

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي على عينة من الرياضيين

بدولة الكويت

Psychometric properties of the psychological flowmeter on a sample of athletes in Kuwait

إعداد

د. مرزوق العبدالهادي السنزي

رئيس مركز جودة الحياة للاستشارات النفسية والتربوية والاجتماعية بدولة الكويت

دكتوراه في الإرشاد النفسي - كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

Doi: 10.21608/jasep.2020.117904

قبول النشر: ٢١ / ٨ / ٢٠٢٠

استلام البحث: ٢ / ٨ / ٢٠٢٠

المستخلص:

يُعدّ التدفق النفسي مفهوم حديث نسبياً، ويختص بالمجالات الفنيّة كالرياضة والرسم وعزف الآلات الموسيقية، فحالة التدفق النفسي تعني شعوراً وإحساساً داخلياً يدفع الإنسان في حال تمتّعه بقدرات ومهارات تُؤهّله من التركيز والاندماج والانغماس بانسيابية نحو إتقان وتجويد ما يقوم به من عمل مُتجاهلاً الزمان والمكان والإجهاد وحاجاته البيولوجية، كما يُعدّ من أهم جوانب علم النفس الإيجابي الرئيسة الذي يسלט الضوء على الجوانب الإيجابية للشخصية بما يُساعد ويُمكن من تطوير الأداء نحو الأفضل، معتمداً على الانتقال من دراسة الجانب السلبي للشخصية كجوانب القصور والضعف فيها إلى دراسة جوانبها الإيجابية كالسعادة والتفاؤل وجودة الحياة، ويهدف البحث إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (٢٣٠) لاعب كرة القدم بالأندية الرياضية بدولة الكويت تم اختيارهم بشكل عشوائي، واستخدم الباحث مقياس التدفق النفسي المكون من عدد (٣٦) عبارة من إعداد: S.A. Jackson, (University of Queensland, 1995) وترجمة الباحث، وقد كشفت النتائج بصورة عامة عن التوصل لأدلة تدعم صدق البناء العاملي لمقياس التدفق النفسي، والاتساق الداخلي للبيود، وهذه النتيجة تعطي مقياس التدفق النفسي التمتع بخصائص سيكومترية مقبولة، ومن أهم التوصيات والمقترحات: تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينات مختلفة في مجالات فنية كالرياضة والرسم والعزف إلى جانب تعزيز حالة التدفق النفسي لدى الفرد بهدف تحسين الأداء.

كلمات مفتاحية: الخصائص السيكومترية - الصدق - الثبات - التدفق النفسي - الرياضيين.

Abstract:

Research entitled: Psychometric characteristics of the psychometric flow scale on a sample of athletes in the State of Kuwait. Presented by: Marzouq Al-Abdulhadi Al-Enezi, Chairman of the Quality of Life Center for Psychological, Educational and Social Counseling in Kuwait. It is designed to detect psychometric properties of the psychometric flow scale. The researcher used the descriptive method, and the sample consisted of (230) football players of Kuwaiti sports clubs and were randomly selected. The researcher used a psychological flow scale consisting of (36) phrase, and the scale prepared by S.A. Jackson, University of Queensland, 1995) and translated by researcher. The research revealed the most important results that came out as follows: Overall, the results revealed evidence to support the validity of the global structure of the psychometric flow scale. This consistency makes us confident in the psychometric flow scale because of the acceptance of psychometric properties to athletes in the State of Kuwait. The research recommended the application of the scale to different samples in the technical fields such as sports, drawing and playing musical instruments, and to enhance the psychological flow of the sample in order to improve performance.

مقدمة:

يعد التدفق النفسي مفهوم حديث نسبيا، وله أهمية في الحياة اليومية، ويختص بالمجالات الفنية كالرياضة والرسم وعزف الآلات الموسيقية، حيث كشفت نتائج (باطة، ٢٠٠٩) عن دور التدفق النفسي في تنمية المهارات الحركية والسلوك الصحي، تنمية المهارات الاجتماعية والوجدانية، الانفتاح على البيئة، وتعد حالة التدفق النفسي شعورا وإحساسا داخليا يدفع الإنسان في حال تمتعه بقدرات ومهارات تؤهله من التركيز والاندماج والانغماس بانسيابية نحو إتقان وتجويد ما يقوم به من عمل مُتجاهلا الزمان والمكان والإجهاد وحاجاته البيولوجية.

