

## إسهامُ عوامل التَّعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من الموهوبين

د. شيماء شكري العزب خاطر

أستاذ علم النفس المساعد - جامعة طنطا  
(الملخص)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد إسهام عوامل التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، والمقارنة بين الذكور والإناث في التعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي. الإجراءات: تكونت عينة الدراسة من (١١٦) مراهقاً موهوباً (٦٦ ذكراً - ٥٠ أنثى) (م=١٥,٩٤ ع=١,٩٩)، وتمت الاستعانة بأدوات منها: مقياس التعقل ترجمة: البحيري وآخرون، مقياس تنظيم الذات ترجمة الباحثة، ومقياس التدفق النفسي ترجمة الباحثة، بالإضافة إلى مجموعة مقاييس لتحديد عينات الدراسة. النتائج: أسفرت الدراسة عن نتائج مؤداها: قدرة التعقل وتنظيم الذات على التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، وأشارت النتائج إلى إسهام العوامل الخمسة للتعقل في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، وإسهام عوامل استقبال المعلومات وصياغة الخطة وقياس كفاءة الخطة في التنبؤ بالتدفق النفسي، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الثلاث.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي - التعقل - تنظيم الذات - الموهوبون.

## **Contribution of Mindfulness and Self-Regulation Factors in Prediction of Psychological Flow in a Sample of Gifted Teenagers**

**Dr. Shimaa Shokry Khater**

Ass. Professor of Psychology

Tanta University

### **(Abstract )**

The study aimed to detect the Contribution of mindfulness and self-regulation Factors in Prediction of Psychological Flow in gifted teenagers. Also, to compare between males and Females in mindfulness, self-regulation and Psychological flow.

#### **Procedures**

The sample of the study included 116 gifted teenagers, (Males= 66, Females= 50). Some measures were used like, mindfulness measure Translated by Al-Bahery and others, self-regulation and psychological measures translated by the researcher.

#### **Results**

The results of the study can be summarized in:

The Five Factors of mindfulness contributed in Prediction of Psychological Flow in gifted teenagers. Also, it pointed out that receiving information, forming plan and plan efficiency measure in were contributed in prediction of Psychological flow. It showed also that there were no differences between males and Females in the three variables of the study.

**Keywords** : Psychological Flow- Mindfulness - Self Regulation - Gifted People.

## مدخل إلى مشكلة الدراسة

وهب الله - عز وجل - بعض البشر استعدادًا فطريًا للبراعة في بعض الفنون أو نحو ذلك، فقد جرت سنة الله في خلقه أن يكونوا مختلفين، يقول تعالى ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ ۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (الأنعام: الآية ١٦٥)، ولأنهم متميزون بقدرات خاصة، فإن المهوبين يعدون ثروة وطنية ودعامة من دعامات تقدم الأمم.

وتتعدد جوانب الموهبة وتميز شخصًا بعينه دون غيره في التفوق في الأداء المهاري الخاص المرتبط بمجال الموهبة سواء موسيقية أو بدنية أو فنية أو لغوية (محبوب، ٢٠١٨). والتدفق النفسي حالة إنسانية خاصة جدًا، تمثل أعلى درجات الرقي الإنساني ومؤشرًا للصحة النفسية، تحدث من خلال الذوبان التام في العمل أو الموهبة واستغلال لكل المهارات وإمكانات الفرد في سبيل إنجاز العمل مع شعور بالابتهاج والنشوة اللذين يدفعانه إلى مزيد من التقدم والمثابرة ما يسهم في وجود إنتاجات إبداعية راقية.

وتمتاز مرحلة المراهقة بالتغيرات الكبيرة في الحالات المعيشة على امتداد الأيام، وهؤلاء المراهقون الذين يتعاملون مع التغيرات البيئية والسياق الذي يتواجدون به بانتباه وتحكم عال في اتجاه تحقيق أهدافهم، فمن المحتمل أن تكون قدرتهم على الدخول في حالة التدفق أسرع وأفضل (Tavares & Freire, 2016).

ويرتبط التدفق النفسي بعدد من النتائج الإيجابية بالنسبة للمراهقة ويركز على مناطق القوة في شخصيته، حيث توصلت عديد من الدراسات إلى ارتباط خبرة التدفق لدى المراهقين بالسعادة والرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي وتقدير الذات المرتفع، كما ارتبط سلبياً بالسلوكيات غير التوافقية (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Steele & Fullager, 2009; Peifer, Synek, Ostwald, & Schuh, 2019; Cohen, & Boder, 2019).

كما ارتبطت المستويات المرتفعة من التدفق بالمستويات المرتفعة من الإبداع، حيث وجد تأثير دال للتدفق على الأنشطة الإبداعية كالموسيقى والرسم، وأن هناك علاقة تبادلية بين الموهبة الظاهرة والعمليات النفسية مثل التدفق، ويتضح هذا في المشاعر الإيجابية التي تولدها حالة التدفق من إشباع ومتعة، مما يسهم في تحسين أداء الموهوبين في المرات القادمة (MacDonald, Burne, & Cartan, 2006).

وفي سبيل معرفة المتغيرات المعرفية والدافعية التي قد تسهم في حدوث حالة التدفق لدى الموهوبين، فإن التعقل يعد من متغيرات علم النفس الإيجابي الحديثة رغم أن له جذورًا في الفكر الإسلامي، حيث حث الله على التفكير والتدبر في خلق الله بل أكثر من ذلك، فقد ربط الله بين الإبداع والتفكير والنظر في الكون، فالنظر وسيلة الإبداع في القرآن الكريم، فهو عملية عقلية تتم بكل كيان الإنسان، يقول تعالى ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ﴾ (سورة العنكبوت: الآية ٢٠).

ويعبّر التعقل عن قدرة العقل على معايشة اللحظة المعاشة بوعي وتوجيه الانتباه لها وتقبلها بحيادية دون انفعال، وقد توصلت العديد من الدراسات إلى أهمية التعقل في تحسين قدرات التفكير الإبداعي والحل الاستبصاري للمشكلات (Capurso, Fabbro, & Crescentini, 2014; Colzato, Szapora, Lippelt, & Hommel, 2017; Ohana, Glicksohn, Soussan, & Goldstein, 2017).

كما ارتبط التعقل إيجابيًا بالتدفق النفسي في عديد من الدراسات (Sinnott, Hilton, Wood, & Douglas, 2018; Carraca, Serpa, Rosado & Guenero, 2019) وتوصلت دراسات نادرة إلى عكس ذلك (Quinones-Paredes, 2014). كما يحسن التعقل الوظائف التنفيذية وتنظيم الذات (Black, Semple, Pokhrel, & Grenard, 2011; Lyvors, Makin, Toms, Thorber, & Samios, 2014) المتغيرين تحسن الصحة العقلية والعديد من المتغيرات النفسية الإيجابية (Ostafin, Robinson & Meier, 2017).

وينظر البعض للتعقل وتنظيم الذات باعتبارهما مكونين من مكونات الوظائف التنفيذية، حيث يظهر العقل البشري كأنه يعمل في نظام متسق من أجل توجيه العمليات المعرفية العليا التي يعبر عنها باسم الوظائف التنفيذية التي تعد دافعاً مهماً للمعارف والسلوك (Black, Semple, Pokhrel & Grenard, 2011).

وتشير بعض الدراسات إلى أن تنظيم الذات يرتبط إيجابياً بخبرة التدفق (Chen, & Sun, 2016; Arun, 2016)، إلا أن هناك نقصاً في الأبحاث التي والت اهتماماً بتنظيم الذات ودوره في تسهيل حدوث التدفق (Tavares, & Freire, 2016; Wilson, 2016).

كما أن هناك إشارات في دراسات أخرى إلى أن التدفق حالة وجدانية لا يتم التحكم فيها ولا دخل لتنظيم الذات بها (Jackson, 1995)، ما يقودنا إلى ضرورة فهم عمليات تنظيم الذات في خبره التدفق، وهل هي مرحلة سابقة لخبرة التدفق أم ترافق الخبرة إلى نهايتها؟

ونظراً لندرة الدراسات السابقة -في حدود اطلاع الباحثة- ولتباين نتائجها فيما يخص علاقة التعقل بالتدفق النفسي، وعدم وجود دراسات تناولت مدى إسهام عوامل التعقل وتنظيم الذات في مراحل التدفق تبعاً للنموذج المحرك للتدفق -سيأتي ذكره لاحقاً- الذي يقسمه إلى (المدخلات-العمليات-المخرجات) (Abuhamdeh & Csikszentmihalyi, 2012).

بالإضافة إلى التباين في نتائج الدراسات فيما يخص الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة إذ توصلت بعض الدراسات (Stavropoulos, Alexandrak, & Motti-Srefanidi, 2013; Habe, Biasutti & Kajtna, 2019) إلى أن الذكور أعلى في التدفق، بينما توصلت دراسات أخرى (Moreno, Cervello, & Cutre, 2008; Bonaiuto, Mao, Roberts, Psalti, Ariccio, Ganucci, & et al., 2016) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي.

كما أشارت دراسات أخرى (Neuse, 2010; Yusainy, Lawrence, 2013) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فيما يخص التعقل، بينما أشارت دراسة برفوتس Bervoets (2013) إلى وجود فروق في اتجاه الإناث.

أما تنظيم الذات فقد أشارت دراسات (مثل: القيسي وعبد اللطيف، ٢٠١٦؛ Carey, Neal, & Collius, 2004) إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، بينما أشارت دراسات (Umerenkora, Arias, Vicente, Sevillavo, Pichardo & Carcia, 2017) ، إلى وجود فروق في اتجاه الذكور؛ ما كان الدافع للقيام بهذه الدراسة.

### وتثير مشكلة الدراسة التساؤلات التالية:

- ١) ما مدى إسهام التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين؟
- ٢) ما مدى إسهام عوامل التعقل في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين؟
- ٣) ما مدى إسهام عوامل تنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين؟
- ٤) هل يختلف الذكور والإناث الموهوبين في متغيرات الدراسة (التعقل - تنظيم الذات - التدفق النفسي)؟

### **أهداف الدراسة:**

تسعى هذه الدراسة إلى للكشف عن مدى إسهام التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي، كما هدفت إلى معرفة مدى إسهام عوامل التعقل في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، والكشف عن مدى إسهام عوامل تنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، والوقوف على التباين بين الذكور والإناث الموهوبين في متغيرات الدراسة.

### **أهمية الدراسة:**

تتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- ١) تتبع أهمية الدراسة من طبيعة العينة وهي فئة الموهوبين باعتبارهم الأمل في بناء مستقبل أفضل للوطن.

- ٢) لفت الانتباه إلى أهمية خبرة التدفق النفسي لدى الموهوبين، وما لها من مردود إيجابي على صحتهم النفسية والعقلية، وقدرتهم على تقديم إنجازات إبداعية عالية القيمة.
- ٣) كما تظهر أهمية الدراسة في تقديم تصور لمدى إسهام التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بخبرة التدفق وفهم طبيعة العلاقة بين هذه العوامل ومراحل عملية التدفق.
- ٤) تتناول الدراسة متغيرات ذات أهمية بالغة، خاصة وأن الدراسات المتاحة فيها حتى في البيئة الأجنبية قليلة، وتوجه النظر إلى بعض المتغيرات الدافعية والمعرفية التي قد تسهل الدخول في خبرة التدفق.
- ٥) عدم وجود دراسات في البيئة العربية -على حد علم الباحثة- تناولت إسهام التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي.
- ٦) الكشف عن البنية العاملية لمقاييس الدراسة لدى الموهوبين.
- ٧) تعد هذه الدراسة خطوة تمهيدية نحو أهمية تصميم برامج إرشادية لتنمية التعقل وتنظيم الذات لدى الموهوبين لما لهما من آثار إيجابية على الصحة النفسية والعقلية.

### المفاهيم والإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة

#### ١- التدفق النفسي<sup>(1)</sup>

يعد مفهوم التدفق أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تحقق للفرد السعادة والرضا، حيث يرى سيكزنتهالي Csikszentmihalyi (1997) أن خبرة التدفق تشمل استغراق الفرد بكل طاقاته في مهمة يذوب فيها دون أن يفقد الهدف والطريق، وبصاحب ذلك حالة من المتعة والنشوة تقودان الفرد إلى مزيد من الأداء الأمثل؛ ليصل في النهاية إلى الإبداع والتميز.

<sup>(1)</sup> Psychological flow

حيث تشير حالة التدفق إلى الخبرة المثلى والتركيز الكامل عندما يتاح للفرد أداء فعل بكامل إمكاناته، وهذا يقوده إلى أفضل أداء مع الشعور بالابتهاج، وينطبق هذا الحديث على عدد كبير من الأنشطة الإنسانية المختلفة سواء في الآداب أو العلوم أو الفنون أو الألعاب الرياضية أو الرقص وحتى أعمال البرمجة والحاسب الآلي (زيجل، ٢٠١٩).

وفي حالة التدفق يعمل كلاً من العقل والجسد في تناغم واسترخاء كبيرين، فنقل الأفكار السلبية ونقد الذات وتحسن الوظائف النفسية & (Carraca, Sepra, Rosado, & Guerrero, 2019).

وتنشأ حالة التدفق من السلوكيات التي تتطلب مهارات نوعية وبها تحديات، والتدفق لا يحدث لكل أنواع السلوك، إذ يتطلب حدوثه وضوح الأهداف والتغذية المباشرة والتوازن بين هذه المهارات النوعية وتحديات المهمة (Cheron, 2016).

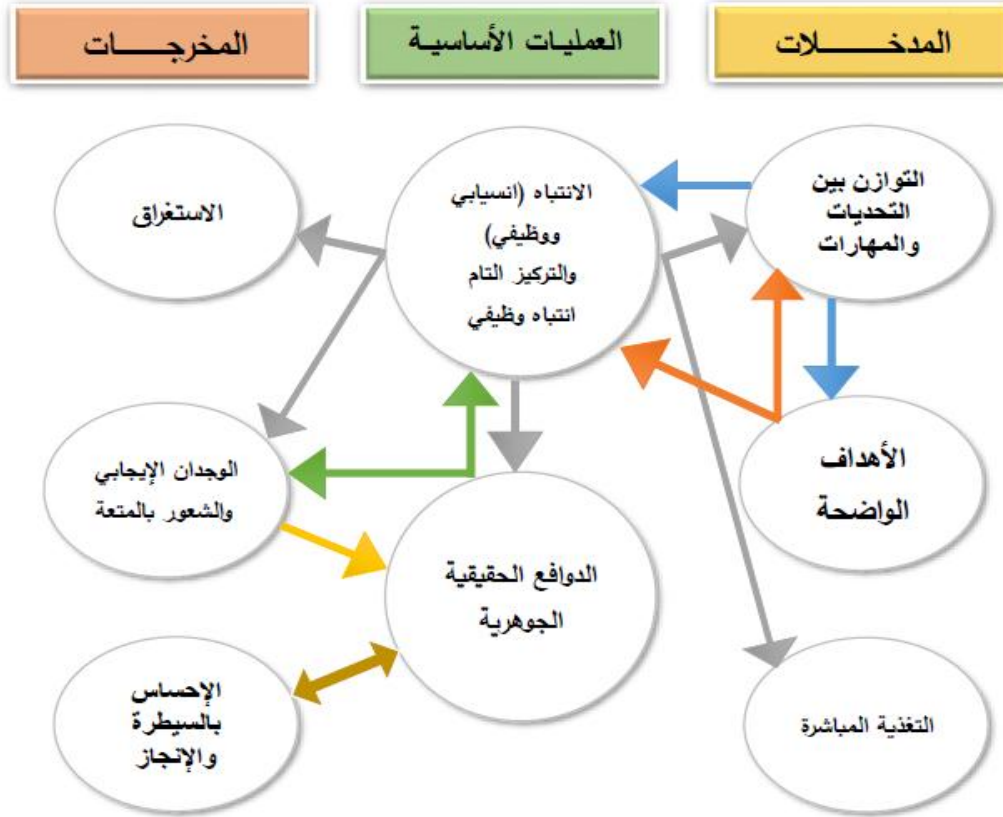
وتتبع أهمية التدفق من أنه خبرة يمكن حدوثها في بيئات عديدة، سواء في العمل أو الأعمال الفنية أو حتى الصلاة، وهذه الحالة ترتبط بالمشاعر الإيجابية والاندماج في الأداء والوصول إلى معنى للحياة وتحقيق الذات & (Sinnott, Hilton, Wood, & Douglas, 2018).

ويرى نيكمارا Nakamura وسيكزينتهالي Csikszentmihalyi (2002) أن مكونات حالة التدفق تتكون من ٩ مكونات هي: (التوازن بين المهارات والتحديات- وضوح الأهداف المتتابعة- التغذية المباشرة- الدوافع الفطرية- الانتباه المركز- تغيير الإحساس بالوقت- الشعور بالتحكم-دمج الفعل والوعي والفقد المؤقت للوعي بالذات)، وبالنظر إلى هذه المكونات يتضح أن الأبعاد الأولى مهمة للوصول إلى حالة التدفق، والأبعاد الأخيرة هي نتاج لحالة التدفق.

وهذا الطرح يجعلنا نستعرض النموذج المحرك للتدفق، إذ يتضمن هذا النموذج ثلاثة أقسام هي المدخلات- العمليات الأساسية- المخرجات، وتتضمن المدخلات التوازن بين المهارات وتحديات الأداء وضوح الأهداف والتغذية المباشرة- أما العمليات الأساسية-



فنتضمن عمليتين معرفيتين أساسيتين هما الانتباه والدوافع، والمخرجات تتضمن ثلاث مكونات، هي: الاستغراق في النشاط والشعور بالمتعة والمشاعر الإيجابية وإنجاز المهمة، وذلك كما يتضح في الشكل التالي:



شكل (١). النموذج المحرك للتدفق.

(Abuhamdeh & Csikszentmihalyi, 2012; Šimleša, Guegan, Blanchard, Bernard, & Buisine, 2018)

إذ تشير الأسمم الفردية إلى العلاقات السببية، أما المزدوجة فتشير إلى الاعتماد المتبادل بينهما، إذ تمثل المدخلات وقود للتدفق ومحفز له، أما العمليات الأساسية فتظهر بمثابة اشتعال لمحرك التدفق، إذ نجد عمليات الانتباه مرتكزا أساسيا لعملية التدفق، وهي بمثابة متغير وسيط في العلاقة بين تحديات الأداء والمتعة النهائية للعمل، إذ يمثل الانتباه والتركيز على المهمة نحو ٦٢% من توازن المهارات مع تحديات الأداء والشعور بالمتعة،

وعلى هذا فإن توجيه جزء كبير من مصادر الانتباه نحو المهمة يزيد من الاستمتاع بها وسرعة إنجازها (Abuhandeh & Csikszentmihalyi, 2012).

وفي هذا النموذج يتكون الانتباه من مكونين هما الانتباه الانسيابي الذي يشير إلى الاستثمار والتوظيف الضمني داخل المهمة والانتباه الوظيفي الذي يشير إلى التدخل الصريح للتحكم الوظيفي.

أما الدوافع فهي التي تساعد على مواصلة العمل، ووضوح الأهداف يساعد على تحريك الدوافع التي تشمل حالة التدفق، سواء كانت هذه الدوافع جوهرية داخل النشاط نفسه، أو خارجية. أما مخرجات حالة التدفق ترتبط بشكل مباشر بالعمليات الأساسية وخاصة الانتباه (Šimleša, & et al., 2018). يمكن النظر إلى هذا النموذج باعتبار أن الجزء الخاص بالانتباه يمكن أن يؤثر عليه التعقل، أما الجزء الخاص بالدوافع فيؤثر عليه تنظيم الذات.

وتعرف الباحثة التدفق النفسي بأنه حالة من الخبرة المثالية تجعل الفرد مندمجاً في نشاطه مستغرقاً فيه، متجاوزاً الوقت وما هو محيط به ومستخدماً أقصى مهاراته لمواجهة تحديات الموقف، يدفعه في ذلك دوافع قوية ومردود إيجابي، ويتبع ذلك الشعور بالمتعة والسعادة، ويعبر عنه إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة.

