

قياس التدفق النفسي لدى طلبة الاعدادية

م.م. سراب كريم رسن

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة

Sarab. Kareem @gmail.com

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على مفهوم التدفق النفسي لدى طلبة الاعدادية، ولأغراض الدراسة اعتمدت الباحثة مقياس (1996) Jackson&Marsh الذي بني على نظرية Csiksentmihaly التي اعتمدها البحث الحالي إطاراً نظرياً للتدفق النفسي وأخضع المقياس إلى إجراءات الصدق والثبات وطبق المقياس على عينة قوامها (٢٦٥) طالباً وطالبة، أظهرت النتائج أن مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة مرتفع بشكل عام .

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي.

Measuring Psychological Flow Among High School Students

Asst. Lecturer Sarab Kareem Rasan

Ministry of Education – Open Educational College

Sarab. Kareem @gmail.com

Abstract

The current research aimed to identify the concept of Francisco Altese among middle school students. For the purposes of the study, the student extended the Jackson & Marsh (1996) scale, which was built on Csiksentmihaly's theory, which was adopted by the current research on the theoretically practical framework for good flow. The measurement was completed to the procedures of validity and reliability, and the scale was applied to determine them (265). To find out, the results generally showed psychological illness in the participating patients in general.

Keywords: pathological disease

مشكلة البحث :

التدفق النفسي هو حالة من التركيز العميق والانغماس في النشاط الذي يقوم به الفرد، بحيث ينسى كل ما يحيط به ويشعر بالمتعة والتحدي.

ان فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصية كما تعتبر عامل اساسي في تكيفية الشخصي والاجتماعي فالذات تتكون من مجموعة من ادراكات الفرد لنفسه وتقوية لها فهي اذن تتكون من خبرات ادراكية انفعالية تتركز حول الذات بوصفه مصدر الخبرة والسلوك والوظائف (Rochat,2003,330)

يعتبر التدفق النفسي من الدوافع النفسية المهمة لدى الطلبة فهي عبارة عن خبره مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الاداء ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالاداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان اثناء الاداء ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي بالبهجة والمتعة الحقيقية للعمل (البهاص، ٢٠١٠، ١٢)

يميل الافراد الذين يمتلكون فكرة عالية عن ذواتهم لان يتصرفون بطرق تؤدي الى الاحترام وذلك بسبب معرفة قدراتهم ومهاراتهم العقلية والجسدية والنفسية وبالتالي يستطيعون التوافق مع انفسهم ،اما الافراد الذين يمتلكون فكرة متدنية عن ذواتهم فنجدهم يتصرفوا بطرق تعبر عن الصورة التي يحملونها حيث يشير الى ان الناس التكيفي بشكل جيد يمتلكون شي من التثمين بقيمة ذواتهم ويشعرون بانهم مقبولون من الاخرين المحيطين بهم (الدليمي ، ٢٠١٥، ١٥)

واشارت دراسة (الشيخ ، ٢٠١٥) ان الافراد الذين يمتلكون تدفق نفسي تزيد من الإنتاجية وتحسن الأداء العام لديهم ومع ذلك، قد يواجه الطلبة انخفاضاً في التدفق النفسي لعدة أسباب مختلفة تؤثر على كفاءتهم ودافعيتهم.(الشيخ ، ٢٠١٥: ٨٣)

وتشير دراسة (نصيف ، ٢٠١٥) انخفاض التدفق النفسي لدى الطلبة إلى تراجع حالتهم النفسية والعاطفية أثناء التعلم أو أداء المهام الدراسية، ويمكن تفسير هذا الانخفاض من زوايا عدة مثل الضغوط الأكاديمية والاجتماعية الذي يزيد حجم الواجبات الدراسية والاختبارات من التوتر لدى الطلبة، مما يعيق قدرتهم على الدخول في حالة التدفق.او المشاكل الشخصية: القلق، الاكتئاب، أو أي مشاكل نفسية أخرى يمكن أن تشغل ذهن الطالب وتمنعه من الدخول في حالة التدفق.(نصيف ، ٢٠١٥: ٢٦)

ولذا يعد التدفق النفسي عنصراً حيوياً لتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي. يمكن أن يكون لانخفاض التدفق النفسي تأثيرات سلبية عديدة على الطالب

وفي ضوء ماتقدم يمكن صياغة مشكلة البحث بالتساؤل الآتي: هل ان طلبة الاعدادية لديهم التدفق النفسي؟

اهمية البحث:

(Flow) يعد التدفق النفسي من المفاهيم المهمة في مجال علم النفس الإيجابي، وهو يُشير إلى حالة من التركيز الكامل والاندماج في نشاط ما، تُصبح فيه حدود الذات غير واضحة وتتلاشى مشاعر الوقت.