والتدفق النفسي في المجال الرياضي يتمثل بقبول اللاعب الرياضي للتحدي معتمدا على مهاراته وقدراته، واندفاعه نحو النجاح في أداء مهامه، مع عدم اهتمامه بأراء الآخرين عنه كهتافات المشجعين أو تعليقات خصومه في ساحة الملعب، واستشعاره باللذة أثناء أداء

المهمة، فهو لا يشعر بألم الإصابة وقت الفوز، كما يجد اختلاف في مرور الوقت في حال الفوز أو الخسارة، ويتألم بنتيجة الخسارة أكثر من ألم إصابته على أرض الملعب. كما أن التدفق النفسي يعد من أهم جوانب علم النفس الإيجابي الرئيسية اجتهد في دراسته رائد علم النفس الإيجابي (ميهاالي)، بهدف تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية للشخصية بما يساعده ويمكنه من تطوير أدائها نحو الأفضل، وقد كشفت نتائج دراسة (صديق، ٢٠٠٩) عن وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي وبعض العوامل الشخصية مثل: (الاعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح، تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، الثقة بالنفس)، وعلاقة سلبية مع (الرضا عن الذات)، وتوجد علاقة سلبية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل: (القلق-الاكتئاب-الإحباط واليأس-السأم والملل واللامبالاة)، ويُعدّ علم النفس الإيجابي أحد نتائج النقلة النوعية في دراسات علم النفس، حينما بدأ (سليجمان) الخروج عن المألوف، والانتقال من دراسة الجانب السلبي للشخصية مثل جوانب القصور والضعف فيها إلى دراسة جوانبها الإيجابية مثل السعادة والتفاؤل وجودة الحياة، حيث (العززي، ٢٠١٦، ٦) كشفت نتائج دراسة (البهاص، ٢٠١٠) عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي، ومن هنا جاءت أهمية ترجمة مقياس التدفق النفسي وتحكيمه وتطبيقه وتقنيته بهدف الكشف عن الخصائص السيكومترية.

مشكلة البحث:

بعد مراجعة الباحث لموضوع التدفق النفسي بهدف الكشف عن أهمية علم النفس الإيجابي بالتمكين السلوكي للشخصية الرياضية من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية، فقد اكتشف ندرة توافر أداة عربية لقياس التدفق النفسي لدى الرياضيين في دولة الكويت والخليج العربي حيث يعود ذلك إلى ندرة البحوث والدراسات التي تناولت التدفق النفسي في هذا المجال، فدفعته تلك المبررات لإجراء البحث بهدف ترجمة مقياس التدفق النفسي من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتطبيقه على عينة من الرياضيين في المجتمع الكويتي كأداة تتمتع بالكفاءة السيكومترية الجيدة من: (صدق، ثبات).

وقد تحددت مشكلة البحث في دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي

لدى الرياضيين في دولة الكويت من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- ما مدى دلالة صدق مقياس التدفق النفسي؟
 - ٢- ما مدى دلالة ثبات مقياس التدفق النفسي الكلي ومكوناته الفرعية؟
 - ٣- ما مدى فاعلية فقرات مقياس التدفق النفسي على (العوامل- المقياس الكلي)؟
- أهمية البحث:** تبلورت أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي:
- أولاً: الجانب النظري:** اكتسب البحث أهميته النظرية من خلال النقاط الآتية:
- إضافة أداة قياس جديدة للمكتبة الخليجية والعربية بشكل عام.
 - الاستفادة من نتائج البحث.

ثانياً: الجانب التطبيقي: اكتسب البحث أهميته التطبيقية من خلال النقاط الآتية:

- ترجمة مقياس التدفق النفسي من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية.
- استخدام مقياس التدفق النفسي على المجتمع الكويتي.

أهداف البحث:

ترجمة مقياس التدفق النفسي، والتعرف على الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية الملائمة لهذا الغرض.

مصطلحات البحث: تحدد البحث الحالي بالمصطلحات الآتية:

عرّفه (البهاص، ٢٠١٠) بأنه: خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدّد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل (البهاص، ٢٠١٠، ١٢١).

التعريف الإجرائي: عرّف الباحث التدفق النفسي إجرائياً بأنه:

هي الدرجة التي يحصل عليها الرياضيين على مقياس التدفق النفسي من إعداد: (S.A. Jackson, University of Queensland, 1995) وترجمة الباحث.

الرياضيين: لاعبي كرة القدم من الذكور تحت سن (١٨) في الأندية الرياضية بدولة الكويت. حدود البحث: تحدد البحث بالآتي:

الحدود البشرية: عدد العينة الرئيسة: (٢٣٠) رياضي من الذكور، تتراوح أعمارهم من (١٧-١٨).

الحدود المكانية: الأندية الرياضية بدولة الكويت.

الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث خلال العام (٢٠١٩م). منهجية وإجراءات البحث: اتبع الباحث المنهج الوصفي.

أدوات البحث:

١- مقياس التدفق النفسي من إعداد: إعداد S.A. Jackson, University of Queensland, 1995) وترجمة الباحث.

عينة البحث: عدد العينة الرئيسة: (٢٣٠) رياضي.

الأساليب الإحصائية: استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار ٢٠ (SPSS- V20) في إدخال وتحليل البيانات إحصائياً، واستخدمت الأساليب الآتية:

- التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي للمقياس.

- الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للعوامل.

- الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان-براون.

الإطار النظري:

مفهوم التدفق النفسي (psychological flow):

● عرّفه (أبو حلاوة، ٢٠٠٣) بأنه:

التدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به، وبالتركيز التام فيما يقوم به، والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة (أبو حلاوة، ٢٠٠٣، ٣٨).

