسة للمهمة ومهاراته الخاصة.

٣. أن يثق المرء بأنه قادر على القيام بالمهمة؛ لأن الانتباه المستمر هو أحد مكونات التدفق.

أبعاد التدفق النفسي:

حدد (4, 1990) Csikszentmihalyi تسعة أبعاد تمثل أبعاد التدفق النفسي، وتتمثل هذه الأبعاد كالتالي:

١- التوازن بين التحدي والمهارة (Challenge-Skill balance):

يقصد بالتوازن قيام الفرد بالموازنة بين التحديات المتعلقة بمهمة ما وبين قدراته على القيام بها.

٢- اندماج الوعي مع الفعل (Action – Awareness merging):

ويقصد بالاندماج حالة التدفق تتطلب حدوث الانغماس الكلي بالنشاط أي تعمق الفرد في القيام بالمهمة حتى يصبح وكأنه يؤديها بطريقة عفوية.

٣- الأهداف الواضحة (The clear goals):

ويقصد بها تحديد الفرد قواعد واضحة لما يخطط للقيام به مما يساعده على إتمام مهمته وتكون الأهداف واضحة ومحددة في ذهن الفرد مع شعوره بإمكانية تحقيقها.

٤- تغذية راجعة واضحة وفورية (Unambiguous Feedback):

يقصد بها الجراءة المتكونة نتيجة الشعور المتولد من القيام بالعمل على المهمة، وأن يكون الفرد قادرًا على تقييم وتقويم نفسه أثناء أداء النشاط.

٥- التركيز على المهمة (Concentration on Task at Hand):

وتعني الانغماس الكامل في المهمة، ويحدث التدفق عندما يصب الفرد كل تفكيره على المهمة التي في متناول يده، ويصبح كل همه النشاط الذي يؤديه.

٦- إحساس الفرد بالسيطرة (الضبط) (Self of Control):

ويقصد بها أن الحالة التي تتملك الفرد حينما يشعر بأنه يقوم بالأمر الصحيح، وشعور الفرد بأن الموقف تحت سيطرته أثناء أداء المهمة.

٧- فقدان الشعور بالذات (Loss Self-Consciousness):

ويقصد بها أن الفرد يركز تماما فيما يقوم به من أجل إتمام المهمة، أي تكون المهمة هي الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة للفرد، ففي تلك الحالة يختفي الشعور بالجسم، ويختفي وعى الفرد بهويته واحتياجاته الشخصية.

٨- اختلاف الشعور بالزمن (Transformation of Time):

ويقصد بها أن حالة التدفق تلغى الإحساس بمرور الوقت، فالفرد منغمس تمامًا في القيام بعمل ما دون أن يبالي بالزمن المستغرق لإتمامه، ويدرك الفرد الزمن بطريقة مختلفة أثناء أداء المهمة مقارنة بالحالة العادية، من حيث السرعة والبطء، ففي هذه الحالة التدفق تمر الساعات وكأنها ثوانٍ.

٩- الاستمتاع الذاتي (Auto telic experiences):

وتعني المتعة التي يشعر بها الفرد نتيجة قيامه بعمل ما، فالفرد في هذه الحالة يؤدي النشاط دون وجود دافع خارجي، القيام بالنشاط من أجل النشاط ذاته، والشعور بالمتعة والدافعية الداخلية لأداء المهمة. ويمكننا القول إن Mehaly اقترح تسعة أبعاد لوصف حالة التدفق النفسي، وهي أبعاد يظهر التعمق فيها أنها قابلة للتصنيف إلى فئتين أساسيتين:

أولاً: أبعاد تعتبر شروطاً لحدوث حالة التدفق النفسي وهي: التوازن بين التحديات والمهارات، والأهداف الواضحة، والتغذية الراجعة الفورية.

ثانياً: أبعاد تعتبر وصفاً لحالة التدفق النفسي وهي: التركيز على المهمة، الاندماج في الأداء، فقدان الوعي بالذات، تحول الزمن، الإحساس بالسيطرة، وأخيراً الاستمتاع الذاتي بالتجربة (ربيعة بن الشيخ، ٢٠١٥، ٥٤).

ذكرت (باطة، ٢٠١١، ٣٨١) ثمانية أبعاد كالتالي:

١. إدارة الوقت بإيجابية.
 ٢. مستوى النشاط المرتفع مع الشعور بالمسؤولية.
 ٣. وضوح الهدف من ممارسة النشاط.
 ٤. الاندماج التام في النشاط.
 ٥. تركيز الانتباه ومواجهة التحديات.
 ٦. الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء.
 ٧. نسيان الذات والزمان والمكان أثناء القيام بالعمل.
 ٨. الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات.
- وأضافت أمال عبد السميع باطة بعداً مختلفاً عن Mehaly وهو (إدارة الوقت بإيجابية) وهو بُعد يتعلق بإدارة الوقت بشكل إيجابي من خلال حالة التدفق، هنا، يتم التأكيد على كيفية التعامل مع الوقت أثناء الأداء، وكذلك بعد (مستوى النشاط المرتفع مع الشعور بالمسؤولية) فهي تركز أيضاً على "مستوى النشاط المرتفع" أثناء التدفق، مع الإحساس بالمسؤولية أثناء القيام بالمهمة، هذا البعد يعكس الأهمية التي توليها أمال للالتزام والجدية في الأداء. وكذلك بعد ثالث وهو (السيطرة على اتخاذ القرارات) مما يعطي الفرد شعوراً بالتحكم الذاتي والقدرة على اتخاذ القرارات تؤثر في أدائه.

أبعاد التدفق النفسي من وجهة نظر دانيال جولمان (1996):

ويرى (Goleman, 2004, 8-16); (Goleman, 1996, 181) أن أبعاد التدفق النفسي هي:

- ١- ذوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يؤديه.
- ٢- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دون اهتمام يذكر بالنواتج (العمل لذات العمل دون انتظار نتيجة أو مكافأة منه).
- ٣- نسيان الذات مع وعى وإدراك شديد للنشاط.
- ٤- مستوى مناسب من المهارات.