## ٢- التمثل<sup>(1)</sup>

يعد التعقل من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي لاقت اهتماماً كبيراً على الساحتين الأجنبية والعربية، ويعد أحد المفاهيم التي تنبئ بالشعور بالرضا والهناء الشخصي والصحة النفسية، ودون الدخول في التأصيل التاريخي لهذا المفهوم وارتباطه بالديانة البوذية وممارساتها وخاصة التأمل، حيث تم ذكر هذا في أغلب الدراسات العربية التي تناولت هذا المفهوم، فإن التعقل هو توجيه الانتباه نحو الخبرات الداخلية أو الخارجية للفرد

(1) Mindfulness

وقت حدوثها في اللحظة الراهنة، دون إصدار حكم أو رد فعل، وهذه القوة التي تركز على اللحظة الراهنة من شأنها أن تقوي الوظائف المعرفية وتحسن الاستراتيجيات التكيفية كاستجابة للمحفزات العاطفية والمعرفية (Huang,Hsu,Hsu,Tsai, Huang,Chao,& et al., 2019).

والتعقل لا يشير إلى حالة خاصة بالعقل، ولكنه يشير إلى اتجاه خاص نحو خبراتنا أيًا ما تكون هذه الخبرة (زيجل، ٢٠١٩).

ويتكون التعقل من بعدين أساسيين هما: التنظيم الذاتي للانتباه (القصد وتوجيه الذات للانتباه على اللحظة المعاشة سواء كانت أفكار- انفعالات- إحساسات جسدية)، والمكون الآخر هو امتلاك التوجيه الخاص للخبرة الحالية (التفتح، وحب الاستطلاع دون إصدار أحكام)، وذلك عندما ينشغل العقل بعمليات معرفية أو حتى ما وراء الطبيعة (Leyland, Emerson& Rowse, 2018).

ويُلاحظ هنا أن التعقل بهذا المفهوم يرتبط بالإبداع والموهبة والقدرة على التفتح والمرونة والتقبل وجميعها من خصائص السلوك الإبداعي على عكس الصلابة والجمود الفكري.

ويحدد بير Bear وسميث Smith وألين Allen (2006) مكونات التعقل في خمس مكونات يمكن قياسها هي: الملاحظة<sup>(1)</sup> وتشير إلى انتباه الفرد وملاحظته والخبرات الداخلية والخارجية التي يشعر بها مثل (المعارف والأفكار والأصوات والروائح)، والوصف<sup>(2)</sup> ليس فقط الانتباه لهذه الخبرات بل القدرة على وصفها والتعبير عنها بصورة واضحة، والتصرف بوعي<sup>(3)</sup> وتعني قدرة الفرد على السلوك والدخول في نشاط ما حتى وإن اختلف مع سلوكه التلقائي وإن كان يركز على شيء آخر، وعدم الحكم على الخبرات

(1) Observation

(2) Describing

(3) Acting with awareness

الداخلية<sup>(١)</sup>، ويعني هذا المكون عدم الحكم ولا تقييم الأفكار والمشاعر الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية<sup>(٢)</sup> وتعني التركيز على اللحظة الحاضرة دون أن يتشتت تفكير الفرد مع السماح للأفكار والمشاعر بالدخول والخروج دون الانشغال بها.

وبعد العرض السابق لتعريفات التعقل يجدر بنا أن نشير هنا إلى سبب ترجمة مصطلح Mindfulness الأجنبي إلى التعقل، على الرغم من أن أغلب الدراسات العربية ترجمته إلى مفهوم اليقظة العقلية (البحيري وآخرون، ٢٠١٤؛ حرب، ٢٠١٨؛ عثمان وعبد الهادي، ٢٠١٨).

فالنظر إلى آيات القرآن الكريم التي تدعو إلى التأمل والتدبر استخدمت لفظ التفكير والتعقل، يقول تعالى ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ ۗ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ﴾ (الأنعام، الآية ٥٠)، ويقول تعالى ﴿لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (الأنبياء، الآية ١٠)، ويقول تعالى ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ ۗ وَلَلدَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَنْفُونَ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (الأنعام، الآية ٣٢)، ويقول تعالى ﴿وِبَاللَّيْلِ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (الصفات، الآية ١٣٨)، وجميعها بمعنى التفكير والتأمل والتدبر والانتباه والفهم بعمق، ويدعم ذلك المعاني اللغوية للتعقل بأنه الإدراك والفهم والتمييز (المعجم الوجيز، ٢٠٠٣، ص ٤٢٩)، ما يجعل المفهوم بهذا المعنى أعم وأشمل خاصة بعد عرض مكونات التعقل، أما مصطلح اليقظة فيعبر عن مكون واحد للتعقل هو الانتباه إلى اللحظة المعاشة والتركيز عليها، ويغفل عن المكونات الأخرى خاصة الوعي والتنظيم الذاتي لاكتشاف الذات والاتجاه نحو الخبرة المعاشة والقدرة على تقبلها، والنظر إليها كما هي دون إصدار أحكام عليها، ويمكن تعريف التعقل إجرائيًا بأنه المراقبة المستمرة للخبرة المعاشة والتركيز عليها والقدرة على وصفها والتعبير عنها، وتقبل هذه الخبرة وعدم إصدار أحكام تقييمها، مع القدرة على الانفتاح والتسامح مع الخبرات الأخرى، دون تشتيت الانتباه، ويعبر عنه عن

(1) Non-judging  
(2) Non-reactivity

طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب الموهوب على مقياس التعقل المستخدم في الدراسة.

وأما عن علاقة التعقل بالتدفق؛ فبالنظر إلى مكونات المفهومين كليهما يتضح وجود تشابه بينهما، خاصة المكونات التي تخص الانتباه للخبرة المعاشة، فنجد أن كلاهما يركز على الانتباه في اللحظة الحالية، ولكن نطاق الانتباه هو الذي يختلف حيث توجد أربعة حالات للانتباه التعقل (نطاق الانتباه واسع مع التركيز على اللحظة الحالية)، التدفق (نطاق الانتباه ضيق مع التركيز على اللحظة الحالية)، شرود العقل (نطاق الانتباه واسع وتركيز ضعيف على اللحظة الحالية)، التفكير المغاير أو المحتمل<sup>(3)</sup> وهنا نطاق الانتباه ضيق والتركيز على اللحظة الحالية أيضاً ضيق، وفي هذا الاتجاه فإن التعقل والتدفق كلاهما لديه مستوى مرتفع من الانتباه والتركيز على اللحظة الحالية، ولكن الاختلاف في نطاق الانتباه، فبينما يشير التعقل إلى أقصى درجات التفتح على المثيرات (داخلية وخارجية)، فإن التدفق يشير إلى انتباه وضيق وتركيز على المثيرات الداخلية، وغالبا ما يقود إلى نقص الوعي بالذات، وهذا الاختلاف قد يقودنا إلى القول بأن كلاهما ظاهرتان غير متوافقتين في نفس اللحظة (Šimleša, Guegan, Blanchard, Bernard & Buisine, 2018).

وتناولت عديد من الدراسات العلاقة بين التعقل والتدفق النفسي، حيث أجرى كي Kee، وانج Wang (2008) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التعقل والتدفق والمهارات العقلية، وذلك على عينة قوامها (١٨٢ من طلبة الجامعة)، وتوصلت النتائج إلى أن هناك فروقاً بين المرتفعين والمنخفضين على التعقل في التدفق النفسي والمهارات العقلية في اتجاه المرتفعين، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التعقل أو التدفق النفسي.

(1) Counterfactual

وسعت دراسة بيروفيتس Berovets (2013) إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي والتعقل وحديث الذات، وذلك على عينة قوامها ٢١٢ من الرياضيين، وأشارت النتائج إلى أن التعقل يتنبأ بالتدفق النفسي، كما ارتبط حديث الذات الإيجابي والسلبي بكل من التدفق والتعقل، كما أشارت النتائج إلى أن الذكور أعلى من الإناث في التدفق النفسي والتعقل.

وهدف دراسة كونيز باديز Quinones-Paredes (2014) إلى بحث تأثير برنامج تدريبي قائم على تنمية التعقل في تحسين التدفق والهناء الشخصي والأفكار السلبية، وذلك على عينة من طلبة الجامعة الرياضيين، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التدفق النفسي.

وقدم باتزر Butzer وأحمد Ahmed وخالسا Khalsa (2016) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير تمارين اليوجا على تنمية التعقل والتدفق النفسي لدى عينة من الموهوبين موسيقياً (عدها ١٥ ضابطة، ١٥ تجريبية)، وتوصلت النتائج إلى أن تمارين اليوجا حسنت التعقل والتدفق النفسي، وارتبط ذلك بنقص في القلق والغموض لدى العينة التجريبية.

وأجرى سينوت Sinnott وهيلتون Hilton وود Wood ودوجلاس Douglas (2018) دراسة لبحث العلاقة بين التدفق والتعقل والأفكار الآلية والمرونة المعرفية، وذلك على عينة من طلبة الجامعة قوامها ١٢ ذكراً، و ٣٤ أنثى، تراوحت أعمارهم بين ١٨ إلى ٣٢ عاماً، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين متغيرات الدراسة جميعها.

وقدم حرب (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التوصل إلى نموذج بنائي يوضح العلاقات بين التعقل وإشباع الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغط الأكاديمية، وذلك على عينة من طلبة الجامعة قوامها ٣٥٠ طالباً جامعياً، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير دال وموجب للتعقل على التدفق النفسي.

وأجرى كارا Carraca وسيريا Serpa وروسادا Rosado وجيرنونا Guenero (2019) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج معتمد على تنمية التعقل على المرونة النفسية والتدفق، وذلك على عينة قوامها ٥٧ من الرياضيين، بالإضافة إلى معرفة دور التعقل والمرونة النفسية في التنبؤ بالتدفق، وقد أشارت النتائج إلى أن متغيرات الدراسة تحسنت بعد استخدام استراتيجيات تنمية التعقل، كم أن التعقل يتنبأ بشكل كبير بالتدفق النفسي.

وسعت دراسة شين Chen وتسيا Tsia وشين Chen (2019) إلى بحث تأثير التدريب على التعقل على الصحة العقلية والتدفق، وذلك على عينة مكونة من ٢١ من لاعبي كرة السلة، وتوصلت النتائج إلى أن التدريب على التعقل لمدة شهر يؤدي إلى تحسن التدفق كحالة، وقل القلق واضطرابات النوم، وهناك علاقة قوية بين التدفق والتعقل. ويلاحظ أن الدراسات السابقة تباينت نتائجها فيما يتعلق بعلاقة التعقل والتدفق النفسي، كما تباينت نتائج الدراسات فيما يخص الفروق بين الذكور والإناث في كل من التدفق النفسي والتعقل، كما يلاحظ إجراء أغلب الدراسات على طلاب الجامعة أو على رياضيين، كما تراوح حجم العينات ما بين الصغيرة جدا (٢١) كما في دراسة شين وآخرين والكبيرة (٣٥٠) كما في دراسة حرب.

### ٣- تنظيم الذات<sup>(1)</sup>

يعد تنظيم الذات سمة مهمة في الشخصية، وتؤثر بقوة في سلوكيات الفرد، وغالبًا ما توصف بأنها القدرة على تطوير السلوك المطلوب واختباره وتنفيذه من أجل الوصول إلى الأهداف الشخصية، وعلى هذا يمكن النظر إليه على أنه التحكم الاختياري في الانتباه والانفعال واندفاعات السلوك من أجل خدمة أهداف الفرد المهمة، ويحدث هذا عن طريق خلق حالة التوازن بين أنظمة جسدنا الداخلية (جهاز عصبي - غدد... إلخ)، بالإضافة

(1) Self-regulation

إلى الأنظمة العقلية والاجتماعية التي تعدل العمليات النفسية والتفاعلات مع الآخرين (Ostafin, Robinson & Meier, 2015).

ويشير تنظيم الذات إلى السلوك الهادف والتكيفي الذي يستخدم في الاستمرار في اتجاه تحقيق الأهداف وتنسيقها، فهو يتضمن تحديد الأهداف وتطويرها، كما أن التغذية الراجعة جزء مهم في تنظيم الذات؛ لأنها تساعد على التقدم باتجاه تحقيق الأهداف (Punstinin & Pulkkinen, 2001; Arun, 2016).

وفي سبيل سعي الفرد لتحقيق هذه الأهداف فإن قدرات معرفية مختلفة تتشارك في هذا الأمر، مثل الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية، والكف وحل المشكلات والتخطيط (Malderen, Goossens, & Verbeken, 2019).

وترى بعض النماذج المعرفية والاجتماعية أن تنظيم الذات يعتمد على السياق الذي يوجد فيه، فهناك مواقف أو مجالات ترتفع فيها قدرة الفرد على تنظيم ذاته، وأخرى لا، فهو يعمل على توجيه السلوك بعيداً عن التأثيرات السلبية للبيئة المحيطة (Chen & Sun, 2016).

وثمة مكونان أساسيان لتنظيم الذات، هما: التحكم في الاندفاعات<sup>(1)</sup>، وتوجيه الأهداف<sup>(2)</sup>، حيث ترى عديد من النظريات أن تنظيم الذات نظام دافعي دينامي، يرتبط باستراتيجيات وضع الأهداف واختيارها، ويرتبط بالتحكم في الانفعالات والاندفاعات الذي يترافق مع تحقيق الأهداف، حيث يؤثر تنظيم الانفعالات على النظام الدافعي للفرد (Jakesoval, Gavora, & Jackalenda, 2016).

ويرى كارفر Carver وشيفير Scheier (2011) أن هذه الأهداف تؤسس مكونات أساسية في تنظيم الذات، ويرتبط بها الاندفاعات والانفعالات التي تعمل على خلق نوع من أنواع التغذية الراجعة، التي تثير السلوك الكفاء، فالفرد في طريقه لتحقيق أهدافه لا

(1) Impulsivity  
(2) Goal orientation



بُد أن يضع اندفاعاته وانفعالاته تحت التحكم، حيث كشفت الدراسات أن عدم التحكم في الانفعالات والاندفاعات يقود إلى الفشل في تحقيق الأهداف.

وعلى هذا فإن تنظيم الذات له جانبان أحدهما سلوكي وآخر انفعالي، ويشير الجانب السلوكي إلى القدرة على تأجيل الإشباع المؤقت من أجل الحصول على نتائج أفضل في المستقبل مع القدرة على التصدي للعوائق المعروضة على الذات، أما الجانب الانفعالي فيركز على توليد أو خفض أو منع أو اختبار الانفعال الذي يساعد على تحقيق الأهداف (Turk, 2018).

ويرتبط تنظيم الذات المرتفع بالتحصيل والسعادة والرضا عن الحياة والصحة العقلية، وغالبا ما يقع مركز تنظيم الذات في القشرة الجبهية الجانبية<sup>(1)</sup>، كما ارتبط النقص في تنظيم الذات باضطرابات القلق والوجدان والأكل واضطرابات الانتباه وفرط الحركة (Aldao, Hoeksema, & Schweizers, 2010).

ويجدر الإشارة هنا إلى ضرورة التفرقة بين التحكم في الذات<sup>(2)</sup> وتنظيم الذات<sup>(3)</sup>، حيث يعد التحكم في الذات مرحلة تنفيذية من عملية تنظيم الذات كوظيفة معرفية، فإذا كان التحكم في الذات هو مدى القدرة على التحكم في الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة، فإن تنظيم الذات هو الوعي والمراقبة الذاتية والتخطيط لبلوغ الأهداف، إذ يعد التحكم في الذات مرحلة تطبيقية وجزءا من استراتيجيات تنظيم الذات (Gross, 2015)، وقد أشارت عديد من الدراسات إلى العلاقة بين التعقل وتنظيم الذات، حيث تحسن الاستراتيجيات المعتمدة على التعقل من تنظيم الذات، حيث أجرى كاندي Candy وكامبيرون Cameron وكالهان Calhoun وبيكنان Buchanan (2015) دراسة لبحث تأثير برنامج لخفض الضغوط باستخدام التعقل على الصحة العقلية وتنظيم الذات والسعادة، وذلك على عينة قوامها ١٩ من طلبة الجامعة، وعينة ضابطة قوامها ٢٥، وتوصلت

(1) Lateral prefrontal cortex

(2) Self-control

(3) Self-regulation

النتائج إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً في الضغوط النفسية مقارنةً بالضابطة، وارتفاعاً في تنظيم الذات والسعادة.

وهدفت دراسة ثيرري Thierry وفينسنت Vincent وبراننت Bryant وكيندر Kinder وويس Wise (2018) إلى معرفة تأثير التعقل على تنظيم الذات والسلوك الإيجابي والمهارات الأكاديمية على عينة من طلبة رياض الأطفال قوامها ١٥٧، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة الذين تم تنمية التعقل لديهم حدث لهم تحسن في الوظائف التنفيذية وتنظيم الذات، ولكن لا توجد فروق بين مجموعات الأطفال الذين تعرضت لبرامج تنمية التعقل والمجموعة الضابطة في السلوك الإيجابي والمهارات الأكاديمية.

وأجرى هانج Huang وآخرون (2019) دراسة على ٢٣ من المشاركين الذين فقدوا أحد أقاربهم، وذلك بهدف تطبيق برنامج علاج معرفي معتمد على التعقل ومعرفة أثره على تنظيم الانفعالات، وتم استخدام صور الرنين المغناطيسي للتعرف على تأثير البرنامج في الوظائف التنفيذية، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج حسن الوظائف التنفيذية، وذلك عن طريق تخفيف التداخلات الانفعالية أثناء أداء الوظائف المعرفية.

وهدفت دراسة ألفونسو Alphonso ديوراني Durrani وسود Sood (2019) إلى تحديد تأثير برنامج قائم على تنمية التعقل على مهارات تنظيم الذات لدى ٣٨ تلميذاً من طلبة المدارس الابتدائية، وأشارت النتائج إلى تأثير البرنامج الإيجابي على مهارات تنظيم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويلاحظ اتفاق جميع الدراسات السابقة على فاعلية التعقل في تحسين تنظيم الذات والوظائف التنفيذية. وإجراء أغلب الدراسات على طلاب وعدم وجود دراسات تناولت متغير التعقل وتنظيم الذات لدى الموهوبين، ويمكن تعريف تنظيم الذات في هذه الدراسة بأنه سمة عريضة في الشخصية، تتضمن القدرة على توجيه الأهداف، ومتابعة تنفيذها عن طريق استقبال المعلومات وتقييمها والبحث عن البدائل، وصياغة خطوات تنفيذ الخطة، وقياس فاعليتها ومعرفة النتائج، ويحدث كل هذا عن طريق التوازن بين الأنظمة

الداخلية للفرد ونظامه المعرفي من تخطيط وكف وحل مشكلات، ويعبر عنه إجرائياً عن طريق مقياس تنظيم الذات المستخدم في الدراسة.

وفي سبيل بحث العلاقة بين تنظيم الذات والتدفق النفسي وبناءً على النموذج المحرك للتدفق الذي سبق الإشارة إليه، فإن نظرية التنظيم الملائم أو اللائق<sup>(1)</sup> ترى أن الأفراد في طريق تحقيقهم لأهدافهم لا بُد أن يتوافر لديهم القدرة على توجيه الأهداف، واستراتيجيات متابعة تنفيذ هذه الأهداف، ونجاح الفرد في الجمع بين هاتين القدرتين يولد لديه الشعور بأنه يسير في الطريق الصحيح أو يشعره بالكفاءة<sup>(2)</sup>، وهذا الشعور يؤثر في كثير من مناسبات الحياة، وقد قامت أرين Arun (2016) بتطبيق هذا النموذج على دراسة التدفق في دراسة نظرية، باعتباره خبرة مكافئة داخلية، وهذا الشعور يزيد من تركيز الفرد في المهمة، والدخول في خبرة قوية تجعل الفرد أكثر اهتماماً واستغراقاً في المهمة، وهذا هو التدفق، وعدم وجود دراسات تناولت متغيري التعقل وتنظيم الذات معاً لدى الموهوبين.

كما أن هذا الشعور الناتج عن وضوح الأهداف وتوجيهها ومتابعة تحقيقها، يقود إلى متعة أكبر وأداء أفضل، إذ يقترح هذا النموذج أن هناك سوابق أو منذرات قبل الدخول في حالة التدفق، وهذه السوابق تظهر في مكونات تنظيم الذات السابق ذكرها، التي تقود إلى حالة الشعور بالكفاءة، وقد أطلقت على هذا النموذج اسم النموذج المعدل للتدفق<sup>(3)</sup>، ويمكن تلخيص ما سبق في الشكل التالي:

(1) Regulatory fit  
(2) Feeling right  
(3) Revised model



شكل (٢). النموذج المعدل للتدفق (Arun, 2016).

وقد أجريت عديد من الدراسات الإمبريقية لبحث علاقة التدفق وتنظيم الذات، فقد أجرى فوليمر Vollmeger وروزينبرج Rheinbery (2006) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير استراتيجيات تنظيم الذات والدوافع الفطرية على خبرة التدفق أثناء عملية التعلم، وذلك على عينة من طلبة الجامعة، قوامها ٦١، وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة قوية وموجبة بين تنظيم الذات وخبرة التدفق والدوافع الفطرية في عملية التعلم.