التعريف النظري:

من خلال الإطار النظري والمفاهيم عرّف الباحث التدفق النفسي وأبعاده نظرياً بأنها: شعور داخلي يدفع الفرد إلى دخوله في تحدّي مع ما بين يديه بقدر ما يملك من مهارات وقدرات، ليأتي ذلك الدافع بشكل انسيابي، وينتج عنه اندماج الفرد في أداء عمله الذي بين يديه، لدرجة تصل به إلى المثالية في أداء مهامه، ليفقد معها إحساسه بالزمان أو المكان أو حاجاته البيولوجية مع استنعاره بلذة تمنعه من الإحساس بمحيطه، ويصل به ذلك الشعور عند الانتهاء من أداء عمله بجودة الحياة والرضا عنها والسعادة، وفيما يلي مفهوم أبعاد التدفق النفسي نظرياً:

١- التوازن بين التحدي والمهارة:

عند ارتفاع درجة التدفق النفسي لدى الفرد فسيتوّلد لديه إحساس قوي بأنّ قدراته ومهاراته متوافقة تماماً مع ما يريد إنجازه من أعمال حتى وإن كان ذلك العمل تحدياً يفوق قدراته ومهاراته إلا أنّه سيّرى نفسه قريباً من تحقيق ذلك العمل المطلوب.

٢- اندماج الوعي في الأداء:

اندماج وعي الفرد في الأداء، حيث تبلغ درجة الوعي لدى الفرد في العمل الذي بين يديه درجة عالية جداً مع قوّة التركيز في الأداء والانغماس التام فيه.

٣- وضوح الأهداف:

أن تكون الأهداف واضحة تماماً، وليس فيها أي غموض، كما تكون تلك الأهداف قابلة للتحقيق وليست مستحيلة بما يتوافق مع قدرات الفرد ومهاراته التي يتمتع بها.

٤- التغذية الراجعة الواضحة:

درجة انتباه عالية أثناء أداء العمل ثمّكن الفرد من تصويب مُبّاشر في حال التأكّد من خُصُول أخطاء لديه أثناء سير العمل ممّا يُعطيه ثقة كبيرة في حال تأكّده من سلامة تنفيذ خطة العمل، وهنّا تكون التغذية الراجعة ذاتية تنبع من الفرد نفسه بهدّف تحقيق أعلى درجات الجودة.

٥- التركيز التام على أداء المهام:

تركيز الفرد في العمل الذي بين يديه، والانغماس التام في الأداء لدرجة تصل بسيطرة تلك المهام على الفرد نفسه، وهنا يعمل الفرد لذات العمل فقط بهدف إرضاء نفسه وليس لتحقيق مكاسب متوقّعة.

٦- الإحساس بالضبط والسيطرة:

إحساس الفرد بالسيطرة التامة على مجريات العمل، وضبط الأداء بشكل جيد من غير مجهود شعوري.

٧- غياب الشعور بالذات:

في حال تحقق اندماج الفرد بأداء العمل فلن يهتم الفرد بذاته وسيشعر بأنه جزء من العمل، فكلما زاد الاندماج كلما غاب شعور الفرد بذاته.

٨- عدم الإحساس بالوقت:

عدم إحساس الفرد بسرعة مرور الوقت لاستمتاعه بالعمل مع تميزه بدقة شديدة أثناء أداء المهام المتوافقة مع قدراته ومهاراته.

٩- الاستمتاع بأداء المهام:

الإقبال على أداء العمل بإنشراح، فالعمل غاية في حد ذاتها ومُتعة في ذاتها بعيداً عن التفكير بتحقيق المكاسب.

التدفق (flow):

يُعدّ التدفق خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت إلى آخر، خاصة عندما يُؤدّي عند أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة أو السابقة (صديق، ٢٠٠٩، ٣١٦). كما يُعدّ مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لدى الفرد، ويُصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية للفرد (باطة، ٢٠١١، ٢).

حالة التدفق:

أن يكون المرء مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في ذاته، وهي حالة ينسى فيها المرء ذاته، ويتطير الزمن من بين يديه دون شعور منه به، ويحدث تنالي أو تدفق تلقائي لكل فعل وكل حركة وكل تفكير في وحدة مسار كأن المرء يعزف مقطوعة موسيقية (أبو حلاوة، ٢٠٠٣، ٤٢). والتدفق النفسي شعور وإحساس داخلي يدفع الإنسان في حال تمتعه بقدرات ومهارات تُؤهله من التركيز والاندماج والانغماس بانسيابية نحو إتقان وتجويد ما يقوم به من نشاط مُتجاهلاً الزمان والمكان والإجهاد، وحاجاته البيولوجية.

خبرة التدفق:

للتدفق خبرة أوردتها (أبو حلاوة، ٢٠٠٣) جاءت على أنها المصاحبات النفسية التي تنتاب المرء عندما يتعايش مع حالة تدفق، وغالباً ما تكون هذه المصاحبات متبلورة حول الشعور بالنشوة والابتهاج والسعادة التامة والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية والإثابة الداخلية (أبو حلاوة، ٢٠٠٣، ٤٣).

