



### التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية

م.م ميساء محمود حسن  
وزارة التربية – تربية بابل  
[m83421992@gmail.com](mailto:m83421992@gmail.com)

#### الملخص

أستهدف البحث الحالي التعرف على التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، والتعرف على الفروق في التدفق النفسي وفقاً لمتغير نوع الدراسة (علمي – أدبي) في مدينة بابل للعام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦، وبالبلغ عددهن (٤٠٠) طالبة وقد تبنت الباحثة ميهاي تشيكسينتميهالي (1990)، (Csikszentmihalyi) كأطار مرجعي للدراسة الحالية، في حين أستعملت عينة عشوائية طبقية للبناء والتطبيق النهائي بلغت (٤٠٠) طالبة، وقد قامت الباحثة بناء أداة لقياس التدفق النفسي بلغ بصورته النهائية (٣٥) فقرة، كما تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات إذ بلغ ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ (٠.٩٠)، أشارت نتائج الدراسة أن الطالبات يتمتعن بتدفق نفسي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وأن هناك فرق دال احصائياً في التدفق النفسي وفقاً لمتغير نوع الدراسة ولصالح التخصص العلمي، وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات التي توسع من مديات البحث لدراسات لاحقة.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي - طالبات - المرحلة الاعدادية

### MAYSAA MAHMOOD HASAN

#### Psychological flow among high school students

##### Abstract

The current study aims to identify psychological flow among secondary school female students, and to identify differences in psychological flow according to the variable of study type (scientific - literary) in the city of Babylon for the academic year 2025-2026, with a total of ( ) students. The researcher adopted Mihai Csikszentmihalyi (1990) as a frame of reference for the current study, while a stratified random sample of (400) female students was used for construction and final application. The researcher constructed a tool to measure psychological flow in its final form of (35) items. The psychometric properties of the scale were also extracted, including validity and reliability, as the reliability of the scale using the Cronbach's alpha method reached (0.90). The results of the study indicated that female students enjoy psychological flow higher than the hypothetical average of the scale, and that there is a statistically significant difference in psychological flow



according to the variable of study type and in favor of scientific specialization. In light of the research results, the researcher presented a number of recommendations and proposals that expand the scope of research for studies Suffix.

**Keywords:** psychological flow - female students - middle school

### مشكلة البحث :Problem Research

تُعدّ مرحلة المراهقة د فترة تحول عميق، وتلاقياً مضطرباً للتغيرات البيولوجية والمعرفية والاجتماعية، وبالخصوص طالبات المرحلة الثانوية، إذ تُعدّ هذه الفترة معقدة للغاية، إذ يواجهن تحديات تشكيل الهوية، والضغط الأكاديمية المتزايدة، وتوطيد العلاقات الاجتماعية، وظهور توقعات المجتمع القاسية في كثير من الأحيان فيما يتعلق بالمظهر والسلوك، في خضم هذه الدوامّة من التطور، يبرز مفهوم التدفق النفسي ليس فقط كحالة نفسية إيجابية، بل كمرساة محتملة، ومصدر للمرونة والانخراط العميق. ومع ذلك، لا تزال تجربة التدفق النفسي ضمن هذه الفئة المجتمع المحددة مجالاً لم يُبحث فيه بشكل كافٍ

(Sawyer, Azzopardi, Wickremarathne, & Patton, 2018)

تتمثل مشكلة البحث المحورية في هذه الدراسة في الندرة الواضحة للدراسات المركزة والدقيقة في مقدمات وخصائص ونتائج التدفق النفسي، لا سيما لدى طالبات المرحلة الثانوية، وبينما دُرست فكرة التدفق النفسي الأوسع لدى عينات مختلفة، بما في ذلك الرياضيات والفنانون والبالغون في البيئات المهنية، فإن تطبيقها على السياق التطوري الفريد للفتيات في مرحلة المراهقة المبكرة يكشف عن فجوة كبيرة في الدراسات السابقة. كما أن هناك ندرة عامة في أبحاث التدفق النفسي ضمن البيئات التعليمية التقليدية، لا سيما على مستوى المرحلة الثانوية، وقد ركزت معظم الدراسات الحالية في مجال التدفق النفسي على التعليم العالي أو مجالات دراسية محددة مثل التربية البدنية أو الموسيقى، إلا أن بيئة المرحلة الثانوية تتميز بطابعها الخاص وغالباً ما تتميز بالتحول من معلم صف واحد يراعى الطلاب إلى هيكل إداري يضم العديد من المعلمين، وزيادة في أعباء الواجبات المنزلية، وتركيز متزايد على الاختبارات الموحدة والأداء الأكاديمي، يمكن لهذا التغيير الهيكلي أن يُعطل الظروف اللازمة للتدفق، كالشعور بالسيطرة والتغذية الراجعة الواضحة والفورية، بالنسبة للمراهقان الصغار، قد يكون هذا التحول مُربكاً، وفهم كيفية تعزيز التدفق ضمن هذا النظام الجديد أمرٌ بالغ الأهمية، وإن لم يبحث بما يكفي، والأهم من ذلك، أن الأبحاث الحالية غالباً ما تفتشل في تصنيف البيانات حسب الجنس خلال فترة النمو التي تتجلى فيها الفروق بين الجنسين بشكل حاد، الدراسات التي تشمل المراهقين غالباً ما تُعاملهم كمجموعة متجانسة، مما يُخفي الحقائق النفسية والاجتماعية الفريدة التي تواجهها الفتيات، إذ تختلف تجربة فتاة المدرسة الثانوية نوعياً عن تجربة الصبي بطرائق تؤثر بشكل مباشر على إمكانات التدفق، وتُشير الأبحاث إلى



أن الفتيات في هذا العمر يبدأن بإظهار معدلات أعلى من القلق والاكتئاب (Sigmundsson & Leversen, 2024)

كما يواجهن ضغوطاً اجتماعية مُختلفة، بما في ذلك زيادة احتمالية التعرض للعدوان في العلاقات والتدقيق المُكثف في أجسادهن ومكانتهن الاجتماعية يمكن أن تُشكّل هذه العوامل مُشغلاتٍ داخليةً وخارجيةً قويةً، مُؤدّةً "إنتروبيا نفسية" - وهي عكس الوعي المُنظّم بالتدفق - وبالتالي تُعيق بشكلٍ مُباشر القدرة على تحقيق الانغماس العميق في نشاطٍ ما (Brown & Gilligan, 1992)

فضلاً عن ذلك، قد تختلف أنواع الأنشطة التي يُمكن أن تُحفّز التدفق باختلاف الجنس، فبينما قد يجد الصبيّ التدفق في لعبة فيديو تنافسية أو تمرين رياضي، قد تُحقّقه الفتاة في مشاريع فنية تعاونية، أو كتابة إبداعية، أو تنظيم اجتماعي مُعقد، إذ يفتقر هذا المجال إلى خريطةٍ شاملةٍ لـ"أنشطة التدفق" الأكثر ملاءمةً وسهولةً لطالبات المرحلة الثانوية وبدون هذا الفهم، يكون المُعلّمون وأولياء الأمور غير مُؤهلين لتهيئة بيئاتٍ تُحفّز هذه الحالة المُفيدة لهنّ

(Sigmundsson & Leversen, 2024)

وأخيراً، هناك نقصٌ في الأبحاث الطولية التي تتبّع كيف تُؤثّر تجارب التدفق خلال المرحلة الثانوية على النتائج طويلة المدى للفتيات، هل يُنبئ التدفق المُتكرر في المواد الأكاديمية بمشاركة أكبر في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات لاحقاً، مُعاكساً بذلك التراجع المُوثق جيداً في ثقة الفتيات في هذه المجالات خلال فترة المراهقة؟ هل يُشكّل التدفق في الأنشطة اللامنهجية عاملاً وقائياً ضدّ القلق والاكتئاب؟ تُقدّم الأدبيات الحالية تلميحات وارتباطات، لكنها تفتقر إلى الأدلة القاطعة والمستهدفة اللازمة لإثراء السياسات والممارسات المصممة خصيصاً لدعم النمو الصحي للفتيات من خلال تنمية الانسيابية (Zhifeng, Swaran Singh, Eng, Charanjeet Singh, Bailey, & Tan, 2024)

في جوهرها، لا تكمن مشكلة البحث في عدم وجود الانسيابية لدى فتيات المدارس الثانوية، بل في إخفاقنا في البحث عنها بشكلٍ منهجي في السياقات الأكثر أهمية بالنسبة لهنّ.