وقدم ريفكين Rivkin وديستال Deistel (2016) دراسة هدفت إلى معرفة الدور الوسيط لخبرة التدفق اليومية في العلاقة بين الالتزام الوظيفي والتحكم في الذات، وأثر ذلك على الهناء الشخصي، وذلك على عينة من الموظفين قوامها ٩٠، على امتداد ١٠ أيام عمل، وتوصلت النتائج إلى أن خبرة التدفق اليومية تتوسط وتعديل العلاقة بين الالتزام الوظيفي والسعادة، كما تعدل العلاقة بين التحكم في الذات والسعادة، كما توصلت النتائج إلى أن المرتفعين في التحكم في الذات يصلون إلى خبرة تدفق بشكل أكبر وأكثر تكرارًا.

وسعت دراسة أرين Arun (2016) إلى تقديم نموذج معدل للتدفق من خلال نظريات تنظيم الذات، وذلك باختبار تأثير مكونين من تنظيم الذات هما توجيه الأهداف ومتابعة تنفيذها، وذلك على عينة قوامها ٢١٥ من طلبة الجامعة (١٢٦ أنثى، ٨٩ ذكراً)، وتوصلت النتائج إلى صحة النموذج المقترح، وأن مكوني تنظيم الذات (توجيه الأهداف، متابعة تنفيذها) يتنبآن بالدخول في حالة التدفق.

وبهدف معرفة تأثير تنظيم الذات على حالة التدفق أجرى شين Chen وصان Sun (2016) دراسة على عينة قوامها ٢٦٦ من لاعبي الألعاب الرقمية، وحاول الباحثان قياس تنظيم الذات في مراحل التدفق المختلفة، وتوصلت النتائج إلى أن تنظيم الذات له تأثير دال وموجب على التدفق، كما لا توجد فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات.

وفي سبيل معرفة العلاقة الخطية بين تنظيم الذات كمتغير مركزي والتدفق والصحة والمماثلة والأداء الأكاديمي أجرى أميرنكوفا Umerenkova وفوينت Fuente وبيريز Perez (2018) دراسة على عينة قوامها ٣٦٣ من طلبة الجامعة (١٠١ ذكر، ٢٦٢ أنثى)، وتوصلت النتائج إلى أن تنظيم الذات يرتبط إيجابياً بالصحة العامة والتدفق النفسي ويرتبط سلبياً بالمماثلة، ووجود فروق في تنظيم الذات بين الذكور والإناث في اتجاه الذكور.

ويلاحظ قلة الدراسات التي ربطت بين المفهومين، واتفاقها على وجود علاقة إيجابية بينهما، وعدم وجود دراسات عربية درست المتغيرين معاً، كما لا توجد دراسات أجريت على الموهوبين، ويلاحظ تباين النتائج فيما يخص الفروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات، وتم إجراء أغلب الدراسات على طلاب الجامعة، كما تباينت العينات في حجمها ما بين ٦١-٣٦٣؛ مما كان الدافع لإجراء هذه الدراسة.

٤- الموهوبون<sup>(1)</sup>

يعرف الشخص الموهوب بأنه الذي يظهر أداءً متميزاً مقارنة مع مجموعته العمرية التي ينتمي إليها، في واحد أو أكثر من الأبعاد الآتية: القدرة العقلية التي تزيد فيها نسبة الذكاء عن انحرافين معياريين عن المتوسط، والقدرة الإبداعية في أي من مجالات الحياة، والقدرة على التحصيل الأكاديمي، والقدرة على القيام بمهارات متميزة مثل المهارات الفنية أو الرياضية أو اللغوية، والقدرة على المثابرة والالتزام والدافعية العالية والمرونة والأصالة في التفكير كسمات شخصية وعقلية تميز الموهوب عن غيره من العاديين (العربي، ٢٠١٥، ص ٢٦١).

ويتميز الموهوبون بأنهم أكثر استقراراً في النواحي الانفعالية والاجتماعية، وأكثر توافقية وحساسية لمشاعر الآخرين، كما أنهم أكثر استمتاعاً بالحياة (عبد الحميد، ٢٠١١). كما يوصفون بأنهم مبدعون وقادرون على التفكير بعمق، ولديهم ثقة، وقدرتهم على حل المشكلات مرتفعة، كما يوجد لديهم تفتح على الخبرات الجديدة، بالإضافة إلى الذكاء المرتفع (Heilat & Seifert, 2019).

وتتفق أغلب الدراسات والبحوث على أن المحكات التي تستخدم للكشف عن الموهوبين هي الذكاء- التحصيل الدراسي- والتفكير الإبداعي- محك الموهبة الخاصة. وتعتمد مراحل اكتشاف الموهوبين على ثلاث مراحل هي: مرحلة الترشيح من قبل المعلمين والقائمين على رعايتهم، ومرحلة الاختبارات والمقاييس والتشخيص الدقيق، ومرحلة التدخل وتقديم البرامج الملائمة (عبد الحميد، ٢٠١١، ص ٨٥؛ العربي، ٢٠١٥، ص ٢٠٨).

وفي سبيل رصد العلاقة بين الموهبة والتدفق، يرى سيكزينتهالي Csikszentmihalyi (1999) أن الإبداع في ذاته جزء أصيل من خبرة التدفق، إذ يرى أن هذه الخبرة تتضمن النشوة والمتعة والإبداع، وعملية الاندماج التام في الحياة، بالإضافة إلى الاتصال والانسجام بين الفكر والانفعال والسلوك، وقدم سيكزينتهالي Csikszentmihalyi (1997) نموذج النظم في الإبداع فسر فيه الإبداع في إطار نظرية التدفق، إذ يرى أن الإبداع يتألف من ثلاث عمليات متفاعلة هي الشخص ومواهبه التي تظهر في مجال ما، وهذا المجال يتكون من قواعد ونظم لا بُد أن يعايشها وتنتقل إليه، ويبدأ في إحداث

تغييرات للتوصل إلى مواهب مبتكرة تتطلب الاعتراف من الميدان الذي تنتمي إليه هذه المواهب، ومن الذين يعملون في نفس المجال ويضبطون سلوكهم بنفس القواعد ونظم هذا المجال.

ويمكن تعريف الموهوبين في هذه الدراسة بأنهم هؤلاء الطلبة الذين لديهم موهبة خاصة في مجال من مجالات الموهبة (اللغوية- الفنية- رياضية) وتم تشخيصهم وفق محكات واختبارات متعددة استخدمتها الدراسة للتعرف عليهم.

### فروض الدراسة

- في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة كالتالي:
- ١) يسهم التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين.
  - ٢) تسهم عوامل التعقل في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين.
  - ٣) تسهم عوامل تنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين.
  - ٤) تختلف عينتي الذكور والإناث الموهوبين في متغيرات الدراسة (التعقل- تنظيم الذات- التدفق النفسي).

### منهج الدراسة وإجراءاتها

#### أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، إذ تعتمد الدراسة على التنبؤ من المتغيرات التنبؤية، وهي أبعاد التعقل وتنظيم الذات بالمتغير المحكي وهو أبعاد التدفق النفسي، والمقارنة بين الذكور والإناث من الموهوبين في متغيرات الدراسة.

#### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من ١١٦ مراهقاً موهوباً تم اختيارهم قصدياً من التلاميذ الموهوبين في مدارس إعدادية وثانوية مختلفة<sup>(١)</sup> تم اختيارهم وفقاً لما يلي<sup>(١)</sup>:

<sup>(١)</sup> مدرسة السنطة الثانوية المشتركة، ومدرسة السنطة البلد الثانوية المشتركة، ومدرسة كشك الثانوية بزفتى، ومدرسة الجلاء الإعدادية، ومدرسة الجبل المسلم إعدادية بنين.

- (١) تكونت العينة في بدايتها من ١٧١ تلميذاً، وذلك في ضوء ما ذكره التلاميذ عن أنفسهم، وترشيح معلمي الأنشطة وإدارة المدرسة عن التلاميذ ذوي المواهب الحاصلين على مراكز تميز في المواهب المختلفة (مرحلة الترشيح)، كما تم اختيار الحاصلين على درجات أعلى من المتوسط في التحصيل الدراسي وعلى هذا تم استبعاد ٢٢ تلميذاً.
- (٢) تم تطبيق مقياس الذكاء غير اللفظي (المستكاوي، ٢٠٠٢)، وذلك للإبقاء على التلاميذ الذين حصلوا على نسبة ذكاء أعلى من ١٢٠، وتم استبعاد ٣٣ تلميذاً كانوا أقل، وذلك باعتبار أن الموهوب تكون نسبة ذكائه أعلى من ١٢٠ (الزيات، ٢٠٠٢، ص ٣٣).
- (٣) كما طلب من معلمي التربية الفنية والموسيقية واللغة العربية والتربية الرياضية إعطاء درجة من ١٠ للتلاميذ الذين تم الإبقاء عليهم، وقد حصل جميع التلاميذ على درجات تتراوح بين ٨ - ٩ درجات.
- (٤) تم تطبيق قائمة توارنس للأنشطة الابتكارية (حبيب، ١٩٩٠) على العينة، وأشارت النتائج إلى ارتفاع الدرجات عليها (٢ - ٤ مرحلة الاختبارات النفسية)، حيث اتفقت أغلب الدراسات على أن المحكات التي تستخدم في الكشف عن الموهوبين هي الذكاء - التحصيل الدراسي - والتفكير الإبداعي - محك الموهبة الخاصة، ومراحل اكتشاف الموهبة هي مرحلة الترشيح من قبل المعلمين والقائمين على رعايتهم، ومرحلة الاختبارات والمقاييس والتشخيص الدقيق. (عبد الحميد، ٢٠١١، ص ٨٥؛ العربي، ٢٠١٥، ص ٢٠)، وجدول (١) يوضح توزيع عينة الموهوبين طبقاً لنوع الموهبة.

(١) تتوجه الباحثة بالشكر للأستاذة منيرة كامل لمساعدتها في تطبيق أدوات الدراسة.



جدول (١). توزيع عينة الموهوبين طبقاً لنوع الموهبة.

العدد	الموهبة	العدد	الموهبة
١٣	كتابة القصص	٣٦	الرسم
٢٤	الموهبة الرياضية	٢٨	عزف الموسيقى
		١٥	كتابة الشعر
المجموع ١١٦ تلميذاً موهوباً			

وعلى هذا تكونت العينة النهائية من ١١٦ تلميذاً موهوباً (٦٦ ذكراً، ٥٠ أنثى)، بمتوسط عمر ١٥,٩٤، وانحراف معياري ١,٩٩، وقد كُوفئ بين عينتي الذكور والإناث في بعض المتغيرات التي يوضحها جدول (٢).

جدول (٢). قيمة ت ودلالاتها بين الذكور والإناث الموهوبين على بعض متغيرات التكافؤ.

المتغير	العينة ذكور موهوبون		إناث موهوبات		قيمة ت	الدالة
	ع	م	ع	م		
العمر	٢,١٠٤	١٥,٧٨	١,٨٤٤	١٦,٠٦	٠,٧٥٠	غير دالة
الذكاء	٤,٢٢	١١٩,٣٨	٤,١٦	١٢٠,٦٤	١,٢٢	غير دالة
المستوى الاقتصادي الاجتماعي	٠,٥٥	١٣٧,٦٦	٠,٥٧	١٣٦,٢٣	٠,٤٥	غير دالة

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات التكافؤ.

## ثالثاً: أدوات الدراسة

### (١) مقياس التعقل

أعدّه باير Baer، وسميث Smith، وهوبكنز Hopkins، وكريتماير Krietemeyer وتوني Toney (2006) وقام البحيري، والضبع، وطلب، والعوالمه (٢٠١٤) بتقنيته على عينات (مصرية، سعودية وأردنية)، وتتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال بدائل الاستجابة الخماسية (تنطبق تماماً- تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق بدرجة متوسطة- تنطبق بدرجة قليلة- لا تنطبق تماماً)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة التعقل، وكشف البناء العاملي أن المقياس يتكون من ٣٩ بنداً، تنقسم إلى خمسة عوامل، هي: (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم الحكم على الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وقد حسب الباحثون ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس، وتراوحت بين (٠,٧٥ - ٠,٩١).

والصدق العاملي التوكيدي الذي أسفر عن العوامل السابق الإشارة إليها.

وقد حسبت الباحثة الكفاءة القياسية للمقياس، وذلك على عينة استطلاعية مكونة من ٢٠٣ مراهقاً موهوباً (١١٧ ذكراً، ٨٦ أنثى) في مرحلة سابقة لإجراء الدراسة الأساسية بمتوسط عمر ١٦,٢ وانحراف معياري ١,٩٤، تم اختيارهم بنفس طريقة اختيار العينة الأساسية السابق ذكرها، وكانت النتائج كالتالي:

### أولاً: صدق مقياس التعقل

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق البنائي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي؛ وذلك للكشف عن البنية العاملية للمقياس لدى عينة الموهوبين. ولم يتم الاعتماد على الجذر الكامن لتحديد عدد العوامل التي يمكن استخراجها نظراً لكثرة نقد هذه الطريقة في البحوث الحديثة، فقد تم تحديد عدد العوامل المفترض استخلاصها من البيانات في هذه الدراسة بطريقة اختبار التحليل الجزئي لأقل معدل<sup>(١)</sup> ومعيار التحليل

(1) Minimum average partial analysis

المتوازي (المتزامن)<sup>(١)</sup>. وذلك باستخدام لغة البرمجة (R) الحزمة الإحصائية (Psych) (Revelle, 2017). واتفقت النتائج السابقة على خمسة عوامل. إضافة لما سبق، وباستخدام إحدى طرق التدوير المائل<sup>(٢)</sup>، وذلك لافتراض مسبق بوجود ارتباط بين البنود وبعضها بعضاً، إذ إنها تتسق فيما بينها لقياس المتغير نفسه (التعقل) وبناء على ما سبق تم استخدام طريقة التدوير<sup>(٣)</sup>. ثم تم حذف البنود التي كانت تشبعاتها أقل من ٣٠%، وأن يكون أقل عدد للبنود تحت العامل العام هو (٣) بنود على الأقل. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (٣٢) بنداً موزعة على خمسة عوامل، هي كالتالي (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم الحكم على الخبرات- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية):

جدول (٣). بنود العامل الأول "الملاحظة".

رقم البند	البند	القيمة
٣٦	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.	٠,٧٠٥
٣١	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة مثل الأشكال والألوان.	٠,٦٣٥
٢٦	ألاحظ روائح الأشياء وشذاها.	٠,٥٧٣
٢٠	أنتبه للأصوات مثل دقات الساعة أو تغريد الطيور أو مرور السيارات.	٠,٥٦٦
١٥	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري، أو تأثير الشمس في وجهي.	٠,٥٢٤
١١	ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري وأحاسيسي الجسدية وانفعالاتي.	٠,٣٠٧

جدول (٤). بنود العامل الثاني "الوصف".

رقم البند	البند	القيمة
٧	أعبر بسهولة عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بالكلام.	٠,٧٢٩
١٢	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أشعر به.	٠,٧٠٧
٣٢	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.	٠,٦٣٤
١٦	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.	٠,٦٣٣
٢٧	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.	٠,٦٢٧
٢	أجد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.	٠,٦١٦
٢٢	عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب وصفه.	٠,٥٣٨

Parallel Analysis Criteria <sup>(2)</sup>

Oblique <sup>(3)</sup>

Equamax <sup>(4)</sup>

جدول (٥). بنود العامل الثالث "التصرف بوعي".

رقم البند	البند	القيمة
١٣	يتشتت ذهني بسهولة.	٠,٧٠٣
٢٨	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أن أركز فيها.	٠,٦٧٤
٥	عندما أقوم بعمل ما يثرد ذهني ويشتت بسهولة.	٠,٦٦٩
٣٨	أفعل الأشياء بدون تركيز.	٠,٦٥١
٢٣	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.	٠,٥٩٦
٣٤	أقوم بالأعمال والمهام بشكل آلي دون وعي بما أفعله.	٠,٥٨١
١٨	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.	٠,٤٥١

جدول (٦). بنود العامل الرابع "عدم الحكم على الخبرات".

رقم البند	البند	القيمة
٣٧	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة.	٠,٥٧٨
٢٥	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	٠,٥٥٣
٣٠	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة وغير مناسبة ولا ينبغي أن أشعر بها.	٠,٥٣٨
٣٥	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة فإنني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.	٠,٤٧٢
١٠	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.	٠,٤٢٥
١٤	أعتقد أن بعض أفكار سيئة وغير طبيعية ولا ينبغي على أن أفكر بهذه الطريقة.	٠,٤١٨

جدول (٧). بنود العامل الخامس "عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية".

رقم البند	البند	القيمة
٢٩	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل.	٠,٥٦٧
١٩	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة أترجع عن التفكير فيها وأعيها دون أن أدعها تتغلب عليّ.	٠,٥٣٣
٢٤	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.	٠,٥٢٢
٤	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل تجاهها بشيء من التفصيل.	٠,٥٠٩
٣٣	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة أكتفي بملاحظاتها وأدعها تبتعد عني.	٠,٤٦٤
٢١	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.	٠,٤٥٤

وتم استبعاد ٧ بنود لأن كانت تشبعاتها أقل من ٣٠%، ليلبلغ عدد البنود النهائية (٣٢) بنوداً، وفيما يلي الإحصاء الوصفي للعوامل المستخرجة من المقياس.

جدول (٨). الإحصاء الوصفي للعوامل المستخرجة من مقياس التعقل.

العوامل	أقل قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	التفلطح
الأول	١٥	٥٠	٣٣,٣١	٧,٨٦	-٠,٥٠٤	٠,٢٢٥
الثاني	٨	٢٩	١٩,٤٦	٤,٧٣٢	-٠,١٦٣	٠,٢٢٥
الثالث	١٠	٣٠	١٩,٦١	٤,٧٨	-٠,٠٦٨	٠,٢٢٥
الرابع	٩	٢٥	١٨,٨٥	٣,٦٤	-٠,٣٥٠	٠,٢٢٥
الخامس	٦	٢٢	١٤,٧٥	٣,٧٣٠	-٠,٣٩٦	٠,٢٢٥

### ثانياً: ثبات مقياس التعقل

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، إذ تم استخدام معامل ألفا ومتوسط ارتباط البنود بعضها ببعض، ومتوسط ارتباط البنود بالدرجة الكلية، وذلك لكل عامل فرعي من العوامل الخمسة وكذلك للمقياس الكلي. أظهرت نتائج معامل ألفا كرونباخ وجود اتساق داخلي مقبول لكل عامل من عوامل المقياس الخمسة، وذلك مع الأخذ في الاعتبار قلة عدد المتغيرات في كل عامل، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي: إذ تراوحت معاملات ألفا بين (٠,٤٩١) و(٠,٨٢٦)، ومتوسط ارتباط البنود بعضها ببعض بين (٠,٢٢١) و(٠,٣٢٢) ومتوسط ارتباط البنود بالدرجة الكلية بين (٠,٤٠٠) و(٠,٥١٢). وتشير أدبيات البحث في المجال أن القيم المقبولة لارتباط البنود بعضها ببعض تتراوح بين (٠,٢٠) و(٠,٤٠) وأن القيم المقبولة لارتباط البنود بالدرجة الكلية تتراوح بين (٠,٤٠) و(٠,٦٠) (Piedmont, 2014).

جدول (٩). معاملات الاتساق الداخلي لمقياس التعقل وأبعاده المختلفة.

العامل	ألفا	متوسط ارتباط البنود بالبنود	متوسط ارتباط البنود بالدرجة الكلية
الملاحظة	٠,٨٢٦	٠,٣٢٢	٠,٥١٢
الوصف	٠,٧١٧	٠,٢٩٦	٠,٤٤٧
التصرف بوعي	٠,٦٩٥	٠,٢٧٥	٠,٤٢٥
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٤٩١	٠,٢٢٢	٠,٤١٥
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٥٨٧	٠,٢٢١	٠,٤٠٠

## (٢) مقياس تنظيم الذات

أعدّه ميلر Miller وبراون Brown (1991) لقياس تنظيم الذات، ويتضمن ٦٣ بنداً تقيس سبعة مكونات أساسية لتنظيم الذات، وهي: (استقبال المعلومات - تقييم المعلومات ومقارنتها بالمعايير - إطلاق التغيير - البحث عن البدائل - صياغة الخطة - تنفيذ الخطة - قياس كفاءة الخطة)، ويتم الإجابة عن المقياس بناءً على بدائل الاستجابة الخماسية: (أوافق بشدة - أوافق - أحياناً - لا أوافق - لا أوافق بشدة)، وقد قام الباحثان بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار، وبلغ معامل الثبات والاتساق الداخلي الذي وصل إلى ٠,٩١، أما الصدق فقد تم حساب صدق المحتوى والصدق العملي الذي نتج عنه عاملين أساسيين هما التحكم في الاندفاعات وتحديد الأهداف، وقد ترجمت الباحثة المقياس وأعدته ليلائم البيئة العربية.