وقد أورد (ميهايلي، ١٩٩٣) بأن الفرد عندما يبدأ الرسم فإنه يُعطى مُتعتة، حيث أنّ الرسّامين لا يستطيعون أن ينتزعوا أنفسهم بعيداً عن نشاطهم الفنّي، وأنهم في هذه الحالة ينسون الطعام وإشباع دافع الجوع والوجبات الاجتماعية والزمن والتعب طالما أنهم مُندمجين في نشاطهم الفنّي، ويبقى هذا الافتتان طالما أنّ الصورة لم تكتمل بعد، وإذا ما انتهت فإنّ الفنان يُديرها إلى الحائط ويبدأ في توجيه انتباهه إلى لوحة جديدة، ويبدو واضحاً أنّ ما يُثير مُتعة الفنان الرسّام ليس التوقّع بأن تكون الصورة جميلة ولكن ما يُثيره هو عملية الرسم في حدّ ذاتها، وذهب (ميهايلي) إلى أنّ العديد المُتباين من الأنشطة يُمكن أن يستحثّ حالة (التدفق).

وأنّ هناك تبايناً كبيراً من الأنشطة المُمتعة تشترك في بعض الصفات العامة، فإذا سلأنا لاعب التنس عما يشعر به إذا ما سارت المباراة كما يجب، فإنه سيصف حالة عقلية شبيهة جداً بالوصف الذي يشعر به الرسّام عندما يكون مندمجاً في الرسم، أو العازف الذي يعزف قطعة صعبة من الموسيقى، ويبدو أيضاً أنّ مُشاهدة مسرحية جيدة أو قراءة كتاب مثير تنتج نفس الحالة الذهنية، حيث تُعدّ تلك الحالة بالتدفق، لأنّ العديد من المُستجيبين وصفوا تجربتهم كيف كانت ممتعة، وإنهم يشعرون كما لو كانوا محمولين فوق تيار، ويشعرون إن كل شيء يتحرك بنعومة وبلا مجهود.

وعلى عكس المُتوقع فإن التدفق عادة لا يحدث أثناء لحظات الاسترخاء وفي وقت الفراغ، ولكنه يحدث عندما يكون الفرد مُندمجاً في أداء عمل صعب، عمل من شأنه أن ينمي قدراته العقلية والجسمية، عمل في مهمة متحدية يصل من خلالها الفرد إلى الذروة، وأن يعلم الفرد ابنه الحروف الهجائية فهو نوع من الخبرة تشمل وجوده الكلي في نوبة منسجمة من النشاط وتتركه بعيداً عن القلق وعن الملل اللذين يلونان الكثير من حياة الفرد اليومية. وعندما يكون التحدي كبيراً فإن الفرد يستخدم كل مهاراته الشخصية إلى أقصى درجة ممكنة، وبذلك يخبر هذه الحالة النادرة من الوعي، والهدف الأول من التدفق هو تضيق مدى الانتباه ليقنصر على هدف محدد واضح، يشعر فيه الفرد بالاندماج فيه والتركيز عليه، ويعرف ما ينبغي أن يفعل نحوه، ويحصل على عائد أو تغذية راجعة مباشرة بقدر ما يكون أداؤنا جيداً، فلاعب التنس يعرف بعد أن يضرب الكرة ما إذا كانت ستذهب إلى المكان الذي يقصده ويريده، وعازف البيانو بعد كل ضربة على مفاتيح الجهاز يعرف ما إذا كانت هذه الضربة الصحيحة، وحتى في العمل المُمل ما إن يأتي التحدي ويتساوى مع مهارة الفرد وتوضح الأهداف فإنه يُمكن أن يصبح عملاً مثيراً وبعثاً على الاندماج (في: الأعرس و كفاي، ٢٠٠٠، ٢٩٣ - ٢٩٥)، حيث كشف نتائج دراسة (يوسف، ٢٠١٦) عن حالة التدفق النفسي لدى لاعبي الألعاب ذو المستوى العالي لا تختلف عن حالة التدفق النفسي لدى لاعبي الرياضيات ذو المستوى العالي نظراً إلى أنّ مستوى ظهور حالة التدفق النفسي يرتبط

بالمستوى الفني للاعب بصرف النظر عن نوع النشاط الممارس، فالاستمتاع يعتمد على قدرة الفرد على جودة الأداء بعيداً عن نوعية الأداء.

أهمية التدفق:

تأتي أهمية التدفق النفسي من أهمية دوره الرئيس في تحقيق جودة الحياة لدى الفرد، كما أن أهميته تأتي من أهمية استشعار الفرد بالسعادة المطلقة في ظل الانغماس التام في أداء نشاط معين ينسبه ذاته.

أهمية التدفق على المستويين النفسي والتربوي (ميهالي، ١٩٩٠):

يعد التدفق أحد استراتيجيات تحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق الشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط.

كما تبرز أهمية التدفق في مجال التعليم واكتساب المهارات، حيث يمكن استخدامه كمحفز داخلي في تعليم الأطفال أكثر من استخدامه كوسيلة للضغط والتهديد، كما يفضل استثمار المزاج الإيجابي المصاحب للتدفق لجذب الأطفال إلى التعلم النشط في المجالات التي يستطيعون تنمية كفاءاتهم فيها، بالإضافة إلى أن حالة التدفق تساعد الطفل على مقاومة الملل والسأم وتشعره بالتحدي في أداء واجباته المدرسية، ومن يتم تعلمه على نحو أفضل (روبنس و سكوت، ٢٠٠٠، ٢٩٥).