وبناءً على ما تقدم تكمن مشكلة البحث الحالي المتعلقة بالتدفق النفسي لدى فتيات المرحلة الثانوية، وتوضيح الأهمية الحاسمة لدراسة هذه الظاهرة، وتقدم تعريفاً نظرياً مفصلاً للتدفق النفسي نفسه، مع ترسيخ كل قسم في الأدبيات الأكاديمية ذات الصلة.

### أهمية البحث importance of the research:

تعد دراسة التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية وتعزيزه ضرورة أكاديمية بل هو ضرورة حتمية ذات آثار بعيدة المدى على تحصيلهن الدراسي، ورفاههن النفسي، وتطور هويتهن، ومساوهم الدراسي على المدى الطويل، ويمكن التعبير عن أهمية هذا التركيز في عدة مجالات رئيسية.



تُعرف المرحلة الثانوية على نطاق واسع بأنها فترة غالباً ما يتراجع فيها الدافع والانخراط الأكاديميان بشكل حاد، وهذا أمر مثير للقلق بشكل خاص في مواد مثل الرياضيات والعلوم، إذ تتضاءل ثقة الفتيات واهتمامهن بشكل متكرر بسبب التفاعل المعقد بين تهديد الصورة النمطية، والرسائل المجتمعية، ونقص القدوة التي يُمكن التعاطف معها (Muhammad, Siddique, Jabeen, & Akhtar, 2023)

تُقدم دراسة التدفق إطاراً لمواجهة هذا التفكير، فعندما يختبر الطالبات التدفق في سياق التعلم، يكون لديهم دافع ذاتي، ويصبح التعلم مكافأة بحد ذاته، فالطابات التي تعاني من قلق الرياضيات مثلاً، فإن تجربة التدفق - ربما من خلال مهمة حل مشكلات مُصممة جيداً، وتحدي، ولكن قابلة للإنجاز، مع تغذية راجعة فورية - يمكن أن تُعيد تعريف علاقتها بالمادة الدراسية. يمكن أن تُحوّل تركيزها من خوف الفشل إلى متعة التحدي المعرفي نفسه، ومن خلال تحديد الاستراتيجيات التربوية وهياكل المهام التي تُحفز التدفق لدى الفتيات في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات (STEM) وغيرها من المواد، يمكن للمعلمين إنشاء فصول دراسية لا تتقل المعرفة فحسب، بل تُنمي أيضاً متعلمين شغوفين ومنخرطين

(d"Entremont & Voillt, 2021)

كما أن الرفاهية النفسية والعاطفية في مرحلة المراهقة فترة ذروة خطر ظهور اضطرابات داخلية مثل القلق والاكتئاب، إذ تتأثر الفتيات بشكل غير متناسب، ويُقدّم التدفق علاجاً قوياً لأنماط التفكير التأملية، والتي غالباً ما تكون انتقادية للذات، والتي تُميز هذه الحالات وبالتالي، فإن التجربة المنتظمة للتدفق يمكن أن تبني المرونة النفسية، فهي تُقدم دليلاً ملموساً على قدرات الفرد وفاعليته في مواجهة مشاعر العجز، وفي هذا الصدد يؤكد ذلك ناكامورا وتشيكسينتميهالي (٢٠٠٩)، فإن التدفق يُسهّم في شعور متماسك وإيجابي بالذات، وهو حاجز أساسي ضد تحديات الصحة النفسية، فالطابات في المرحلة الثانوية تُصارع ديناميكيات اجتماعية مُكثفة أو تُعاني من الشك الذاتي، فإن الانغماس في نشاط تدفقي - سواء كان الجري، أو البرمجة، أو العزف على آلة موسيقية، أو الرسم يُمكن أن يكون ملاذاً حيويّاً لصحتها النفسية (Chernoff & Csikszentmihalyi, 2009)

تُعدّ تجارب التدفق العاطفي أداةً أساسيةً في عملية تكوين الهوية وتنمية الاستقلالية، فعندما تدخل الفتاة في حالة تدفق عاطفي متكررة في نشاطٍ مُعين، يُشير ذلك إلى وجود صلةٍ عميقة بين مهاراتها والتحديات المُقابلة، يُساعد هذا الانخراط المُتكرر على اكتشاف شغفها ومواهبها وقيمها، التي تُشكّل اللبنة الأساسية لهويتها، وهذا يُعزز الاستقلالية والشعور بالهدف. فضلاً عن ذلك، فإن التغلب على التحديات في نشاط التدفق العاطفي يُبني الثقة بالنفس ويُعزز "عقلية النمو" - وهي الاعتقاد بأن القدرات يُمكن تطويرها من خلال التفاني والعمل الجاد، هذه العقلية ضرورية لتجاوز نكسات المراهقة وما بعدها (Nikqi, 2023)



وفي الصدد نفسه، فإن مواجهة الضغوط الاجتماعية والثقافية السلبية التي تُغمر طالبات المرحلة الثانوية برسائل ثقافية غالباً ما تُعادل قيمتهن بالمظهر، والجاذبية، والكمال، يُمكن أن تُؤدي هذه الضغوط الخارجية إلى شعورٍ مُشتتٍ بالذات وتقديرٍ مُشروطٍ للذات (Ji-h00n, 2024) وبناءً على ما تقدم يمكن توضيح الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي من مما يأتي:

١- ندرة الدراسات التي تناولت التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية، وبذلك فهي تسهم في أسكمال الدراسات المتعلقة بهذا الحقل المعرفي على المستوى المحلي.

٢- تتضح أهمية المتغير المتناول في البحث الحالي (التدفق النفسي) بوصفه متغير يستحق الدراسة والبحث عنه وما يرتبط به من متغيرات نفسية، فضلاً عن أهميته النفسية والتربوية والاجتماعية والفكرية.

٣- ستسهم الدراسة الحالية في تزويد الباحثين بمقياس جديد للمتغير المتناول في البحث الحالي، ويمكن للباحثين الاستفادة منه في البحوث المستقبلية، وفي الوقت ذاته يُعد تراكماً معرفياً بالاختبارات والمقاييس النفسية في مجال علم النفس، إذ يعد بناء مقاييس التدفق النفسي أمراً مهماً أيضاً للتقدم في مجال علم النفس، وتطوير مقاييس موحدة للتدفق النفسي، يمكن للباحثين تقييم مقدار انتشار التدفق النفسي داخل اعداديات البنات بشكل أكثر دقة ومقارنة النتائج عبر الدراسات.