ثم تم عرضه على ثلاثة خبراء في قسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب جامعة طنطا؛ للتأكد من سلامة الترجمة، وبناءً على ما سبق تم تعديل وإعادة صياغة بعض العبارات حتى تعبر عن المعنى المقصود في اللغة الإنجليزية عند ترجمتها إلى العربية، كما تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس<sup>(١)</sup>؛ للتعرف على رأيهم في الترجمة ومدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت نتائج التحكيم عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة تعديل وصياغة بعض عبارات المقياس.

ثم تم تجريب المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية قوامها ٢٠ من الموهوبين، وقد أشار ٨٠% منهم إلى عدم وضوح بعض العبارات، وقد تم إعادة صياغتها، وانفق الجميع على سهولة ووضوح التعليمات.

أما بالنسبة للكفاءة القياسية للمقياس فقد تم حسابها كالاتي:

(١) أ.د أحمد عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د هبه ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د فائق قنصوه أستاذ علم النفس كفر الشيخ، د. داليا سلام مدرس علم النفس آداب طنطا، د. إيمان الشيخ مدرس علم النفس بآداب طنطا.

## أولاً: صدق مقياس تنظيم الذات

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق البنائي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي. لم يتم الاعتماد على الجذر الكامن لتحديد عدد العوامل التي يمكن استخراجها نظراً لكثرة نقد هذه الطريقة في البحوث الحديثة، فقد تم تحديد عدد العوامل المفترض استخلاصها من البيانات في هذه الدراسة بطريقة اختبار التحليل الجزئي لأقل مُعدل ومعيار التحليل المتوازي (المتزامن). وذلك باستخدام لغة البرمجة (R) الحزمة الإحصائية (Psych) (Revelle, 2017). واتفقت النتائج السابقة على سبعة عوامل.

إضافة لما سبق، وباستخدام إحدى طرائق التدوير المائل، وذلك لافتراض مسبق بوجود ارتباط بين البنود وبعضها بعضاً، إذ إنها تتسق فيما بينها لقياس المتغير نفسه (تنظيم الذات) وبناء على ما سبق تم استخدام طريقة التدوير. ثم تم حذف البنود التي كانت تشبعاتها أقل من ٣٠% وأن يكون أقل عدد للبنود تحت العامل العام هو (٣) بنود على الأقل. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (٥٠) بنداً موزعة على سبعة عوامل، هي كالتالي (استقبال المعلومات- تقييم المعلومات- إطلاق التغيير- صياغة الخطة- البحث عن البدائل- تنفيذ الخطة- قياس كفاءة الخطة).

جدول (١٠). بنود العامل الأول "استقبال المعلومات".

رقم البند	البند	القيمة
٣٦	أتحكم فيما أفعله من خلال نتائج ما أقوم به.	٠,٦١٩
٤٣	لا أعير انتباهي إلى ما أفعله أغلب الوقت.	٠,٤٦٠
٢٩	لا أتعلم جيداً من النتائج السلبية في أفعالي.	٠,٤٥٩
٥٠	لا ألاحظ ما أفعله حتى ينتبه لي الآخرون.	٠,٤٠٨
١٥	أجد صعوبة في أن انتبه عندما أتناول ما يكفي من الطعام أو الحلوى.	٠,٣١٦
٥٧	أتعلم من أخطائي.	٠,٥٦٨
١	احتفظ بمسار معين لتطوير أهدافي.	٠,٤٩١

جدول (١١). بنود العامل الثاني "تقييم المعلومات".

رقم البند	البند	القيمة
٣٤	أمتلك إرادة قوية.	٠,٧٦١
٥٨	أعرف الطريقة التي أصل بها إلى ما أريده.	٠,٧٣١
١٦	أفكر كثيرًا في طريقة تفكير الآخرين تجاهي.	٠,٦١٥
٢٣	أميل إلى مقارنة نفسي بالآخرين.	٠,٥٩٢
٣٠	أحاول أن أعيش بمبادئ شخصية وقيم.	٠,٥٢٣
٣٧	لا أهتم إن كنت مختلفًا عن الآخرين أم لا.	٠,٣٧٥
٢	لا يختلف سلوكي عن الآخرين.	٠,٣١٠

جدول (١٢). بنود العامل الثالث "إطلاق التغيير".

رقم البند	البند	القيمة
٣١	أقف على طريقي الذي رسمته لنفسي.	٠,٦٦٢
٥٩	أشعر بالانزعاج عندما لا تسير الأمور كما أريدها.	٠,٦٠٦
١٠	أجد صعوبة في رؤية أي شيء يساعدني على تغيير طريقي.	٠,٥٨٧
٣	يخبرني الآخرون بأنني احتفظ بالأشياء فترة طويلة.	٠,٥٦٣
١٧	أرغب في معرفة الطرق الأخرى لفعل الأشياء.	٠,٥٢٠

جدول (١٣). بنود العامل الرابع "صياغة الخطة".

رقم البند	البند	القيمة
٤٠	أجد صعوبة في وضع الخطط لإنجاز أهدافي.	٠,٧٥٠
٥	أجد مشكلة في ترتيب الأفكار في عقلي.	٠,٥٨٢
٤٧	أستطيع أن أخطط لكيفية الوصول إلى هدفي بمجرد أن أضعه.	٠,٥٨١
٥٤	أفكر قبل أن أتصرف.	٠,٥٧٣
٣٣	أجد صعوبة في تحديد أهدافي.	٠,٥٥٩
٦١	أضع في اعتباري عندما أتخذ قرارًا ما يمكن أن يحدث أن فعلته أو فعلت غيره.	٠,٥٣٧
١٩	عندما أتخذ قرار التغيير أشعر بالارتباك من اختياري.	٠,٣٩١



جدول (١٤). بنود العامل الخامس "البحث عن البدائل".

رقم البند	البند	القيمة
٢٦	أستطيع أن أجد طرق جديدة للتغيير .	٠,٧٧٤
٥٣	تمتلك قدرة البحث عن أساليب جديدة للوصول بها لأهدافي.	٠,٦٧٠
٢٥	أبحث عن المعلومات والنصائح بخصوص التغيير .	٠,٦٥٤
٤٦	أستطيع أن أجد احتمالات مختلفة لتحقيق ما أحاول تغييره.	٠,٦٠٦
١٨	أمتلك الثقة المطلوبة لأداء الأشياء عندما أرغب في التغيير .	٠,٥٧٣
٤	أشك في قدرتي على التغيير حتى لو أردت ذلك.	٠,٥٧٢
١١	أستطيع إنجاز الأهداف التي أضعتها لنفسي.	٠,٤٩٨
٤٥	أميل إلى فعل نفس الأشياء حتى لو لم يتم إنجازها.	٠,٤٧٢
٣٨	أفعل أي شيء عندما أرى الأمور تتم بشكل غير صحيح.	٠,٤٦٣
٣٩	اختار أكثر من طريقة لإنجاز الأشياء.	٠,٤٢٣

جدول (١٥). بنود العامل السادس "تنفيذ الخطة".

رقم البند	البند	القيمة
١٣	لدي خطط كثيرة أجد من الصعب أن أركز أي منها.	٠,٧٢٢
٢٧	لا أغير الخطط التي تأتي بنتائج جيدة.	٠,٦٦٢
٥٥	يمكن أن أتخلى عن هدفي بسهولة عندما تواجهني صعوبة.	٠,٤٦١
٤٨	أمتلك قواعد ومبادئ أحافظ عليها بأي ثمن.	٠,٣٨٢
١٢	أعمل على تأجيل تنفيذ قراراتي.	٠,٣٢٢
٦	من السهل أن أصرف انتباهي عن تنفيذ خطتي.	٠,٣١٥
٢٠	تظهر المشاكل عندما أبدأ في أداء الأشياء.	٠,٣٤٦

جدول (١٦). بنود العامل السابع "قياس كفاءة الخطة".

رقم البند	البند	القيمة
٣٥	أوجه انتباهي لكيفية القيام بالأشياء عندما أحاول تغييرها.	٠,٦٣١
٢١	لا أتعلم من أخطائي.	٠,٥٨٥
٤٢	أضع الأهداف نصب عيني ومسار تحقيقها.	٠,٥٥١
٦٣	أسعى للتغيير من أجل الأفضل.	٠,٤٠٥
٢٨	أرتكب أخطاء عديدة وأتعلم منها.	٠,٤٣٩
٥٦	أشعر بأنني لست على ما يرام عندما لا أصل إلى هدفي.	٠,٤٣٠
٤٩	عندما أتخذ قرار بتغيير شيء أوجه انتباهي لكيفية القيام به.	٠,٣٦٢

وتم استبعاد ١٣ بنداً لأن بعضها كانت تشبعاتها أقل من ٣٠%، وفيما يلي الإحصاء الوصفي للعوامل المستخرجة من مقياس تنظيم الذات.

جدول (١٧). الإحصاء الوصفي للعوامل المستخرجة من مقياس تنظيم الذات.

العوامل	أقل قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	التفطح
الأول	٢٠	٤٧	٣٥,٠٦	٦,٨٠٤	٠,٤٢٦-	٠,٢٢٥
الثاني	٩	٣٢	١٩,٩٧	٥,٤١	٠,٣٢٦	٠,٢٢٥
الثالث	١٤	٢٨	٢٠,٧٢	٣,٤٤	٠,١٠٥-	٠,٢٢٥
الرابع	١٠	٣٠	٢٣٠,٤	٤,٠٧٢	٠,٧٥٤-	٠,٢٢٥
الخامس	٥	٢٠	١٢,٤١	٣,٣٤٧	٠,١١٦-	٠,٢٢٥
السادس	١٨	٣٢	٢٨,٠٧	٣,٥٨٧	٠,٧٨٩-	٠,٢٢٥
السابع	١١	٣٢	١٧,٤٠	٣,٥٧٥	٠,٤٤٧-	٠,٢٢٥

### ثانياً: ثبات مقياس تنظيم الذات

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، حيث تم استخدام معامل ألفا ومتوسط ارتباط البنود ببعضها بعضاً، ومتوسط ارتباط البنود بالدرجة الكلية، وذلك لكل عامل فرعي من العوامل السبعة وكذلك للمقياس الكلي. أظهرت نتائج معامل ألفا كرونباخ وجود اتساق داخلي مقبول لكل عامل من عوامل المقياس السبعة، وذلك مع الأخذ في الاعتبار قلة عدد المتغيرات في كل عامل، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي: حيث تراوحت معاملات ألفا بين (٠,٥٦٢) و (٠,٨٢٤)، ومتوسط ارتباط البنود ببعضها بعضاً بين (٠,٢٠٤) و (٠,٣١٩) ومتوسط ارتباط البنود بالدرجة الكلية بين (٠,٤٠١) و (٠,٤٩١). وتشير أدبيات البحث في المجال أن القيم المقبولة لارتباط البنود ببعضها بعضاً تتراوح بين (٠,٢٠) و (٠,٤٠) وأن القيم المقبولة لارتباط البنود بالدرجة الكلية تتراوح بين (٠,٤٠) و (٠,٦٠) (Piedmont, 2014).

جدول (١٨). معاملات الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الذات وأبعاده المختلفة.

العامل	ألفا	متوسط ارتباط البند بالبند	متوسط ارتباط البند بالدرجة الكلية
استقبال المعلومات	٠,٨٢٤	٠,٣١٩	٠,٤٤٢
تقييم المعلومات	٠,٧٠٦	٠,٢٣١	٠,٤٠١
إطلاق التغيير	٠,٦٣٢	٠,٢٢٣	٠,٤٠١
صياغة الخطة	٠,٧١٠	٠,٢٨٩	٠,٤٤٥
البحث عن البدائل	٠,٧٠٦	٠,٣٧٥	٠,٤٩١
تنفيذ الخط	٠,٧٠٢	٠,٢٢٨	٠,٤٠١
قياس كفاءة الخطة	٠,٥٦٢	٠,٢٠٤	٠,٤٤١

#### ٤) مقياس التدفق النفسي

أعدّه جاكسون Jackson ومارتش March (1996) لقياس حالة التدفق، ويتكون المقياس من ٣٦ بنداً، موزع على تسعة أبعاد، هي: (التوازن بين المهارات وتحديات الأداء- السيطرة والتحكم- اندماج الفعل مع الوعي- وضوح الأهداف- التغذية الراجعة الواضحة- التركيز التام في المهمة- فقدان الشعور بالذات- تبدل إيقاع الزمن- المتعة والإشباع)، ويتم الإجابة عن المقياس بناءً على بدائل الاستجابة الخماسية (غير موافق بشدة- غير موافق- أحياناً- موافق- موافق بشدة)، وقد حسب معدو المقياس ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ الذي بلغ (٠,٨٣)، وتم حساب الصدق عن طريق الصدق العاملي التوكيدي الذي أسفر عن العوامل التسعة السابق الإشارة إليها.

وقد ترجمت الباحثة المقياس وأعدته ليلائم البيئة العربية بنفس الخطوات السابق ذكرها في إعداد مقياس تنظيم الذات، وقد أسفرت نتائج تحكيم المقياس على عينة من خبراء علم النفس على ضرورة تعديل صياغة بعض عبارات المقياس لغموض المعنى، وقد حسبت الباحثة الكفاءة القياسية للمقياس كما يلي:

#### أولاً: صدق مقياس التدفق النفسي

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق البنائي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي. لم يتم الاعتماد على الجذر الكامن لتحديد عدد العوامل التي يمكن

استخراجها نظرا لكثرة نقد هذه الطريقة في البحوث الحديثة، فقد تم تحديد عدد العوامل المفترض استخلاصها من البيانات في هذه الدراسة بطريقة اختبار التحليل الجزئي لأقل مُعدل ومعيار التحليل المتوازي (المتزامن). وذلك باستخدام لغة البرمجة (R) الحزمة الإحصائية (Psych) (Revelle, 2017). واتفقت النتائج السابقة على ثمانية عوامل. إضافة لما سبق، وباستخدام إحدى طرائق التدوير المائل وذلك لافتراض مسبق بوجود ارتباط بين البنود وبعضها بعضًا، إذ إنها تتسق فيما بينها لقياس المتغير نفسه (التدفق النفسي) وبناء على ما سبق تم استخدام طريقة التدوير. ثم تم حذف البنود التي كانت تشبعاتها أقل من ٣٠% وأن يكون أقل عدد للبنود تحت العامل العام هو (٣) بنود على الأقل. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (٣٥) بنوداً موزعة على ثمانية عوامل، هي كالتالي (التوازن بين المهارات والتحديات- وضوح الأهداف- التغذية الراجعة الواضحة- التركيز التام في المهمة- فقدان الشعور بالذات واندماج الفعل- السيطرة والتحكم- تبدل إيقاع الزمن- الاستمتاع والخبرة التلقائية):

جدول (١٩). بنود العامل الأول "التوازن بين المهارات والتحديات".

رقم البند	البند	القيمة
٢٨	تقف قدراتي وتحديات الأداء في مستوى واحد.	٠,٧٣٧
١٩	أشعر بالكفاءة بشكل كاف لمواجهة متطلبات أدائي.	٠,٦٦٩
١٠	قدراتي تؤهلني لمواجهة أصعب تحديات الموقف.	٠,٥٣٧
١	تساعدني مهاراتي على تخطي العقبات التي تواجهني.	٠,٤٦٦

جدول (٢٠). بنود العامل الثاني "وضوح الأهداف".

رقم البند	البند	القيمة
٣	أعرف بوضوح ما يجب عليّ فعله.	٠,٦٧٠
١٢	لدي إحساس قوي بما يجب عليّ فعله.	٠,٦١٦
٣٠	أهدافي محددة وواضحة.	٠,٣٨٣

جدول (٢١). بنود العامل الثالث "التغذية الراجعة الواضحة".

رقم البند	البند	القيمة
٣١	أستطيع أن أتكلم عن أدائي جيداً وأنا أوديه.	٠,٧٥٩
١٣	أنا على وعي تام بأدائي.	٠,٥٦٣
٢٢	لدي أفكار عن الطريقة المثلى لأداء موهبتي.	٠,٥١٧
٤	يتضح لي ما أفعله جيداً.	٠,٤٥٩

جدول (٢٢). بنود العامل الرابع "التركيز التام في المهمة".

رقم البند	البند	القيمة
٥	يتركز انتباهي على ما يجب عليه فعله.	٠,٧٠٢
٣٢	أركز كلياً أثناء أدائي لموهبتي.	٠,٦٨٤
١٤	لا أجد صعوبة في أن أركز تفكيري فيما فعله.	٠,٦٥٣
٢٣	أمتلك تركيزاً عالياً.	٠,٥٨٦

جدول (٢٣). بنود العامل الخامس "فقدان الشعور بالذات واندماج الفعل".

رقم البند	البند	القيمة
٧	لا أهتم بما يفكر به الآخرون تجاهي.	٠,٧٩٥
٣٤	لا أشعر بالقلق تجاه ما يفكر به الآخرون تجاهي.	٠,٧٦٧
١١	الأشياء تحدث بشكل أوتوماتيكي.	٠,٦٨٣
٢٠	أودي بطريقة أوتوماتيكية سلسلة.	٠,٥٠٦
٢٩	أودي بسلاسة وتلقائية دون تفكير.	٠,٤٥٥
١٦	لا أشعر بالقلق أثناء أدائي.	٠,٤٤٨
٢	أجري التعديلات الصحيحة دون تفكير في تجربتها.	٠,٣٧١

مجلة بحوث ودراسات نفسية (مج ١٦، ٣٤ يوليو ٢٠٢٠، ص ص ٤٧٠-٥٤٤)

جدول (٢٤). بنود العامل السادس "السيطرة والتحكم".

رقم البند	البند	القيمة
٣٣	أشعر بالتحكم الكلي في جسدي.	٠,٦٨٤
١٥	أشعر كأنه يجب أن أتحكم فيما أفعله.	٠,٦٦٠
٢١	أتحكم فيما يجب أن أنجزه.	٠,٦٢٠
٦	أشعر بالتحكم الكلي فيما أفعله.	٠,٥٦٣
٢٤	أشعر بالتحكم الكلي في المهمة التي أؤديها.	٠,٣٨٦

جدول (٢٥). بنود العامل السابع "تبدل إيقاع الزمن".

رقم البند	البند	القيمة
٨	الوقت كأنه يتغير (مرة يمر بسرعة، وأخرى ببطء).	٠,٧٢١
٢٦	أشعر كأن الوقت يقف عندما أندمج في أدائي.	٠,٦٨٦
٣٥	بعض الأوقات تظهر كأنها تحدث بالحركة البطيئة.	٠,٦١٠
١٧	أشعر كأن الوقت يمر بشكل مختلف عن الطبيعي.	٠,٣٧٥

جدول (٢٦). بنود العامل الثامن "الاستمتاع والخبرة التلقائية".

رقم البند	البند	القيمة
٩	أستمتع بهذه الخبرة حقاً.	٠,٧٦٥
٢٧	تشعرني هذه الخبرة بأني عظيم.	٠,٦٨٦
٣٦	أشعر أن هذه الخبرة مشبعة لأقصى حد.	٠,٦٥٢
١٨	أحب ما أشعر به أثناء أدائي وأود أن أشعر به مجدداً.	٠,٤٦٦

تم استبعاد بند واحد لأن تشبعه أقل من ٣٠% على أي من العوامل الثمانية المستخرجة،  
وفيما يلي الإحصاء الوصفي للعوامل المستخرجة من مقياس التدفق النفسي.

جدول (٢٧). الإحصاء الوصفي للعوامل المستخرجة من مقياس التدفق النفسي.