ومن الآثار النفسية الإيجابية للتدفق أيضاً تنمية التفكير الإبداعي، وتنمية التخيل العقلي، وزيادة مستوى الطموح والدافع للإنجاز، وتنمية القدرة على مواجهة التحديات، وتنمية الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية، وتنمية الثقة بالنفس والاستقلالية بالإضافة إلى خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة (باطة، ٢٠١٠، ٣٧)، وقد كشفت نتائج دراسة (أحمد و عبد الجواد، ٢٠١٣) عن ارتباط التدفق النفسي بكل من السلوك التوكيدي و التفكير الإيجابي. كما أن التدفق النفسي يساعد على تخفيف الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب وأيضاً من ملل و سأم، لأنّ التركيز العالي الذي يعتبر هو جوهر التدفق يعمل كتغذية مرتدة عندما يكون الفرد على أعتاب حالة التدفق، ويتطلب ذلك جهداً كبيراً للوصول إلى حالة الهدوء والتركيز الكافي لبدء الخطوة الأولى من العمل، ثم تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية في تأدية العمل بأقل مجهود (جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٥).

أبعاد التدفق (Csikszentmihalyi, 1990, P.4)، (أبو حلاوة، ٢٠٠٣، ٢٠):

١- التوازن بين التحدي والمهارة.

٢- اندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية).

٣- أهداف مدركة واضحة.

٤- تغذية راجعة غير غامضة.

٥- تركيز تام في المهمة أو العمل.

- ٦- إحساس بالضبط أو السيطرة.
 - ٧- غياب الوعي أو الشعور بالذات.
 - ٨- الإحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره.
 - ٩- الاستمتاع الذاتي، والذي يشير إلى أن خبرات إثابة داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لإثابة من الخارج).
- أبعاد التدفق النفسي** (باطة، ٢٠١١، ٢):
- ١- الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء.
 - ٢- الوصول إلى مستوى عالي من الأداء.
 - ٣- تركيز الاهتمام والانتباه بالعمل أو الأداء.
 - ٤- انخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء.
 - ٥- نسيان احتياجات الذات.
 - ٦- الشعور بالبهجة والغبطة.
 - ٧- سرعة الأداء.
 - ٨- الاستفادة من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء.
- عناصر خبرة التدفق:** أورد (جولمان، ٢٠٠٤) عناصر أساسية لخبرة التدفق وجاءت كالاتي:
- 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 دونما اهتمام يذكر بالنواتج. (العمل لذات العمل دون انتظار نتيجة أو مكافأة منه).
 - ٣- نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.
 - ٤- مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية.
 - ٥- وضوح الهاديات الموقفية، والاستجابة المناسبة لهذه الهاديات.
 - ٦- حالة النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي (أبو حلاوة، ٢٠٠٣، ٢٢).
- الآثار الإيجابية للتدفق:** ويترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثارا إيجابية، هي كالاتي:
- ١- خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة.
 - ٢- تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية.
 - ٣- ينمي التخيل العقلي.
 - ٤- ينمي التفكير الإبداعي.
 - ٥- ينمي مستوى الطموح ودافع الإنجاز.
 - ٦- ينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء.
 - ٧- ينمي الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية (باطة، ٢٠١١، ٢-٣).

فروض البحث:

- ١- دلالة الصدف لمقياس التدفق النفسي على عينة من المجتمع الكويتي.
 - ٢- دلالة الثبات لمقياس التدفق النفسي الكلي ومكوناته الفرعية على عينة من المجتمع الكويتي.
 - ٣- فاعلية فقرات مقياس التدفق النفسي (على العوامل-على المقياس الكلي).
- S.A. Jackson, الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي من إعداد إعداد S.A. Jackson, (University of Queensland, 1995) وترجمة الباحث:
- قام الباحث بترجمة مقياس التدفق النفسي (S.A. Jackson, University of Queensland, 1995) من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ثم قام بعرضه على مجموعة من أساتذة اللغة الإنجليزية للتأكد من جودة الترجمة ثم قام بعرضه على مجموعة من أساتذة اللغة العربية للتأكد من سلامة الصياغة العربية ثم قام بعرضه على أساتذة علم النفس بهدف التحكيم العلمي، وبعدها تأكد الباحث من جاهزية المقياس للاستخدام قام بتطبيقه وتقنيته على البيئة الكويتية.