٤- يمكن أن توفر دراسة التدفق النفسي رؤى وأدوات قيمة للمهنيين الذين يعملون مع المجال الأكاديمي، من خلال التعرف على علامات التدفق النفسي داخل الأعداديات، يمكن للمختصين معالجة القضايا الأساسية.

٥- التوصل إلى نتائج جديدة، كون الدراسة الحالية ستطبق على سياق اجتماعي وثقافي مختلف عن السياقات الاجتماعية والثقافية التي طبقت فيها الدراسات السابقة فيما يتعلق بالتدفق النفسي، مما يشكل وجود حاجة ملحة لإجراء دراسة لمقدار أهمية هذه المتغيرات.

#### أهداف البحث: Aims of the research:

يهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي:

١- التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

٢- التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية وفقاً لنوع الدراسة (علمي – أنساني).

#### حدود البحث: Limits of the research:

يتحدد البحث الحالي بدراسة (التدفق النفسي) لدى طلبة المرحلة الأعدادية ضمن تربية بابل، وللعام الدراسي

(٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) وللدراسات الصباحية.



**تحديد المصطلحات: definition the term :**

**التدفق النفسي Psychological flow**

كما عرفه ميهاي تشيكسينتميهالي (Csikszentmihalyi, 2000) : هو حالة من الانغماس التام والانخراط في نشاط ما، يتميز بالتركيز الشديد، والشعور بالسيطرة، والمتعة الذاتية كي يُحقق الأفراد توازناً متناغماً بين مهاراتهم والتحديات التي يواجهونها، مما يؤدي إلى الأداء الأمثل والرضا (Csikszentmihalyi & Schneider, 2000)

**التعريف النظري :** تبنت الباحثة تعريف ميهاي تشيكسينتميهالي (Csikszentmihalyi, 2000) تعريفاً نظرياً للبحث.

**التعريف الإجرائي :** الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة – الطالبة – على مقياس التدفق النفسي الذي أعد لذلك.

**الفصل الثاني : نظرية التدفق النفسي ميهاي تشيكسينتميهالي (Csikszentmihalyi, 2000)**

كان عالم النفس الإيجابي ميهاي تشيكسينتميهالي رائداً في نظرية التدفق النفسي، إذ بدأ أبحاثه في سبعينيات القرن الماضي، وسعى تشيكسينتميهالي إلى فهم الحالة التي ينغمس فيها الأفراد في نشاط ما لدرجة أن لا شيء آخر يُذكر، وهي حالة أطلق عليها اسم "التدفق" استناداً إلى الأوصاف التي قدمها المشاركون في المقابلات الذين قالوا إن التجربة أشبه بالانغماس في تيار هائج (Csikszentmihalyi & Schneider, 2000)

يرتكز الأساس النظري على نموذج للوعي، إذ يفترض أن التدفق النفسي يحدث عندما يكون هناك توازن مُدرك بين تحديات الموقف ومهارات الفرد، عندما يكون كلاهما مرتفعاً، لا يشعر الفرد بالقلق (تحدُّ كبير، مهارة منخفضة) ولا بالملل (تحدُّ منخفض، مهارة عالية)، بل يكون في حالة من التجربة المثلى (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009)

لا تكمن أصول نظرية التدفق في التجارب المعملية، بل في تجارب واقعية لأفراد وجدوا باستمرار رضا عميقاً في عملهم وأوقات فراغهم، بدأ ميهالي تشيكسينتميهالي البحث عن أفراد مبدعين - فنانين وموسيقيين ولاعبين شطرنج وجراحين - ينغمسون في أنشطتهم لدرجة أنهم يتجاهلون الجوع والتعب ومرور الوقت، وعندما طُلب منهم وصف هذه التجارب، استخدموا استعارات مثل "الانجراف مع التيار" أو "الانغماس في التدفق"، وهو ما أعطى النظرية اسمها كان عمل تشيكسينتميهالي جزءاً من تحول نفسي إنساني أوسع نطاقاً ركز على الإمكانيات البشرية، إلا أنه تميز بمنهجه التجريبي والمنهجي لدراسة حالات الوعي الذاتية

(Csikszentmihalyi & Schneider, 2000)



يُشكل أنموذج الوعي المحدد الأساس النظري للتدفق، إذ يفترض تشيكسنتميهالي أنه يمكن رسم خريطة للتجربة النفسية بناءً على عاملين رئيسيين: مستوى التحدي الذي يُمثله النشاط، ومستوى المهارة التي يمتلكها الفرد لمواجهة هذا التحدي، وقد تجسد هذه العلاقة بوضوح في أنموذج قناة التدفق، فعندما تكون مهارات الفرد عالية ولكن التحدي منخفض، تكون الحالة النفسية الناتجة هي الملل. وعلى العكس، عندما تتجاوز التحديات المهارات المُدرّكة، تكون النتيجة القلق. وتتحقق حالة التدفق في توازن دقيق حيث يكون كل من التحدي والمهارة مرتفعين ومتساويين تقريباً. في هذه المنطقة، لا يشعر الفرد بالملل ولا بالقلق، بل يكون في حالة من الإرهاق التام ويعمل بأقصى طاقته (Csikszentmihalyi & Schneider, 2000). تُعد هذه النظرية حجر الزاوية في علم النفس الإيجابي، إذ تُحوّل التركيز من معالجة الأمراض إلى فهم وتطوير الازدهار البشري.

بدأ استكشاف الأسس العصبية للتدفق في السنوات الأخيرة. تشير الأبحاث التي تستخدم تقنيات التصوير العصبي إلى أن التدفق يرتبط بحالة من "قصور الفص الجبهي المؤقت"، وهو انخفاض مؤقت في تنظيم قشرة الفص الجبهي، وهي منطقة الدماغ المسؤولة عن الوظائف المعرفية العليا مثل التأمل الذاتي، والإدراك ما وراء المعرفي، والإدراك الزمني، وهذا يفسر السمات الرئيسية للتدفق: فقدان الوعي الذاتي (عندما يُهدأ "الناقد الداخلي" للدماغ) وتشويه الزمن، فضلاً عن ذلك، ترتبط حالات التدفق بإطلاق قوي للمواد الكيميائية العصبية المرتبطة بالمكافأة والأداء، بما في ذلك الدوبامين (الذي يزيد التركيز ويحفز السلوك الموجه نحو الهدف)، والنورإبينفرين (الذي يعزز الإثارة ووقت رد الفعل)، والأناندايد (الذي يساعد في التعرف على الأنماط والتفكير الإبداعي)، والإندورفين (الذي يخفف الألم) (Dietrich, 2004).

بالنسبة لطالبات المرحلة الثانوية الذين يمرون بفترة من التطور الأكاديمي والاجتماعي والشخصي الهام، يُمكن أن يكون تحقيق الانسجام مفيداً للغاية وممكناً في ظل الظروف المناسبة، ويحدث الانسجام غالباً للطالبات في الأنشطة التي توفر أهدافاً واضحة، وتغذية راجعة فورية، وبيئة منظمة تُسهّل المشاركة العميقة، وتمثل سنوات الدراسة الثانوية فترة حرجة في تكوين الهوية، والتطور المعرفي، والتواصل الاجتماعي. إنها فترة مليئة بالتحديات الهائلة، ولكنها في الوقت نفسه فرصة هائلة لتنمية التدفق. تتواجد الشروط التي تُسهّل التدفق في جوانب عديدة من حياة الطالب، على الرغم من أنها غالباً ما لا تُصمّم عمداً لتعزيز هذه الإمكانيات. لكي يحدث التدفق، يجب استيفاء الشروط الأساسية المتمثلة في وضوح الأهداف، والتغذية الراجعة الفورية، والتوازن بين التحدي والمهارات ضمن نشاط منظم.