ويضيف Goleman (الاندماج دون الاهتمام بالنتائج والعوامل الخارجية) بعدًا يتمثل في التركيز على الأداء دون الانشغال بالنتائج أو المكافآت، حيث يقوم الفرد بالنشاط لأجل النشاط ذاته دون النظر للعوائد الخارجية. أي أن الفرد يكون مندمجًا في العمل دون التأثر بالعوامل الخارجية أو التشتت بسبب الاهتمام بالعواقب. وهذا يختلف عن توجهات Mehaly وآمال اللذين لم يركزا بشكل صريح على هذا الجانب. ومما سبق ترى الباحثة أن أبعاد التدفق النفسي تختلف من عالم لآخر؛ بسبب اختلاف رؤية كل منهم، واختلاف توجهاتهم النظرية؛ إلا أن جميعها تتقارب من الأبعاد التي وضعها Mehaly، مع وجود بعض الاختلافات والتي تعد إضافة أو استكمالًا لما بدأه.

النظريات المفسرة للتدفق النفسي Models of Psychological flow:

نظرًا لحدثة متغير التدفق النفسي إلا أنه تمتد جذوره إلى التأسيس النظري الذي وضعه العالم Seligman عن الاندماج في الحياة وما أسماه بمصطلح المعني "meaningless" (عبد الحميد، ٢٠٢٠، ٣٤٥).

١) نظرية التدفق النفسي Theory flow: Mehaly (١٩٧٥-٢٠٢١)

قدم العالم المجري الأصل Csikszentmihalyi عام (١٩٧٥) في كتابه التدفق: علم النفس التجربة المثلى (Flow: The psychology of optimal experience) إذ تعد من أوائل النظريات في التدفق النفسي فقد صاغ مفهوم التدفق من خلال دراساته ووضع نظرياته بناء عليها، وضع (Mehaly) نظريته في التدفق من دراسته ومقابلاته مع أفراد من ثقافات مختلفة، ومن خلال اشتراكهم في مجموعة من الأنشطة حاول فهم الحالة التي يعيشها هؤلاء الناس، ووصفهم لما يشعرون من سعادة، ومنتعة أثناء قيامهم بعملهم، متناسين حاجتهم إلى الغذاء، والماء، وأي شيء آخر سوى المهمة التي بين أيديهم، ولم يجد "Mehaly" وصفًا لما عبر عنه هؤلاء الناس إلا تشبيهه بالتيار المار الذي يحملهم في مسار (go with the flow)، وعلى هذا الأساس أطلق "Mehaly" مصطلح (التدفق النفسي) (Csikszentmihalyi, 1990, 3-4).

والتدفق النفسي من المفاهيم النفسية الحديثة، حيث يمثل حالة التدفق بالمعنى التي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي، وجودة الحياة بصفة عامة، لكونها حالة تعني استغراق الفرد في المهام أو الأعمال التي يقوم بها استغراقًا كاملاً ينسى به ذاته والوسط والمحيط والزمن على أن يكون ذلك مقترنًا بحالة من الابتهاج الدافع باتجاه المتابعة (Csikszentmihalyi, 2009, 5).

وتوصل إلى أن الأفراد يدخلون في حالة التدفق عند الانسجام التام في العمل مع الشعور بقيمة الذات، وأكد Mehaly على أن التدفق النفسي يمنح الفرد فرصة تجاهل المشاعر السلبية ومصادر الخطر والتهديد، والاتجاه نحو تأسيس نظام مرن يدفعه نحو تطوير نفسه، ولاحظ Mehaly أن حالة التدفق النفسي لا تتعلق بالمرود المادي، فهناك الكثير من الناس الذين يمارسون التدفق دون مردود مالي، حيث يكون العمل الذي يمارسونه هو الهدف الذي يمنح الفرد الشعور بالمتعة وقيمة الذات (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٥).

وربط Mehaly بين التدفق النفسي وبين ما يسميه بالخبرة المثلى Optimal Experience، لكونها تحقق للفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته مناسبة، لتمكنه من مراجعة التحديات والمصاعب التي يواجهها في إطار عام من التوجه لتحقيق هدف ينظم أفعاله، ويوجهها توجيهاً صحيحاً يجعله يجود من أدائه بصورة تلقائية وبجالة من التركيز الشديد للانتباه مع غياب تام للوعي بالذات ودون اقتران هذه الحالة بأيّة مخاوف أو صيغ للقلق (Csikszentmihalyi, 1997, 14).

٢) نظرية (Martin Seligman, 2002):

نظرية (Martin Seligman) التي طرحها في عام ٢٠٠٢ تركز على علم النفس الإيجابي (Positive Psychology)؛ حيث قدم Seligman إطاراً لتحليل السعادة البشرية والرفاهية، موضحاً أن السعادة يمكن أن تتحقق من خلال ثلاثة مكونات رئيسية:

١. الحياة الممتعة:

تُركز على الاستمتاع باللحظة والبحث عن المشاعر الإيجابية مثل المتعة والبهجة.

٢. الحياة الجيدة:

تتعلق بالانخراط والاندماج في الأنشطة التي تستفيد من نقاط القوة الشخصية، ما يُشبه مفهوم التدفق النفسي لدى Csikszentmihalyi.

٣. الحياة الهادفة:

تتعلق على إيجاد هدف يتجاوز الذات، كالمساهمة في المجتمع أو الالتزام بقيم سامية.

نظرية (Seligman) ترى أن خبرة التدفق تدور حول ما أسماه بقضية المعنى (Meaningless) فقد ربط "Seligman" بين النظريتين (التدفق النفسي، وقضية المعنى) وأشار Seligman في كتابه: "السعادة الحقيقية" إلى ثلاثة مستويات للسعادة:

أ- الحياة السارة أو المبهجة والتي تتضمن خبرات تجلب السرور والانشراح، كما تتضمن انفعالات إيجابية كثيرة.

ب- الانغماس أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات وأنشطة الإنسان.

ج- الحياة ذات المعنى أو الدلالة والقيمة.

وأشار (Seligman) في نظريته أن الاندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية عند "Mehaly"، ووافقته أيضًا في أن مفهوم التدفق مجرد من القيمة (Value-Free)، كأن يقوم الشخص بارتكاب عمل إرهابي، أو عمل لا يخدم المصلحة الاجتماعية العامة (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٨).