فضلا عن ذلك، يُمكن الاستفادة من دراسة موضوع التدفق النفسي في تطوير برامج وأنشطة تربية تُساعد على تحقيق هذه الحالة الايجابية للطلبة. (ابو حلاوة، ٢٠١٣: ٧)

فالتدفق النفسي يتميز بأنه حالة تحدث للفرد من وقت لآخر وتشتمل على عدة مؤشرات مميزة والدالة عليه مثل الانهماك التام بالنشاط أو الاداء وتركيز الاهتمام بالعمل مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان وشعور الفرد بأن العمل أصبح سهلاً واداء الذروة أصبح طبيعياً وعادياً. (بندر، ١٩٩٦: ٦) فضلاً عن قدرة الفرد على توظيف الانفعالات الى اقصى درجة في خدمة الاداء والتعلم والشعور بالبهجة والمتعة الحقيقية بالعمل وعندها تصبح المطالب أو التحديات ضمن مستوى معقول بحيث تدفع بالفرد بعيداً عن الملل بالرغم من المستوى العالي من التركيز والذي يتكفل بتقديم الراحة وتخفيف الاضطراب الانفعالي وتيسير القيام بالعمل من غير مجهود كبير (Csikszentmihalyi, 1987: 361)

وتُكمن أهمية دراسة هذا الموضوع لدى الطلبة في عدة نقاط:

١. تحسين التحصيل الدراسي: تُساهم تجربة التدفق النفسي في تحسين الأداء الدراسي من خلال زيادة الدافع والتركيز والإبداع.

٢. زيادة الشعور بالرضا عن النفس: عندما يختبر الطالب حالة التدفق، يشعر بالرضا عن النفس وتقدير الذات.

٣. تطوير المهارات الشخصية: يساعد التدفق على تطوير المهارات المعرفية والاجتماعية والعاطفية للطلبة.

٤. تعزيز الصحة النفسية: يساهم التدفق في تحسين المزاج والحد من الشعور بالقلق والتوتر.

٥. توجيه مسار التعليم: يمكن استخدام فهم التدفق النفسي في تصميم برامج تعليمية تُشجع الطلبة على ممارسة الأنشطة التي تُساعدهم على تحقيق هذه الحالة.

من خلال دراسة موضوع التدفق النفسي، يمكن للباحثين والمُعلمين فهم العوامل التي تؤثر على حدوث هذه الحالة ووضع استراتيجيات وأساليب تُشجع على تحقيقها لدى الطلبة.

هدف البحث:

اولا : التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الاعدادية

ثانيا : التعرف التعرف على مجالات التدفق النفسي ادى طلبة المرحلة الاعدادية

ثالثا : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية التدفق النفسي لدى عينة البحث على وفق المتغيرات المستقلة (الجنس ، والتخصص).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الاعدادية من كلا الجنسين (ذكور ، أناث) ، وللتخصص (العلمي والادبي) للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) .

تحديد المصطلحات :

التدفق النفسي Psychological flow

عرفه :

-مارش وجاكسون، ١٩٩٦:

" تحدث الحالة النفسية المثالية عندما يدرك الفرد أنه يمتلك مهارات تتناسب مع التحدي الكبير للمهمة التي يقوم بها ويفهم المهمة بشكل كامل. وتتكون من تسعة أبعاد

(مهمة صعبة تتطلب مهارات عالية، والجمع بين الحركة والوعي، والأهداف الواضحة، والتغذية الراجعة الواضحة، والتركيز على المهمة المطروحة، والشعور بالسيطرة، وفقدان الوعي الذاتي، وتغير مظهر الوقت، والاستمتاع بالتجربة) " (ما شي وجاكسون، ١٩٩٦: ٢٦)

أبو حلاوة ٢٠١٣:

هي حالة بناء الفرد في المهام أو الأعمال التي يقوم بها فناء تاماً ينسى به ذاته والزمن والآخرين ليجتجه باتجاه المثابرة ليصل في النهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد (أبو حلاوة ٢٠١٣، ٨)

هو من المفاهيم الإيجابية التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لديه ويصاحبها حالة من الرضا والسعادة مع تأجيل الرغبات و الاحتياجات الشخصية للفرد (أبازة، ٢٢، ٢٠١٣)

التعريف النظري تبنت الباحثة تعريف (مارش وجاكسون، ١٩٩٦) (تعريفًا نظريًا

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس الذي قامت بالبحث ببنائه لغرض تطبيقه في البحث الحالي.

الاطار النظري

*نظرية (Csikszentmihalyi Theory)

وفقاً لـ Csikszentmihalyi ، التدفق العقلي هو حالة من التركيز الكافي للدافع لاستخدام الفعل أو النشاط في خدمة الأداء النهائي. لذلك، وجدنا أن التعلم والعواطف في التدفق النفسي لا يقتصران فقط على المهمة التي يتم إكمالها، ولكن يتم تعديلها أيضاً بشكل فعال من خلال المهمة التي يتم إكمالها، لأن السمة المميزة للتدفق النفسي هي الشعور بالاستمتاع التلقائي أثناء أداء المهمة. (Csikszentmihalyi، 2012)، (الصفحة ٤)