في السياق الأكاديمي، قد يتجلى هذا الانسجام خلال بيئة مُحفّزة، إذ يتعين على الطالبة تطبيق معارفها لحل مشكلة مُعقدة، والحصول على تغذية راجعة فورية من نتائج التجربة، وتُعدّ الأنشطة اللامنهجية أفضلاً خصبة للانسجام بشكل خاص، فالطالبة الرياضية في مباراة رياضية، والموسيقية في بروفة فرقة موسيقية،



والمُناظرة التي تصوغ حُجة، جميعهن يُمكنهن تجربة اندماج الفعل والوعي الذي يُعرّف الانسجام  
(Csikszentmihalyi & Schneider, 2000)

يُعد الفصل الدراسي فرصةً مثالية، وإن كانت تُفوّت في كثير من الأحيان، للتدفق، يمكن لمواد مثل الرياضيات والعلوم والكتابة أن تُحفّز التدفق بطبيعتها عند تقديمها بشكل صحيح، على سبيل المثال، يُوفر مختبر الفيزياء، حيث يُطلب من الطلاب تصميم تجربة لاختبار فرضية، أهدافاً واضحة أثناء إجرائهم للتجربة، يتلقون تغذية راجعة فورية من نتائجهم - سواءً أكان الجسر يحمل وزناً أم حدث التفاعل الكيميائي كما هو متوقع. تتحقق حالة التدفق إذا كان تعقيد المختبر (التحدي) متوافقاً تماماً مع فهم الطلاب للمبادئ ومهاراتهم العملية (المهارة)، وبالمثل، فإن المشاركة في ندوة سقراطية حول نص أدبي معقد يمكن أن تخلق تدفقاً، حيث تُقابل مهارات القراءة النقدية والخطابة المقنعة تحدي صياغة حجة دقيقة، مع ردود فعل فورية من الأقران والمعلم، ومع ذلك، غالباً ما يُقيم نموذج التعليم التقليدي حواجز أمام التدفق. فالاعتماد المفرط على الاختبارات والدرجات الموحدة يُحوّل التركيز من متعة التعلم الذاتية الذاتية إلى المكافآت الخارجية، مما قد يُضعف المشاركة. إن كبر حجم الفصول الدراسية واتساع نطاق المنهج الدراسي قد يُصعّب على المعلمين تصميم تحديات تناسب مستوى مهارة كل طالب، مما يُشعر الطلاب المتقدمين بالملل والطلاب المتعثرين بالقلق. علاوة على ذلك، فإن التقسيم المستمر لليوم الدراسي إلى فترات مدتها ٥٠ دقيقة يُعيق التركيز العميق والمتواصل اللازم لدخول حالة التدفق.

ومع ذلك، يُمكن لبيئة المدرسة الثانوية الحديثة أن تُشكّل أيضاً عوائق كبيرة أمام الانسجام. إن التركيز المفرط على الاختبارات والرغبة في حصول درجات متميزة (المكافآت الخارجية) قد يُقوّض الطبيعة الذاتية للتعلم، في حين أن أعباء العمل المُرهقة قد تُولّد القلق بدلاً من التحدي الأمل، فضلاً عن ذلك، تُشكّل المُشتتات الرقمية المُستمرة من الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي التركيز، مما يجعل التركيز العميق اللازم للانسيابية صعب المنال. لتعزيز الانسيابية، يُمكن للمُعَلِّمين تصميم مهامّ مُثيرة للاهتمام بطبيعتها، وتوفير خيارات تُناسب مستويات مهارات الطالبات، وتهيئة بيئة داعمة تُتيح لهنّ المُخاطرة دون خوف من الفشل عند تحقيق الانسيابية، لا تُعزّز التعلم والأداء فحسب، بل تُساهم أيضاً في تحسين رفاهية الطالبات ومشاركتهن، وتوفير تجربة تعليمية أكثر إيجابية (Shernoff, 2013)

لعل أكثر مجالات التدفق ثباتاً في المدرسة الثانوية هي الأنشطة اللامنهجية، وغالباً ما تكون هذه الساحات أكثر نجاحاً من الفصول الدراسية في تعزيز التدفق لأنها عادةً ما تكون تطوعية، وذات دوافع ذاتية، ومصممة بشكل واضح مع مراعاة شروط التدفق

(Csikszentmihalyi & Schneider, 2000)

بالنسبة للطالب الرياضي، تُعدّ مباراة كرة القدم أو السلة أو كرة اليد آلة مثالية لتحفيز التدفق: فالهدف واضح تماماً (التسجيل، الفوز)، والتغذية الراجعة فورية (إما أن تدخل الكرة في الشباك أو لا؛ يُصدر المدرب



التعليمات)، ويكون تحدي الفريق المنافس (في الوضع الأمثل) مناسباً لمستوى مهارة الفريق، يتجلى اندماج الفعل والوعي جلياً عندما يتخذ العازف قراراً في لحظة دون تفكير واعي.

وبالمثل، تُوفر المشاركة في فرقة المدرسة، أو الإنتاج المسرحي، أو فريق المناظرات تجارب تدفق فعّالة. يجب على عازف الأوركسترا التركيز بشدة على دوره، بينما يستمتع في الوقت نفسه إلى الفرقة بأكملها، ويُعدّل عزفه في الوقت الفعلي بناءً على التغذية الراجعة السمعية الفورية. يُواجه تحدي عزف مقطوعة موسيقية معقدة بساعات من التدريب الفردي (بناء المهارات). في المناظرات، تواجه الطالبات تحدياً كبيراً يتمثل في بناء وتفكيك الحجج بسرعة، وهو تحدٍ يُواجهن بمهاراتهن البحثية والبلاغية، مع تغذية راجعة فورية من الحكام والخصوم، وغالباً ما تُمثل هذه الأنشطة المكان الذي يُبلغ فيه الطالبات عن شعورهم بأقصى قدر من الحيوية والتفاعل والكفاءة - وهي السمات المميزة لحالة التدفق.

يمكن للتفاعلات الاجتماعية، وحتى ألعاب الفيديو، أن تُسهّل أيضاً التدفق لدى المراهقات. يمكن أن تتضمن المحادثة العميقة والهادفة مع صديق مُقرّب أهدافاً واضحة (الفهم، والتواصل)، وتغذية راجعة فورية (الإشارات اللفظية وغير اللفظية)، وتوازناً بين التحديات (مشاركة المعلومات الحساسة) والمهارات (مثل التعاطف، الإنصات). على الرغم من تعرضها للنقد في كثير من الأحيان، إلا أن ألعاب الفيديو المصممة جيداً تُعد بلا شك أكثر أنظمة تحفيز التدفق فعالية على الإطلاق، فهي تعمل بدقة وفقاً لمبادئ التدفق: أهدافها واضحة، وتوفر تغذية راجعة فورية من خلال النقاط وترقيات المستويات، وتُعدّل مستوى الصعوبة باستمرار بما يتناسب

مع مهارة اللاعب المتنامية، مما يُبقيها دائماً في حالة توازن بين التحدي والمهارات (McGonigal, 2011) وبناءً على ما تقدم، ترى الباحثة أن نظرية ميهاي تشيكسينتميهالي للتدفق النفسي تُقدم إطاراً قوياً لفهم التميز البشري والرفاهية، إذ يركز التدفق على التوازن بين المهارة، ويتميز بالتركيز العميق، وفقدان الوعي بالذات، والمكافأة الذاتية، ويمثل حالة من التجربة المثلى التي تُمهّد الطريق للإتقان ونتيجة له في آنٍ واحد، بالنسبة لطالبات المرحلة الثانوية اللاتي يواجهن تعقيدات مرحلة المراهقة، يُتيح التدفق النفسي مساراً لتحويل مسيرتهم التعليمية من مصدر للضغط إلى مصدر قوة.