واعتبر (Seligman) العمل على أنه الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي وركز على أهميته، فهو يبني كثيرًا من ظروف التدفق في داخل العمل وخارجه، فعادة ما يكون في العمل أهداف وقواعد وأداء واضح، وأيضًا نجد أن هناك ردودًا عن مقياس جودة العمل أو سوءه، مما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت، ويتراوح العمل بين المواهب والصعوبات والقوى لدى العامل، وبالتالي قد يشعر بحالة التدفق وهم في البيت (Seligman, 2002, 221).

٣) نظرية (Golman, 2000):

ويرى Golman أن كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر خاصة عندما تصل هذه الخبرات إلى ذروتها، وحسب (Golman) فإنه يرى أن التدفق النفسي نوع من الذكاء الوجداني (العاطفي)؛ لأنه يجسد درجة عالية من الانفعالات لصالح التعلم والأداء، وعند دخول الفرد في حالة التدفق فإن انفعالاته تعزز الأداء، فهي انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة الحيوية، إذ إنها ليست مجرد انفعالات وعواطف تتجه في مجال محدد، وإذا أصيب الإنسان بحالة من الاكتئاب أو التوتر أو الملل فإن ذلك يقف حائلًا لتدفق مشاعره، وللوصول إلى حالة التدفق فهناك عدة وسائل منها: تركيز الانتباه الحاد على العمل الحالي، فهو يعتبر جوهر التدفق؛ فالتدفق يتطلب جهدًا كبيرًا للوصول إلى حالة من الهدوء، والتركيز الكافي لبدء العمل، وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدرًا من الجهد، ولكن بمجرد أن تبدأ حالة التدفق حتى تتخذ قوة دفع ذاتية، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية، تأدية الفعل من دون أي مجهود، ويرى Golman أن تدفق المشاعر حالة من نسيان الذات Self Forgetfulness عكس التأمل والاجترار والقلق، فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تمامًا في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تمامًا (Goleman, 2000, 136).

٤) نظرية (Gerald & Marttin, 1995):

جاءت محاولة Gerald & Marttin عام (١٩٩٥) لوضع نظرية للتدفق النفسي في ضوء سمات الشخصية، وافترضوا وجود علاقة بين التدفق النفسي والإبداع حيث يرى كل من "جيرالد ومارتين" ضرورة أن يتوافر فيه مجموعة من السمات المعرفية والانفعالية من أهمها الاستغراق والانشغال بالمهام، وهذا لا يحدث إلا من الأشخاص الذين تتوازن لديهم العلاقات بين القدرات والمهارات من وجهة وطبيعة الأعمال والتحديات وعلى الجانب الآخر هم عادة أشخاص ذوو قدرات مرتفعة ويفضلون بطبيعة الحال التعامل مع المهام والتحديات المرتفعة؛ مما يدفعهم إلى نفس اتجاه ما يسميه "Mehaly" قناة التدفق النفسي (Gerald & Marttin, 1998, 55-56).

٥) نظرية (Blood, 2006):

بين (Blood) أن سلوك الدوافع الخارجية لا يحدث حالة التدفق؛ حيث إن الدوافع الخارجية تدفع الفرد للقيام بالنشاط من أجل الحصول على المكافأة، بينما تحول الدوافع الخارجية إلى دوافع جوهرية؛ كنتيجة للتدفق النفسي؛ حيث إن الحافز الخارجي أو الحدث العرضي يدفع الفرد إلى القيام بالنشاط بشكل منخفض أو بدون مهارة؛ فإذا توافرت شروط الدعم والحث على التدفق تحدث حالة التدفق، ثم حدوث بعض التشويش أو الإخلال مع الاعتراف بالتجربة المثلثى (السعادة) والشعور بممارسة النشاط بشكل جيد؛ فيصبح الحدث بارزاً في وعى الفرد ويتحول الدافع الخارجي إلى دافع جوهرى مع زيادة النشاط والصرامة والتعقيد فتحدث حالة التدفق أو التجربة المثلثى، والتي بدورها توفر دافع جوهرى لتكرار النشاط، والدخول في حالة التدفق من جديد، ومن ثم وجود دافع جوهرى لتكرار النشاط، مما يترتب عليه تنمية الذات مع تكرار مرات عديدة، أو الوصول إلى التمكن من النشاط بدرجة عالية المهارة. (Blood, 2006, 20).

التعقيب على النظريات:

تشكل نظريات التدفق النفسي تصوراً فريداً للتجربة المثلثى، حيث يحقق الأفراد أعلى مستويات الأداء والرضا من خلال الانخراط الكامل في الأنشطة التي تناسب قدراتهم وتحدياتهم، ويعزز (2002) Seligman السعادة والرفاهية من خلال نموذج PERMA، الذي يُبرز أهمية المشاعر الإيجابية، والاندماج، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز لتحقيق حياة متوازنة وهادفة.

أما (2000) Goleman، فقد ركز على دور الذكاء العاطفي في النجاح الشخصي والاجتماعي، موضحاً أهمية القدرة على التعرف على المشاعر وإدارتها في تحسين العلاقات والتعامل مع التحديات، أما نظرية Gerald and Marttin (1995) فقد تناولت أهمية العلاقات الشخصية في تشكيل الهوية وتعزيز الدعم النفسي، وأكدت نظرية (2006) Blood على تحفيز المشاعر الإيجابية، وتعزيز التجارب العاطفية؛ مما يبرز الأبعاد الجمالية والروحية في الرفاهية، وتكامل هذه النظريات يبرز أهمية التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية في صياغة حياة مليئة بالمعنى والإنجاز.