في نظريته، يعتقد Csikszentmihalyi أن النشاط أو الوظيفة تصبح أكثر إثارة للاهتمام عندما يكون التحدي متوازناً مع مستوى مهارة الفرد. إذا كان النشاط سهلاً جداً، سينتج الملل؛ وإذا كان النشاط صعباً جداً، سينتج الملل. ومع ذلك، عندما يمارس الفرد نشاطاً يتطلب مستوى عالٍ من التركيز، فإن التحدي والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً، مما يؤدي إلى تجربة ممتعة وسلسة (مؤمن، ٢٠٠٤: ٤٣٠)

ولذلك فإن الدخول في حالة التدفق يتطلب درجة عالية من التركيز على العمل أو النشاط الذي يؤديه الفرد، لأن جوهر التدفق كما ذكر Csikszentmihalyi هو أن هناك أهداف واضحة وقابلة للتحقيق، ولكن تحقيق هذه الأهداف يطرح مشكلة تحدي كبير للفرد . اهتمام شخصي وقوي بموضوع يهكم شخصياً. وتركيز انتباهه عليه ، وهذا النشاط الذي يقوم به الفرد يشعره بالبهجة و السعادة ويمثل جوهره مكافأة له ، و غياب مشاعر الوعي الذاتي بما يحيط الفرد من اشياء

^١ ستقتصر الباحثة في البحث الحالي على توضيح الافكار النظرية لنظرية التدفق النفسي للعالم Csikszentmihalyi لأنها المتبناة في البحث الحالي

والتركيز على النشاط المحبب، وغياب الشعور بالزمن ، وتركيز الوعي في الوقت الحاضر على النشاط المرغوب ، و تغذية راجعة مباشرة من النشاط الذي يقوم به الفرد ، ومع معرفة أن هذا النشاط او المهمة قابلة للتنفيذ . فان هناك موازنة بين مستوى مهارات الفرد و التحدي الذي يواجهه ، ومشاعر السيطرة الشخصية على الموقف الحالي للنشاط و النتيجة ، وضعف احساس الفرد بحاجاته المادية كالأكل و الشرب و تركيزاً كاملاً على النشاط نفسه (العبودي وصالح ، ٢٠١٥ : ١٦٣-١٦٤).

وقد ذكر Csikszentmihalyi في كتابه المشهور (Evolving Self) بعض الامثلة التوضيحية لتوضيح و تبسيط الفكرة الاساسية لحالة التدفق ، فقد وصف الرسامين الذين قام بملاحظتهم فيقول : "حينما كان يبدأ الفنانون بالرسم فأنهم لا يتمكنون من انتزاع انفسهم بعيداً عن ممارسة هذا النشاط ، وينسون الجوع والالتزامات الاجتماعية التي تقع على عاتقهم ويتجاهلون الزمن و التعب ، ويستمتعون في الانهماك بنشاطهم لمدة طويلة وما ان تكتمل اللوحة او العمل الفني حتى يتوقف هذا السحر و يحولون انتباههم الى قطعة قماش فارغة اخرى للرسم عليها ، وهذا يؤدي الى شعورهم بالنشاط و البهجة بعيداً عن الشهرة او المال (Csikszentmihalyi, 1975,P. 9-15).

إذ تشير حالة التدفق النفسي الى قوة دافعة كبيرة عندما يندمج الفرد اندماجاً كلياً في النشاط والذي يعكس مستوى عالياً من التقدير الذاتي يؤدي الى الاستمتاع بالأداء، فالدافعية الداخلية لممارسة النشاط لا تستمر ما لم تكن هناك متعة (Sansone&Harackiewicz,1996,P.203، بينما يرى Csikszentmihalyi و Nakamura, 1999 أن التدفق النفسي هو قوة تزداد وفقاً لعلاقتها بالأهداف الشخصية، ومستوى الاهتمام، والنمو في المهارات، ومستوى التركيز (Csikszentmihalyi and Nakamura, 1999) ، ص ١١٥). (تيلجين وآخرون، ١٩٩٩) (يرون أن التدفق النفسي يمثل حالة من الاثارة الايجابية تتناقص بشكل كبير مع النشاط الذي يرتبط بحالة الاسترخاء والملل (Tellegen&Clark,1999,P.203).

تتطلب طبيعة حالة التدفق العقلي تركيزاً شديداً، وعندما يتم استيعاب الفرد ويبدأ في الانتباه، فإن هذه العملية لها مساران: المسار الأول هو المسؤول عن توفير الراحة أو الحماية من الضيق العاطفي، والمسار الثاني يساعد على إكمال العمل . دون جهد كبير (حسين، ٢٠٠٧، ص ١٤٥)

الدراسات السابقة

دراسة (عبد الجواد وأحمد ٢٠١٣) والتي هدفت إلى التعرف على أسهام كل من التفكير الإيجابي و السلوك توكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة المتفوقين دراسية وتكونت العينة من ١٣٠ طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة المنيا وأظهرت النتائج وجود مستوى من التدفق لدى عينة الدراسة وعدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث

دراسة (نصيف، ٢٠١٥) هدفت إلى قياس التفاؤل المتعلم لدى طلبة الدراسات وقياس الإبداع الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص، وبلغ حجم العينة (٢٠٠) طالباً وطالبة، من طلبة الدراسات العليا بجامعة بغداد، وتم اعتماد مقياس سيلجمان، لقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإبداع الانفعالي لفريل، وتم بناء مقياس للتدفق النفسي مكون من (٣١) فقرة، وتم التوصل إلى ارتفاع مستوى الإبداع الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلاب الدراسات العليا، كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير التخصص الدراسي.

دراسة (ابن الشيخ، ٢٠١٥) هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى أفراد العينة، ودراسة مدى دلالة الفروق في كل منهما تبعاً للجنس، والأقدمية، ومادة التخصص، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي (لأحلام نعيم، ٢٠١٢)، ومقياس التدفق النفسي (لجاسون ومارش، ٢٠٠٦)، تعريب الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٣) مدرس تعليم ثانوي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى مدرسي التعليم الثانوي، لبعض المواد الأدبية تبعاً لاختلاف الجنس، وتبعاً لاختلاف المادة المدرسة، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى مدرسي التعليم الثانوي لبعض المواد الأدبية تبعاً للأقدمية.

(دراسة الدليمي ٢٠١٥) هدفت الدراسة إلى قياس أثر البرنامج على بعض المهارات النفسية في خفض الشعور بالذنب وتنمية التدفق النفسي لدى طالبات الأقسام الداخلية طبقت الدراسة على عينة ٤٠٠ طالبة من جامعة البصرة وتوصلت إلى النتائج وجود حالة من التدفق النفسي لدى عينة من طالبات القسم الداخلي.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً - مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الإعدادية في مدينة بغداد في أربعة مديريات تربية بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣

ثانياً . عينة البحث

١. عينة التحليل الاحصائي: بلغت ٤٠٠ طالب وطالبة بصورة عشوائية متساوية.

٢. عينة البحث الأساسية: بلغ عدد عينة البحث الأساسية (٢٥٦) طالب وطالبة وتم توزيعهم بشكل متساوي وفق متغير الجنس والتخصص،

ثالثاً . اداة البحث :

مقياس التدفق النفسي :

واعتمد الباحثة على مقياس جاكسون ومارش (١٩٩٦) الذي يعتمد على نظرية سيكسنتميهالي، والذي تم اعتماده في الدراسة الحالية كإطار نظري للتدفق النفسي .

1. وصف المقياس

يتكون المقياس من (٣٦) فقرة تم تطويرها وفق طريقة ليكرت على مقياس مكون من ثلاث نقاط، مقسمة إلى (٩) مجالات، و (٤) فقرات.

٢. المجالات :

أ . مهمة صعبة تتطلب مهارة عالية: وهي الموازنة بين التحدي ومهارة الفرد في أدائها، خاصة عندما يكون التحدي عالياً والمهارة عالية في نفس الوقت.

ب. تكامل الفعل والوعي: يشير إلى انخراط الفرد العميق في الأفعال المطلوبة لأداء مهمة ما حتى يصبح وكأنه يؤديها بشكل عفوي وتلقائي.

ت . الأهداف الواضحة: ويعني أن تكون الأهداف واضحة ومحددة في ذهن الفرد، سواء وضعها الفرد مسبقاً أو أثناء أداء المهمة.

ث. ردود فعل واضحة: عندما يقوم الأفراد بأداء المهام، فإنهم يتلقون ردود فعل فورية وواضحة من المهمة نفسها، حتى يعرف الأفراد أنهم سيحققون الأهداف المتوقعة بنجاح.

ح. التركيز على المهمة التي بين يديه: ويعني ذلك أن الفرد يركز على المهمة التي يؤديها أكثر من أي شيء آخر، وإلا فإنه سيكون من الصعب عليه أن يكرس نفسه بالكامل للمهمة.

10. الشعور بالسيطرة: هو شعور الفرد بالسيطرة الكاملة على الموقف والثقة والهدوء التام والأفكار الإيجابية، وكل ذلك نابع من إيمانه بمهاراته المتفوقة والشعور بالتححرر من القلق أثناء الأداء .

ج. فقدان الوعي الذاتي: وذلك عندما يركز الفرد على أداء مهمة ما دون النظر إلى كيفية رؤية الآخرين له أو رأيهم فيه، فبدلاً من ذلك تكون المهمة هي الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة له .

ر. تغيير مظهر الوقت: ويعني ذلك أن الفرد يدرك الوقت بطريقة مختلفة عن المعتاد، فقد يشعر أن الوقت يمر بسرعة، أو قد يشعر أن الوقت يمر ببطء.

ز. الاستمتاع بالخبرة: يستمتع الفرد بالعمل أو الخبرة التي يقوم بها، والتي تعتبر بمثابة المكافأة الأساسية له، فيقوم بالعمل بنفسه دون أن تنتظره أي فوائد خارجية.