العوامل	أقل قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	التفطح
الأول	١٤	٣٥	٢٦,٣٥	٤,٥٢٥	-٠,٦٧٨	٠,٢٢٥
الثاني	٧	٢٠	١٤,٧١	٣,١٥٧	-٠,٢٦٠	٠,٢٢٥
الثالث	٧	٢٠	١٤,٨٦	٣,٠٨٤	-٠,٤٨٥	٠,٢٢٥
الرابع	١٠	٢٤	١٧,٤٥	٣,٢٩٨	-٠,١١٦	٠,٢٢٥
الخامس	٣	١٥	١٠,٢٦	٢,٧٧٩	-٠,٠٥٣	٠,٢٢٥
السادس	٧	٢٠	١٤,٦٧	٣,١١٧	-٠,٣٤٨	٠,٢٢٥
السابع	١١	٢٠	١٤,٦٨	٢,٢٤٩	-٠,٢٧٣	٠,٢٢٥
الثامن	٥	١٥	٩,٨٤	٢,٢٥٢	-٠,٠٦٧	٠,٢٢٥

### ثانياً: ثبات مقياس التدفق النفسي

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، حيث تم استخدام معامل ألفا ومتوسط ارتباط البنود ببعضها بعضاً، ومتوسط ارتباط البنود بالدرجة الكلية، وذلك لكل عامل فرعي من العوامل الثمانية، وكذلك للمقياس الكلي. أظهرت نتائج معامل ألفا كرونباخ وجود اتساق داخلي مقبول لكل عامل من عوامل المقياس الثمانية، وذلك مع الأخذ في الاعتبار قلة عدد المتغيرات في كل عامل، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي: حيث تراوحت معاملات ألفا بين (٠,٥١٢) و(٠,٨٠٩)، ومتوسط ارتباط البنود ببعضها بعضاً بين (٠,٢٠٨) و (٠,٤٠١) ومتوسط ارتباط البنود بالدرجة الكلية بين (٠,٤٢٢) و(٠,٥٤٨). وتشير أدبيات البحث في المجال أن القيم المقبولة لارتباط البنود ببعضها بعضاً تتراوح بين (٠,٢٠) و(٠,٤٠) وأن القيم المقبولة لارتباط البنود بالدرجة الكلية تتراوح بين (٠,٤٠) و (٠,٦٠) (Piedmont, 2014).

جدول (٢٨). معاملات الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي وأبعاده المختلفة.

العامل	ألفا	متوسط ارتباط البنود بالبنود	متوسط ارتباط البنود بالدرجة الكلية
التوازن بين المهارات وتحديات الأداء	٠,٨٠٩	٠,٣٧٧	٠,٥٤٨
وضوح الأهداف	٠,٧١٣	٠,٣٨٣	٠,٥١٩
التغذية الراجعة الواضحة	٠,٧٢٠	٠,٣٩١	٠,٥١٢
التركيز التام في المهمة	٠,٦١٤	٠,٢٤١	٠,٤٧٧
فقدان الشعور بالذات واندماج الفعل مع الوعي	٠,٧٠٤	٠,٤٠١	٠,٥٢٩
تبدل إيقاع الزمن	٠,٦٧٢	٠,٣٣٨	٠,٤٣٠
السيطرة والتحكم	٠,٥٦١	٠,٢٩٩	٠,٤٢٢
المتعة والإشباع	٠,٥١٢	٠,٢٠٨	٠,٤٤١

### ٤- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي

أعدّه الشخص (٢٠١٣) ويهدف هذا المقياس إلى تحديد المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة المصرية في ظل الظروف الراهنة، ويتكون المقياس من خمسة أبعاد، وهي بُعد الوظيفة والمستوى التعليمي ومتوسط الدخل في الشهر.

ولتقدير المستوى الاقتصادي الاجتماعي تم استخدام معادلة تنبؤية وبتطبيق هذه المعادلة يتم الحصول على سبعة مستويات (منخفض جداً، منخفض، دون المتوسط، متوسط، فوق المتوسط، مرتفع، مرتفع جداً)، وقد حسب الباحث الكفاءة القياسية للمقياس عن طريق معاملات الانحدار على عينة قوامها ١١٥٥ أسرة فبلغ ٠,٩٦٧، كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معاملات التنبؤ فبلغ ٠,٧٣.

#### ٥- اختبار جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي.

أعدّه المستكاوي (٢٠٠٠) لقياس الذكاء العام للتلاميذ من عمر ٩-٢٠ عامًا، واستخدم في هذه الدراسة لتأكد من تكافؤ جميع أفراد العينة على هذا المتغير. وقد قام معد الاختبار باستخدام أربع طرائق لحساب صدق الاختبار، وهي: صدق المحك بين الاختبار وبين بعض الاختبارات العملية من اختبار وكسلر (ترتيب الصور، وتكملة الصور، ورسوم المكعبات)، وجاءت معاملات الارتباط ٠,٣٩٦، ٠,٥٢٨، ٠,١٩٦ على التوالي، وهي معاملات لها دلالة إحصائية تشير إلى صدق الاختبار. صدق التفرقة بين الأعمار الزمنية: حيث قام المستكاوي بمقارنة متوسط كل مجموعتين من المجموعات العمرية التالية (٩ سنوات، و١٢ سنة، و١٥ سنة، و١٨ سنة، و٢٠ سنة) على الاختبار، ووجد أن جميع المقارنات الزوجية كان متوسط المجموعة الأكبر سنًا، أكبر ويشكل دال إحصائيًا من المجموعة الأصغر سنًا. الصدق العاملي: حيث اشترك الاختبار والاختبارات العملية السابقة (وكسلر) جميعًا في تشبعات دالة وموجبة على العامل الثاني بعد التدوير، هذا العامل الذي يمكن النظر إليه على أنه عامل خاص بالذكاء المصور (غير اللفظي)، ما يعد مؤشرًا مهمًا للصدق العاملي للاختبار. صدق المجموعات المتناقضة، فقد بلغت قيمة (ت) ٨,٥٤ بين المجموعة الأقل ذكاءً والمجموعة الأعلى ذكاءً، فقد استطاع الاختبار أن يميز تمييزًا دالًا بين المجموعتين المتناقضتين. وتراوحت معاملات ثبات إعادة التطبيق بين ٠,٧٦٠، و٠,٨٣٩، و٠,٨٦٣ للتجزئة النصفية وهي معاملات مرتفعة ومقبولة.

#### ٥- قائمة الأنشطة الابتكارية: أعدّها تورانس وترجمها حبيب (١٩٩٠)، وتستخدم

للكشف عن التلاميذ الموهوبين، وتتكون من (٨١) بندًا، وتتم الإجابة عن بنود المقياس



بـ(نعم أو لا)، وتتراوح الدرجات عليه من (١ : ٢)، وقد حسب مترجم القائمة صدقها للمراحل الدراسية التالية: الابتدائي والإعدادي والثانوي عن طريق صدق المقارنة الطرفية، وأيضاً الصدق المرتبط بالمحك. أما الثبات فقد تم حسابه بطريقة الاتساق الداخلي (٧٧)، والتجزئة النصفية (٧٣)، وكانت معاملات الثبات جيدة ومقبولة.

### نتائج البحث ومناقشتها

وفيما يلي سيتم عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وفقاً للأبعاد الآتية:

١- نتائج إسهام كل من التعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة أولاً بحساب المصفوفة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة وذلك كما يتضح في جدول (٢٩).

جدول (٢٩). المصفوفة الارتباطية بين التعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي.

التدفق النفسي	تنظيم الذات	التعقل	
**٠,٦٠	**٠,٥٨	١	التعقل
**٠,٦٠	١	**٠,٥٨	تنظيم الذات
١	**٠,٦٠	**٠,٦٠	التدفق النفسي

\*\*الارتباط دال عند ٠,٠١

وبالنظر إلى الجدول السابق يمكن الاطمئنان إلى إمكانية استخدام تحليل الانحدار الخطي؛ للتحقق من مدى تنبؤ التعقل وتنظيم الذات بالتدفق النفسي، وكانت النتائج كالتالي: أظهرت نتائج تحليل انحدار التدفق النفسي على كل من التعقل وتنظيم الذات أنهما يفسران ٤٥% من التباين في التدفق النفسي. ويشير تحليل التباين الأحادي لانحدار التدفق النفسي على كل من التعقل وتنظيم الذات إلى أن الانحدار دال إحصائياً؛ حيث  $F(٤٧,٦٣٤) = ١٤٦,١٠٦$  عند احتمالية  $(٠,٠٠١>)$ ، كما تشير معاملات تحليل الانحدار التدفق النفسي على كل من التعقل وتنظيم الذات إلى وجود دلالة إحصائية لاختبار (ت) لكل من الثابت والمعاملات عند احتمالية  $(٠,٠٠٠)$  جدول (٣٠).

جدول (٣٠). انحدار التدفق النفسي على التعقل وتنظيم الذات

الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج (ر <sup>٢</sup> = ٠,٤٥)
		المعاملات المعيارية	ب	
		بيتا	الخطأ المعياري	
٠,٠٤٥	١,١١٥		١١,٥٠٤	الثابت
٠,٠٠٠	٤,٤٢٧	٠,٣٧٧	٠,١٠٧	التعقل
٠,٠٠٠	٤,٥٠٨	٠,٣٨٤	٠,٠٨٥	تنظيم الذات

أظهرت النتائج أن التعقل وتنظيم الذات يتنبآن بالتدفق النفسي وفسرا حدوثه بنسبة ٤٥%، ويمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي: المتغير التابع = الدرجة البائية للثابت + الدرجة البائية للمتغير المستقل × الدرجة الخام للمتغير المستقل. وعلى هذا فإنه يمكن التنبؤ من سلوك الشخص الذي لديه تنظيم الذات وقادر على توجيه أهدافه وضع خطوات لتنفيذها وتقييمها الذي لديه قدرة على التعقل وقادر على الملاحظة والوصف والوعي والانتباه للخبرة المعاشة دون التفاعل معها أو الحكم عليها بأنه قادر على الدخول في خبرة التدفق النفسي والاستغراق في أداء المهمة والتركيز التام فيها والأداء بسلاسة وتلقائية مع شعوره بالمتعة والابتهاج.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء خصائص التعقل وتنظيم الذات، إذ يتمتع الأشخاص مرتفعو التعقل بالتركيز الكامل في المهمة والاستمتاع بها دون النظر إلى تقييمات الآخرين أو حتى الذات والانشغال بها، وما يترتب على ذلك من الشعور بالقلق والخوف والوهم، فيركز الانتباه أكثر على اللحظة المعاشة وإنجاز المهمة. كما يتمتع هؤلاء الأشخاص بالمرونة وتقبل الخبرات الجديدة ذات الصلة بالموهبة، ومن ثم يسهم هذا في تعديل السلوك وتطوير المهارات، ما يثري خبرة التدفق. والتدفق يعمل على زيادة التركيز والاستغراق في المهمة دون النظر إلى المشتتات، ومن هنا فإن المفهومين يشتركان في التركيز على اللحظة الراهنة.

ويؤدي التعقل دورًا في السيطرة على البيئة وكف الأفكار والتقييمات السلبية، ما يزيد من شعور الفرد بالكفاءة في إنجاز المهام ويزداد التحكم بها والسيطرة عليها (Bear, et al., 2006)، ما يثري خبرة التدفق، إذ إن السمات المحددة لهذه الحالة النفسية

تتضمن الإحساس بالتحكم والشعور بأن المهمة تحقق للفرد الإشباع أو المكافأة (Ulrick, Keller, Hoening, Waller, & Gron, 2014)، وهذا يحدث عندما ينهمك أصحاب الموهبة في أداء موهبتهم.

وأشارت العديد من الدراسات في مجال علم النفس المعرفي والعصبي إلى أن التعقل يحسن الوظائف التنفيذية وخاصة القدرة على التخطيط والذاكرة العاملة وتنظيم الذات التي بدورها لها أهمية كبيرة في تحسين الوظائف المعرفية العليا من إبداع وحل مشكلات (Roffone-Samivaso, 2017; Gallant, 2016). وهذا التحسن في الوظائف التنفيذية يحدث من خلال تثبيط أو منع الانفعالات الشديدة التي قد تعوق هذه الوظائف (Layland, Emerson, & Rowse, 2018).

ومن هذا المنطلق ترى المنحنيات الحديثة التي عنيت بتأثير التعقل على التفكير الإبداعي والموهبة أن تنمية التعقل يحسن من الاستبصار بحل المشكلات، حيث يقلل التعقل تأثير الألفاظ الاعتيادية للمفاهيم على الخبرة المعاشة، ويعمل نتيجة لذلك على تآكل الأنماط الاعتيادية للاستجابات، حيث يعمل التعقل على تفتح العقل لأي إحساسات أو أفكار وتقبلها دون اتجاه للحكم عليها، ما يجعله مفتاحاً يقود إلى الاستبصار بحل المشكلات والوصول إلى مرحلة التتوير (Colzato, Szapora & Hommel, 2012; Capurso, Fubbro, & Croscentin, 2014). وتحسين الوظائف التنفيذية (الذاكرة العاملة- الكف السلوكي- اتخاذ القرار) يؤدي إلى تنظيم ذات أفضل (Dohle, Diel & Hofman, 2018).

ويدعم ذلك ما أشارت إليه دراسات عديدة من أن الاستراتيجيات التي تعتمد على استخدام التعقل تحسن تنظيم الذات، والعلاقة بينهما تحسن العديد من المتغيرات النفسية الإيجابية والصحة العقلية والسعادة (Lyvers, Makin, Toms, Thorberg, Samios, & 2014; Tavares & Freire, 2016). بل إنَّ بعض التلميحات في الدراسات العصبية أشارت إلى أن الأساس العصبي التشريحي لكل من التعقل وتنظيم

الذات والوظائف التنفيذية لها يقع في القشرة الجبهية الوسطى والقشرة الجبهية الجانبية (Black, Semple, Pokhnel, & Greand, 2011).

ويحتاج تنظيم الذات إلى استبصار عميق ومتطور لآلية عمل العقل، والتعقل يساعد على زيادة حرية الفرد أثناء الاستبصار، إذ إنَّ التعقل يوجه الانتباه الذي هو أساس السلوك المستهدف وأساس تنظيم الذات، خاصة وأنَّ كثيرًا من مشكلاتنا تحدث نتيجة لعادات العقل، والتعقل يقلل تأثير هذه العادات، فعندما يكون الفرد في حالة تعقل يكون على وعي بانفعالاته وأفكاره السلبية، ما يساعد في تنظيمها والتحكم فيها (Ostafin, Robinson & Mier, 2015).

وتنظيم الذات مفهوم متعدد الأبعاد يشير في أساسه إلى الجهود التي يبذلها الفرد من أجل تنشيط السلوكيات التي تساعده على إنجاز المهام وإتمامها، وما يتبع ذلك من تحسن الصحة النفسية والعقلية والشعور بالهناء الشخصي نتيجة لتحقيق حاجة أساسية لدى الفرد، وهي تحقيق الذات (Fuente, Manas, France, Cangas, & Soriano, 2018). كما أن حالة التدفق تعتمد على الاستغراق الكامل والتركيز في المهمة المعروضة دون وجود مقاطعات أو أفكار أو عواطف سلبية، وتكون القدرة على الدخول في حالة التدفق أكثر عندما يستطيع الإنسان تجنب هذه المشتتات، وتنظيم الذات يساعد على التحكم في الدوافع بشكل فعال، فهو ينظم وجدان وسلوك وانتباه الطالب مع الاحتفاظ بالقدرة على العمل، وكل هذا يزيد من احتمالية الوصول إلى خبرة التدفق (Kuhule, Hofer, & Kilian, 2012). كما أن التعقل بمكوناته (عدم الحكم وعدم التفاعل) يجعل الفرد قادرًا على إدراك أنه غير مدفوع بواسطة السلوكيات المعتادة، ولديه فرصة لتغيير عاداته وسلوكياته، ومن ثمَّ البحث عما هو جديد وإطلاق التغيير والبحث عن بدائل جديدة، وجميعها من مكونات تنظيم الذات. وعلى هذا فإن العلاقة بين هذين المتغيرين واضحة وقائمة ووجودهما معًا قد يسهل الدخول في خبرة التدفق.

كما أن الأفراد المنغمسين في النشاط غالبًا ما يشعرون بالمتعة، ويتلاشى القلق لديهم، مما يزيد فرصة حدوث هذا الانهماك في نفس النشاط في المستقبل، والأفراد الذين يصلون

لهذه المرحلة بالإضافة إلى شعورهم بالمتعة، فإنهم يضيفون متعة جديدة لنشاطاتهم، وهذه الحالة الانفعالية للتدفق تحدث عندما تتناسب التحديات مع المهارات، ويجب أن تكون الأهداف واضحة وموجهة، كما لا بُد من وجود ميكانيزمات تغذية راجعة واضحة وجميع ما سبق من مكونات تنظيم الذات (Chen, & Sun, 2016). حيث يتضمن تنظيم الذات سلوكيات توجيه الأهداف؛ حتى تصبح الأهداف حالة داخلية مرغوبة (Vancouver & Day, 2005). كما تتضمن عملية تنظيم الذات استخدام التغذية الراجعة الواضحة لمعرفة نتائج تقدمهم باتجاه تحقيق أهدافهم (Arun, 2016)، وهذا كله يساعد على الدخول في خبرة التدفق؛ لأنَّ المعنى في ذلك هو إتمام المهمة أو النشاط من خلال خطوات واضحة ومفهومة وبسلاسة حتى يصل الموهوب في نهاية المطاف إلى الشعور بالمتعة والإشباع.

وعند النظر إلى الموهوبين يتضح أن الموهوب في طريق إنجازه لموهبته يمر بعقبات وبدائيات فاشلة عديدة، والمقارنات التي تُعقد بين الأفراد العاديين وأصحاب المواهب توسع الفارق بيننا وبينهم، وذلك لأننا نميل إلى التركيز على النتيجة النهائية لمجهوداتهم وتجاهل العقبات والبدائيات الفاشلة، وفي هذا السياق يقول موزارت المؤلف الموسيقي الشهير أن الأفراد يرتكبون خطأً كبيراً عندما يعتقدون أن مقطوعاته الموسيقية تأتي بسهولة، ولا تحتاج إلى تفكير عميق، ووقت كبيرٍ من أجل إخراجها إلى النور (Dhiman, 2017, p 65).

ومن هنا فالقدرة على تصحيح المسار وإعادة توجيه الأهداف واستبعاد المشاعر السلبية للإخفاقات، جميعها عناصر مهمة لإخراج الموهبة إلى النور مع الاستمتاع بها والدخول في خبرة التدفق.

٢- نتائج إسهام أبعاد التعقل في التنبؤ بالتدفق النفسي، وللتحقق من ذلك قامت الباحثة أولاً بحساب المصفوفة الارتباطية بين أبعاد التعقل والتدفق النفسي، وكذلك التحقق من صلاحية متغيرات الدراسة لإجراء تحليل الانحدار الخطي ويتضح من جدول رقم (٣١).

جدول (٣١). مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد التعقل وأبعاد التدفق النفسي.

الدرجة الكلية للتدفق	المتعة والإشباع	السيطرة والتحكم	تبدل إيقاع الزمن	فقدان الشعور بالذات واندماج الفعل مع الوعي	التركيز التام في المهمة	التغذية الراجعة الواضحة	وضوح الأهداف	التوازن بين المهارات وتحديات الأداء	
**٠,٣٩٧	٠,٠٦٤	٠,١١٨	**٠,٥٥٧	**٠,٢٤٦	**٠,٤٤٨	*٠,٢١٦	**٠,٢٨٧	**٠,٣٥٧	الملاحظة
**٠,٣٢١	٠,١٤٢	*٠,٢١٨	**٠,٣٨٩	٠,٠٧٣	**٠,٤٥٥	٠,١٤٢	*٠,٢١٣	*٠,٢٣٨	الوصف
**٠,٣٧٤	**٠,٢٦٩	**٠,٤٥٣	**٠,٢٨٩	٠,٠٩١	**٠,٤٥٦	**٠,٥٥٠	**٠,٣٤٨	**٠,٣٢٩	التصرف بوعي
٠,١٥٤	٠,٠٢٥	٠,٠١٠	٠,٠٧٣	٠,٠٣٠	٠,١٦٧	٠,١٦٠	**٠,٢٥٠	٠,٠٤٦	عدم التفاعل
*٠,٢٠٩	*٠,٢٣٢	*٠,١٩٤	٠,٠٢١	**٠,٣٤٥	٠,٠١١	٠,٠٦٣	٠,٠٤٦	٠,٠٧٧	عدم الحكم
**٠,٦٠٠	**٠,٢٥٠	**٠,٣٧٢	**٠,٦١٣	*٠,٢٣٤	**٠,٦٥١	**٠,٤١٣	**٠,٤٦٤	**٠,٤٦١	الدرجة الكلية للتعقل

\*\* دال عند (٠,٠١). \* دال عند (٠,٠٥).