أولاً: حساب صدف المقياس:

- ١- التحليل العاملي: تم حساب صدف المقياس بطريقة الصدف العاملي وذلك بتطبيقه على عينة البحث، والجدول (١) يوضح نتائج ذلك:

جدول (١) التحليل العاملي لأبعاد مقياس التدفق النفسي

الرقم	الأبعاد	قيم التشعب بالعامل	نسب الشيوخ
1	التوازن بين التحدي والمهارة	0.896	0.789
2	اندماج الأداء والوعي	0.687	0.578
3	وضوح الأهداف	0.687	0.785
4	التغذية الراجعة الواضحة	0.742	0.735
5	التركيز التام في أداء المهمة	0.697	0.532
6	ضبط الإحساس	0.798	0.678
7	غياب الوعي الذاتي	0.798	0.710
8	عدم الإحساس بالوقت	0.687	0.735
9	الاستمتاع بأداء المهمة	0.622	0.758
الجزر الكامن		2.77	
نسبة التباين		71.85	

يتضح من جدول (١) تشبع أبعاد المقياس على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (71.85)، والجذر الكامن (2.77) مما يعنى أن هذه الأبعاد التسعة التى تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو التدفق النفسى الذى وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

٢- الصدق التمييزي: تم حساب صدق التمايز، وذلك بترتيب درجات عينة الخصائص السيكومترية وفق الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى، والجدول (٢) يوضح ذلك:
جدول (٢) الصدق التمييزي لمقياس التدفق النفسى

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعى الأدنى		الإرباعى الأعلى		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
0.01	15.138	1.21	8.60	1.58	21.40	التوازن بين التحدي والمهارة
0.01	12.296	1.21	7.50	4.27	17.00	اندماج الأداء والوعي
0.01	11.532	1.44	7.40	2.52	15.30	وضوح الأهداف
0.01	14.138	1.21	6.60	1.58	16.40	التغذية الراجعة الواضحة
0.01	14.296	1.21	8.50	4.27	18.00	التركيز التام في أداء المهمة
0.01	15.532	1.44	9.40	2.52	15.30	ضبط الإحساس
0.01	17.138	1.21	8.60	1.58	14.40	غياب الوعي الذاتي
0.01	16.296	1.21	7.50	4.27	16.00	عدم الإحساس بالوقت
0.01	9.532	1.44	6.40	2.52	16.30	الاستمتاع بأداء المهمة
0.01	10.57	1.7	70.5	2.6	150.1	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات ذوى المستوى المرتفع وذوى المستوى المنخفض، وفى اتجاه المستوى المرتفع، مما يعنى تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزى قوى.

٣- الاتساق الداخلى: ويقصد به قوة الارتباط بين درجات كل من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

حيث جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلى للمقياس بتطبيقه على عينة البحث، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، وتبين من الجداول الآتية أن معظم الفقرات معامل الارتباط لها أعلى من (0,3) وهذا يعنى أن هناك ارتباط مقبول بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) يوضح الاتساق الداخلي للمقياس

م	عبارات المقياس	معامل الارتباط
1	كنت في تحدّي، ولكن كنت على يقين بأن مهاراتي تسمح لي بالتحدّي.	0,571
2	كانت تحركاتي صحيحة في ساحة الملعب بشكل تلقائي دون تفكير.	0,513
3	عرفت بوضوح ما أردت فعله داخل الملعب.	0,512
4	كنت مقتنعاً بأدائي في ساحة الملعب على أكمل وجه.	0,632
5	كان تركيزي بالكامل على ما كنت أؤديه داخل الملعب.	0,778
6	شعرت بأنني مُسيطر على ما كنت أفعله من حركات.	0,635
7	لم أكن مهتماً بما كان يكتبه الصُحافيون الرياضيون بشأنّي.	0,571
8	بدأ لي أن إحساسي بوقت المباراة يتغيّر (إمّا أنه يتباطأ أو يتسارع).	0,513
9	لقد استمتعت فعلاً بمشاركتي في المباراة.	0,571
10	كانت قدراتي الرياضية بنفس مُستوى التحدّي الكبير للمباراة.	0,513
11	بدأت مجريات المباراة وكأنها تحدث بشكل تلقائي.	0,512
12	كان مُنسجماً بقوة مع تحركاتي في الملعب.	0,553
13	أدركت تماماً مدى تحسّن أدائي في الملعب.	0,556
14	كان تركيزي لما لمجريات المباراة تلقائياً من غير جهد يُذكر.	0,588
15	كان لدي إحساس بأنّي أستطيع التحكم بتحركاتي أثناء المباراة.	0,632
16	لم أكن قلقاً بشأن أدائي أثناء المباراة.	0,788
17	الطريقة التي مرّ بها وقت المباراة بدت مختلفة عن الطبيعي.	0,635
18	أعجبني الإحساس بأدائي المباراة وأريد أن أشعر به مرّة أخرى.	0,571
19	شعرت بأنّي على قدر كبير من الكفاءة ثمكّنتني من التحرك في كلّ مكان داخل الملعب.	0,513
20	كان أدائي في الملعب تلقائياً.	0,512
21	كنت أعرف ما أريد تحقيقه في الملعب.	0,632
22	كانت لدي فكرة واضحة عن مدى تحسّن أدائي في الملعب.	0,775
23	كان لدي تركيز تام أثناء المباراة.	0,635
24	كان لدي شعور بالتحكم التام في تحركاتي أثناء المباراة.	0,571
25	لم أكن مُكثرثاً بطريقة تقديم نفسي.	0,513
26	شعرت وكأن الوقت قد توقّف أثناء مشاركتي في المباراة.	0,512
27	المباراة تركت لدي إحساس رائع.	0,632