تكشف الأسس النظرية لهذه النظرية، التي تمتد عبر علم النفس وعلم الأعصاب، أن التدفق ليس حدثاً غامضاً أو عشوائياً، بل حالة متوقعة يمكن تنميتها من خلال تصميم مدروس، في سياق المدرسة الثانوية، يمكن أن ينشأ التدفق في مختبر العلوم، وفي الملعب، وفي غرفة الموسيقى، وحتى في التفاعلات الاجتماعية النابضة بالحياة. ومع ذلك، فإن المشهد التعليمي الحديث، بتركيزه على المكافآت الخارجية، والاختبارات الموحدة، والانقطاع الرقمي المستمر، غالباً ما يكبت الشروط اللازمة للتدفق.

**الفصل الثالث : منهجية البحث**



تألف مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الإعدادية اللاتي يدرسن في المدارس الحكومية التابعة للمديرية العامة لتربية بابل للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥) ، لذا زارت الباحثة شعبة التخطيط في المديرية العامة لتربية بابل، ووجدت أنها تضم (١١٠) مدرسة إعدادية وبعدد إجمالي بلغ (٥٩٨٨٨) طالبة .

### ثانياً: عينة البحث Sample of Research:

تكونت عينة البحث الحالي من (400) طالبة من المرحلة الإعدادية في تربية بابل، إذ اختيرت عينة عشوائية طبقية (Available Sample) للبناء والتطبيق، وجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

يمثل أعداد عينة البحث لطلاب المرحلة الإعدادية لتربية بابل

ت	اسم المدرسة	الأنات
١	ثانوية السدة للنبات	٦٦
٢	ثانوية البتول للنبات	٦٦
٣	ثانوية المسيب للنبات	٦٦
٤	ثانوية عشتار للنبات	٦٦
٥	ثانوية الحلة للنبات	٦٨
٦	ثانوية المتنبي للنبات	٦٨

ثالثاً: اداة البحث Tooh of Research: تحقيقاً لأهداف البحث تطلّب اعداد اداة لقياس التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

### - مقياس التدفق النفسي

نظراً لعدم توفر أداة محلية تتلائم مع خصائص مجتمع البحث الحالي، وعدم عثور الباحث على مقياس أجنبي مناسب يخدم أهداف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء مقياس التدفق النفسي من خلال الاطلاع على الاطار النظري والدراسات والمقاييس السابقة، والاعتماد على نظرية التدفق النفسي ميهاي تشيكسينتميهالي ( Csikszentmihalyi, ٢٠٠٠ ) ، ولقد تألف المقياس من ثلاث مجالات يتكوم المجال الأول (الأهداف الواضحة) من (١٢) فقرة ، وتألف المجال الثاني (الاندماج في المهام) من (١١) فقرة في حين تألف المجال الثالث (تغذية راجعة واضحة وقوية) من (١٢) فقرة وبناءً على ذلك تألف المقياس من (٣٥) فقرة، وأمام كل فقرة توجد خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ ، تنطبق عليّ بشكل متوسط، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ أبداً). وقد أعطيت البدائل الدرجات التالية (5-4-3-2-1) على التوالي، وقد كانت جميع الفقرات (ايجابية ) مع توجه المقياس، وبهدف بناء مقياس التدفق النفسي قامت الباحثة بالخطوات الأتية :



#### أ- تحديد متغير تقدير الذات نظرياً :

حددت الباحثة التعريف النظري للتدفق النفسي من خلال تبني نظرية التدفق النفسي ميهاي تشيكسينتميهالي ( Csikszentmihalyi, ٢٠٠٠ ) والذي يشير الى إن التدفق النفسي هو حالة من الانغماس التام والانخراط في نشاط ما، يتميز بالتركيز الشديد، والشعور بالسيطرة، والمتعة الذاتية كي يُحقق الأفراد توازناً متناغماً بين مهاراتهم والتحديات التي يواجهونها، مما يؤدي إلى الأداء الأمثل والرضا، المشار إليه في الفصل الأول، وذلك لأنه اعتمد على التوجه النظري لهذا المتغير .

#### ب- جمع فقرات مقياس التدفق النفسي:

قامت الباحثة بصياغة (35) فقرة، وأمام كل فقرة توجد خمسة بدائل للإجابة هي (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ، تنطبق عليّ بشكل متوسط، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ أبداً). وقد أعطيت البدائل الدرجات التالية (1-2-3-4-5) على التوالي. والفقرات العكسية تعطي درجاتها بشكل عكسي من خلال الاعتماد على نظرية ميهاي تشيكسينتميهالي (Csikszentmihalyi, ٢٠٠٠) ، وقد اعتمدت الباحثة طريقة ليكرت (Likr Method) في أعداد المقياس، وهكذا جاء بناء هذا المقياس متسقاً مع ما أكده العديد من الباحثين المتخصصين في القياس النفسي من إن بناء الفقرات ذات الأختبار المتعدد تعطي للمستجيب فرصة أختيار البديل الذي يتسق مع طريقة تفكيره عبر أختياره للبديل الذي يراه مناسباً لتفكيره (Liman & Ismail, 2015)

#### أعداد تعليمات المقياس :

حرص الباحث على إن تكون تعليمات مقياس التدفق النفسي تتسم بالدقة والوضوح عند تقديمها للمستجيبات، مع أهمية إن تعبر الأستجابة عن أرائهن الشخصية من دون التأثير بأراء الآخرين .

#### ٤- عرض الأداة على المحكمين :

بعد إن تمت صياغة تعليمات المقياس وفقراته البالغة (35) فقرة، وتم عرضها بصورتها الأولية على مجموعة من المختصين والمحكمين في علم النفس، من خلال وضع التعريف النظري المعتمد ومجتمع البحث، وطلب أبداء أرائهم وملاحظاتهم على فقرات المقياس لبيان ملائمتها لقياس ما وضعت لأجله، وسلامة صياغة العبارات، وملائمة بدائل الأجابه، وقد اعتمد الباحث نسبة (٨٠%) كحد أدنى لقبول صلاحية الفقرة، ولقد نالت تعليمات المقياس وبدائله وطريقة تصحيحه موافقتهم، أما أراؤهم بشأن فقرات المقياس، فقد تم أستعمال النسبة المئوية لمعرفة ذلك، وقد وجدت الباحثة إن فقرات مقياس التدفق النفسي قد حصل على موافقة السادة المحكمين، وكانت نسبة الموافقة ما بين (٨٥%-١٠٠%) وجدول (٢) يوضح ذلك .