الصدق الظاهري

لتقرير مدى صلاحية الفقرات في أداة قياس التدفق النفسي عرضت الباحثة فقرات المقياس مع التعريفات لكل مجال من المجالات على (١٢) محكم من المختصين في العلوم التربوية والنفسية، وطلب منهم تقدير مدى صلاحية كل فقرة من فقرات الاداة في قياس السمة التي اعدت لقياسها ولجميع الفقرات، اذا اعتمدت بدائل ثلاثية (تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي قليلاً) بدلاً من الخماسية (إنه يعمل معي دائماً، ويعمل معي غالباً، ويعمل معي أحياناً، ويعمل معي قليلاً، ولا يعمل معي). وتم تحليل رأي المحكم إحصائياً باستخدام (مربع كاي) وتم اعتبار كل فقرة منه صحيحة. عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) قيم مربع كاي لمعرفة مدى موافقة المحكمين على فقرات أداة قياس التدفق النفسي

ت	ارقام الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	كأ المحسوبة	كأ الجدولية	مستوى الدلالة
١	١،٢،٣،٥،٨،٩،١٠،١١،١٢،١٣، ١٤،١٥،١٦،١٧،٢٠،٢١،٢٥،٢٦، ٢٧،٢٩،٣٠،٣٢،٣٣،٣٤،٣٥،٣٦	١٢	٠	١٢		٠.٠٥
٢	٤،٦،١٩،٢٢،٢٣،٢٤،٢٨،٣٠	١١	١	٨.٣٣	٣.٨٤	٠.٠٥
٣	١١،٨	١٠	٢	٥.٣٣	٣.٨٤	٠.٠٥

يتضح من الجدول (١) أن قيم مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات كانت اعلى من القيمة الجدولية لمربع كاي مما يشير الى صلاحية الفقرات جميعاً في قياس ما وضعت لقياسه .

التحليل الاحصائي لفقرات أداة قياس التدفق النفسي :

حساب القوة التمييزية :

ومن أجل إيجاد القوة التمييزية طبقت الباحثة أداة قياس التدفق النفسي على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة ولغرض استخراج القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين اتبعت الباحثة ما يلي :

١. تم ترتيب استمارات عينة التحليل الاحصائي حسب الدرجة الكلية تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة .

٢. تعيين (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات على أنها المجموعة العليا اذ تراوحت درجاتها الكلية (١٠٥ - ٩١) وبلغ عدد الاستثمارات (١٠٨) ، كما تم تعيين (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على ادنى الدرجات اذ تراوحت درجاتها الكلية (٨٠ - ٥٢) وبلغ عدد الاستثمارات (١٠٨) وبهذا تم فرز المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا .

٣. تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل من المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات الاداة ثم تم حساب القوة التمييزية للفقرة باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين اوساط المجموعتين والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات اداة قياس التدفق النفسي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٢.٣٩	٠.٦٦	١.٨٥	٠.٦٠	٦.٢٦
٢	٢.٣٤	٠.٦١	٢.٠٠	٠.٧٩	٣.٤٥
٣	٢.٧٣	٠.٤٨	٢.٢٠	٠.٧٢	٦.٣١
٤	٢.٧٣	٠.٤٦	٢.٠١	٠.٧٦	٨.٣٠
٥	٢.٧٧	٠.٤٩	٢.٥٩	٠.٦١	٢.٤٣
٦	٢.٦٨	٠.٤٦	١.٩٣	٠.٧٠	٩.٢٥
٧	٢.٦٣	٠.٦٤	٢.٢٤	٠.٧٩	٤.٠٣
٨	٢.٣٧	٠.٦٦	٢.١٣	٠.٧٠	٢.٥٨
٩	٢.٨٨	٠.٣٤	٢.٤٨	٠.٧٠	٥.٤٠
١٠	٢.٥٣	٠.٥١	١.٨٠	٠.٦٣	٩.٢٨
١١	٢.٣١	٠.٦٩	١.٨٦	٠.٧٤	٤.٦٤
١٢	٢.٨٠	٠.٤٢	٢.٠٩	٠.٧٦	٨.٤٦
١٣	٢.٨٩	٠.٣٣	٢.٢٥	٠.٧٠	٨.٥٤
١٤	٢.١٣	٠.٧٦	١.٧٢	٠.٧٠	٤.١٤
١٥	٢.٧٣	٠.٤٨	٢.٠٥	٠.٧٠	٨.١٨
ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١٦	٢.٥٥	٠.٥٨	١.٩٥	٠.٧٧	٦.٤٢
١٧	٢.٤٩	٠.٦٧	٢.٠٠	٠.٨٠	٤.٨٣
١٨	٢.٨٨	٠.٣٤	٢.٣٧	٠.٨٢	٥.٩٠
١٩	٢.٦٦	٠.٤٧	١.٩٤	٠.٧٣	٨.٥٩
٢٠	٢.٥٩	٠.٥٦	١.٩٤	٠.٧٣	٧.٢٧
٢١	٢.٨٦	٠.٣٤	٢.٢٥	٠.٦٨	٨.١٠

٢٢	٢.٧٢	٠.٤٨	٢.٠١	٠.٧١	٨.٣٧
٢٣	٢.٨٠	٠.٤٢	٢.١٣	٠.٧٢	٨.٢٣
٢٤	٢.٧١	٠.٤٩	١.٨٩	٠.٦٩	٩.٩١
٢٥	٢.٦٢	٠.٦٠	٢.١٢	٠.٧٨	٥.١٣
٢٦	٢.٤٥	٠.٦٦	١.٧١	٠.٧٤	٧.٧٠
٢٧	٢.٩٠	٠.٢٩	٢.٥٢	٠.٦١	٥.٧٧
٢٨	٢.٦٦	٠.٤٧	١.٨٧	٠.٦٢	١٠.٤٥
٢٩	٢.٤٣	٠.٦٤	١.٩٣	٠.٧٨	٥.١٠
٣٠	٢.٧٧	٠.٤١	٢.١٢	٠.٨٣	٧.٢٣
٣١	٢.٧٠	٠.٤٧	١.٩٤	٠.٦٩	٩.٣٥
٣٢	٢.٨٦	٠.٣٩	٢.٣٦	٠.٧١	٦.٣٤
٣٣	٢.٨٢	٠.٣٨	٢.٠٢	٠.٥٧	٩.٧٨
٣٤	٢.٧٥	٠.٤٩	٢.١٢	٠.٧٨	٧.٠٥
٣٥	٢.٤٢	٠.٧١	١.٧٩	٠.٧٣	٦.٣٩
٣٦	٢.٩٢	٠.٢٩	٢.٤٠	٠.٦٨	٧.٢٢

يتضح من الجدول (٢) ان القيم التائية المحسوبة لجميع الفقرات كانت اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية (٢١٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير الى ان الفروق دالة احصائياً لصالح المجموعة العليا و يعد ذلك مؤشراً لقوة تمييز الفقرات وبذلك تم الاحتفاظ بجميع الفقرات في الاداة .

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال (طريقة الاتساق الداخلي للفقرات) :

قامت الباحثة باستعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي اليه وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
١	مهمة صعبة تتطلب مهارات عالية	٤	١ ١٠ ١٩ ٢٨	٠.٦٦ ٠.٧٠ ٠.٧١ ٠.٦٧
٢	اندماج الوعي مع الحركة	٤	٢ ١١ ٢٠ ٢٩	٠.٥٧ ٠.٥٦ ٠.٦٨ ٠.٧٠
٣	الاهداف الواضحة	٤	٣ ١٢ ٢١ ٣٠	٠.٦٧ ٠.٦١ ٠.٧٠ ٠.٦٩
رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
٤	التغذية الراجعة الواضحة	٤	٤ ١٣ ٢٢ ٣١	٠.٦٧ ٠.٥٨ ٠.٦٣ ٠.٦٣
٥	التركيز على المهمة التي في اليدين	٤	٥ ١٤ ٢٣ ٣٢	٠.٥٤ ٠.٤٩ ٠.٥٨ ٠.٥٨
٦	الاحساس بالسيطرة	٤	٦ ١٥ ٢٤ ٣٣	٠.٦٩ ٠.٦٦ ٠.٧٤ ٠.٦٩
٧	فقدان الوعي بالذات		٧ ١٦	٠.٧٢ ٠.٤٦

		٤	٢٥	٠.٧٨
			٣٤	٠.٨١
٨	تغيير هيئة الوقت	٤	٨	٠.٦٠
			١٧	٠.٦٧
			٢٦	٠.٧٢
			٣٥	٠.٧٣
٩	الاستمتاع بالخبرة	٤	٩	٠.٦١
			١٨	٠.٧٢
			٢٧	٠.٦٥
			٣٦	٠.٦٩

من ملاحظة الجدول (٣) يتبين ان معاملات الارتباط جميعها دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة

*الثبات :

تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على (256) فرد تم اختيارهم عشوائياً من عينة التحليل الاحصائي حيث تراوحت معاملات الثبات لكل بعد من ابعاد التدفق بين (٠.٦٠ - ٠.٨٩) وهي قيم جيدة لمعاملات الثبات إذ ن معامل الثبات يعد مقبولاً اذا كان يتراوح (٠.٦٠ - ٠.٩٠) (بركات، ١٩٨٣ : ١٤٧).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على مستوى التدفق النفسي ادى طلبة المرحلة الاعدادية

تحقيقاً لهذا الهدف تم تطبيق مقياس التدفق النفسي بصورة كلية على عينة البحث الأساسية والبالغة (٢٥٦) طالبا وطالبة اعدادية ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي (٨٦)، وانحراف معياري مقداره (١.٦١)، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط النظري البالغ (٧٢) درجة ، بتضح انه اعلى من المتوسط النظري وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة (21.48) اكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبدرجة حرية (٢٥٥)، وبذلك يكون الفرق دالاً معنوياً ولصالح المتوسط الحسابي، أي ان مستوى التدفق النفسي عالي بشكل عام، وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4) نتائج الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط النظري لمقياس التدفق النفسي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية		درجة الحرية	دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية		
٢٥٦	٨٦	1.61	٧٢	21.48	.96١	٢٥٥	انخفاض دال

الهدف الثاني : التعرف على مجالات التدفق النفسي ادى طلبة المرحلة الاعدادية

واشارت نتائج تحليل بيانات عينة البحث الاساسية البالغة (٢٥٦) طالب وطالبة باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات على مجال من مجالات التدفق النفسي الى البيانات الموضحة في الجدول (٥) .

الجدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد التدفق النفسي لعينة البحث الاساسية

أبعاد التدفق النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهمة صعبة تتطلب مهارات عالية	٨.٧٣	١.٧٦
اندماج الحركة مع الوعي	٨.٣٨	١.٩٥
الاهداف الواضحة	١٠.٠١	١.٦٩
التغذية الراجعة الواضحة	٩.٥٩	١.٥٨
التركيز على المهمة التي في اليد	٩.٦٦	١.٣٨
الاحساس بالسيطرة	٩.٤٩	١.٨٢
فقدان الوعي بالذات	٩.١٤	٢.١٠
تغيير هيئة الوقت	٨.٣٥	٢.٠١
الاستمتاع بالخبرة	١٠.٨٧	١.٥٠

نلاحظ من الجدول (٥) يتضح لنا أن ترتيب أبعاد التدفق في عينات البحث الأساسية هو من الأعلى إلى الأدنى (بعد الاستمتاع بالتجربة، بعد الأهداف الواضحة، بعد التركيز على المهمة المطروحة، بعد التغذية الراجعة الواضحة، بعد الشعور بالسيطرة، بعد فقدان القدرة على العمل). الوعي الذاتي، بعد مهمة صعبة تتطلب مهارات عالية، بعد اندماج الحركة مع الوعي، بعد تغيير بنية الزمن.

ويمكن تفسيرها في ضوء الاستمتاع بالخبرة هو السائد لدى العينة في الدرجة الأولى مما يشير الى أن هناك قوة دافعة كبيرة عندما يندمج الفرد اندماجاً كلياً في النشاط والذي يؤدي بالاستمتاع بالأداء ، فالدافعية لممارسة النشاط لا تستمر ما لم تكن هناك متعة ، فالمتعة التي يشعر بها الفرد هي بمثابة اثابة جوهرية لأداء الفرد اثناء ممارسة عمل او نشاط معين ، ثم ان العينة محددة لأهدافها وتسعى الى تحقيقها لان جوهر التدفق النفسي كما ذكره Csikszentmihalyi هي اهداف واضحة و قابلة للتحقق ، ولكن تحقيقها يشكل تحدياً للفرد واهتماماً شديداً بموضوع يحبه الفرد .ثم بعد تحديد الهدف يصب الفرد جميع حواسه في النشاط الذي في متناول يده وتركيز انتباهه عليه ، ولولا تركيزه في هذه الحالة، من الصعب عليه أن يكرس نفسه بالكامل للمهمة أو النشاط، بما يتفق مع Csikszentmihalyi (1999) و Nakamura، ص (١١٥). وانظر إلى أن التدفق النفسي قوة تتوسع بحسب علاقتها بأهداف الفرد ومستوى اهتمامه ومهاراته وتركيزه. يستطيع أعضاء العينة تقييم أدائهم بدقة مع فهم كل خطوة دقيقة في أي نشاط يشاركون فيه. يتلقى الفرد خلال هذه المرحلة التغذية الراجعة من خلال تقييم أدائه حتى يعرف الفرد أنه سيققق الأهداف المرجوة بنجاح. . ولذلك فإن هذا يتوافق مع ما قاله Csikszentmihalyi ، الذي ذكر أنه ليس من الضروري أن يمر الفرد بجميع أبعاد التدفق النفسي حتى يشعر بالتدفق النفسي

الهدف الثالث :التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في أبعاد التدفق النفسي لدى عينة البحث على وفق المتغيرات المستقلة (الجنس ، التخصص ،) .

اشارت نتائج تحليل البيانات باستعمال تحليل التباين المتعدد لتعرف دلالة الفروق في أبعاد التدفق النفسي على وفق متغيرات البحث المستقلة الى البيانات الموضحة في الجدول (٦) علماً أن الباحثة لم تعنى بالتفاعلات .

الجدول (٦) تحليل التباين المتعدد لتعرف دلالة الفروق في أبعاد التدفق النفسي على وفق متغيرات البحث المستقلة لعينة البحث الأساسية

مصدر التباين	المتغير ^١	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية
بين المجموعات	مهمة	٦٧.٢٨	٥	١٣.٤٣	٤.٦١
	اندماج	٥٧.٧٧	٥	١١.٥٥	٢.٩٢
	الاهداف	١٧.٥٧	٥	٣.٥١	١.٢٢
	التغذية	١٣.٢٠	٥	٢.٦٤	١.٠٤
	التركيز	١١.٢٧	٥	٢.٢٥	١.١٧
	السيطرة	٢١.٤١	٥	٤.٢٨	١.٢٩
	الوعي	٤٣.٣٨	٥	٨.٦٧	١.٩٨
	الوقت	١٦.٧٧	٥	٣.٣٥	٠.٨٢
	الخبرة	١٣.٣٥	٥	٢.٦٧	١.١٨
الجنس	مهمة	١٠.٣٢	١	١٠.٣٢	٣.٥٤
	اندماج	٢٨.٠٠	١	٢٨.٠٠	٧.٦٢
	الاهداف	٠.١٩	١	٠.١٩	٠.٠٦
	التغذية	٢.٩٠	١	٢.٩٠	١.١٥
	التركيز	٩.٤٥	١	٩.٤٥	٤.٩٢
	السيطرة	٢.٦٢	١	٢.٦٢	٠.٧٩
		٢.٦٢			
	الوعي	١٣.٩٦	١	١٣.٩٦	٣.١٩
	الوقت	٣.١٤	١	٣.١٤	٠.٧٧
	الخبرة	١.٨٧	١	١.٨٧	٠.٨٢
مصدر التباين	المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية
التخصص	مهمة	١١.٦	١	١١.٦	٣.٧٩
	اندماج	٦.٢٠	١	٦.٢٠	١.٦٨
	الاهداف	٣.٥٨	١	٣.٨٥	١.٢٤
	التغذية	٠.٢٨	١	٠.٢٨	٠.١١

^١ نظراً لطول أسماء ابعاد التدفق النفسي فإن الباحثة تستخدم الاشارات الآتية لهذه الابعاد: مهمة صعبة تتطلب مهارات عالية (مهمة) ، اندماج الحركة مع الوعي (اندماج)، الاهداف الواضحة (الاهداف)، التغذية الراجعة (التغذية)، التركيز على المهمة التي في اليد (التركيز)، الاحساس بالسيطرة (الاحساس)، فقدان الوعي بالذات (الوعي)، تغيير هيئة الوقت (الوقت) ، الاستمتاع بالخبرة (الخبرة).

٠.٢١	٠.٤١	١	٠.٤١	التركيز
٠.٠٩	٠.٣٠	١	٠.٣٠	السيطرة
٠.٢٦	١.١٦	١	١.١٦	الوعي
٠.٤٧	١.٩٤	١	١.٩٤	الوقت
٠.٠٢	٠.٤٥	١	٠.٤٥	الخبرة

التوصيات The Recommendation

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي توصي بالآتي:

(على المرشد التربوي القيام ببرامج تدريب الطلبة على كيفية اندماج الحركة مع الوعي لجميع صفوف المرحلة الثانوية باستخدام البرمجة العصبية اللغوية).

المقترحات The Suggestion

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها فإن الباحثة تقترح القيام بالدراسات الآتية:

- ١ . قياس التدفق النفسي لدى عينات أخرى من الافراد .
- ٢ . علاقة التدفق النفسي بكل من (معنى الحياة، و الرفاه العاطفي ، والأمل).

المصادر:

- ابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٣): حالة التدفق، المفهوم ، والأبعاد، والقياس ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
- البهاص، سيد أحمد أحمد، التدفق النفسي و القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت) دراسة سيكو مترية - اكلينكية ، المؤتمر الخامس عشر، مركز الإرشاد، جامعة عين. الشمس، ٢٠١٠
- بندر. لويس كارو، (١٩٩٦): دراسة مقارنة في التفكير الابتكاري والتدفق النفسي من الطلبة المتميزين في مدارس المتميزين واقرانهم الاعتياديين في مدارس الاعتياديين. اطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية ابن رشد. جامعة بغداد .
- الشيخ، ربيعة (٢٠١٥). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، الجزائر .
- عبودي، طارق محمد بدر، صالح، علي عبد الرحيم (٢٠١٥): علم النفس الإيجابي/رؤى معاصرة ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، ط ١ .
- مارش ، جاكسون (١٩٩٦): التدفق النفسي وعلاقته بمتغيرات عدة، ترجمة: بدر السيد سليمان الرفاعي، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- مؤمن ، مجدي أحمد. (٢٠٠٤) : مقدمة في علم النفس الإيجابي ، القاهرة ، دار المعرفة الجماعية.
- نصيف، عماد عبد الأمير، (٢٠١٥): التفاعل المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتهم بالتدفق النفسي. أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi, (1975): **Beyond boredom and anxiety** .Ian Francisco : Jossey-Bass .
- Csikszentmihaly,KL Mihaly,(1990): **Flow :The psychology of optimal Experience.** New York : Harper Perennial .
- (888) (1997) : **Finding flow** , Basic books .
- &Nppakamura,J.(1999): **Emerging goals and the self-regulation of behavior.**InR.S. wyer(Ed.) **Advances in social cognition:vol.12. Perspectiverfs on behavioral self- regulation.** Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Rochat, P (2003): six levels of public self-consciousness as they unfold early in life, journal of consciousness and Cognition
- Teellegen,A.,Watson.D.,&Clark.L.A.(1999).on **the dimensional and heavier chital structure of affect psychological Scince,Creativity** Research Journal. Vol,5.10