28	كانت مهاراتي الرياضية عالية بنفس مستوى التحدي.	0,744
29	قمت ببعض التحركات الرياضية بطريقة عفوية وتلقائية دون الحاجة للتفكير.	0,721
30	كانت أهدافي مُحددة بوضوح.	0,571
31	استطعت أن أقيم مستواي من خلال أدائي في الملعب.	0,509
32	كنت شديد التركيز على دوري الذي كنت أوديه في الملعب.	0,512
33	شعرت بالتحكم التام تحركاتي الرياضية في الملعب.	0,632
34	لم أكن قلقاً بشأن اعتقاد الجمهور الرياضي تجاهي.	0,791
35	بدا الأمر في بعض أوقات المباراة وكأن اللعب يسير بالحركة البطيئة.	0,635
36	وجدت المباراة مثمرة للغاية.	0,571

من خلال الجدول السابق يتبين لنا بأن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس كانت تتراوح بين (0,791 - 0,509) مما يدل على صدق الاتساق البنائي للمقياس. **ثانياً: ثبات المقياس:** لقياس مدى ثبات مقياس التدفق النفسي قام الباحث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha).

جدول (٤) يوضح درجة ثبات مقياس التدفق النفسي

النسبة	درجة الثبات	عدد الفقرات	عوامل المقياس
90,9%	0,891	4	التوازن بين التحدي والمهارة
93,95%	0,799	4	اندماج الأداء والوعي
95,29%	0,789	4	وضوح الأهداف
92,29%	0,814	4	التغذية الراجعة الواضحة
93,94%	0,805	4	التركيز التام في أداء المهمة
93,79%	0,768	4	ضبط الإحساس
92,19%	0,691	4	غياب الوعي الذاتي
91,55%	0,876	4	عدم الإحساس بالوقت
89,9%	0,897	4	الاستمتاع بأداء المهمة
92,9%	0,885	36	المقياس الكلي

وقد يبين جدول (٤) أن درجة الثبات بلغت (92,9%) وهي درجة ثبات ممتازة مما يدل على استخدام المقياس بكل طمأنينة.

فاعلية فقرات مقياس التدفق النفسي على عينة البحث (٢٣٠) رياضي:
 قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب، تحديد
 الرتب لاستجابات أفراد العينة على عبارات المقياس، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول
 الآتي:

جدول (٥) استجابات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي ن=(٢٣٠)

م	عبارات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	كنت في تحدي، ولكن كنت على يقين بأن مهاراتي تسمح لي بالتحدي.	2,912	0,305	3
2	كانت تحركاتي صحيحة في ساحة الملعب بشكل تلقائي دون تفكير.	2.568	0,614	27
3	عرفت بوضوح ما أردت فعله داخل الملعب.	2.402	0,312	30
4	كنت مقتنعاً بأدائي في ساحة الملعب على أكمل وجه.	2.677	0,312	19
5	كان تركيزي بالكامل على ما كنت أؤديه داخل الملعب.	2.398	0,312	31
6	شعرت بأني مُسيطر على ما كنت أفعله من حركات.	2,851	0,881	5
7	لم أكن مهتماً بما كان يكتبه الصحافيون الرياضيون بشأني.	2.311	0,614	35
8	بدا لي أن إحساسي بوقت المباراة يتغير (إما أنه يتباطأ أو يتسارع).	2,975	0,312	33
9	لقد استمتعت فعلاً بمشاركتي في المباراة.	2.581	0,787	26
10	كانت قدراتي الرياضية بنفس مستوى التحدي الكبير للمباراة.	2.742	0,577	14
11	بدت مجريات المباراة وكأنها تحدث بشكل تلقائي.	2.388	0,312	32
12	كان مُنجماً بقوة مع تحركاتي في الملعب.	2,865	0,305	5
13	أدركت تماماً مدى تحسن أدائي في الملعب.	2.876	0,310	34
14	كان تركيزي لما لمجريات المباراة تلقائياً من غير جهد يُذكر.	2.655	0,488	21
15	كان لدي إحساس بأني أستطيع التحكم بتحركاتي أثناء المباراة.	2.786	0,614	10
16	لم أكن قلقاً بشأن أدائي أثناء المباراة.	2.689	0,787	18
17	الطريقة التي مرّ بها وقت المباراة بدت مختلفة عن الطبيعي.	2.601	0,802	24
18	أعجبني الإحساس بأدائي المباراة وأريد أن أشعر به مرة أخرى.	2.433	0,483	29
19	شعرت بأني على قدر كبير من الكفاءة ثمكّني من التحرك في كل مكان داخل الملعب.	2,918	0,614	2
20	كان أدائي في الملعب تلقائياً.	2.622	0,787	23
21	كنت أعرف ما أريد تحقيقه في الملعب.	2.765	0,614	12
22	كانت لدي فكرة واضحة عن مدى تحسن أدائي في الملعب.	2.709	0,312	17