## الجدول (٢)

### آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي

النسبة المنوية	عدد المعارضون	عدد الموافقون	فقرات التدفق النفسي
%١٠٠	صفر	١٣	١-٢-٣-٤-٦-٨-٧-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥- ٢٨-١٦-٢١-٣١-٣٢
%٩٢	١	١٢	٥-١٩-٢٠-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧
%٨٥	٢	١١	٩-١٧-١٨-٢٤

### الدراسة الاستطلاعية :-

الهدف الاساسي من هذا الإجراء هو التعرف على مقدار فهم الفقرات وتعليمات المقياس ووضوحها، وايضا حساب الوقت اللازم الذي يستغرقه أفراد العينة للإجابة، لذا اختارت الباحثة عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبة، وطبق الباحث هذه التجربة الاستطلاعية على العينة المذكورة، والغرض من هذا التطبيق هو التعرف على وضوح الفقرات والتعليمات، ، وقد تبين إن الفقرات والتعليمات مفهومة وواضحة لطالبات العينة الاستطلاعية ، وقد تراوح زمن الأجابة على المقياس من الطالبات ما بين (5-10) دقائق .

### تصحيح المقياس :-

يتكون مقياس التدفق النفسي من (35)، على وفق متدرج ليكرت وببدائل خماسية وقد أعطيت البدائل الدرجات التالية (1-2-3-4-5) على التوالي، وكانت جميع الفقرات مع توجه المقياس (إيجابية).

### تحليل فقرات المقياس :-

تعد طريقة المجموعتين الطرفيتين (الموازنة الطرفية)، اجراء مناسب في عملية تحليل الفقرات، وبذلك لجأت الباحثة إلى هذه الطريقة في تحليل فقرات مقياس التدفق النفسي.

وبعد أن جرى الانتهاء من تصحيح الاستمارات البالغة (400) استماره جرى حساب الدرجة الكلية لكل استمارة ( باستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS ) واستبعاد غير الصالحة لعدم الدقة في الإجابة وترك بعض الفقرات، وقد اتبعت الباحثة عدداً من الأساليب في عملية التحليل وهي كالاتي:

أ- أسلوب المجموعتين الطرفيتين (Contrasted Groups method):-



ولتحقيق ذلك أتبعته الباحثة الخطوات الآتية :

- ١- تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة البحث من طالبات المرحلة الإعدادية البالغ حجمها (400) طالبة .
  - ٢- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .
  - ٣- ترتيب الدرجات التي حصل عليها الافراد تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).
  - ٤- إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين الطرفيتين إذ أقترح " كيلي Kelly إن يكون عدد أفراد كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية عند حساب القوة التمييزية للفقرات بنسبة (27%) من أفراد العينة (عودة و الخليلي، ٢٠٠٠)
- وفي ضوء هذه النسبة (27%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) استمارة ، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (216) استمارة، ومن ثم قامت الباحثة بأستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي والجدول ( ٣ ) يوضح ذلك

جدول (٣)

القوة التمييزية لمقياس التدفق النفسي بأستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة ضمن المقياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة
1	عليا	4.54	0.58	5.849
	دنيا	3.94	0.91	
٢	عليا	4.06	0.99	5.23
	دنيا	3.39	0.89	
3	عليا	4.02	0.92	8.891
	دنيا	2.97	0.84	
4	عليا	4.66	0.63	11.990
	دنيا	3.38	0.99	
5	عليا	4.54	0.69	10.218
	دنيا	3.38	0.97	
6	عليا	4.56	0.66	11.639
	دنيا	3.31	0.92	
7	عليا	4.60	0.67	11.530
	دنيا	3.3	0.99	
8	عليا	4.67	0.54	13.901
	دنيا	3.24	0.93	
9	عليا	4.4	1.09	7.981
	دنيا	3.18	1.16	



11.170	0.75	4.47	عليا	10
	0.99	3.15	دنيا	
12.069	0.65	4.63	عليا	11
	1.01	3.24	دنيا	
9.579	0.77	4.42	عليا	12
	0.98	3.28	دنيا	
9.401	0.69	4.5	عليا	13
	1.02	3.4	دنيا	
2.131	1.57	3.24	عليا	١٤
	1.09	2.85	دنيا	
13.469	0.45	4.8	عليا	15
	0.88	3.54	دنيا	
11.431	0.6	4.61	عليا	16
	1.07	3.28	دنيا	
8.618	0.69	4.46	عليا	17
	1.1	3.4	دنيا	
12.591	0.59	4.6	عليا	18
	0.91	3.31	دنيا	
8.992	0.9	4.78	عليا	19
	1.28	3.44	دنيا	
10.504	0.75	4.78	عليا	20
	1.2	3.36	دنيا	
11.929	0.65	4.63	عليا	21
	0.96	3.32	دنيا	
13.127	0.62	4.7	عليا	22
	0.94	3.2	دنيا	
16.367	0.49	4.75	عليا	23
	0.97	3.07	دنيا	
9.759	1.34	4.14	عليا	24
	1.09	2.53	دنيا	
14.319	0.55	4.7	عليا	25
	0.82	3.35	دنيا	
15.801	0.53	4.63	عليا	26
	0.89	3.07	دنيا	
12.459	0.74	4.44	عليا	27
	0.97	2.99	دنيا	
5.338	1.22	4.11	عليا	28



	1.24	3.22	دنيا	
5.729	1.22	3.7	عليا	29
	0.94	2.85	دنيا	
4.617	1.46	3.52	عليا	30
	1.13	2.7	دنيا	
12.721	0.7	4.39	عليا	31
	0.99	2.92	دنيا	
14.469	0.44	4.8	عليا	32
	0.99	3.31	دنيا	
18.701	0.43	4.78	عليا	33
	0.87	3.05	دنيا	
16.109	0.37	4.86	عليا	34
	0.1	3.23	دنيا	
10.318	0.74	4.55	عليا	35
	1.12	3.23	دنيا	

من الجدول ( 3 ) يتبين إن فقرات مقياس التدفق النفسي جميعها دالة احصائياً لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (214)، وبذلك فإن جميع الفقرات كانت مميزة .

#### مؤشرات صدق المقياس (Scale Validity Indexes):

وقد تم التحقق من مؤشرات صدق المقياس كالآتي :-

١- الصدق الظاهري (Face Validity): وتتحقق هذا النوع من خلال عرض فقرات المقياس على المحكمين المختصين للحكم على مدى تمثيل الفقرات الظاهرة المراد قياسها (Eble, 1972,p:555) وقد تحقق ذلك من خلال عرض الفقرات على السادة المحكمين، وكما هو موضح في صلاحية الفقرات.

مؤشرات ثبات المقياس The Reliability: وقد تحققت الباحثة في ثبات مقياس التدفق النفسي باستعمال

طريقة عامل الفا ( $\alpha$ ) كرونباخ للاتساق الداخلي Alpha Coefficient For Internal Consistency

لقد استعملت الباحثة معامل الفا ( $\alpha$ ) للاتساق الداخلي لاستخراج ثبات مقياس التدفق النفسي وقد كان مقدار الثبات بطريقة الفا هو (٠.٩٠)، وللحصول على الثبات المطلق تم تربيع قيمة الثبات اذ بلغ (٠.٨١)، وهو بذلك يعد معامل ثبات جيد جداً يمكن الركون اليه.

وصف المقياس بصيغته النهائية :



تكوّن المقياس بصيغته النهائية من (35) فقرة، فإن اعلى درجة للمقياس (175) واقل درجة (35)، بمتوسط نظري مقداره (105) ، ويتكون من بدائل خماسية هي (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ ، تنطبق عليّ بشكل متوسط، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ أبداً)، وأعطيت البدائل بدرجات (5-1) على التوالي لل فقرات التي تتجه مع اتجاه المفهوم.

#### الفصل الرابع : نتائج البحث ومناقشتها

#### الهدف الأول : التعرف على التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للتدفق النفسي لدى عينة البحث كانت (136.40) ، وبأنحراف معياري قدرة (17.91) ، في حين أن المتوسط الفرضي للمقياس هو(105) ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والفرضي تم تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة، وكانت القيمة التائية المحسوبة (35.05)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير الى أن الفرق دال احصائياً ولصالح المتوسط الحسابي ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

#### جدول (٤)

#### الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التدفق النفسي

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	136.40	17.91	105	35.05	1.645	399	0.05

تشير النتيجة أعلاه الى تمتع طالبات المرحلة الإعدادية بالتدفق النفسي ، تفسر النتيجة الحالية على ضوء النظرية المتبناة إذ يصف التدفق النفسي، حالة من الانغماس الكامل في نشاط ما، حيث يشعر الفرد بتركيز عالٍ ومتعة وإنجاز، بالنسبة لطالبات المرحلة الإعدادية، يمكن أن يحدث التدفق النفسي في سياقات مختلفة، بما في ذلك المجالات الأكاديمية والرياضية والإبداعية، خلال الأنشطة الصفية التفاعلية، مثل المشاريع التعاونية أو التجارب العملية، قد تجد هؤلاء الطالبات أنفسهن منغمسات تماماً في عملية التعلم، عندما تتوافق المهمة المطروحة مع مهارتهن - كما هو الحال في مناقشة جماعية إذ يمكنهن التعبير عن أفكارهن بثقة وغالباً ما يدخلن في حالة من التدفق النفسي، إذ يشعرن بالاستمتاع والشعور بالإنجاز، في الأنشطة اللامنهجية كالفنون والرياضة، وغالباً ما تختبر طالبات المرحلة الإعدادية حالة من الانسجام والانسايبية. على سبيل المثال، أثناء



مشاركتهن في مباراة رياضية، قد يشعرن بإحساسٍ مُبهجٍ بالسيطرة والتواصل مع الرياضة، مما يسمح لهن بنسيان ما يحيط بهن والتركيز كلياً على الأداء، هذا التوافق بين التحدي والمهارة يُعزز الدافع الذاتي، ويجعل النشاط ليس ممتعاً فحسب، بل مُجزياً للغاية أيضاً .

فضلاً عن ذلك، تؤدي الديناميكيات الاجتماعية دوراً حاسماً في تسهيل تجارب الانسجام والانسحابية لدى الطالبات، ويُمكن للتفاعلات الداعمة بين الأقران خلال المهام التعاونية أن تُعزز المشاركة، مما يؤدي إلى شعور مشترك بالإنجاز، فعندما تعمل الفتيات معاً في مشروع ما، يُمكن لملاحظات وتشجيع الأقران أن يُعزز تجربة الانسجام لديهن، مما يُعزز تقديرهن لذاتهن وتحفيزهن

(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009)

وترى الباحثة أن التدفق النفسي يُعد تجربة حيوية لطالبات المرحلة الإعدادية، إذ يؤثر بشكل كبير على تطورهن الأكاديمي والشخصي، ومن خلال فهم التدفق النفسي وتسهيله، يُمكن للمعلمين مساعدة هؤلاء الطالبات على مواجهة تحدياتهن، وتعزيز مرونتهن وإبداعهن وحبهن للتعلم مدى الحياة.

**الهدف الثاني : التعرف على التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية وفقاً لنوع الدراسة (علمي – أنساني).**

أظهرت نتائج البحث الحالي أن المتوسط الحسابي لدى طالبات المرحلة الثانوية وفقاً لنوع الدراسة (علمي ) على مقياس التدفق النفسي بلغ (168.45) درجة وبنحرف معياري (20) اما المتوسط الحسابي لدى طالبات المرحلة الثانوية وفقاً لنوع الدراسة (أنساني) فقد بلغ (104.36) درجة وبنحرف معياري (13.66) وعند استعمال الاختبار التائي، تبين أنه هنالك فرقا دالا إحصائيا، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (37.89) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (398)، وكما موضح في الجدول (٥).

#### جدول (٥)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير الدراسة (علمي -

ادبي)

العينة	نوع الدراسة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
400	علمي	٢٥٠	168.45	20	37.89	1.96	دال
	أدبي	١٥٠	104.36	13.66			



يتضح ان هناك فرق دال احصائيا ولصالح التخصص العلمي، تفسر النتيجة الحالية، يمكن تفسير وجود فرق ذي دلالة إحصائية في التدفق النفسي بين طالبات المرحلة الإعدادية، لصالح طالبات التخصصات العلمية، من خلال عدة جوانب رئيسية لنظرية تشيكسينتميهالي للتدفق النفسي (١٩٩٠). غالباً ما تتضمن التخصصات العلمية تجارب عملية، ومهام حل المشكلات، والتفكير النقدي، مما يعزز بطبيعته تجارب التدفق النفسي. تُشجع الطبيعة المنظمة والديناميكية للدراسة العلمية الطلاب على الانخراط بعمق في المادة، مما يعزز محتوى مُثير للتحدي، وغالباً ما تُطرح المواد العلمية مُشكلات مُعقدة تتطلب تفاعلاً معرفياً وتفكيراً نقدياً، يُمكن أن يؤدي هذا التحدي إلى تدفق في الأفكار عندما يشعر الطلاب بالقدرة على تلبية هذه المُتطلبات.

كما أن التغذية الراجعة الفورية تُوفر العديد من الأنشطة العلمية تغذية راجعة فورية (مثل نتائج التجارب)، مما يُتيح للطلاب تعديل مناهجهم بشكل فوري، وهو أمر ضروري للحفاظ على التدفق. كذلك غالباً ما يُثير المحتوى العلمي الفضول، مما يؤدي إلى انخراط أعمق، فعندما تكون الطالبات مُهتمات حقاً بما يتعلموه، يكونن أكثر عُرضةً للدخول في حالة تدفق في الأفكار. فضلاً عن ذلك، تُشير الأبحاث إلى أن البيئات التعليمية يُمكن أن تُؤثر على تجارب الانسجام والترابط، وخاصةً لدى الطالبات في المجالات التي يهيمن عليها الذكور تقليدياً، مثل العلوم، وقد تشعر الطالبات بتمكين وكفاءة، مما يعزز مشاركتهن وتدققهن، على عكس التحديات المحتملة في العلوم الإنسانية، إذ قد يشعرن بتمثيل أو دعم أقل.

وبناءً على ما تقدم، ترى الباحثة يمكن أن يُعزى الاختلاف الإحصائي المهم في التدفق النفسي الملاحظ لصالح التخصصات العلمية لدى طالبات المرحلة الإعدادية إلى طبيعة التعليم العلمي، الذي يعزز المشاركة من خلال محتوى مُثير، وتغذية راجعة فورية، ودافع داخلي، إذ تُبرز نظرية تشيكسينتميهالي أنه عندما يُتاح للطالبات التحدي الأمثل ويكونن قادرات على استخدام مهارتهن بالكامل، فإنهن يكونن أكثر عرضةً لتجربة التدفق، مما يؤدي إلى رضا أكبر ونتائج تعليمية أفضل. يتماشى هذا مع النتائج التي تشير إلى تجربة تدفق أكثر ثراءً في التخصصات العلمية مقارنةً بالعلوم الإنسانية، مما يدعم في النهاية بيئة تعليمية أكثر تفاعلاً وتحفيزاً للطالبات في العلوم.

#### التوصيات :

بناءً على نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي :

على وزارة التربية العمل على مايلي:

- ١- رفع مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال تهيئة بيئات تعليمية تفاعلية ودمج التجارب العملية والأنشطة التفاعلية في الدروس لتعزيز المشاركة.
- ٢- تطبيق التعلم القائم على المشاريع فيما يخص الدراسة في الفرع الادبي، إذ تتناول الطالبات قضايا واقعية من خلال البحث والتعاون، مما يعزز الشعور بالهدف والمشاركة، ودمج مفردات العلوم الإنسانية مع البحث



العلمي، مما يتيح للطالبات استكشاف القضايا الاجتماعية من منظور علمي، ويعزز مشاركتهم في كلا المجالين.

#### المقترحات:

- ١- إجراء دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والأداء الأكاديمي .
- ٢- إجراء دراسة حول أثر التدفق النفسي على الإبداع في حل المشكلات
- ٣- إجراء دراسة تأثير الوضع الاجتماعي والاقتصادي على التدفق النفسي في السياقات التعليمية.

#### Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors

#### Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this paper

#### Acknowledgments

The authors would like to extend their heartfelt thanks to institution, for the moral support provided during the course of this research. The encouragement and guidance provided by the institution have helped tremendously in completing this research.

#### References

- احمد سلمان عودة ، و خليل يوسف الخليلي. (٢٠٠٠). الأحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية . عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- Brown , L., & Gilligan, C. (1992). Meeting at the crossroads : women is psychology and girl is development. *Harvard university press*.
- Brown, L. M., & Gilligan, c. (1992). Meeting at the crossroads: women is psychology and girl is development . *Harvard University press*.
- Chernoff, A., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Title of the work . *Journal name* ,*Volume (Issue)*,, page numbers.
- Csikszentmihalyi, M., & Schneider, B. (2000). *Becoming adult: How teenagers prepare for the wordcof work* .*Basic Books*.
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of fiow. *Consciousness and cognition*, 13(4),746-761.



- Stress and coping mechanisms in South korwan high schoolstudents: academic prwssure, social expectations,and mental health .K Ji-h00n (٢٠٢٤). *Journal of Research in social and Humanites* .support ٥٤-٤٥،(٥)٣
- Liman, M. A., & Ismail, Y. (2015). A structural equation model examinhng the relationship among rembering underrstanding,applying and student is achievement in mathematics . *IIUM Journal of Educational Studies*, 39(1),70,91.
- McGonigal, J. (2011). *Reality is broken : Why games make us better and how they can change hte word* .penguin.
- Muhammad, N., Siddique, A., Jabeen, S., & Akhtar, M. S. (2023). Academic motivation ana engagement: ACORRELATIONAL STUDY OF STUDENTS PERSPECTIVE AT SECONDRY SCHOOL LEVEL. *Journal of social Sciences Review*, 3(2),852-863.
- Nakamura , J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow theory and research*.
- Nikqi, F. B. (2023). *Growing with the flow: Exploring the link between mindset,flow,and gender (Bachelor is thesis,NTNU)*.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The lancet child & adolescent health*, 223-228.
- Sherhoff, D. J. (2013). *Optimal learning environments to promote student engagement*.
- Sigmundsson, H., & Leversen, J. S. (2024). Exploring gender differences in the relations between passion,grit and flow. *Acta Psychohogica*, 251,104551.
- The psychology of flow, mathematics .M Voillt و y d"Entremont (٢٠٢١). *Internayional Journal for Cross- pedagogy,and culture* ٤٤١٠-٤٤٠٤، (١)١٢ . *Disciplinary in Education*
- Zhifeng, G., Swaran Singh, c. k., Eng, T. O., Charanjeet Singh, S. K., Bailey, R. P., & Tan, W. H. (2024). Psychological constructions in influencing female intentions to pursue science,technology, engineering and mathematics (STEM)fields. *Asian journal of University Education(AJUM)*, 20(2),478-497.



مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ	تنطبق عليّ بشكل متوسط	تنطبق عليّ قليلاً	لا تنطبق عليّ أبداً
١	أشعر بتركيز تام أثناء العمل على مشاريعي المدرسية.					
٢	أفقد إحساسي بالوقت أثناء الدراسة					
٣	أستمتع بالمهام الصعبة التي تدفعني للتفكير بعمق.					
٤	أشعر بالسعادة عندما أنخرط تماماً في نشاط ما.					
٥	أنسى همومي غالباً عندما أعمل على شيء أستمتع به.					
٦	أتلقي تعليقات مفيدة من معلمي علي واجباتي					
٧	أشعر بالسيطرة أثناء أداء واجباتي المدرسية.					
٨	تناسب التحديات التي أواجهها في المدرسة مع مهاراتي.					
٩	أجد التركيز سهلاً أثناء الدروس.					
١٠	أشعر بالفخر عندما أتغلب على الصعوبات في واجباتي المدرسية.					
١١	أشعر بالحماس والنشاط أثناء المشاركة في الأنشطة الصفية.					
١٢	أستطيع العمل بجد في المهام دون الشعور بالتعب.					
١٣	أستمتع بتعلم أشياء جديدة في المدرسة.					
١٤	أشعر بالتحفيز لبذل قصارى جهدي في مشاريعي المدرسية.					
١٥	غالبًا ما تخطر ببالي أفكار إبداعية عندما أركز على مهمة ما.					
١٦	أستطيع تحديد أهداف واضحة لنفسي عند العمل على الواجبات.					
١٧	أشعر بالتوازن عندما أمارس أنشطة أستمتع بها.					
١٨	أعتقد أن مهاراتي تُوظف بشكل جيد في واجباتي المدرسية.					
١٩	أحبّ خوض تحديات جديدة في دراستي.					



					٢٠	أشعر بالتواصل مع زملائي خلال المشاريع الجماعية.
					٢١	أجد متعة في إتمام واجباتي.
					٢٢	أشعر بانسيابية في كثير من الأحيان أثناء أداء واجباتي المدرسية.
					٢٣	أفكر في كيفية تحسين مهاراتي في مواد مختلفة.
					٢٤	أشعر بالفخر بإنجازاتي في الأنشطة المدرسية.
					٢٥	كثيراً ما أضيع في لحظة الدراسة أو أداء الواجبات.
					٢٦	أشعر أن جهودي في المدرسة تستحق العناء.
					٢٧	أستمتع بإنجاز المهام ورؤية نتائج عملي.
					٢٨	أنا منفتح على تجربة أساليب جديدة لحل المشكلات في دراستي.
					٢٩	أشعر أنني أستطيع أن أكون مبدعاً خلال المشاريع المدرسية.
					٣٠	أشعر بقلق أقل عندما أركز على واجباتي المدرسية.
					٣١	يمكنني بسهولة تغيير أسلوبني إذا لم يكن هناك ما يُناسبني.
					٣٢	أعتقد أن الأنشطة المدرسية تُساعدني على النمو كشخص.
					٣٣	أبحث عن أنشطة تُساعدني على الشعور بانسيابية في حياتي المدرسية.
					٣٤	أدرك ما أجيدُه في دراستي وأوظفه لمصلحتي.
					٣٥	أشعر بالإنجاز عندما أنتهي من مهماتي المدرسية.