ثانياً: النماذج الموضحة لقنوات التدفق Flow channel segmentation models:

استندت هذه النماذج على تعريف Mehaly للتدفق القائم على العلاقة بين التحديات المتضمنة في المهمة والمهارات التي توجد لدى الفرد، وتحاول هذا النماذج تفسير حالة التدفق من خلال قنوات الخاصة بالمستوى المرتفع، والمنخفض من التحديات والمهارات وافتراضات أنه يمكن التنبؤ بالتدفق من خلال مستوى تحديات ومهارات الفرد وتشمل ثلاث قنوات:

١) نماذج قنوات التدفق:

أ- نموذج ثلاث قنوات Three channels:

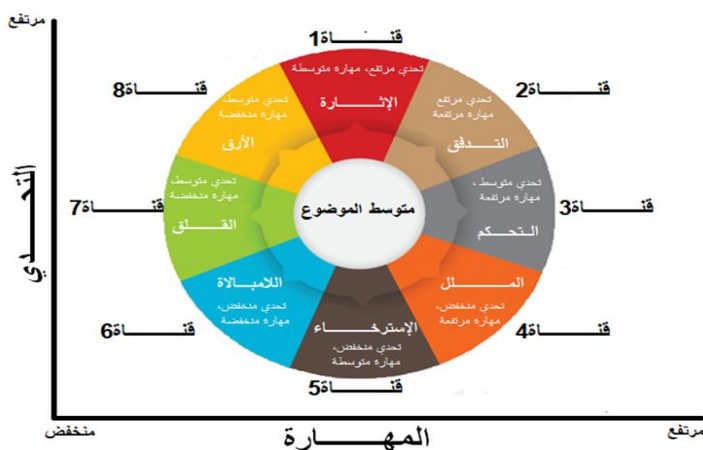
ويفترض هذا النموذج أن التدفق يحدث من خلال التناسق بين مهارات الفرد وتحديات النشاط سواء أكان كلاهما في مستوى مرتفع أو في مستوى منخفض، وبينما يحدث القلق عندما تناظر المستويات المرتفعة من التحديات مع المستويات المنخفضة من المهارات، وأما الملل فيحدث عندما يكافئ المستوى المنخفض من المستويات مع المستوى المرتفع من المهارات (Csikszentmihalyi, 1975, 36).

ب- نموذج الأربع قنوات Four channels:

في ضوء الدراسات الإمبريقية تمت إعادة صياغة النموذج السابق ليحوي أربع قنوات بدلاً من ثلاث، ويضيف هذا النموذج إلى الحالات الثلاثة السابقة، حالة التعاطف والتي تحدث عندما يقابل المستوى المنخفض من المهارات كذلك من التحديات (الجزار، إبراهيم، الهجين، ٢٠٢١، ٤٧٧).

ج- نموذج ثماني قنوات Eight channels:

وهو امتداد طبيعي لنموذج الأربع قنوات، وتمت إضافة أربع قنوات إضافية هي الإثارة، السيطرة أو التحكم، الاسترخاء، الاضطراب، ويفترض هذا النموذج أن الإثارة تحدث عندما يقابل مستوى مرتفع من تحديات النشاط معتدلاً من مهارات الفرد، بينما يحدث الاسترخاء عندما يقابل مستوى منخفض من التحديات مستوى معتدلاً من المهارات، أما الاضطراب فيحدث عندما يقابل مستوى معتدلاً من التحديات مستوى منخفضاً من المهارات، وتحدث السيطرة، أو التحكم عندما يواجه المستوى المعتدل من التحديات مستوى مرتفعاً من المهارات ولكن يؤخذ على هذا النموذج أنه لم يقدم أي معلومات إضافية يمكن من خلالها التنبؤ بالتدفق (Pearce & Howard, 2004, 7).



شكل (١): نموذج ثماني قنوات التدفق (Pearce & howard, 2004, 7)

الشكل يوضح كيف أن توازن التحدي والمهارة يؤدي إلى حالات نفسية مختلفة؛ مثل التدفق والقلق والملل.

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن هذه النماذج استندت إلى تعريف Mehaly للتدفق النفسي، والذي يربط بين توازن التحديات والمهارات التي يواجهها الفرد؛ حيث ركز "النموذج الثالث" على حدوث التدفق في حالتين؛ أولهما؛ عند وجود تناسق بين مهارات الفرد وتحديات النشاط، سواء كانا عند مستوى مرتفع أو منخفض، والثاني، ينشأ القلق عندما تكون التحديات مرتفعة، والمهارات منخفضة، بينما ينشأ الملل عندما تكون التحديات منخفضة والمهارات مرتفعة.

أما "النموذج الرابع" فيضيف بُعدًا جديدًا لقنوات التدفق الثلاث المعروفة، وهو "التعاطف" كقناة إضافية؛ تسهم في تفسير التجربة النفسية بشكل أكثر شمولية، أما "نموذج ثماني القنوات" فقد يمثل تطورًا إضافيًا؛ حيث يوسع مفهوم التدفق ليشمل أربع قنوات جديدة: الإثارة، الاسترخاء، الاضطراب، والسيطرة، وتظل جميع هذه النماذج تشترك في التركيز على العلاقة الديناميكية بين التحديات والمهارات باعتبارها الأساس في تفسير تجارب التدفق، مؤكدة أن تحقيق التوازن بينهما هو العامل الحاسم في الوصول إلى تجربة التدفق المثلى.

وأشار (البهاص، ٢٠١٠، ١٢٥)، (عبد الحميد، ٢٠٢٠، ٣٦٤)، (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٦). إلى عناصر خبرة التدفق كالتالي، وهي موضحة في الشكل التالي:

١. تحدث حالة التدفق عندما تكون مهارات الفرد مكافئة للتحديات التي تواجهه، ويعبر عن ذلك بالمعادلة:

$$\text{Skills} + \text{Challenges} = \text{Flow}$$

٢. عندما تكون المهارات منخفضة والتحديات مرتفعة يمكن أن يؤدي ذلك لحدوث قلق ويعبر عن ذلك بالمعادلة:

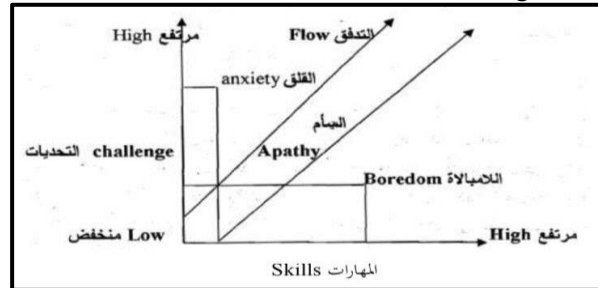
$$\text{Low Skills} + \text{High Challenges} = \text{Apathy}$$

٣. عندما تكون المهارات مرتفعة والتحديات منخفضة يمكن أن يؤدي ذلك لحدوث الملل (السأم)، ويعبر عن ذلك بالمعادلة:

$$\text{High Skills} + \text{Low Challenges} = \text{Apathy}$$

٤. عندما تكون المهارات منخفضة والتحديات منخفضة يمكن أن يؤدي ذلك لحدوث اللامبالاة، ويعبر عن ذلك بالمعادلة:

$$\text{Low skill} + \text{Low Challenges} = \text{Boredom}$$



شكل (٢) عناصر خبرة التدفق (البهاص، ٢٠١٠، ١٢٥)

دراسات وبحوث سابقة:

هدفت دراسة العنزي (٢٠٢٠) إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي، وتكونت العينة من (٢٣٠) لاعب كرة قدم بالأندية الرياضية بدولة الكويت، واستخدم الباحث مقياس التدفق من إعداد (Jackson, 1995)، وكشفت النتائج بصورة عامة عن التوصل لأدلة تدعم صدق البناء العاملي لمقياس التدفق النفسي، والاتساق الداخلي للبنود، وهذه النتيجة تدعم تمتع مقياس التدفق النفسي بخصائص سيكومترية مقبولة.

وهدف دراسة زكي (٢٠٢١) إلى التحقق من دلالات صدق وثبات مقياس التدفق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٠) طالبًا وطالبة من طلاب الثانوية العامة بمحافظة القاهرة، وكشفت نتائج الدراسة عن توفر الصدق، والتمييزي، والبناء الداخلي، والتلازمي، وصدق البناء العاملي، وصدق المقارنة الطرفية، كما توفر للمقياس درجات ثبات جيدة من حيث الاتساق الداخلي، وعن طريق الإعادة.

وهدف دراسة كل من Bittencourt et al. (2021) إلى الحصول على نسخة مُعدّلة من مقياس التدفق النفسي DFS-2 للغة البرتغالية البرازيلية، وبعد جمع إجابات من (٦٨١) مشاركًا برازيليًا، تم تنفيذ: (١) صلاحية البناء ل DFS-BR؛ و(٢) تحليل جودة عناصر القياس النفسي، وتشير نتيجة التحليل العاملي التوكيدي إلى أن أفضل ملاءمة للبيانات المجمعة هي نموذج عامل متعدد مرتبط بتسعة عوامل، كما تشير نتائج التحقق إلى ملاءمة جيدة $(\chi^2/df = 2.94)$ ، $CFI = 0.98$ ، $TLI = 0.97$ و $RMSEA = 0.053$ واتساق داخلي جيد، وفي ضوء هذه النتائج، أظهرت أدلة جيدة على صلاحيتها للاستخدام مع الشعب البرازيلي.

وهدف دراسة طمبة (٢٠٢٢) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى عينة من معلمي الفنون بمرحلة التعليم الأساسي، والتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات واتساق داخلي للعبارات والأبعاد، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلمًا ومعلمة من معلمي الفنون بالإدارات التعليمية المختلفة بالزقازيق، وتضمنت أداة الدراسة مقياس التدفق النفسي، إعداد طمبة (٢٠٢٢)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن جميع قيم معاملات الارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، وبالتالي فهي قيم صدق تدل على تمتع المقياس بصدق مرتفع وملائم، كما أن قيمة معامل ثبات ألفا يساوي (٠.٩٠٧) وهو معامل ثبات مرتفع، كما توصلت إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والاتساق والملاءمة من حيث الأبعاد والعبارات والثبات.

وهدف دراسة العسيري (٢٠٢٣) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٢) طالبًا من طلاب جامعة الملك خالد، واستخدم الباحث التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من صدق المقياس، وتم استخدام معاملات ألفا، والاتساق الداخلي للتحقق من ثبات المقياس، وأشارت نتائج الدراسة إلى صدق وثبات مقياس التدفق النفسي لدى طلاب جامعة الملك خالد.

وهدف دراسة كلٍّ من إبراهيم ومحمود والسيد (٢٠٢٣) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق

النفسي لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة بهتيم الثانوية بنات، وتم التحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وأظهر المقياس مؤشرات ثبات مرتفعة، إضافة إلى صدق الاتساق الداخلي. اتضح من خلال عرض الدراسات السابقة الاهتمام بمتغير التدفق النفسي وقياسه في المراحل الدراسية المختلفة، كما يتضح وجود تركيز على إعداد مقاييس التدفق النفسي للمرحلة الثانوية والجامعية، إلا أن فئة المعلمين والمعلمات لم يتم توجيه الاهتمام إليها بالقدر الكافي من ناحية إعداد مقاييس للتدفق النفسي تتناسب مع سماتهم.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تباينت الدراسات السابقة من حيث الهدف من كل دراسة، والعينة، والمقاييس المستخدمة، والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة:

فمن حيث الهدف؛ فقد كانت أهداف الدراسات السابقة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي، وهو نفس الهدف الذي يسعى البحث الحالي إلى تحقيقه، أما عن عينة العينة فقد اختلفت في النوع والحجم؛ فمنها من كانت على عينة من لاعبي كرة قدم بالأندية الرياضية بدولة الكويت، أو طلاب الثانوية العامة، أو طلاب الجامعة، بينما تمثلت عينة البحث الحالي في معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية. وأما من حيث المقاييس؛ فقد تم إعداد مقياس التدفق النفسي من قبل الباحثين؛ العنزي (٢٠٢٠)، وزكي (٢٠٢١)، والعسيري (٢٠٢٣)، وإبراهيم ومحمود والسيد (٢٠٢٣)، أما مقياس البحث الحالي فمن إعداد الباحثة. واتفقت نتائج الدراسات السابقة فيما بينها، كما اتفقت مع نتائج البحث الحالي، وهي تمتع مقياس التدفق النفسي في كل دراسة بخصائص سيكومترية مقبولة، وصد وثبات واتساق داخلي مقبول؛ تجعل المقياس صالحة للتطبيق، وتتفق هذه النتائج مع البحث الحالي.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

١. إعداد الإطار النظري للبحث.
٢. صياغة مشكلة البحث.
٣. اختيار العينة المناسبة للبحث.
٤. تحديد متغير البحث المتمثل في التدفق النفسي؛ نظراً لتأثيره على الجوانب النفسية لدى المعلمين والمعلمات.
٥. تحديد بعض الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث.
٦. تفسير النتائج التي توصل إليها البحث.

فروض البحث:

1. يمكن التحقق من صدق مقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.
2. يمكن التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.
3. يمكن التحقق من ثبات مقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.

إجراءات البحث:

منهج البحث: هو المنهج الوصفي للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس.

أداة البحث: مقياس التدفق النفسي:

يهدف إلى قياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية، وقد تطلب هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والأدوات والمقاييس التي استخدمت لقياس التدفق النفسي مثل مقياس (جاكسون ومارش، ١٩٦٦) (م ٤٥) وقاما بتعديله سنة (٢٠٠٦) وقامت (بن الشيخ، ٢٠١٥) بترجمته) ومقياس (آمال باظه، ٢٠١١)، ومقياس (عبد، عثمان، ٢٠١٨).
- والاطلاع على بعض الدراسات السابقة التي تناولت التدفق النفسي مثل دراسة العنزي (٢٠٢٠)، ودراسة زكي (٢٠٢١)، ودراسة كل من (Bittencourt et al. (2021)، ودراسة طمبة (٢٠٢٢)، ودراسة العسيري (٢٠٢٣)، ودراسة كل من إبراهيم ومحمود والسيد (٢٠٢٣).
- واتضح من خلال الاطلاع على مقاييس الدراسات السابقة أن الدراسات ركزت على عينات من طلاب الثانوية العامة، أو طلاب الجامعة، بينما تمثلت عينة البحث الحالي في معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.
- تم تحديد مفهوم التدفق النفسي بالاستعانة بالأدب السيكولوجي التربوي والعديد من الدراسات والبحوث التي تناولته، وتم تحديد ثلاثة أبعاد للمقياس: البعد الأول: الاستغراق في العمل، والبعد الثاني: انخفاض الشعور بالزمن، والبعد الثالث: الشعور بالرضا، وتم وضع عبارات لكل بعد من الأبعاد، وتم عرضها على الأساتذة المحكمين، وتم استبقاء (٣٠) عبارة تكونت منها النسخة النهائية للمقياس.
- اعتمدت الباحثة في تصحيح المقياس على تدرج ليكرت الثلاثي (نعم . أحياناً . لا) بتقدير درجات (٣ . ٢ . ١) على الترتيب، في حالة العبارات الموجبة، أما في حالة العبارات السالبة يتم عكس تقدير الدرجات، وتراوح مدى الدرجات ما بين (٣٠-٩٠).

نتائج البحث:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "يمكن التحقق من صدق مقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية".

استخدمت الباحثة عدة طرق لحساب الصدق كما يلي:

١- آراء الخبراء:

تم عرض المقياس في صورته الأولية والمكون من (٣٥) مفردة، على مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجالي علم النفس والصحة النفسية، وأشار بعض الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات وراعت الباحثة ذلك. وتم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

٢- الصدق البنائي:

تم حساب صدق المقياس عن طريق الصدق البنائي. ويعتمد هذا النوع من الصدق على استخدام أسلوب التحليل العاملي، وتم حساب الصدق البنائي لمقياس التدفق النفسي في صورته الأولية من خلال مصفوفة الارتباطات لدرجات عينة تكونت من (١٥٠) معلماً، وفي ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص ثلاثة عوامل؛ الجذر الكامن لكل منهما أكبر من الواحد الصحيح، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التدفق النفسي

رقم المفردة	العوامل			رقم المفردة	العوامل			رقم المفردة
	الأول	الثاني	الثالث		الأول	الثاني	الثالث	
١	٠.٤١٤			١٦				
٢	٠.٤١٤			١٧			٠.٦٢٠	
٣	٠.٤١٢			١٨			٠.٤٦٧	
٤	٠.٣٤٠			١٩				
٥	٠.٤٧٤			٢٠			٠.٥٣٦	
٦	٠.٤٣١			٢١			٠.٤٨٨	
٧	٠.٤٠١			٢٢			٠.٥٤٦	

العوامل			رقم المفردة	العوامل			رقم المفردة
الثالث	الثاني	الأول		الثالث	الثاني	الأول	
	٠.٤٣٢		٢٣			٠.٤١٠	٨
٠.٣٤١			٢٤			٠.٣٩٥	٩
٠.٣٦٠			٢٥			٠.٣٠٨	١٠
٠.٣٢٥			٢٦		٠.٣٦٠		١١
٠.٥٤٥		.	٢٧		٠.٤٥٢		١٢
٠.٤٦٦			٢٨		٠.٦٠٣		١٣
٠.٣١٣			٢٩		٠.٤٤٦		١٤
٠.٣٤٧			٣٠		٠.٤٤١		١٥
١.٦٨٨	٢.٥٩٣	٣.٦٩١	الجزر الكامن				
٥.٦٢٦	٨.٦٤٥	١٢.٣٠٢	نسبة التباين%				

يتضح من الجدول أن التحليل العاملي لمقياس التدفق النفسي أسفر عن ثلاثة عوامل كان الجزر الكامن لكل منها (١.٦٨٨ - ٢.٥٩٣ - ٣.٦٩١)، ونسب تباين (١٢.٣٠٢ % - ٨.٦٥٤ % - ٥.٦٢٦ %)، وتشبعت جميع عبارات المقياس على هذه العوامل الثلاثة فيما عدا العبارتين (١٦ - ١٩)؛ حيث كان تشبعهما أقل من ٠.٣؛ لذا تم حذفهما من المقياس، وفيما يلي عرض يوضح العبارات المتشعبة على كل عامل وتسمية هذه العوامل:

العامل الأول: تشبعت عليه العبارات من (١ : ١٠) وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة المعلم على تحفيز دافعية تلاميذه للعمل مع الاندماج في العمل والشعور بالثقة والحماسة أثناء تقديم الدروس مع الرغبة في الاطلاع على كل ما هو جديد، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ (الاستغراق في العمل). وتعريفه: هو حالة من التركيز العميق والانغماس الكامل في أداء المهام المهنية، حيث يفقد المعلمون الإحساس بالوقت والمحيط الخارجي نتيجة لتوجيه انتباههم بالكامل إلى العمل التعليمي.

العامل الثاني: تشبعت عليه العبارات (١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٧ - ١٨ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن استثمار المعلم وقت الحصة بكفاءة مع مرور الوقت دون الشعور به، والرغبة في ان تطول مدة الحصة، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (انخفاض الشعور بالزمن)، وتعريفه: هو حالة نفسية تنشأ عندما ينغمس المعلم بعمق في أداء نشاط ما، بحيث يفقد الإحساس بمرور الوقت.

العامل الثالث: تشبعت عليه العبارات من (٢٤ إلى ٣٠) وتكشف مضامين هذه العبارات عن شعور المعلم باتجاه إيجابي نحو طلابه والانسجام معهم أثناء الحصص الدراسية مع تزايد الدافعية للعمل، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية

هذا العامل ب (الشعور بالرضا). وتعريفه: هو حالة وجدانية إيجابية يشعر بها المعلم عند تحقيق التوازن بين توقعاته والنتائج الفعلية التي يحققها، مما يولد شعورًا بالإنجاز والقناعة.

ثانيًا: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "يمكن التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف العبارتين (١٦ - ١٩) اللتين لم تتشعبا على أي من عوامل المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه لمقياس التدفق النفسي.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه لمقياس التدفق النفسي

الشعور بالرضا		انخفاض الشعور بالزمن		الاستغراق في العمل	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠.٣٨٠	٢٤	**٠.٤٧٦	١١	**٠.٦٣٨	١
**٠.٥٤٥	٢٥	**٠.٤١٣	١٢	**٠.٥٢٠	٢
**٠.٥٢٥	٢٦	**٠.٤١٣	١٣	**٠.٤١٢	٣
**٠.٦٤٧	٢٧	**٠.٥٤٧	١٤	**٠.٤٩٩	٤
**٠.٤٤٠	٢٨	**٠.٤٢١	١٥	**٠.٥٧٧	٥
**٠.٦٠٩	٢٩	**٠.٥٧٤	١٧	**٠.٤٧٢	٦
**٠.٦٤١	٣٠	**٠.٦١١	١٨	**٠.٤١٩	٧
		**٠.٥٣١	٢٠	**٠.٤٤٣	٨
		**٠.٤٨٣	٢١	**٠.٤٥٤	٩
		**٠.٥٣٤	٢٢	**٠.٤٢٣	١٠
		**٠.٣٧٣	٢٣	** دال عند مستوى ٠.٠١	

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيًا

عند مستوى ٠.٠١ لجميع عبارات المقياس؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.
 كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

البعد	الاستغراق في العمل	انخفاض الشعور بالزمن	الشعور بالرضا
الاستغراق في العمل	—		
انخفاض الشعور بالزمن	**٠.٥٦٩	—	
الشعور بالرضا	**٠.٧٠٧	**٠.٦٦٢	—
الدرجة الكلية	**٠.٧٥٠	**٠.٨٣٧	**٠.٤٤٩

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد بعضها البعض، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "يمكن التحقق من ثبات مقياس التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية".

للتحقق من هذا الفرض تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٥) معاملات الثبات لأبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية

م	البُعد	معامل الثبات
١	الاستغراق في العمل	٠.٧١٢
٢	انخفاض الشعور بالزمن	٠.٧٩٩
٣	الشعور بالرضا	٠.٧٠٦
٤	الدرجة الكلية	٠.٨٥٦

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٧١٢) - (٠.٧٩٩ - ٠.٧٠٦ - ٠.٨٥٦) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

مناقشة وتفسير نتائج البحث:

أشارت نتائج البحث إلى كفاءة مقياس التدفق النفسي؛ حيث إنه يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، وأن المقياس سهل الاستخدام، ويقدم تعليمات للمشاركين، كما يشير إلى قدرة المقياس على الاستقرار والدقة عبر الزمن؛ أي أن

النتائج التي تم الحصول عليها مستقرة وثابتة؛ وتساعد على تحسين جودة البيانات المستخلصة من المقياس، وتزيد من قوة الاستنتاجات التي يمكن الوصول إليها، كما أن المقياس يتضمن (٣٥) مفردة، تمت صياغتها بعد الاطلاع على المقاييس السابقة المعدّة لقياس التدفق النفسي، والتي تتفق مع بعض العبارات التي تناولتها بعض مقاييس الدراسات السابقة؛ مثل مقياس زكي (٢٠٢١)، ومقياس (Bittencourt et al., 2021).

في حين اختلف المقياس الحالي عن المقاييس السابقة من حيث العينة؛ فقد كانت العينات السابقة عينات مختلفة من لاعبين كرة القدم بدولة الكويت، وطلاب المرحلة الثانوية العامة، ومعلمي الفنون بمرحلة التعليم الأساسي، وطلاب الجامعة، أما المقياس الحالي فإن عينته تتمثل في معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث تقدم الباحثة التوصيات الآتية:

- ١- تصميم برامج تدريبية لتحسين التدفق النفسي لدى المعلمين والمعلمات بالمعاهد الأزهرية.
- ٢- أن يقوم الباحثون والمختصون في مجال علم النفس والصحة النفسية بالاستعانة بهذه الأداة للكشف عن التدفق النفسي للمعلمين والمعلمات بالمعاهد الأزهرية.
- ٣- تطوير أدوات قياس سيكومترية إضافية مكتملة لمقياس التدفق النفسي لقياس جوانب أخرى من الحياة المهنية للمعلمين، مثل الرضا الوظيفي والتحفيز الداخلي، بما يعزز من فهم العوامل النفسية التي تؤثر في الأداء.

الدراسات المقترحة:

- ١- الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى الطلاب الموهوبين.
- ٢- العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية في المعاهد الأزهرية.
- ٣- دور التدفق النفسي في تحسين الصحة النفسية للمعلمين في المعاهد الأزهرية.
- ٤- العوامل المؤثرة في التدفق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإعدادية.
- ٥- العلاقة بين التدفق النفسي والإبداع في التدريس لدى معلمي المرحلة الإعدادية في التعليم الأزهرية.
- ٦- العلاقة بين التدفق النفسي وإدارة الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في التعليم العام.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، فيوليت فؤاد، محمود، هبة سامي، السيد، آلاء أحمد. (٢٠٢٣). مقياس التدفق النفسي لدى المراهقات. مجلة الإرشاد النفسي، (٧٥)، ٣٤ - ٦٦.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم والأبعاد والقياس. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية. الأسود، مهريّة، الأسود، الزهرة. (٢٠٢٠). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٦ (٢)، ٥٥-٦٩.
- أشيتة، عماد، أبو إسحاق، سامي، النواحية، زهير. (٢٠١٥). المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية، المؤتمر العلمي: "تأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل"، المنعقد يوم الاثنين الموافق ٢٣/٣، ١ - ٢٨.
- باطة، أمال عبد السميع. (٢٠١١). مقياس التدفق النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية.
- البحيري، محمد رزق، شاهين، هيام صابر، عبد الفتاح، هديل محمد. (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، ٢٠ (٧٥)، ٢٠١-٢١٣.
- بكار، ياسر عبد الكريم. (٢٠٠٥). القوة في يدك. مركز الرواية للتنمية الفكرية-دار البيروتي.
- بن الشيخ، ربيعة. (٢٠١٥). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- البهاص، سيد أحمد. (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. المؤتمر السنوي الخامس عشر-الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مح ١، القاهرة: مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١١٧ - ١٦٩.
- خشبة، فاطمة السيد. (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٧ (٩٦)، ٢٢١-٣١٦.
- الرويلي، النشمي بشير. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣ (٧)، ١١٤-١٣٠.
- زكي، نجوى أحمد. (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية. دراسات

تربوية واجتماعية، ٢٧، ٢٧٩-٣٠٣.

سكوت، جان، روبين، سكوت. (٢٠٠٠). *الذكاء الوجداني، ترجمة: صفاء الأعسر، علاء الدين كفاقي. دار قباء. الشربيني، عاطف، العطية، أسماء. (٢٠١٩). القيمة التنبؤية للتأول في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر). المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥ (٣)، ٣٥٩-٣٧٦.*

صديق، محمد السيد. (٢٠٠٩). *التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ١٩ (٢)، ٣١٣-٣٥٧.*

ضاهر، حنان أحمد، أمينة رزق. (٢٠٢٣). *حالة التدفق النفسي لدى عينة من مدرسي المرحلة الثانوية (دراسة مقارنة بين مدرسي مدارس المتفوقين والعاديين). مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣٩ (٣)، ١-٢٣.*

طمبة، سحر أحمد. (٢٠٢٢). *الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى معلمي الفنون بمرحلة التعليم الأساسي. مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية- جامعة الزقازيق، ٨ (١)، ٣٨٠-٤١٠.*

عبد الحميد، عزة خضري. (٢٠٢٠). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي وأثره على الذكاء الانفعالي لدى عينة من المسنات المقيمت بدور الرعاية. مجلة كلية التربية-جامعة عين شمس، ٤٤ (٤)، ٣٣١-٣٩٤.*

عبد الله، حنان موسى. (٢٠١٩). *التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني كمنبئين بالتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، جامعة الأزهر، ١١٦ (٢)، ٩٣-١٥٤.*

عبد، عبد الهادي السيد، عثمان، فاروق السيد. (٢٠١٨). *مقياس التدفق النفسي للمراهقين والراشدين. مكتبة الأنجلو المصرية.*

العسيري، محمد علي. (٢٠٢٣). *الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى طلاب جامعة الملك خالد. المجلة العلمية-كلية التربية-جامعة الوادي الجديد، (٤٤)، ٩٢-١٠٠.*

العنزي، مرزوق العبد الهادي. (٢٠٢٠). *الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي على عينة من الرياضيين بدولة الكويت. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، (١٨)، ٥٥٥-٥٧١.*

العنزي، مصعب بن مطلق. (٢٠٢١). *القدرة التنبؤية للعلاقات المهنية بخبرة التدفق لدى معلمي التربية الإسلامية. مجلة جامعة الملك عبد العزيز-الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٩ (٤)، ١١٧-١٣٧.*

عيد، أسماء محمد. (٢٠١٩). *التدفق النفسي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد. مجلة الطفولة والتربية-جامعة الإسكندرية، ٤٠ (١)، ٣٣٣-٣٩١.*

غريب، إيناس محمود. (٢٠١٥). *التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم.*

مجلة التربية-جامعة الأزهر، ٣٤ (١٦٥)، ٢٩٣-٣٥٥.

مصطفى، عبير حمدي. (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بالاستبصار الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين بكلية

التربية جامعة المنوفية. مجلة كلية التربية، ٧٠ (٢)، ٦٤٠-٦٨٢.

نصيف، أزهار محمد. (٢٠١٦). أثر برنامج سكامبر في تنمية تدفق الأفكار لدي طلبة معهد إعداد المعلمين. مجلة

العلوم التربوية والنفسية-الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، (١١٩)، ٣٣٧-٣٩٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Ali, K., Ishtiaq, I., & Ahmad, M. (2013). Occupational stress effects and job performance in the teachers of schools of Punjab (Pakistan). *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(11), 665-680.

Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of vocational behavior*, 66(1), 26-44.

Bittencourt, I. I., Freires, L., Lu, Y., Chalco, G. C., Fernandes, S., Coelho, J., ... & Isotani, S. (2021). Validation and psychometric properties of the Brazilian-Portuguese dispositional flow scale 2 (DFS-BR). *PloS one*, 16(7), e0253044.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(3), 41-63.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York (Harper Perennial).

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.

Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and emotion*, 32, 158-172.

Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of occupational and organizational psychology*, 82(3), 595-615.

Goleman, D. (1996). *Working with emotional intelligence*. Bantam.

Goleman, D. (2004). *Emotional intelligence & working with Emotional intelligence*. Bloomsbury Publishing PLC.

Manzano, O., Almeida, R., Magnusson, K.E., Pedersen, N. & Nakamura, J. (2013). Personality and Individual Differences Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence, Contents lists available at Ski Verse Science Direct, 52, 167 – 172.

Mosing, M. A., Butkovic, A., & Ullen, F. (2018). Can flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A genetically informative approach. *Journal of affective disorders*, 226, 6-11.

Mustafa, S., Elias, H., Roslan, S., & Noah, S. (2011). Can mastery and performance goals predict learning flow among secondary school students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(11), 93-98.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, (Eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, (Eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1987). Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and motor skills*, 65(1), 315-332.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Tardy, C. M., & Snyder, B. (2004). 'That's why I do it': flow and EFL teachers' practices. *ELT journal*, 58(2), 118-128.
- Tsaur, S., Lin, W., & Liu, J. (2013). Sources of challenge for adventure tourists: Scale development and validation. *Tourism Management*, 38, 85-93.