وبالنظر إلى الجدول السابق يمكن الاطمئنان إلى إمكانية استخدام تحليل الانحدار؛ للتحقق من مدى تنبؤ أبعاد التعقل بالتدفق النفسي، وكانت النتائج كالتالي: أظهرت نتائج تحليل انحدار التدفق النفسي على الأبعاد الخمسة للتعقل عن أن الأبعاد الخمسة تفسر ٣٨% من التباين في التدفق النفسي كدرجة كلية، ويمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي: المتغير التابع = الدرجة البائية للثابت + الدرجة البائية للمتغير المستقل × الدرجة الخام للمتغير المستقل. ويشير تحليل التباين الأحادي لانحدار التدفق على الأبعاد الخمسة للتعقل، إلى أن الانحدار دال إحصائياً حيث  $F(١٣,٥٤٨) = ١٧١,٢٠١$ ، عند احتمالية  $(٠,٠٠١ >)$  كما تشير معاملات تحليل انحدار التدفق على الأبعاد الخمسة للتعقل إلى وجود دلالة إحصائية باختبار (ت) لكل من الثابت والمعاملات عند احتمالية =  $(٠,٠٠٠)$  جدول (٣٢).

جدول (٣٢). انحدار التدفق النفسي على عوامل التعقل.

الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج (ر <sup>٢</sup> = ٠,٣٨)
		المعاملات المعيارية	ب	
		بيتا	الخطأ المعياري	
٠,٠٠٣	٣,٠٩٢		١١,٦٤٦	الثابت
٠,٠٠٠	٣,٨١	٠,٣١	٠,١٦٩	الملاحظة
٠,١٨	٢,٤٠١	٠,٢٠	٠,٢٩٤	الوصف
٠,٠٠١	٣,٥٨٢	٠,٢٧	٠,٢٦٣	التصرف بوعي
٠,٠٢١	٢,٣٣٣	٠,١٧	٠,٣٣٩	عدم التفاعل مع الخبرات السابقة
٠,٠٠٠	٣,٧١٧	٠,٢٩	٠,٣٤٠	عدم الحكم على الخبرات السابقة

أظهرت النتائج أن العوامل الخمسة للتعقل قد تتنبأ بالتدفق النفسي وفسرت حدوثه بنسبة ٣٨%، مما سبق ويمكن القول إن الموهوب الذي لديه القدرة الجيدة على الوصف والملاحظة والتصرف بوعي وتركيز دون الحكم على الخبرات الداخلية أو التفاعل معها يستطيع أن يدخل في حالة التدفق النفسي والاستغراق في أداء الموهبة بصورة أفضل. وهذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء طبيعة التعقل والتدفق النفسي، إذ إن الوعي باللحظة المعاشة والتصرف بناءً على يعنيه الفرد في تلك اللحظة مكوناً أساسياً للتعقل، وهو في نفس الوقت أساس الشعور بالتدفق النفسي أثناء أداء الموهبة، إذ يتضمن كلا المفهومين التخلي عن المشتتات سواء داخلية أو خارجية وتركيز الانتباه على خبرة اللحظة المعاشة.

ويدعم ذلك ما تشير إليه الدراسات الامبريقية من أن التعقل يزيد الطاقة ويحسن الصحة العقلية والبدنية، ويزيد الهناء الشخصي (Black, & et al., 2011; Lyvers, & et al., 2014) حيث يبدل التعقل حياتنا من حياة الملل والوحدة إلى حياة غنية ومثيرة، فعندما نكون على وعي باللحظة المعاشة ونكون فيها وعلى تعقل بها، يساعدنا هذا في نفتح العقل للفرص والبدائل الجديدة، وهذا يقلل التوتر الذي يزيد بنسيان اللحظة الحاضرة والعيش بشغف في الماضي أو أحلام المستقبل.

فالتركيز عند اللحظة الراهنة يجعلنا نلاحظ الأشياء الجديدة ويجعل لها معنى بالنسبة للفرد، فالتعقل يجعل الموهبة ذات معنى خاص يرتكز على ملاحظة ما هو جديد، وهو مكون جوهرى في كل من التعقل والإبداع (Dhiman, 2007, P 92).

كما أن التعقل يتضمن الخبرة الحية لكل شيء مع شعور بالسكينة، نتيجة استبعاد التوقعات فالتركيز على اللحظة الآتية واستثمارها الحقيقي بكل ما تحمله من معنى وليس السعي نحو شيء آخر، ما يزيد فرصة الدخول في حالة التدفق الذي يتضمن انخفاض الاستغراق الذاتي وغياب الشعور بالذات والارتباط أكثر بالموهبة أو الأداء. كما أن تقبل الحالات الداخلية دون الحكم عليها قد يكون لها تأثير إيجابي على ثقة الموهوب وبيسر الدخول في خبرة التدفق، إذ يساعد تقبل الحالات الداخلية على التغلب على ضغوط الأداء، كما أن الانتباه اللحظي المركز على الخبرة المعاشة يخدم توجيه الأهداف ويجعلها أكثر وضوحًا (Carraca, Serpa, Rosado,& Guerrevo, 2019).

فالمبدأ الأساسي الذي يقوم عليه التعقل هو عدم الحكم على الأفكار أو الانفعالات والمخاوف، كما أن المفهومين يتشاركان في عدم الشعور بالذات والاستغراق والتركيز في أداء المهمة (Chen, Tsai, Lin, & Chen, 2019). كما أن التعقل بما يتضمنه من ملاحظة الفرد لمحتويات أفكاره العقلية في اللحظة الحالية يمكن أن يخدم الموهوبين في فهم العمليات المتضمنة أثناء ممارسة الموهبة، ويسهم في حدوث حالات التدفق بصورة أكبر نتيجة لممارسة الموهبة (Steinfeld,& Brewer, 2015).

خلاصة القول إن التعقل يساعد في الاندماج الكامل في النشاط والاستمتاع به دون الحكم عليه، كما أن اندماج الوعي بالفعل واستبعاد أي مشتتات أو معلومات ليست لها صلة بالأداء أو الموهبة يزيد من إمكانية الدخول في مرحلة التدفق، كما أن التعقل يجعل الموهوب صاحب مرونة مرتفعة وانفتاح على الخبرات الجديدة ذات الصلة بالموهبة، ومن ثم يساهم هذا في تعديل السلوك وتطوير المهارات والانفتاح على الخبرات الجديدة والتجديد، مما يثري خبرة التدفق.



ولمعرفة المزيد من التفاصيل حول أي من عوامل التعقل التي من الممكن أن تنتبأ بأي من عوامل التدفق، تم إجراء تحليل الانحدار الخطي لعوامل التدفق النفسي على عوامل التعقل كما هو موضح في الجدول التالي جدول (٣٣).

جدول (٣٣). نماذج انحدار عوامل التدفق النفسي على عوامل التعقل

الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الأول التوازن بين المهارات ( $r=0,23$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠,٠٠٣	٣,٠٠٨		٣,٦١٣	١٠,٨٦٩
٠,٠٠١	٣,٣٤٤	٠,٣٠٥	٠,٠٥٢	٠,١٧٥
٠,٠٠٢	٣,١٧١	٠,٢٧٤	٠٠,٠٨٢	٠,٢٥٨
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الثاني وضوح الأهداف ( $r=0,25$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠,٠٦٥	٠,٥٧٨		٢,٤٨٥	١,٤٣٥
٠,٠٠٩	٢,٦٥٨	٠,٢٣٩	٠,٠٣٦	٠,٠٩٦
٠,٠٠١	٣,٣٣٨	٠,٠٨٤	٠,٠٥٦	٠,١٨٧
٠,٠٠٤	٢,٩٦٥	٠,٢٤٨	٠,٠٧٢	٠,٢١٥
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الثالث التغذية الراجعة ( $r=0,34$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
			٢,٢٦٥	٥,٣٨٦
٠,٠٣٠	٢,١٩٧	٠,١٨٤	٠,٠٣٣	٠,٠٧٢
٠,٠٠٠	٦,٧٦٤	٠,٥٣٧	٠,٠٥١	٠,٣٤٦
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الرابع التركيز في المهمة ( $r=0,45$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠,٠٢٣	٢,٤٠٦		٢,٢٢٢	٠,٩٠٢

مجلة بحوث ودراسات نفسية (مج ١٦، ٣ع يوليو ٢٠٢٠، ص ص ٤٧٠-٥٤٤)

٠,٠٠٠	٤,٠٧٧	٠,٣١٤	٠,٠٣٢	٠,١٣١	الملاحظة
٠,٠٠١	٣,٠٤٢٤	٠,٢٧٦	٠,٠٥٦	٠,١٩٢	الوصف
٠,٠٠٠	٤,٨٢٣	٠,٣٥١	٠,٠٥٠	٠,٢٤٢	التصرف بوعي
٠,٠٢٨	٢,٢٢٩	٠,١٥٩	٠,٠٦٥	٠,١٤٤	عدم الحكم على الخبرات
الدلالة	ت	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		النموذج الخامس غياب الشعور بالذات واندماج الفعل (٠,٢١=٢)
		بيتا	الخطأ المعياري	ب	
٠,٠٠٢	٣,٣٧٩		٢,٢٣٨	٣,٠٨٧	الثابت
٠,٠٠٧	٢,٧٣٧	٠,٢٥٢	٠,٠٣٢	٠,٠٨٩	الملاحظة
٠,٠٠٠	٤,٤٧٢	٠,٣٩٢	٠,٠٦٥	٠,٢٩٢	عدم التفاعل مع الخبرات
الدلالة	ت	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		النموذج السادس السيطرة والتحكم (٠,٣٩=٢)
		بيتا	الخطأ المعياري	ب	
٠,٠٠٧	٢,٢٣١		٢,٢٠٠	١,٠٣٨	الثابت
٠,٠٠٠	٥,٨٧٩	٠,٤٧٤	٠,٠٣٢	٠,١٨٨	الملاحظة
٠,٠٣٢	٢,١٧١	٠,١٨٣	٠,٠٥٦	٠,١٢١	الوصف
٠,٠١٣	٢,٥٣٠	٠,١٩٣	٠,٠٥٠	٠,١٢٦	التصرف بوعي
الدلالة	ت	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		النموذج السابع تبدل إيقاع الزمن (٠,٢٦=٢)
		بيتا	الخطأ المعياري	ب	
٠,٠٠٠	٤,٠٠٢		١,٧٨٥	٧,١٤٦	الثابت
٠,٠٠٠	٤,٨٦٦	٠,٤٠٩	٠,٠٤٠	٠,١٩٦	التصرف بوعي
٠,٠١٠	٢,٦٠٩	٠,٢٢١	٠,٠٥٢	٠,١٣٦	عدم التفاعل مع الخبرات
الدلالة	ت	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		النموذج الثامن الاستمتاع والخبرة التلقائية (٠,١٤=٢)
		بيتا	الخطأ المعياري	ب	
٠,٠٣٠	٢,١٩٢		١,٨٩٢	٤,١٥٧	الثابت
٠,٠١٣	٢,٥٢٦	٠,٢٣٠	٠,٠٤٣	٠,١٠٨	التصرف بوعي
٠,٠٠٦	٢,٨٢٥	٠,٢٥٩	٠,٠٥٥	٠,١٥٦	عدم التفاعل مع الخبرات

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن عاملا الملاحظة والتصرف بوعي يفسران ٢٣% من التباين في عامل التوازن بين المهارات والأداء، كما أن عامل الملاحظة والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات يفسرون ٢٥% من عامل وضوح الأهداف، وعامل الملاحظة والتصرف بوعي يفسران ٣٤% من التغذية الراجعة المفهومة، أما عامل التركيز في المهمة يفسره عوامل الملاحظة والوضوح والوعي وعدم الحكم بنسبة ٤٥%، ويفسر عاملا الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ٢١% من تباين عامل غياب الشعور بالذات واندماج العقل، ويفسر عامل الوصف والملاحظة والوعي ٣٩% من التباين في عامل السيطرة والتحكم، أما تبدل إيقاع الزمن فيفسره عاملي الوعي وعدم التفاعل بنسبة ٢٦%، وأخيراً يفسر عاملي التصرف بوعي وعدم التفاعل مع الخبرات نسبة ١٤% من التباين في عامل الاستمتاع والخبرة التلقائية.

ومن الملاحظ على النتائج السابق ذكرها وبناءً على نموذج المحرك للتدفق الذي قسم التدفق إلى ثلاثة أقسام (مدخلات وعمليات أساسية ومخرجات) فإنَّ التعقل وعوامله لهم دور أكبر مع المكونات الأولى والوسطى للتدفق ويقف مع نهاية التدفق، إذ كان الإسهام الأكبر لعوامل التعقل في تباين عامل التركيز التام في المهمة ٤٥% وعامل السيطرة والتحكم ٣٩%، إذ تعد عمليات الانتباه مرتكزاً أساسياً لعملية التدفق، وهي بمثابة متغير وسيط في العلاقة بين تحديات الأداء والمتعة النهائية للعمل، وعلى هذا فكلما توجه الانتباه نحو المهمة فإن إنجازها والاستمتاع بها يزداد (Abuhandeh & Csikszentmihaly, 2012).

كما يلاحظ أن عاملي الملاحظة والتصرف بوعي كانا لهما إسهامات دالة في جميع عوامل ومراحل التدفق، إذ إنَّ وصف اللحظة المعاشة والوعي بها والتصرف بناءً على هذا الوعي يعدان عاملين مهمين في التعقل وأساس التركيز في المهمة والسيطرة عليها، ما يسمح بالدخول في خبرة قوية ممتعة والاستغراق فيها وإنجازها.

٣- نتائج إسهام أبعاد تنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، وللتحقق من ذلك قامت الباحثة أولاً بحساب المصفوفة الارتباطية بين أبعاد تنظيم

الذات وأبعاد التدفق النفسي؛ وذلك للتحقق من صلاحية متغيرات الدراسة لإجراء تحليل الانحدار الخطي، كما يتضح من جدول (٣٤).

جدول (٣٤). مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد تنظيم الذات وأبعاد التدفق النفسي.

الدرجة الكلية للتدفق	المتعة والإشباع	السيطرة والتحكم	تبدل إيقاع الزمن	فقدان الشعور بالذات واندماج الفعل مع الوعي	التركيز التام في المهمة	التغذية الراجعة الواضحة	وضوح الأهداف	التوازن بين المهارات وتحديات الأداء	
**٠,٦٤٢	٠,١٢٧	**٠,٤٣٥	**٠,٥٢٦	٠,١٦٧	**٠,٦٦٣	**٠,٦٠٩	*٠,٢٢٧	**٠,٥٢٦	استقبال المعلومات
*٠,٢٠١	٠,٠٠٥	٠,٠٢٤	٠,٠٥٦	٠,٠٢١	٠,١٦٦	*٠,٢١١	٠,٠٨٣	٠,٠٤٢	تقييم المعلومات
**٠,٥٩٥	٠,٠١٧	٠,١٣٤	**٠,٦٠٤	**٠,٢٤٣	**٠,٣٠١	*٠,١٩١	**٠,٢٤١	**٠,٣٩٤	إطلاق التغيير
**٠,٤٧٦	**٠,٢٥٦	٠,١٧٦	**٠,٤٦١	*٠,٢١٣	**٠,٢٦٩	٠,٠٩١	**٠,٤٨٩	**٠,٤٤٤	صياغة الخطة
**٠,٤٩٣	٠,٠١٣	٠,٠٠٨	**٠,٣٢٧	**٠,٣٥٣	**٠,٣٠٥	٠,١٠٧	٠,٠١٥	**٠,٢٩٩	البحث عن البدائل
**٠,٤٩٠	٠,٠٦٦	٠,٠٨٩	*٠,٢١٦	٠,٠٢٣	*٠,١٨٧	٠,١٠٩	٠,٠٨٩	٠,٠٣٠	تنفيذ الخطة
**٠,٤٧٠	**٠,٢٨٠	**٠,٣٣٩	**٠,٣٥٧	*٠,١٩٢	**٠,٢٦٠	*٠,١٩٩	**٠,٣٤٢	**٠,٣٢٥	قياس كفاءة الخطة
**٠,٦٠	*٠,٢٣٠	**٠,٣٤٥	**٠,٦٥٢	**٠,٣١٦	**٠,٥١٠	**٠,٣٧٥	**٠,٣٧٤	**٠,٥٣٧	الدرجة الكلية لتنظيم الذات

\*\*دال عند (٠,٠١). \* دال عند (٠,٠٥).

وبالنظر إلى الجدول السابق يمكن الاطمئنان إلى إمكانية استخدام تحليل الانحدار للتحقق من مدى تنبؤ أبعاد تنظيم الذات بالتدفق النفسي، وكانت النتائج كالتالي:

أظهرت نتائج تحليل انحدار التدفق النفسي على الأبعاد السبعة لتنظيم الذات عن أن عوامل (استقبال المعلومات- صياغة الخطة- قياس كفاءة الخطة) تفسر ٥٢% من التباين في التدفق النفسي كدرجة كلية، ويشير تحليل التباين الأحادي لانحدار عامل التدفق على الأبعاد الثلاثة السابق ذكرها في تنظيم الذات إلى أن الانحدار دال إحصائياً حيث  $F(17,150) = 133,430$  عند احتمالية  $(0,001 >)$ ، كما تشير معاملات

تحليل انحدار التدفق على عوامل تنظيم الذات الثلاثة إلى وجود دلالة إحصائية باختبار (ت) لكل من الثابت والمعاملات عند احتمالية  $(0,000 >)$ ، جدول (٣٥).

جدول (٣٥). انحدار التدفق النفسي على عوامل تنظيم الذات.

الدالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج (ر <sup>٢</sup> = ٠,٥٢)
		المعاملات المعيارية	ب	
٠,٠٥	١,٨٩٧		٢٣,٩٩	الثابت
٠,٠٠٠	٥,٦٦٤	٠,٤٤٣	٠,١٩٩	استقبال المعلومات
٠,٠٠٠	٤,٤١٨	٠,٣١٤	٠,٢٨٣	صياغة الخطة
٠,٠٠١	٣,٥٣٦	٠,٢٤٧	٠,٣١٧	قياس كفاءة الخطة

وأظهرت النتائج أن هذه العوامل الثلاثة لتنظيم الذات قد تتنبأ بالتدفق النفسي، وفسرت حدوثه نسبة ٥٢%، ويمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي: المتغير التابع = الدرجة البائية للثابت + الدرجة البائية للمتغير المستقل × الدرجة الخام للمتغير المستقل. ما سبق يمكن القول إن الموهوب الذي لديه القدرة على استقبال المعلومات وتوجيه الدوافع نحو الهدف وصياغة خطة التنفيذ ومتابعتها وقياس كفاءتها يستطيع أن يدخل في حالة التدفق النفسي والاستغراق في أداء الموهبة بصورة أفضل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن التدفق مفهوم دافعي فطري في طبيعته، وعلى هذا فإنه من أجل الدخول في خبرة التدفق لا بد من مستوى أمثل من الدافعية والقدرة على توجيه الانتباه نحو الأهداف المطلوب تحقيقها ومتابعة تنفيذها، وما يتولد عن ذلك من مشاعر إيجابية تتعلق بالتغذية الرجعية الإيجابية ومعلومات عن الأداء واستبعاد الانفعالات السلبية والقلق، ما يزيد من الدخول في التدفق، فتوجيه الانتباه إلى الأهداف المطلوب إنجازها من أهم الأدوات لتحسين جودة خبرة التدفق (Csikszentmihaly, 1996).

وبالنظر إلى عوامل تنظيم الذات السابق ذكرها نجد أن العوامل الثلاث الأولى (استقبال المعلومات وتقييمها وإطلاق التغيير) خاصة بتوجيه الأهداف والعوامل الأربعة

الأخيرة (صياغة الخطة- البحث عن البدائل- تنفيذ الخطة- قياس كفاءه الخطة) خاصة بمتابعة تنفيذ هذه الأهداف وهذه هي المكونات الأساسية لتنظيم الذات (Punstinene, & Pulkkinen, 2001).

وبالتطبيق على نموذج التنظيم الملائم للذات<sup>(1)</sup> يتضح أن الأفراد في طريقهم لتحقيق أهدافهم لا بُد أن يجتمع لديهم القدرة على توجيه الأهداف وخطوات تنفيذ هذه الأهداف ومتابعتها من أجل إنجازها عندما تجتمع في الفرد هاتين القدرتين فإن شعورًا بالكفاءة يتولد. وبعد هذا الشعور بمثابة دافع لمتابعة تنفيذ هذه الأهداف بصورة أفضل، ويجعله يشعر بقيمة العمل الذي يقوم به، وتكون له نتائج سلوكية إيجابية تظهر في زيادة التركيز في المهمة والدخول في خبرة تدفق قوية (Arun, 2016).