23	كان لدي تركيز تام أثناء المباراة.	2.815	0,305	9
24	كان لدي شعور بالتحكم التام في تحركاتي أثناء المباراة.	2.631	0,312	22
25	لم أكن مُكثرثاً بطريقة تقديم نفسي.	2,921	0,881	1
26	شعرت وكان الوقت قد توقف أثناء مشاركتي في المباراة.	2.666	0,881	20
27	المباراة تركت لدي إحساس رائع.	2.777	0,614	11
28	كانت مهاراتي الرياضية عالية بنفس مستوى التحدي.	2.721	0,881	16
29	قمت ببعض التحركات الرياضية بطريقة عفوية وتلقائية دون الحاجة للتفكير.	2,818	0,312	8
30	كانت أهدافي مُحددة بوضوح.	2,855	0,881	6
31	استطعت أن أقيم مستواي من خلال أدائي في الملعب.	2.745	0,614	13
32	كنت شديد التركيز على دوري الذي كنت أؤديه في الملعب.	2.735	0,312	15
33	شعرت بالتحكم التام تحركاتي الرياضية في الملعب.	2,901	0,829	4
34	لم أكن قلقاً بشأن اعتقاد الجمهور الرياضي تجاهي.	2.588	0,357	25
35	بدا الأمر في بعض أوقات المباراة وكان اللعب يسير بالحركة البطيئة.	2.501	0,573	28
36	وجدت المباراة مثمرة للغاية.	2,821	0,483	7
	المتوسط العام	2.808		

من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن أفراد العينة موافقون إلى حد ما، وقد تم الترتيب تنازلياً حسب موافقة الأفراد كالاتي:

١- جاءت العبارة رقم (25) وهي: لم أكن مُكثرثاً بطريقة تقديم نفسي، بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد العينة عليها (2,921) من (5).

٢- جاءت العبارة رقم (19) وهي: شعرت بأني على قدر كبير من الكفاءة ثمكّني من التحرك في كُلّ مكان داخل الملعب، بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد العينة عليها بمتوسط (2,918) من (5).

٣- جاءت العبارة رقم (1) وهي: "كنت في تحدي، ولكن كنت على يقين بأن مهاراتي تسمح لي بالتحدي" بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد العينة عليها بمتوسط (٢,٩٠٢) من (5).

٤- جاءت العبارة رقم (33) وهي: "شعرت بالتحكم التام تحركاتي الرياضية في الملعب" بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد العينة عليها بمتوسط (٢,٦٦١) من (5).

٥- جاءت العبارة رقم (12) وهي "كان مُنسجماً بقوة مع تحركاتي في الملعب" بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد العينة عليها بمتوسط (٢,٨٦٥) من (5).

ويتبين من الجدول أعلاه أن متوسط عام الدرجة الكلية هو (2.808) وهذا يدل على أن درجة الموافقة بشكل عام على المقياس مرضية.

ملخص النتائج:

كشفت النتائج بصورة عامة عن التوصل لأدلة تدعم صدق البناء العاملي لمقياس التدفق النفسي، والاتساق الداخلي للبنود، وهذه النتيجة تجعلنا نثق في مقياس التدفق النفسي لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مقبولة على الرياضيين في دولة الكويت.

التوصيات:

تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينات مختلفة في مجالات فنية كالرياضة والرسم والعزف إلى جانب تعزيز حالة التدفق النفسي لدى الفرد بهدف تحسين الأداء.

المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠٠٣). حالة التدفق، المفهوم، الأبعاد، والقياس، شبكة العلوم النفسية العربية.

- أحمد، أسماء فتحي و عبد الجواد، ميرفت عزمي (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين، مصر: *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مجلد ٢٢، عدد ٨٧، ص: ٩٧-٥٨.

- الأعسر، صفاء و كفاقي، علاء الدين (٢٠٠٠). *الذكاء الوجداني*، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

- باظة، أمال عبد السميع مليجي (٢٠١١). *اختبار التدفق النفسي*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ص: ١١ - ١٢.

- البهاص، سيد أحمد أحمد (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت (دراسة سيكومترية-إكلينيكية)، *المؤتمر السنوي الخامس عشر*، ٢٠١٠، ص: ١١٧-١٦٩، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

- صديق، محمد السيد (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، بحث منشور، *دراسات نفسية*، مجلد ١٩، عدد ٢، أبريل ٢٠٠٩، ص: ٣١٣-٣٥٧.

- العنزي، مرزوق (٢٠١٦). *التدفق النفسي*، دار المسيلة للنشر والتوزيع، دولة الكويت.

- يوسف، مجدي حسن (٢٠١٦). فينومينولوجية سمة التدفق النفسي لدى الرياضيين (الخصائص السيكومترية للمقياس)، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية، *مجلة تطبيقات علوم الرياضة*، عدد ٩٠، ديسمبر ٢٠١٦.

المراجع الأجنبية:

-Susan A. Jackson Herbert W. Marsh (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale, University of Queensland University of Western Sydney, Macarthur, *JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY*, 1996, 18, 17-35, O 1996 Human Kinetics Publishers, Inc..