وبالنظر إلى النتائج السابقة يتضح أن استقبال المعلومات (يعبر عن توجيه الأهداف) وصياغة الخطة وقياس كفاءاتها (يعبران عن متابعة تنفيذ الأهداف) فسروا ٥٢% من التدفق النفسي ما يشير إلى صحة هذا النموذج. ومن هنا فإن الموهوب القادر على استقبال المعلومات وجمعها والاجتهاد والدراسة ومتابعة كل ما هو جديد والقادر على معرفة إنجازات الآخرين في نفس مجال موهبته، الذي يضع خطوات لتنفيذ أهدافه ويتابع تنفيذها يسهل عليه إنجاز موهبته وإخراجها إلى حيز الوجود، وشعوره بالكفاءة يزيد من تركيزه واستغراقه في هذه الموهبة، وهنا تصبح بمثابة مكافأة داخلية ما يجعله يدخل في خبرة تدفق قوية.

ولمزيد من التفاصيل حول أي من عوامل تنظيم الذات التي تنتبأ بأي من عوامل التدفق النفسي، تم إجراء تحليل الانحدار الخطي لعوامل التدفق النفسي على عوامل تنظيم الذات كما هو موضح في الجدول (٣٦) التالي.

<sup>(1)</sup> Regulatory fit

مجلة بحوث ودراسات نفسية (مج ١٦، ٣٤ يوليو ٢٠٢٠، ص ٤٧٠-٤٤٤)

جدول (٣٦). نماذج انحدار عوامل التدفق النفسي على عوامل تنظيم الذات.

الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الأول التوازن بين المهارات ( $r^2 = 0.46$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠.٠٢	٢.٧٤٢		٣.٧٤	٢.٧٧
٠.٠٠٠	٤.١٤٦	٠.٣٤٥	٠.٥٥٩	٠.٢٤٤
٠.٠٣٩	٢.٠٩١	٠.١٧٧	٠.١١١	٠.٢٣٣
٠.٠٠٠	٤.٢٦٣	٠.٣٢٢	٠.٠٨٤	٠.٣٥٨
٠.٠٥٥	١.٩٣٦	٠.١٤٦	٠.٠٩٥	٠.١٨٤
٠.٠٣٩	٢.٠٩٢	٠.١٥٥	٠.٠٩٤	٠.١٩٧
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الثاني وضوح الأهداف ( $r^2 = 0.33$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠.٠٠٢	٢.٤٨٧		٢.٩١٩	٢.٠٣٦
٠.٠٠٠	٥.٠٣٠	٠.٤٢٥	٠.٠٤٥	٠.٣٢٩
٠.٠٠٤	٢.٩٨٥	٠.٢٤٨	٠.٠٧٣	٠.٢١٩
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الثالث التغذية الراجعة ( $r^2 = 0.41$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠.٠٢٨	٢.٢٣٠		٢.٦٧٤	٥.٩٦٤
٠.٠٠٠	٧.٥١٢	٠.٦٥٥	٠.٠٤٢	٠.٣١٥
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الرابع التركيز في المهمة ( $r^2 = 0.46$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠.٠٠٠	٣.٤٠٨		٠.٥١١	١.١٠٧
٠.٠٠٠	٧.٢٣٦	٠.٦٠٠	٠.٠٤٣	٠.٣٠٩
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الخامس غياب الشعور بالذات واندماج الفعل ( $r^2 = 0.21$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠.٢٣١	١.٢٠٤		٢.٧٨٩	٣.٣٥٨
٠.٠٥٦	١.٩٣٥	٠.١٧٧	٠.٠٦٣	٠.١٢١
٠.٠٠١	٣.٠٤٤٦	٠.٣٣٦	٠.٠٨١	٠.٢٧٩
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج السادس السيطرة والتحكم ( $r^2 = 0.57$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠.٠٠٤	٢.٩٢٢		٢.٢٩٠	٦.٦٩٢
٠.٠٠٠	٣.٦٩٢	٠.٢٧٣	٠.٠٣٦	٠.١٣٣
٠.٠٥١	١.٩٧٦	٠.١٣٠	٠.٠٣٨	٠.٠٧٥
٠.٠٠٠	٥.٣٦٨	٠.٤٠٤	٠.٠٦٨	٠.٣٦٦
٠.٠٠٠	٤.٢٨١	٠.٢٨٧	٠.٠٥١	٠.٢٢٠
٠.٠٢٠	٢.٣٥٦	٠.١٥٥	٠.٠٥٧	٠.١٣٥
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج السابع تبدل إيقاع الزمن ( $r^2 = 0.28$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠.٠٠٥	٢.٨٤٣		٢.١٨٨	٦.٢٢١
٠.٠٠٠	٤.٧٦١	٠.٤٥٧	٠.٠٣٤	٠.١٦٤
٠.٠٤٢	٢.٠٧٢	٠.١٩٢	٠.٠٦٣	٠.١٣٢
٠.٠٠٨	٢.٧٠٩	٠.٢٣٢	٠.٠٥٥	٠.١٤٩
الدلالة	ت	المعاملات غير المعيارية		النموذج الثامن الاستمتاع والخبرة التلقائية ( $r^2 = 0.13$ )
		المعاملات المعيارية	بيتا	
				الثابت
٠.٠٨١	١.٧٦٤		٢.٣٦٢	٤.١٦٨
٠.٠١٨	٢.٤١٠	٠.٢٣١	٠.٠٥٣	٠.١٢٨
٠.٠١١	٢.٥٩٧	٠.٢٤٤	٠.٠٥٩	٠.١٥٤

وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن عوامل استقبال المعلومات وإطلاق التغيير وصياغة الخطة وتنفيذ الخطة وقياس كفاءة الخطة يفسرون ٤٦% من التباين في عامل

التوازن بين المهارات والأداء، كما أن عاملي صياغة الخطة وقياس كفاءتها يفسران ٣٣% من التباين في عامل وضوح الأهداف، وعامل استقبال المعلومات يفسر ٤١% من التباين في عامل التغذية الراجعة، كما يفسر نفس العامل ٤٦% من التباين في عامل التركيز في المهمة، أما عاملي صياغة الخطة والبحث عن البدائل فيفسران ٢١% من التباين في عامل غياب الشعور بالذات واندماج العقل، أما عامل السيطرة والتحكم فيفسره عوامل (استقبال المعلومات - تقييمها - وإطلاق التغيير - وصياغة الخطة - وقياس كفاءتها)، حيث يفسرون ٥٧% من تباينه.

وتفسر عوامل "استقبال المعلومات - والبحث عن البدائل - وتقييم كفاءة الخطة" ٢٨% من عامل تبدل إيقاع الزمن، ويفسر عاملا صياغة الخطة وتقييمها ١٣% من التباين في عامل الاستمتاع والخبرة التلقائية، ومن الملاحظ على النتائج السابق ذكرها وبناءً على النموذج المحرك لتدفق الذي يقسمه إلى ثلاث أقسام مدخلات وعمليات أساسية ومخرجات، فإن مكونات توجيه الأهداف في تنظيم الذات لها دور أكبر من المكونات الأولى للتدفق، ويقل مع المراحل الأخيرة للتدفق، كما يلاحظ أن عامل السيطرة والتحكم تتبأ به أغلب عوامل تنظيم الذات (سواء توجيه أهداف أو متابعة تنفيذها) كما أن عامل استقبال المعلومات في تنظيم الذات كان له دوراً مهماً في تفسير تباين عاملي التغذية الراجعة والتركيز في المهمة. ويمكن فهم هذه النتائج في ضوء أن تنظيم الذات هو في جوهره عملية تصحيح ذاتية تكيفية من أجل البقاء علي مسار تحقيق الأهداف، والأفراد المنهمكين في عمليات تنظيم الذات يستخدمون باستمرار التغذية الراجعة لمعرفة نتائج تقييمها باتجاه تحقيق الأهداف (Arun, 2016).

واستقبال المعلومات مهم في تقييم الأداء في كل مرحلته، كما أن الأهداف والتغذية الراجعة مكونان في التدفق وفي نفس الوقت متغيرات حيوية ومهمة في نماذج تنظيم الذات، حيث يتضمن تنظيم الذات توجيه الأهداف حتى تصبح الأهداف في ذاتها حالة داخلية مرغوبة (Vacauver & Day, 2005). وعلى هذا يمكن اعتبار تنظيم الذات وخاصة المكونات الخاصة بتوجيه الأهداف مرحلة سابقة ومحددة؛ للدخول في خبرة



التدفق، فكلما كانت الأهداف محددة وتم جمع المعلومات عنها أكثر وتم صياغة خطة تنفيذها، وقياس كفاءتها، فإن استبصار الموهوب بالتوازن بين مهارات المهمة التي يؤديها يكون أكبر، ويجعل الأهداف أكثر وضوحًا، كما أن الاستقبال الجيد للمعلومات المحيطة بالمهمة وكيفية أدائها يجعل الموهوب على علم بنتائج أدائه ومدى تقدمه ونجاحه، فيزداد تركيزًا في أداء الموهبة، وأثناء تنفيذ الأهداف يزداد الانهماك في المهمة ويغيب الشعور بالذات نتيجة للاستغراق فيها، أما شعور الموهوب بأنه يمتلك زمام أدائه ويسيطر عليه، فإن عوامل تنظيم الذات جميعها تتشارك في زيادة هذا الشعور. ويقل إسهام مكونات تنظيم الذات بعد ذلك في المراحل الأخيرة للتدفق، إذ تأتي مرحلة إنجاز المهمة والاستغراق فيها، وتسيطر هنا حالة وجدانية عميقة من المتعة وسلاسة الأداء.

٤- نتائج الاختلاف بين مجموعتي الذكور والإناث في متغيرات الدراسة (التعقل-

تنظيم الذات- التدفق النفسي) ولاختبار صدق ذلك استخدمت الباحثة اختبار

(ت)، كما هو موضح في الجداول ٠٣٧ و ٣٨ و ٣٩ الآتية:

جدول (٣٧). المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" بين مجموعتي الذكور والإناث في عوامل التعقل

العوامل	الذكور		الإناث		ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
الملاحظة	٤,٧٨٢	٢١,٠٦	٤,٤٤٢	٢١,٠٦	٢,٩٢٦	٠,٠٠٤
الوصف	١٠,٧٣	١٩,٦٢	٣,٤٠٤	١٩,٦٢	١,٩٩٩	٠,٠٤٨
التصرف بوعي	٧,٧٢٢	٣٣,٨٠	٨,١٦	٣٣,٨٠	٠,٥٨٢	٠,٥٦٢
عدم الحكم على الخبرات	٤,٦٤	١٨,٩٢	٤,٨١	١٨,٩٢	١,٠٦٤	٠,٢٨٩
عدم التفاعل مع الخبرات	٣,٤٦٥	١٤,٠٠	٣,٩٦٤	١٤,٠٠	١,٩٠٧	٠,٥٩
الدرجة الكلية	١٣,٦٨٤	١٠٧,٤٠	١١,٩٢٠	١٠٧,٤٠	١,٠٢٦	٠,٣٠٧

جدول (٣٨). المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" بين مجموعتي الذكور والإناث في عوامل تنظيم الذات

العوامل	الذكور		الإناث		ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
استقبال المعلومات	٣٤,٠٦	٦,٧٥٧	٣٦,٣٨	٥,٧١٧	١,٩٥٤	٠,٠٥٣
تقييم المعلومات	٢٠,١٧	٥,٣١٩	١٩,٧٢	٥,٥٩٢	٠,٤٣٨	٠,٦٦٢
إطلاق التغيير	٢٠,٥٢	٣,٦٨٥	٢١,٠٠	٣,١٠٤	٠,٧٥٠	٠,٤٥٥
صياغة الخطة	٩٣,٠٩	٤,٣٢٨	٢٢,٩٨	٣,٧٥٠	٠,١٤٥	٠,٨٨٥
البحث عن البدائل	١٢,٥٦	٣,٢٤٠	١٢,٢٢	٣,٥٠٧	٠,٥٤١	٠,٥٨٩
تنفيذ الخطة	٢٧,٩٥	٣,٥٥٤	٢٨,٢٢	٣,٦٦١	٠,٣٩٣	٠,٦٩٥
قياس كفاءة الخطة	١٧,٦٧	٣,٦٧٧	١٧,٠٤	٣,٤٤٠	٠,٩٣٤	٠,٣٥٢
الدرجة الكلية لتنظيم الذات	١٥٥,١٧٩	١٧,٩٠٠	١٥٨,٨٠	١٣,٨٣١	٠,٩٧٢	٠,٣٣٣

جدول (٣٩). المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" بين مجموعتي الذكور والإناث في عوامل التدفق النفسي

العوامل	الذكور		الإناث		ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التوازن بين المهارات وتحديات الأداء	٢٦,٤٤	٤,٦٥٨	٢٦,٦٦	٤,٣٨٧	٠,٢٥٩	٠,٧٩٦
وضوح الأهداف	١٤,٧٠	٢,٩١٤	١٤,٧٢	٣,٤٨٢	٠,٠٣٩	٠,٩٦٩
التغذية الراجعة الواضحة	١٤,٠٣	٣,١٧٧	١٥,٩٦	٢,٦٠٣	٣,٤٩٦	٠,٠١
التركيز التام في المهمة	١٧,٤١	٣,٦٨٤	١٧,٧٢	٢,٧٣٣	٠,٥٠١	٠,٦١٧
فقدان الشعور بالذات واندماج الفعل مع الوعي	١٠,٤٢	٢,٧٥٢	١٠,٠٤	٢,٨٢٨	٠,٧٣٦	٠,٤٦٣
تبدل إيقاع الزمن	١٤,٥٦	٣,٣٣٣	١٤,٨٢	٢,٨٣٣	٠,٤٤٢	٠,٦٥٩
السيطرة والتحكم	١٤,٥٨	٢,٦٣٧	١٤,٨٢	١,٧٥٨	٠,٥٦٦	٠,٥٧٢
المتعة والإشباع	٩,٩٨	١,٧٩٠	٩,٦٦	٢,٧٨٩	٠,٧٦٨	٠,٤٤٤
الدرجة الكلية للتدفق	١٢٢,٣٦	١٧,٨٩٣	١٢٤,٤٠	١٣,٩٢٤	٠,٦٦٦	٠,٥٠٧

وبالنظر إلى الجداول السابقة يتضح عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للمتغيرات الثلاث بين الذكور والإناث وفيما يلي تفصيل هذه النتائج:

### أولاً: التعقل

يتضح من جدول (٣٧) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للتعقل، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة (البحيري، ٢٠١٤؛ Neuser, 2010). وتختلف مع دراسة (Bervoets, 2013). ويمكن النظر إلى هذه النتيجة في ضوء أمرين هما طبيعة

المرحلة العمرية للعينة، وخصائص الموهوبين وسماتهم الشخصية، حيث تنتم هذه المرحلة بحسب الاستطلاع والبحث عن التفاصيل والرؤية النقدية للأشياء، كما أن الموهبة التي يشترك فيها كل من الذكور والإناث يتميز أصحابها بدقة الملاحظة ووعي داخلي عالٍ وتركيز مرتفع. كما أن التعقل يمكن تقسيمه إلى ثلاث جوانب، جانب انتباهي (التصرف بوعي)، جانب اتجاهي (عدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل معها)، وجانب الملاحظة والوصف (Emerson, Heapy, & Eriano, 2018)، إذ يشير جانب الانتباه إلى توجيه النظر إلى المهمة أو الأداء وهذا أمر ضروري أثناء أداء الموهبة ويشترك فيه الذكور والإناث.

أما الجانب الاتجاهي للتعقل فيشير إلى عدم الحكم على الخبرات الداخلية أو إصدار أحكام بشأنها أو التفاعل معها، وهذا أيضاً يشترك فيه الذكور والإناث، إذ إن التوقف أمام إصدار أحكام قد يعيق الأداء السلس للموهبة.

أما جانب الوصف والملاحظة كانت الفروق في اتجاه الإناث، وهذا يتوافق مع طبيعة الأنثى البيولوجية وتكوينها النفسي الذي يهتم بالتفاصيل وملاحظة الدقيقة للأشياء والقدرة على وصفها والتعبير عنها وخاصة لما تمتلكه من قدرات لغوية عالية وطلاقة لفظية.

ويدعم ذلك ما توصلت إليه بعض الدراسات من أن الإناث يمتلكن نشاطاً عصبياً زائداً في منطقة الجسم الجاسي<sup>(1)</sup> ما يساعد على زيادة سرعة نقل المعلومات والإشارات العصبية بين طرفي الدماغ مما يحسن بعض العمليات العقلية وخاصة الملاحظة والوصف أكثر من الرجل (Lee & Ricco, 2005). كما أن منطقة قرن آمون<sup>(2)</sup> سجلت فروقاً واضحة بين الإناث والذكور من حيث الحجم والشكل إذ إنها لدى الإناث أكبر (Lunder, Thompson, & Kurth, 2015).

وهذه المنطقة مسئولة عن الملاحظة المكانية والتحليل الحيزي للبيئة المادية المحيطة بالإنسان، وعلى هذا فإن الإناث أكثر ملاحظة للمعلومات الحسية والانفعالية من الذكور،

(1) Corpus callosum  
(2) Hippocampus

كما أن الإناث يمتلكن مراكز للغة في كلا جانبي المخ على عكس الذكور الذين يمتلكون مراكز للغة في الجانب الأيسر للدماغ فقط، وهذا يفسر لماذا تستخدم النساء مفردات لغوية أكثر للتعبير ووصف الأشخاص والأماكن الأشياء والمشاعر والأماكن، كما أن الذكور لديهم ارتباطات أقل بين مراكز اللغة في الدماغ.

ويجدر الإشارة هنا إلى أن التفسير العصبي لا يكفي لتفسير هذه النقطة، إذ إن التنشئة الاجتماعية تؤدي دوراً مهماً في جعل الفتاة أكثر حساسية لما حولها، وأكثر وعياً وملاحظة ووصفاً لما يدور بداخلها أو حولها، حيث تترى الفتاة تربيةً عاطفيةً تعتمد على ملاحظة التفاصيل بحكم تربيتها المغلقة، أما الذكور فغالباً ما يتم تربيتهم تربية تهتم بالمنطق والعقل والنظرة الكلية للأمور من أجل الوصول إلى الحلول وحل المشكلات.

### ثانياً: تنظيم الذات

يتضح من جدول (٣٨) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات سواء في الدرجة الكلية أو أبعاده الفرعية، ما عدا بعد استقبال المعلومات كانت الفروق في اتجاه الإناث وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع بعض الدراسات (مثل: Carey, Neal, & Collins, 2004؛ القيسي ولطيف، ٢٠١٦). وتختلف مع دراسة أومننكوفاف Umenenkova وزملائه (2017)، وربما تتفق هذه النتيجة مع نتائج العينة فيما يخص التعقل، حيث لم تصل الفروق إلى حد الدلالة إذ إن تنظيم الذات والوعي والمراجعة الذاتية والتخطيط لبلوغ أهداف معينة هي مكونات يحتاجها الموهوب ذوي القدرات العقلية المرتفعة، وهي بالفعل لا بُد أن تكون موجودة حتى تستطيع الموهبة أن تخرج إلى حيز النور. فالوظائف التنفيذية لدى الموهوبين في أحسن حالتها، على الرغم من أن الدراسات تشير إلى أن الذكور أعلى من الإناث في الوظائف التنفيذية وذلك على عينات عادية من المراهقين (Berthelsen, Hayes, While, & Williams, 2017)، وتشير الدراسات إلى أن الوظائف التنفيذية تؤدي إلى تنظيم ذات أفضل (Dohle, Diel, & Hofman, 2018). إلا أن الموهوبين سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً يتمتعون بذاكرة عاملة قوية وذكاء

مرتفع ومرونة وقدرة على التخطيط وتفتح على الخبرات الجديدة (Heilat,& Seifent, 2019).

وترى بعض النماذج المعرفية الاجتماعية أن تنظيم الذات يعمل على توجيه سلوك الفرد بعيداً عن التأثيرات السلبية للبيئة المحيطة، وعلى هذا فهو يعتمد على السياق الاجتماعي الذي يوجد فيه، فهناك مواقف أو مجالات ترتفع فيها قدرة الفرد على تنظيم ذاته وأخرى لا (Chen& Sun, 2016).

ومن هذا المنطلق فإن الموهبة وما تملكه بالنسبة للموهوب من نقطة تميز واختلاف عن الآخرين خاصة في مرحلة المراهقة التي تتسم بحدّة التغيرات الانفعالية، وعدم استقرارها تجعل التلميذ الموهوب يكون على وعي بأهمية تحديد الأهداف وتفصيلها ومتابعة تنفيذها حتى يبرز هذه الموهبة. كما أن البيئة المدرسية والأسرية والدعم الاجتماعي والعاطفي من قبل المحيطين بالمراهق الموهوب يؤثر على كيفية فهم المراهق للمعلومات الاجتماعية وكيفية استقبالها ومعالجتها (Flynn, Ricker, Dolezal, Kunin,& Mellins, 2014).

وغالبا ما يساعد الآباء والمعلمون هؤلاء الطلبة الموهوبين لأنهم يرونهم متميزين وأدائهم مبهّر، ما يجعلهم يرتبطون بهم وخاصة في المدرسة التي قد تعد مكاناً لإظهار الموهبة واستعراض القدرات أمام الأقران، وفي هذا يشترك الذكور والإناث.

وبالنسبة لتفوق الإناث في استقبال المعلومات فإن هذه النتيجة تتسق مع نتيجة تفوقهن في بعدي الوصف والملاحظة في مقياس التعقل، فالفروق العصبية والبيولوجية التي سبق الإشارة إليها تجعل الأنثى لديها حساسية أكبر تجاه المثيرات البيئية وتمييزها، حيث يعتمدن في تقييمهن لذواتهن على تقييم الآخرين والعلاقات معهم. كما أن اعتمادهن على الحواس يجعلهن أكثر قدرة على استقبال المعلومات بصورة أفضل.

### ثالثاً: التدفق النفسي

يتضح من جدول (٣٩) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي سواء في الدرجة الكلية أو أبعاده الفرعية ماعدا بعد التغذية الراجعة، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع بعض الدراسات (من قبيل دراسات: Moreno, Cervello,& Cutre, 2008; (Bonaiuto,& et al., 2016)، وتختلف جزئياً مع دراسات أخرى (مثل: خشبة، ٢٠١٧؛ Habe & Schmidt, Shernoff,& Csikszentmihalyi, 2007; Tement, 2016) التي وجدت أن الإناث أعلى من الذكور، بينما وجدت بعض الدراسات (على سبيل المثال: Stavropoulos, Alexandraki ,& Motti- Stefanidi, 2013, Habe, Biasutti,& Kajtna, 2019) أن الذكور أعلى في التدفق، ويمكن فهم هذه النتيجة في ضوء أن كل من الذكور والإناث يعيشون خبرة التدفق بنفس الدرجة التي تحدث لكل الأشخاص في فترات مختلفة، فالحاجات الإنسانية واحدة لكل من الذكور والإناث كما يراها ماسلو ويسعى الإنسان لإشباع دوافعه الأساسية والبيولوجية كالحاجة للأمن وتحقيق الذات، والتدفق النفسي يعمل على إشباع حاجات الفرد لتحقيق ذاته عن طريق إنجاز المهمة المطلوبة والاستغراق فيها، وهذه الحاجة أساسية لدى الذكور والإناث (Norman, 1996).

وتكون الحاجة إلى تحقيق الذات أكثر إلحاحاً لدى الموهوبين من الذكور والإناث، حيث يميلون إلى المثالية والكمال ويبدلون جهودهم لإرضاء توقعات الآخرين منهم خوفاً من فقدان محبتهم لهم. كما أن التوازن بين مهارات الفرد وتحديات الأداء ووضوح الأهداف مكونات مهمة لحدوث حالة التدفق (Cskcikszenmihaly, 1999)، وهذه المكونات تعتمد في الأساس على طبيعة المهمة وقد لا يختلف فيها الموهوب الذكر عن الأنثى. كما أن خبره التدفق تعتمد في الأساس على التحكم والسيطرة على المهمة المطلوب إنجازها، والتمكن التام من أدائها حتى لا تقف أمام الفرد أي عقبات أثناء أدائها تعيق دخوله إلى حالة الاستغراق والتدفق الكامل، وهذا جزء أصيل من الموهبة لا يختلف فيه الذكور عن الإناث.

أما بالنسبة لتفوق الإناث في بعد التغذية الراجعة فيمكن فهم هذه النتيجة في ضوء الطبيعة الإنسانية للأنثى، وقدرتهن على الملاحظة والوصف والوعي بانفعالاتهن الداخلية، إذ تبحث الأنثى دومًا عن مردود لما تفعله نتيجة لانخفاض الثقة بالنفس والتردد في اتخاذ القرارات وانعكاس ذلك على ثقتهن في كونهن قادرات على تحقيق أهدافهن (Svalid, Brand,& Coffier, 2010).

وعلى هذا فقد تجد الأنثى نفسها بدأت في خطوات تنفيذ مهمة معينة تحتاج فيها إلى معرفة نتائج أداء كل خطوة ما قد يسهم في خفض القلق لديها ويساعدها على الاندماج بصورة أفضل في أدائها.

### قائمة المراجع

- البحيري (عبد الرقيب)، الضبع (فتحي)، طلب (أحمد)، العوالمه (عائده). (٢٠١٤).  
الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من  
طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، (٣٩)،  
١١٩ - ١٦٦.
- حبيب (مجي). (١٩٩٠). قائمة الأنشطة الابتكارية، كراسة التعليمات. القاهرة: دار  
النهضة العربية.
- حرب (سامح حسن). (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية وإشباع  
إحباط الحاجات النفسية الأساسية وتدفق الضغوط الأكاديمية لدى عينة الجامعة.  
المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (٩٩). ٢٠١ - ٢٨٥.
- خشبة (فاطمة السيد). (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية  
والاجتماعية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين. المجلة المصرية  
للدراسات النفسية، ٢٧ (٩٦)، ٢٢٢ - ٣١٦.
- الزيات (فتحي). (٢٠٠٢). المتفوقون عقلياً ذوو صعوبات التعلم. قضايا التعريف  
والتشخيص والعلاج. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- زيجل (رونالد). (٢٠١٩). التعقل ممارسات عملية لحل مشكلات الحياة اليومية. ترجمة  
(شعبان جاب الله رضوان). المركز القومي للترجمة. القاهرة.
- الشخص (عبد العزيز). (٢٠١٣). مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة.  
القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الحميد (صلاح محمد). (٢٠١١). رعاية الموهوبين، نفسياً، ثقافياً، اجتماعياً.  
القاهرة: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.



عثمان (عزة ضاحي)، عبد العاطي (سامية). (٢٠١٨). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض القلق وزيادة مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، **حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية**، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية الرابعة عشر، الرسالة الأولى، ١- ٥٣.

العربي (حميدة السيد). (٢٠١٥). **الأطفال الموهوبون، سيكولوجيتهم واكتشافهم ورعايتهم**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

القيسي (عبد الغفار)، عبد اللطيف (شيماء محمد). (٢٠١٦). قياس تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية للبنات**، ٢٧ (٢)، ٦٢٩- ٦١٣.

محجوب (عماد عبد المعطي). (٢٠١٨)، المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالموهبة لدى كل من ذوي الإعاقة البصرية والذهنية. **المركز القومي لثقافة الطفل** (٤٥)، ٤- ٩٧.

المستكاوى (طه). (٢٠٠٠). اختبار جامعة أسيوط للذكاء غير اللفظي. أسيوط: دار الوفاق الحديثة.

Abuhamdeh, S., Csikszentmihalyi, M. (2012). The importance of challenge for the enjoyment of intrinsically motivated goal-directed activities. **Personality and social psychology bulletin**, 38 (3), 317- 330.

Aldao, A., Hoeksma, S., & Schweizer. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. **Clinical psychology review**. 30, 217- 237.

Alphonso, K., Durrani, S.,& Sood, M. (2019). **Effects of mindfulness strategies on student's self-regulation skills in primary and elementary students**. Retrieved from Sophia, The st Catherine University repository websites. <http://:Sophia.Skate/mead/299>.

- Arun, N. (2016). **Reconceptualizing Flow from a Self-Regulatory Framework**. P.H.D Virginia polytechnic institute and state university.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1) 27-45:
- Berthelsen, D., Hayes, N., White, S. L., & Williams, K. E. (2017). Executive function in adolescence: Associations with child and family risk factors and self-regulation in early childhood. *Frontiers in psychology*, 8, 903.
- Bervoets, J. (2013). **Exploring the relationships between flow, mindfulness, & self-talk: a correlational study**. Unpublished Master thesis, university of Jyvaskyla.
- Black, D. S., Semple, R. J., Pokhrel, P., & Grenard, J. L. (2011). Component processes of executive function—mindfulness, self-control, and working memory—and their relationships with mental and behavioral health. *Mindfulness*, 2(3) 179-185.
- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci, U. C. & Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal experience and personal growth: flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in psychology*, 7, 1654. doi:
- Bruin, L. R. (2019). Improving musician self-regulation and phenomenological investigation. **Thinking skills and creativity**, 32. p 30- 41:
- Butzer, B., Ahmed, K., & Khalsa, S. B. S. (2016). Yoga enhances positive psychological states in young adult musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 41(2) 191-202:
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071-1081.

- Capurso, V., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2014). Mindful creativity: the influence of mindfulness meditation on creative thinking. **Frontiers in psychology**, 4: 1020.
- Capurso, V., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2014). Mindful creativity: the influence of mindfulness meditation on creative thinking. **Frontiers in psychology**, 4, 1020.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. **Addictive behaviors**, 29(2) 253-260:
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (mbsoccerp): the potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, 14(1): 34- 40.
- Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of web activities. **Computers in human behavior**, 15(5) 585-608:
- Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., & Chen, C. Y. (2019). Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. **Psychology research and behavior management**, 12 15- 21:
- Chen, L. X., & Sun, C. T. (2016). Self-regulation influence on game play flow state. **Computers in Human Behavior**, 54 341-350:
- Cheron, G. (2016). How to measure the psychological “flow”? a neuroscience perspective. **Frontiers in psychology**, 7, 1823.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. **Psychology of Music**, 47(3) 420-435:
- Colzato, L. S., Szapora, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring

- training on convergent and divergent thinking. **Frontiers in psychology**, 3, 116.
- Colzato, L. S., Szapora, A., Lippelt, D., & Hommel, B. (2017). Prior meditation practice modulates performance and strategy use in convergent-and divergent-thinking problems. **Mindfulness**, 8:352- 359.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) **flow: the psychology of optimal experience**. New York: Harper and now publishers, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). **Finding flow**. New York: Harper Collins publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?. **American psychologist**, 54(10) 821- 827:
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. **Journal of happiness studies**, 4(2) 185-199:
- Dhiman, S. (2017). Creativity and Flow: The Art of Mindful Creativity. In: **Holistic Leadership**. Palgrave Macmillan, New York.
- Dohle, S., Diel, K., & Hofmann, W. (2018). Executive functions and the self-regulation of eating behavior: a review. **Appetite**, 124: 4-9.
- Emerson, L. M., Heapy, C., & Garcia-Soriano, G. (2018). Which Facets of Mindfulness Protect Individuals from the Negative Experiences of Obsessive Intrusive Thoughts? **Mindfulness**, 9(4) 1170-1180:
- Flynn, R. M., Ricker, A. A., Dolezal, C., Kunin, M., & Mellins, C. A. (2019). Residential summer camp for youth with special needs: A longitudinal approach to investigating differences in social skills. **Children and Youth Services Review**, 96 354-363:
- Fuente, J. D., Mañas, I., Franco, C., Cangas, A., & Soriano, E. (2018). Differential effect of level of self-regulation and mindfulness training on coping strategies used by university

- students. **International journal of environmental research and public health**, 15(10), 2230.
- Gallant, S. N. (2016). Mindfulness meditation practice and executive functioning: Breaking down the benefit. **Consciousness and cognition**, 40 116-130:
- Gross, J., (2014). **Handbook of emotion regulation** (<sup>2</sup> Ed). The Guilford Press. New York.
- Habe, K.,& Tement, S. (2016). Flow among higher education teachers: A job demands-resources perspective. **Horizontal. Psychol**, 25 29-37:
- Habe, K., Biasutti, M.,& Kajtna, T. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes. **Frontiers in psychology**, 10: 698.
- Heilat, M. Q.,& Seifert, T. (2019). Mental motivation, intrinsic motivation and their relationship with emotional support sources among gifted and non-gifted Jordanian adolescents. **Cogent Psychology**, 6: 1-13,
- Huang, F. Y., Hsu, A., Hsu, L., Tsai, J., Huang, C. M., Chao, Y. P.,& Hwang, T. J.,& Changwei, W. (2019). Mindfulness improves emotion regulation and executive control on bereaved individuals: an fMRI study. **Frontiers in human neuroscience**, 12: 541: 15.
- Hughes, C. (2013). Neural circuit Development and function in the brain: a comprehensive Developmental. **Neuroscience**. 3, 249.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. **Journal of applied sport psychology**, 7(2) 135-163:
- Jakesoval, J, Gavora, P., Jackalenda, S. (2016). Self-regulation of behavior students versus other adults. **International Journal of educational psychology**, 5(1) 56- 79:

- Kuhule, C., Hofer, M.& Kilien, B., (2012). Self-control as predictor of school grades life balance and flow in adolescents. **British journal of educational psychology**, 82 533- 548:
- Lee, D.,& Riccio, C. A. (2005). Understanding and implementing cognitive neuropsychological retraining. **Handbook of school neuropsychology**, 701-720. New York: John Wiley and Sons.
- Leyland, A., Emerson, L. M.,& Rowse, G. (2018). Testing for an effect of a mindfulness induction on child executive functions. **Mindfulness**, 9(6), 1807-1815.
- Lunder, E., Thompson, P. M.,& Kurth, F. (2015). Larger hippocampal dimensions in meditation practitioners: differential effects in women and men. **Frontiers in psychology**,
- Luu, K.,& Hall, P. A. (2017). Examining the acute effects of hatha yoga and mindfulness meditation on executive function and mood. **Mindfulness**, 8(4), 873-880.
- Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A.,& Samios, C. (2014). Trait mindfulness in relation to emotional self-regulation and executive function. **Mindfulness**, 5(6) 619-625:
- MacDonald, R., Byrne, C.,& Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: An empirical investigation. **Psychology of Music**, 34(3) 292-306:
- Malderen, E. V., Goossens, L., Verbeken, S., Boelens, E.,& Kemps, E. (2019). The interplay between self-regulation and affectivity in binge eating among adolescents. **European child& adolescent psychiatry**, 1-14.
- Moreno, J. A., Cervello, E.,& Cutre, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. **The Spanish journal of psychology**, 11(1) 1: 81-191.

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In: Croyder, C. R. and Lopez, S. Y. (Eds), **Handbook of positive psychology**. Oxford university Press, 90- 105.
- Neuser, N., J. (2010). **Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the fine facet mindfulness Questionnaire**. P.H.D. Pacific university, Oregon.
- Norman, D. (1996). Optimal flow. **Arts Education policy Review**, 97 (4). 35-38.
- Ohana, A., Glicksohn, J., Ben-Soussan, T. D.,& Goldstein, A. (2017). Creativity is enhanced by long-term mindfulness training and is negatively correlated with trait default-mode-related low-gamma inter-hemispheric connectivity. **Mindfulness**, 8(3) 717-727:
- Ohana, A., Glicksohn, J., Ben-Soussan, T. D.,& Goldstein, A. (2017). Creativity is enhanced by long-term mindfulness training and is negatively correlated with trait default-mode-related low-gamma inter-hemispheric connectivity. **Mindfulness**, 8(3) 717-727:
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D.,& Meier, B. P. (2015). Introduction: The Science of Mindfulness and Self-Regulation. In: **Handbook of Mindfulness and Self-Regulation** (pp. 1-6). Springer, New York.
- Peifer, C., Syrek, C., Ostwald, V., Schuh, E.,& Antoni, C. H. (2019). Thieves of Flow: How Unfinished Tasks at Work are Related to Flow Experience and Wellbeing. **Journal of Happiness Studies**
- Piedmont, R. L. (2014). Inter-item correlations. In: A. C. Michalos (Eds.), **Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research** (1st ed., p. 3304). Springer Netherlands
- Puustinen, M.,& Pulkkinen, L. (2001). Models of self-regulated learning: A review. **Scandinavian Journal of Educational Research**, 45(3) 269-286:

- Quinones\_Paredes, D. J. (2014). **Effects of a mindfulness meditation intervention on the flow experiences of college soccer players**. M. A., Miami University, Oxford, OH.
- Raettig, T., & Weger, U. (2018). Learning as a Shared Peak Experience: Interactive Flow in Higher Education. **International Journal of Applied Positive Psychology**, 2(1-3) 39-60:
- Raffone, A., & Srinivasan, N. (2017). Mindfulness and cognitive functions: toward a unifying neurocognitive framework. **Mindfulness**, 8, 1- 9.
- Revelle, W. (2017). **How To: Use the psych package for Factor Analysis and data reduction**. <https://www.semanticscholar.org/>
- Rivkin, W., Diestel, S., & Schmidt, K. H. (2018). Which daily experiences can foster well-being at work? A diary study on the interplay between flow experiences, affective commitment, and self-control demands. **Journal of Occupational Health Psychology**, 23(1), 99.
- Schmidt, J. A., Shernoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Individual and situational factors related to the experience of flow in adolescence. A multilevel approach. In: Ong, D & Dulmen, M. H. (Eds). **Oxford & handbook of methods in positive psychology** (pp. 542-568). New York: oxford university Press.
- Shin, H. S., Black, D. S., Shonkoff, E. T., Riggs, N. R., & Pentz, M. A. (2016). Associations among dispositional mindfulness, self-compassion, and executive function proficiency in early adolescents. **Mindfulness**, 7(6), 1377-1384.
- Šimleša, M., Guegan, J., Blanchard, E., Bernard, F., & Buisine, S. (2018). The flow engine framework: a cognitive model of optimal human experience. **Europe's journal of psychology**, 14(1), 232.



- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., Douglas, D. (2018). Relating flow, Mindfulness, Cognitive, flexibility and post formal thought two: Studies. **Journal of adult's development**. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9320-2>.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K.,& Motti-Stefanidi, F. (2013). Flow and telepresence contributing to Internet abuse: Differences according to gender and age. **Computers in Human Behavior**, 29(5) 1941-1948:
- Steele, J. P.,& Fullagar, C. J. (2009). Facilitators and outcomes of student engagement in a college setting. **The Journal of psychology**, 143(1) 5-27:
- Steinfeld, M.,& Brewer, J. (2015). The psychological benefits from reconceptualizing music-making as mindfulness practice. **Medical problems of performing artists**, 30(2) 84-89:
- Svaldi, J., Brand, M.,& Tuschen-Caffier, B. (2010). Decision-making impairments in women with binge eating disorder. **Appetite**, 54(1) 84-92:
- Tavares, D.,& Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation: contributions for a positive development in adolescents. **Psicologia: Revista da Associacao Portuguesa Psicologia**, 30(21, 77, 44).
- Thierry, K. L., Vincent, R. L., Bryant, H. L., Kinder, M. B.,& Wise, C. L. (2018). A self-oriented mindfulness-based curriculum improves prekindergarten students' executive functions. **Mindfulness**, 9 (5) 1443-1456:
- Turk, F., (2018). An examination of empathic tendency, self-regulation and self-efficiency as predictors of conflict resolution skills in adolescents universal. **Journal of educational research**, 6(5) 994- 1004:
- Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K., Waller, C.,& Grön, G. (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences. **Neuroimage**, 86 194-202:

- Umerenkova, A. G., Fuente, J. D. J., & Pérez, J. F. (2018). A linear empirical model of self-regulation on flourishing, health, procrastination, and achievement, among university students. **Frontiers in psychology**, 9, 536.
- Umerenkova, A., Arias, J., Vicente, J., Zapata Sevillano, L., Pichardo, M., & Berbén, A. B. (2017). Validation of the Spanish short self-regulation questionnaire (SSSRQ) through Rasch analysis. **Frontiers in psychology**, 8, 276.
- Vancouver, J. B., & Day, D. V. (2005). Industrial and organisation research on selfregulation: From constructs to applications. **Applied Psychology**, 54 (2) 155-185:
- Vollmeyer, R., & Rheinberg, F. (2006). Motivational effects on self-regulated learning with different tasks. **Educational Psychology Review**, 18(3) 239-253:
- Wilson, E. E. (2016). **Metacognitions of Flow Experience: Towards an Understanding of the Self-regulation of Optimal Experience**. Doctoral dissertation, London Metropolitan University.
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2014). Relating mindfulness and self-control to harm to the self and to others. **Personality and Individual Differences**, 64 78-83:
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. **Consciousness and cognition**, 19(2) 597-605: