

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق لدى عينة من طلاب الجامعة

أ.م.د. هاني فؤاد سيد محمد سليمان

أستاذ مساعد علم النفس التربوي بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية جامعة حلوان وكلية التربية جامعة الجوف

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتنمية التدفق لدى عينة من طلاب الجامعة، وتم تطبيق المنهج شبه التجريبي، كما تم تطبيق الأدوات التالية: مقياس التدفق لطلاب الجامعة من إعداد الباحث، والبرنامج التدريبي متعدد الأنشطة إعداد الباحث، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبًا من المستوى الرابع بجامعة الجوف، تم تصنيفهم ضمن الإرباعي الأدنى على مقياس التدفق، ومن ثم تم توزيعهم عشوائيًا على مجموعتين إحداهما تجريبية (١٥) طالبًا بمتوسط عمري (٢٠,٨)، وانحراف معياري بلغ (٠,٩٤١)، ومجموعة ضابطة (١٥) طالبًا بمتوسط عمري (٢٠,٦)، وانحراف معياري (١,١٢)، وتم التحقق من التكافؤ القبلي بين المجموعتين في العمر الزمني ومتغير التدفق، ومن ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية خلال (٣٩) جلسة تدريبية تم بعدها القياس البعدي للمجموعتين واختبار صحة الفروض، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتدفق بأبعاده لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ووجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتدفق بأبعاده لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وعدم وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتدفق بأبعاده.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، التدفق، طلبة الجامعة.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق لدى عينة من طلاب الجامعة

أ.م.د. هاني فؤاد سيد محمد سليمان

أستاذ مساعد علم النفس التربوي بقسم علم النفس التربوي

كلية التربية جامعة حلوان وكلية التربية جامعة الجوف

مقدمة:

التدفق هو الحالة التي يشعر فيها الشخص بالانغماس الكامل في النشاط الذي يقوم به، ويمثل أهمية كبيرة لطلاب الجامعة تتمثل في التحفيز والإنتاجية العالية؛ فعندما يكون الطالب في حالة التدفق، يكون محفزًا داخليًا ويشعر بالانسجام التام مع المهمة، وهذا يزيد من إنتاجيته وتركيزه؛ مما يساعده على إتمام المهام الدراسية بشكل أفضل وأسرع، كذلك التجربة الإيجابية والرضا الذاتي؛ فحالة التدفق تساعد الطلاب على الشعور بالراحة والسعادة أثناء العمل؛ مما يؤدي إلى تجربة إيجابية وزيادة الرضا عن الذات والإنجازات، وأيضًا تحسين الأداء الأكاديمي؛ فعندما يكون الطالب في حالة التدفق، يكون أكثر فعالية في استيعاب المواد الدراسية وفهمها؛ مما يعزز الأداء الأكاديمي والنتائج؛ وأيضًا تقليل الضغط النفسي؛ التدفق يساعد في تقليل مستويات التوتر والضغط النفسي لدى الطلاب، حيث يجدون أنفسهم مركزين في النشاط بدلاً من التفكير بالضغوطات الخارجية، كذلك تعزيز الارتباط بالتعلم؛ فحالة التدفق تساعد الطلاب على تعزيز الارتباط بالمادة الدراسية وتعزيز الحماس للتعلم واستكشاف المواضيع بشكل أعمق، وأيضًا تطوير المهارات الشخصية؛ فعندما يعيش الطلاب حالة التدفق، يمكنهم تطوير مهارات مثل إدارة الوقت، وتحسين التركيز والانتباه، وزيادة الإبداع وحل المشكلات؛ لذا يمكننا القول بأن التدفق يعد عنصرًا مهمًا لتعزيز الأداء الأكاديمي والرفاهية النفسية لطلاب الجامعة، حيث يعزز الانغماس والإنتاجية ويقلل من الضغط النفسي؛ مما يحسن تجربة التعلم بشكل عام.

فالتدفق يعبر عن حالة من الارتباط العميق بالنشاط المُمارَس، حيث يشعر الفرد بتكامل وتوازن بين مستوى مهاراته وصعوبة المهمة، خلال هذه الحالة، يكون الشخص مركزًا ومُغمَسًا تمامًا في النشاط، وتكون أفكاره وتصرفاته متناغمة ومتجانسة، وهو مشعر بالفعالية

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

والكفاءة (De Manzano., et al., 2010). وحسب (MacIntyre 2016) تحقق حالة التدفق لدى الطلبة عندما يصلون إلى ذروة قدراتهم، سواء أكانوا ينشئون مقطوعة موسيقى، أو يشاركون في منافسات رياضية، أو يستكشفون ميادين علمية، فإنهم يواجهون التحديات بمهاراتهم بشكل متماس، ينجم عن هذا التوازن شعور بالانغماس التام في النشاط، حيث لا يشغل الفرد نفسه بأمور أخرى أو ينحرف عن تركيزه، وعادة ما يفقد الشخص الإحساس بمرور الوقت خلال هذه الحالة المتألقة من التركيز. ووفقاً لـ (Delle Fave and Bassi 2016) قد ينشأ التدفق من خلال سياقات وأنشطة متنوعة، والتي يمكن أن تكون مفيدة وذات مغزى في مسار النمو الشخصي للطلبة.

لذا يمكننا القول بأن التدفق يمثل حالة عميقة من الترابط مع النشاط الممارس؛ حيث ينعكس هذا الحال في توازن الفرد بين مستوى مهاراته وصعوبة المهمة، وخلال هذه الحالة، يغمس الشخص بالكامل في النشاط، وتكون أفكاره وتصرفاته متناغمة ومتجانسة، ويشعر بالفعالية والكفاءة، وحالة التدفق تتجسد عند الطلاب عندما يستغلون قدراتهم القصوى، مهما كانت النشاطات التي يمارسونها، مثل إبداع الموسيقى، أو المنافسات الرياضية، أو حتى استكشاف المجالات العلمية، يواجهون التحديات باستخدام مهاراتهم بشكل متقن؛ مما يخلق شعوراً بالغرق التام في النشاط، حيث لا يلهيهم شيء آخر أو يشتت انتباههم. وعادة ما يفقد الشخص الإحساس بمرور الوقت أثناء هذه الحالة المتألقة من التركيز.

وحسب (Csikszentmihalyi 1993) يتسق التدفق مع الرضا عن الحياة، حيث تمثل هذه الحالة المتأصلة عاملاً أساسياً في تشكيل معاني الحياة وأهداف الفرد، ويضيف التدفق قيمة ومعنى للحياة ويحفز الإبداع؛ مما يمكن الشخص من تنظيم وضبط وعيه ومشاعره، يُمكن خبرة التدفق الفرد من بناء ذات قوية، حيث يغمس بالكامل في النشاط بدافع النشاط ذاته، ويتم تفعيل آلية تدفق تلقائية لكل فعل وتفكير يتمحور في مسار واحد؛ مما يفتح المجال أمام شعور قوي بالرضا ويعزز السعادة وجودة الحياة والرفاه النفسي.

ووفقاً لـ (Mihaly 1996) يُمكن لحالة التدفق أن تمنح الطلاب الفرصة لتنظيم وتنمية ذواتهم وتعزيز النمو الشخصي السليم؛ مما يساهم في بناء الموارد النفسية والوصول إلى

أقصى استفادة من الخبرات. ويُعتبر التدفق أحد الوسائل التي تساعد الطلاب على تحسين جودة حياتهم والتأقلم مع التحديات والصعوبات التي قد تواجههم في مساراتهم. وبناءً على Chen., et al (2000) فإن حالة التدفق تمثل تجربة ممتعة للفرد أثناء مشاركته في نشاط، حيث ينغمس بالكامل في النشاط مع تركيز شديد واستمتاع بالتجارب التي تثير اهتمامه الشخصي، ويصل الفرد في حالة من الاندماج التام مع النشاط؛ مما يؤدي إلى تضيق نطاق اهتمامه على النشاط ذاته وتركيز متناهٍ على تنفيذه، ويتميز الشخص بعدم التفكير في أفكار غير مرتبطة بالنشاط الحالي، ويشعر بالسعادة والبهجة والاستمتاع بإتمام المهام. وبناءً على Chen (2006) يعتبر التدفق تجربة مثالية تحدث للطلاب أحياناً أثناء أدائه للمهام بشكل متناغم، حيث ينغمس الطالب بشكل كامل في أداء المهمة ويفقد الوعي بالوقت والمكان، وينسى احتياجاته الشخصية، ويشعر بالسعادة والانتعاش والتمتع بالتقدم الذي يحققه في أداء المهمة. ووفقاً لـ صديق (٢٠٠٩)، يُعتبر التدفق إحدى حالات الذكاء العاطفي؛ حيث يمثل تحقيق الحالة القصوى لاستخدام العواطف في تحسين الأداء والتعلم، ويتم توجيه العواطف بنشاط وإيجابية نحو العمل الذي يقوم به الطالب في حالة التدفق.

وفقاً لـ الأعسر وكفافي (٢٠٠٠) يمثل التدفق ثروة نفسية تمكن الفرد من تحقيق الإنجازات المتنوعة والإبداع، والوصول إلى ذروة السعادة والفرح، ويتم تجسيد هذه الحالة المميزة أثناء تجربة التدفق، حيث يكون هناك أهداف واضحة وردود فعل فورية، وتحقيق التوازن بين التحديات الموجودة والمهارات الشخصية للفرد. وبناءً على (De Manzano., et al (2010) يؤثر التدفق بشكل إيجابي على إدراك الفرد وسلوكه، حيث يساهم في تحقيق التوازن بين إدراك الفرد لمهاراته وصعوبة المهام التي يقوم بها. يشعر الطالب في حالة التدفق بثقة في قدراته وبأنه قادر على السيطرة على الموقف، ويتسم الشخص في هذه الحالة بالتركيز الشديد والاندماج التام مع النشاط، ويفقد الوعي بحاجاته ومتطلباته الشخصية أثناء أداء المهام والأنشطة المكلف بها. وفقاً لـ باظة (٢٠١١) يعمل التدفق على تقليل الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، كما يساهم في بناء ثقة الطلبة بأنفسهم وتعزيز الاستقلالية في أدائهم، ويساعد على تنمية الخيال الإبداعي والتفكير الإبداعي، ويزيد من مستوى الطموح والدافعية لتحقيق الإنجازات، ويعزز التدفق قدرة الطلبة على التعامل مع التحديات التي تواجههم في المهام التي يتولونها، ويعزز فعاليتهم الشخصية وقدرتهم على تحمل المسؤولية.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

من خلال ما سبق يظهر أن التدفق يمثل حالة مميزة تسمح للفرد بالانغماس الكامل في النشاط المُجرى، وتحقيق الاتزان بين التحديات والمهارات الشخصية، ويؤثر بشكل إيجابي على الإدراك والسلوك الشخصي؛ مما يعزز الثقة بالنفس والاستقلالية في الأداء، كما يساهم في تقليل الشعور بالخوف والملل وزيادة الدافعية والطموح، ويعزز الخيال والتفكير الإبداعي والقدرة على التعامل مع التحديات، هذه الحالة تجلب السعادة والإشباع النفسي، وتعزز قدرة الشخص على تحمل المسؤولية والفعالية الشخصية.

ووفقاً لـ (Kilian., et al (2012) فإن حالة التدفق التي يختبرها الطالب أثناء دراسته تعكس المحفز الخارجي الذي يشجع على استمتاعه بأداء نشاط معين والمشاركة به لأجل النشاط نفسه؛ مما ينتج عنه تأثير إيجابي يعزز عملية التعلم واكتساب مهارات جديدة، ويهدف التدفق إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الطالب، إذ يمثل خبرة شخصية تتمثل في انشغال الطالب تماماً في حل مشكلة دون التفكير في الذات، مع التركيز على تنفيذ المهام المطلوبة لحل تلك المشكلة. هذا الاندماج يرتبط بحالة من الارتياح والسعادة التي تساعد الطالب في اكتشاف معنى الحياة وفرحها، وبالتالي، تصبح حياته هادفة وذات قيمة (غريب، ٢٠١٥). ووفقاً لخزام وآخرون (٢٠١٦) يُعتبر التدفق خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه لبعض الأنشطة والمهام المهمة بالنسبة له، تتسم هذه المهام بكونها تحدياً مثيراً، ولكنها تتناسب مع قدرات الشخص على أدائها بكفاءة، ويصاحب هذه الخبرة الشعور بالتركيز العميق والترابط الكامل مع النشاط أو المهمة، والشعور بالسرور والبهجة، والقدرة على السيطرة على الأداء، ويتبع هذا الانغماس فقدان الشخص للتفكير في الذات والزمن، ويفقد الشخص الإحساس بكل شيء خارج النشاط أو المهمة التي يقوم بها.

فالتدفق يمثل حالة يمر بها الطالب أحياناً أثناء أداء المهام المكلف بها بأقصى قدر من الأداء، ويتجلى ذلك من خلال تحقيق التوازن بين مهارات الطالب وتحديات الموقف، مع الانتباه الكامل للمثيرات المرتبطة بالمهمة، مع القدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بها في ذات الوقت، ويتبع ذلك فقدان الشعور بالزمن والانغماس الكامل في العمل دون الانتباه لاحتياجات الذات. كما يظهر التباين بين النجاح والفشل لدى الطلاب وتعديل سلوكهم استناداً

إلى هذه التجارب، والتدفق يُعتبر تجربة مثالية تحدث للأفراد عندما يتفرغون بالكامل للأداء، مع انغماس تام وانخفاض الوعي بالزمن والمكان، وعدم الانتباه لاحتياجاتهم الشخصية، والشعور بالسعادة والارتياح نتيجة إنجاز المهمة (Chen, 2006). وبحسب Huang., et al (2018) فإن التدفق هو تجربة يجذب فيها الأفراد بشكل كامل للأنشطة التي تتوافق مهاراتهم وإمكاناتهم مع التحديات التي يواجهونها، وإذا لم تتناغم هذه المهارات مع التحديات، فقد يشعر الأفراد بالملل والإحباط واللامبالاة بدلاً من التجربة الإيجابية للتدفق.

وتأسيساً على ما سبق يتضح أن التدفق هو حالة تجربتها الأفراد أثناء أداءهم للمهام المكلفين بها بأقصى قدر من الأداء، حيث يتميز هذا الحالة بتحقيق التوازن بين مهارات الفرد وتحديات الموقف، والانتباه الكامل للمثيرات المرتبطة بالمهمة مع القدرة على عزل المثيرات غير المرتبطة بها في نفس الوقت، ويتبع ذلك انغماساً تاماً في العمل دون الانتباه لاحتياجات الذات، مع فقدان الشعور بالزمن والمكان، والشعور بالسعادة والارتياح نتيجة إنجاز المهمة. بينما يعكس التباين بين النجاح والفشل لدى الطلاب وتعديل سلوكهم استناداً إلى هذه التجارب تأثير تجربة التدفق. إذا كانت مهارات الفرد غير متناغمة مع التحديات، فقد يُعاش بدلاً من التدفق الإيجابي مشاعر الإحباط والملل واللامبالاة.

مشكلة الدراسة:

نبح إحساس الباحث بمشكلة الدراسة من خلال تجربته في تدريسه لطلاب الجامعة؛ حيث لاحظ أن عديد من الطلاب يعانون من صعوبة في الوصول إلى حالة التدفق أثناء أداء المهام الأكاديمية، كما وجد أنهم يواجهون تحديات في الانغماس الكامل في الأنشطة الدراسية؛ مما يؤثر على فعالية تعلمهم وتحقيقهم الأداء الأمثل، واستناداً إلى هذا الإدراك، شعر الباحث بأهمية إجراء دراسة لتقييم فعالية برنامج تدريبي متنوع الأنشطة يهدف إلى تعزيز وتطوير التدفق لدى الطلاب الجامعيين، هذا البرنامج التدريبي متعدد الأنشطة سيستهدف تحفيز الطلاب للوصول إلى حالة التدفق أثناء تنفيذ الأنشطة الأكاديمية، مثل المشاريع الجماعية، والمناقشات الحية، والأنشطة الإبداعية، وسيضمن البرنامج مجموعة متنوعة من الفنيات والممارسات الخاصة بتحسين التركيز والمشاركة الكاملة في المهام الأكاديمية، مع التركيز على تحفيز الفعالية والإبداع وتحسين تجربة التعلم للطلاب، فالهدف من هذه الدراسة هو تقييم

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

كيفية تأثير هذا البرنامج على قدرة الطلاب على الوصول إلى حالة التدفق خلال الأنشطة الدراسية ومدى تحسين أدائهم الأكاديمي ومستوى انغماسهم واندماجهم في العمل الجامعي. وبمراجعة الدراسات السابقة وجد الباحث أن نتائج دراسة (Lee 2005) أظهرت وجود علاقة سالبة إحصائياً بين التسوية الأكاديمي والتدفق، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية إحصائياً بين الدافعية الذاتية والتدفق. وأظهرت نتائج دراسة صديق (٢٠٠٩) وجود علاقة إيجابية إحصائياً بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح، تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، وثقة النفس. كما بينت النتائج وجود علاقة سالبة إحصائياً بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل القلق، الاكتئاب، الإحباط واليأس، والسأم والملل واللامبالاة. وأظهرت نتائج دراسة Asakawa (2010) أن الطلبة الذين يشعرون بارتفاع مستوى التدفق يتميزون بارتفاع مستوى تقدير الذات وانخفاض مستوى القلق، ويستخدمون استراتيجيات مواجهة نشطة بشكل أكبر، ويشعرون بمزيد من الرضا عن الحياة. أما نتائج دراسة سليم (٢٠١٤) أظهرت وجود علاقة إيجابية وملموسة إحصائياً بين الدافعية الداخلية وتجربة التدفق. كما كشفت الدراسة وجود علاقة إيجابية وملموسة إحصائياً بين تجربة التدفق وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. كذلك أظهرت نتائج دراسة غريب (٢٠١٥) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدفق وكل من تحمل الغموض والمخاطرة. وأظهرت نتائج دراسة عثمان (٢٠١٥) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مكامن القوى في الشخصية، مثل الحكم، المنظورية، الحيوية، والشفقة، والامتنان، والروحانية، والتدفق وأبعاده الفرعية. وأظهرت الدراسة أيضاً أن مكامن القوى في الشخصية يمكن أن تسهم في التنبؤ بتجارب التدفق. وأشارت دراسة Harris., et al (2017) إلى أنه ترتفع مستويات التدفق لدى الطلاب ذوي القدرة المرتفعة على ضبط الانتباه، كما تسهم المستويات المرتفعة من التدفق في تعزيز الأداء الأكاديمي، ويعد ضبط الانتباه متغير أساسي لدخول الطلبة واستمرارهم في حالة التدفق. ووفقاً لنتائج دراسة جريش (٢٠١٧) تبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدفق وعوامل مثل عادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات، وأشارت نتائج دراسة عبدالجواد (٢٠١٧) إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة

إحصائية بين التدفق ومفهوم معنى الحياة، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بمفهوم معنى الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال مستوى التدفق الذي يشعرون به. وأوضحت نتائج دراسة خشبة (٢٠١٧) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدفق والسعادة، بينما كانت هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التدفق والتسويق. وأظهرت نتائج دراسة أيوب وآخرون (٢٠١٧) وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التلكؤ الأكاديمي والتدفق، وعلاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الدافعية الذاتية والتدفق النفسي. كما بينت الدراسة إمكانية التنبؤ بالتركؤ الأكاديمي من خلال مستوى التدفق، ووجود فروقات إحصائية بين فئات مرتفعة ومنخفضة التدفق النفسي في مستوى التلكؤ الأكاديمي لصالح فئة منخفضة التدفق. كذلك بينت نتائج دراسة (Sumaya and Darling (2018) قدرة التدفق النفسي على التنبؤ بدرجات الطلاب وأدائهم الأكاديمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي التسويق الأكاديمي والأداء الأكاديمي، حيث كانت مجموعة التدفق أقل في التسويق الأكاديمي وأعلى في الأداء الأكاديمي. وأظهرت نتائج دراسة (Hong., et al (2018) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدفق وثلاثة عوامل: كفاءة الذات والضبط الأكاديمي والمرونة المدرسية. وبحسب نتائج دراسة حرب وآخرون (٢٠١٨)، فقد بُرهن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدفق والتحصيل الدراسي. ووفقاً لدراسة بخاري (٢٠١٩) توضح النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين حالات التدفق وعوامل مثل الرضا عن الحياة والتوافق الدراسي، كما أظهرت الدراسة أن التدفق يلعب دوراً في التنبؤ بمستوى التوافق الدراسي للأفراد. أما نتائج دراسة عيد (٢٠١٩) كشفت عن وجود علاقة سالبة وملموسة إحصائياً بين التدفق والتلكؤ الأكاديمي. وكذلك أظهرت نتائج دراسة إبراهيم وآخرون (٢٠٢١) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدفق وعدة جوانب، منها: تركيز الانتباه على المهمة المطلوبة، والاستمتاع الذاتي بأداء المهمة، ونسيان الذات، والضبط والتحكم في المهام المطلوبة، وتغير الإحساس بالوقت، والتوازن بين قدرة الطالب ومستوى صعوبة المهمة. هذه العلاقة تمتد أيضاً إلى الكفاءة الذاتية الأكاديمية وأبعادها الفرعية مثل الثقة في الأداء الأكاديمي، وتحمل المسؤولية الأكاديمية، والمثابرة الأكاديمية، والتنظيم الذاتي، وإدارة الوقت. ووفقاً لدراسة دسوقي وآخرون (٢٠٢٢) يعتبر التدفق النفسي مساهماً كبيراً في تطوير قدرة الصمود النفسي، إذ يسهم في تنمية القدرة على التصدي للتحديات وتقليل مستوى الخوف

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

والقلق، كما يُعزّز ثقة الطلاب بأنفسهم. بالإضافة إلى ذلك، يساهم التدفق النفسي في تعزيز الفاعلية الذاتية للطلاب أثناء فترة دراستهم الجامعية.

لذا فمن خلال الدراسات السابقة يتضح أن هناك عدة علاقات ملموسة بين التدفق ومختلف العوامل النفسية والشخصية والأكاديمية، ويبدو أن التدفق يرتبط بالأداء الأكاديمي الجيد والسعادة، ويُسهّم في القدرة على التركيز والتحكم بالمهام المطلوبة، ويعزز الثقة بالنفس والصمود النفسي، والعلاقات الإيجابية بين التدفق وعوامل مثل الدافعية الذاتية والقدرة على التكيف مع التحديات تشير إلى أن التدفق يلعب دورًا كبيرًا في تعزيز جوانب متعددة من النمو الشخصي والأكاديمي؛ لذا تبدو الحاجة الماسة لتنمية التدفق لدى طلاب الجامعة لما له من أهمية تتمثل في التالي:

١- الأداء الأكاديمي المحسّن: التدفق يعزز التركيز والانغماس في المهام الدراسية؛ مما يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي.

٢- التطوير الشخصي: يُعتبر التدفق عاملاً رئيسيًا في تعزيز الصمود النفسي، وخفض مستوى القلق والخوف، وزيادة الثقة بالنفس، وهو جوهري لتطوير الطلاب ككل.

٣- السعادة والرضا الشخصي: تجربة التدفق تسهم في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، حيث يعيش الفرد تجربة إيجابية وممتعة أثناء الانغماس في الأنشطة.

٤- تعزيز القدرات الذاتية: يُعزز التدفق الفاعلية الذاتية، مثل القدرة على التحكم بالوقت والتنظيم الذاتي، الأمور التي تلعب دورًا هامًا في نجاح الطلاب.

٥- التكيف مع التحديات: التدفق يساعد في تقليل مستوى القلق والاكتئاب، مما يُعزز القدرة على التكيف مع المشكلات والتحديات.

٦- تحسين الاستمرارية الأكاديمية: قدرة الطلاب على الانغماس والتركيز في المهام قد تزيد من استمراريتهم في المسار الأكاديمي وتحقيق النجاح.

لذا يمكننا القول بأن تطوير وتنمية التدفق لدى طلاب الجامعة يُعد استثمارًا مهمًا لتحسين تجربة التعلم وتعزيز نتائجهم الأكاديمية والشخصية؛ ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي: ما فاعلية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتنمية التدفق لدى عينة من طلاب الجامعة؟

هدف الدراسة: تحدد هدف الدراسة في " التعرف على فعالية البرنامج التدريبي متعدد الأنشطة في تحسين التدفق لدى عينة من طلاب الجامعة".

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

١- التطبيق العملي للنظريات: يمكن لهذه الدراسة أن تثبت أو تنفي فعالية النظريات المعنية بعملية التعلم وتطوير المهارات، مثل نظرية التدفق (Flow Theory)؛ فهي تساهم في تحقيق فهم أفضل لكيفية حدوث التدفق وكيفية تحسينه.

٢- تطوير البرامج والمناهج التعليمية: تقدم هذه الدراسة أدلة حول أنواع الأنشطة والممارسات التي يمكن أن تعزز التدفق لدى طلاب الجامعة، وهذا يمكن أن يساهم في تطوير برامج تعليمية أكثر فعالية وفعالية.

٣- دراسة تأثير البيئة التعليمية: يمكن أن تكشف هذه الدراسة عن عوامل البيئة التي تساهم في خلق التدفق، مثل نوعية التعليم والدعم الاجتماعي والتحفيز؛ مما يمكن الجامعات والمؤسسات التعليمية من تحسين بيئاتها لدعم تجارب التدفق لدى الطلاب.

٤- تطوير الأساليب والأدوات القياسية: يمكن أن تساعد الدراسة في تطوير أساليب قياسية لقياس وتقييم التدفق لدى اطلاب الجامعة؛ مما يتيح المقارنة بين الدراسات والبرامج المختلفة وفهم مدى فاعليتها.

٥- دعم البحث العلمي والتطور: تقدم هذه الدراسة معلومات جديدة وقيمة تساهم في تطوير مجال النفس وعلم التربية وعلم النفس التطبيقي؛ مما يعزز التفاهم العلمي حول كيفية تعزيز الأداء والارتياح في سياق التعلم.

لذا يمكننا القول بأن تحقيق التدفق لدى طلاب الجامعة يعتبر أمراً حيويًا لتعزيز تجربة التعلم والارتياح الشخصي وتجويد الأداء الأكاديمي؛ ولذا فإن دراسة فعالية البرامج التدريبية المتعددة الأنشطة في هذا السياق تحمل أهمية كبيرة للبحث والتطوير التربوي.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١- تحسين تجربة التعلم: يمكن لهذا النوع من البرامج أن يساهم في تحسين تجربة الطلاب في الجامعة عندما يشعرون بالتدفق أثناء الدراسة؛ فإنهم يكونون أكثر فعالية وسعادة ويظهرون أداءً أفضل.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- ٢- تطوير مهارات الطلاب: يستهدف البرنامج تعزيز مهارات الطلاب مثل التركيز، والإبداع، والتفكير العميق، وإدارة الوقت، هذا يؤثر إيجاباً على أدائهم الأكاديمي وقدراتهم العامة.
 - ٣- تعزيز التحفيز والارتياح: عندما يشعر الطلاب بالتدفق، يزيد ذلك من مستوى تحفيزهم وارتياحهم نحو ما يقومون به، مما يؤدي إلى مشاركة أفضل واستمرارية أعلى في الجهد الذي يبذلونه.
 - ٤- تأثير إيجابي على الصحة النفسية: التدفق يرتبط بتجربة السعادة والرضا الشخصي، بالتالي إذا كانت الجامعة تسعى لتحسين الرفاهية العامة لطلابها؛ فإن تعزيز التدفق يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية للطلاب.
 - ٥- الاستفادة من تنوع الأنشطة: برنامج متعدد الأنشطة يوفر فرصاً مختلفة للطلاب لاكتشاف ما يناسبهم ويثير اهتمامهم بشكل أكبر؛ مما يزيد من احتمالية نجاح البرنامج وتأثيره الإيجابي على التدفق.
 - ٦- تطبيق النتائج على المستوى العملي: إذا تبينت فعالية البرنامج؛ يمكن للجامعات والمؤسسات التعليمية تبني ممارساته في برامجها وأنشطتها التعليمية لدعم تطوير التدفق لدى الطلاب بشكل أفضل.
- لذا يمكننا القول بأن تحقيق التدفق لطلاب الجامعة أهمية كبيرة لتحسين تجربتهم التعليمية، ونجاحهم الأكاديمي والشخصي.
- محددات الدراسة:** تتحدد تعميم نتائج الدراسة الحالية بالمحددات الآتية:
- أ. **المحددات الموضوعية:** تحددت بمتغيرات الدراسة المتمثلة في البرنامج التدريبي، والتدفق.
 - ب. **المحددات البشرية:** تحددت بعينة من طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية.
 - ج. **المحددات الزمنية:** طُبقت أدوات الدراسة الحالية خلال العام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م.
 - د. **المحددات المكانية:** طُبقت الأدوات على عينة من طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي:

يعرفه الباحث بأنه "مجموعة من الجلسات التدريبية تتضمن عديد من الأنشطة المتنوعة يتم تطبيقها بشكل هادف ومنظم بغرض تنمية التدفق لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: التدفق Flow:

يعرفه الباحث بأنه: حالة إيجابية تجمع بين العواطف والمعرفة والسلوك، وتتطلب توازناً دقيقاً بين مهارات الطالب وتحديات المهمة التي يواجهها، ويشعر الطالب فيه بالسيطرة والتحكم في أداء المهمة بشكل متقن، مع تركيز كامل وانتباه عالي للمهمة، ووجود أهداف واضحة توفر تغذية راجعة فورية، ويصل الطالب في هذه الحالة إلى مستوى عالٍ من التركيز والانغماس الكامل، حيث يغيب عنه الوعي بالذات وبالزمن والمكان، ويشعر بمشاعر السعادة، والانبهار، والاستمتاع بالمهمة نفسها، وليس بالضرورة بانتظار مكافأة خارجية.

ويُعرفه الباحث إجرائياً في البحث الحالي بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق لطلاب الجامعة المستخدم في الدراسة الحالية؛ والذي تكون من الأبعاد السبعة الآتية:

- **البُعد الأول وضوح الهدف:** هو وجود أهداف محددة وواضحة خلال القيام بالمهمة أو النشاط، ويشعر الطالب بالتركيز على أهداف محددة ومحدودة أثناء أدائه؛ مما يعطي الاتجاه والهدفية لأفعاله ويوجه جهوده نحو تحقيق هذه الأهداف بشكل فعال.

- **البُعد الثاني موازنة التحدي والمهارات:** هو قدرة الطالب على القيام بالمهمة أو النشاط والشعور بتوازن دقيق بين متطلبات المهمة ومهاراته الشخصية.

- **البُعد الثالث تقييم الأداء الفوري والواضح نحو الهدف:** هو استقبال تقييم فوري وواضح بشأن التقدم الذي يتم تحقيقه نحو الأهداف المحددة، ويحصل الطالب على ملاحظات فورية وواضحة حول كيفية أدائه؛ مما يساعده على توجيه جهوده وضبط أدائه لضمان التقدم المستمر نحو الهدف المنشود.

- **البُعد الرابع تركيز الانتباه الشامل والانغماس في الأداء:** هو قدرة الطالب على التركيز الكامل والانغماس العميق في أداء المهمة أو النشاط، ويشعر الطالب في هذه الحالة بتفاصيل المهمة ويفقد الوعي بالزمن والمكان؛ مما يجعله يشعر بالانسجام الكامل مع ما يقوم به.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- **البُعد الخامس** الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة: هو الشعور بمشاعر السعادة والفرح أثناء الانشغال بالمهمة أو الدراسة، ويشعر الفرد بالسُرور والنشوة والاستمتاع بما يقوم به، حيث يكون التركيز على العمل نفسه هو المكافأة بحد ذاته، دون الحاجة لأي مكافآت خارجية.

- **البُعد السادس** السيطرة والتحكم: هو الشعور بالسيطرة والتحكم الكامل في الأداء أثناء الانغماس في المهمة أو النشاط، ويشعر الطالب بقدرته على قيادة وتوجيه أداءه بشكل فعّال وفعالية في إنجاز المهمة دون صعوبة أو توتر؛ مما يمنحه شعورًا بالثقة والقدرة على التأقلم مع التحديات التي قد تظهر أثناء الأداء.

الأطر النظرية والدراسات السابقة:

مفهوم التدفق Flow:

التعريفات المتعددة للتدفق تبرز تباين وجهات النظر بين الباحثين، فعلى سبيل المثال عرّف Jackson and Marsh (1996, p.17) التدفق على أنه "حالة يغمر فيها الفرد بشكل كامل في المهمة أو العمل المُكلف به، حيث ينغمس بشكل عميق ويتغير وعيه ليشعر بالاندماج التام مع المهمة أو العمل الذي يقوم به". بينما يصف Csikszentmihalyi (1997, p.39) التدفق بأنه "حالة من التركيز العميق يحدث عندما يندمج الفرد في التعامل مع مهام تتطلب تركيزًا شديدًا وجهدًا مستمرًا، وتحدث هذه الحالة عندما يتوازن مستوى قدرات الفرد ومهاراته مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة". أما جولمان (2000، ص.136) فيروى أن التدفق يعني "حالة نسيان الذات، حيث يتغمر الفرد في العمل إلى درجة فقدان الوعي بالذات تمامًا، حيث يصل الفرد إلى أقصى درجات التركيز في الأداء". وعرّف Rogatko (2009, p.133) التدفق على أنه "حالة تدمج فيها الفرد تمامًا في النشاط أو المهمة المكلف بها، خاصةً عندما تتناسب مهاراته وقدراته مع تحديات المهمة التي يقوم بتنفيذها". وأشار البهاص (2010، ص.170) إلى أن التدفق هو "تجربة مثالية تحدث للفرد عند أدائه للمهام بأعلى مستويات الأداء، وتتجلى هذه التجربة من خلال الانغماس الكامل في الأداء وفقدان الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، وإغفال الاحتياجات الذاتية، والشعور بالسُرور الفوري المرافق للبهجة والمتعة خلال العمل". وقد عرّف Mustafa., et al (2011, p.94)

التدفق بأنه "حالة من الانغماس تحدث عندما يكون الطالب مهتماً ومشاركاً ومستمتعاً بالمهام التعليمية، ويحقق الطالب هذه الحالة عندما يصل إلى مستوى عميق من الانغماس في نشاط يحمل تحديات ويوفر متعة شخصية."

ومن خلال ما سبق يتضح أن التعريفات السابقة للتدفق تبرز تبايناً في فهم الظاهرة، ولكنها تشير جميعاً إلى حالة تمتاز بالانغماس العميق في النشاط أو المهمة المكلف بها، تتحدث هذه التعاريف عن مفاهيم مشتركة مثل التركيز الشديد والفقدان الجزئي، أو الكلي للوعي بالذات، بالإضافة إلى الشعور بالرضا والسرور أثناء القيام بالمهمة، كما تؤكد التعريفات على أهمية توازن مستوى قدرات الفرد ومهاراته مع مستوى التحديات الموجودة في المهمة.

ويرى (Reid, 2011, p.50) أنه يعتبر التدفق حالة نفسية مرغوبة، حيث يكون الفرد واعياً لكل خطوة في أداء النشاط، ولكن في الوقت نفسه يفقد الوعي بذلك نتيجة الانغماس الشديد في النشاط". أما باظة (٢٠١١، ص.٣) عرفتته بأنه "الانشغال التام بالأداء والتركيز الشديد وتحقيق أعلى مستويات الأداء، مصحوباً بالسعادة وانعدام الوعي بالزمان والمكان، وإهمال الاحتياجات الذاتية، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعلم والتطور في الأداء". وفي نظر (Mosing., et al (2012, p.699) التدفق يُعرّف بأنه "تجربة ذاتية تتمثل في التركيز العالي أثناء أداء المهام، وفقدان الوعي الذاتي والقدرة على التحكم، والشعور بالمتعة، ويحدث التدفق عند أداء المهام الصعبة ويرتبط بشخصية الطالب".

ومن خلال ما سبق يتضح أن التعريفات المذكورة للتدفق تبرز نقاط مشتركة تشمل الانغماس الشديد في النشاط، فقدان الوعي بالذات وبالزمان والمكان، والتركيز العالي والسعادة أثناء الأداء، وتبرز أيضاً أهمية الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعلم والتطور في الأداء، كما يشير بعض التعاريف إلى الارتباط بين التدفق وشخصية الطالب، وكيفية تأثير المهام الصعبة على تجربة التدفق.

ويصف (Beard (2015, p.353) التدفق بأنه "حالة تركيز شديد تحدث عندما ينغمس الفرد في مهام تتطلب تركيزاً عميقاً ومثابرة، مع إحساس بالتوازن مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهام، وتوفير تغذية راجعة فورية". وفي رأي غريب (٢٠١٥، ص.٢٩٩)، التدفق يعني "حالة نفسية تتسم بمشاعر إيجابية تعزز مستوى الإثارة والنشاط، تساعد في كبت الطاقة السلبية كالتوتر والخوف والقلق، مما يتيح الوصول إلى تجربة مرتفعة

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

من الاستمتاع والثقة والتركيز والسيطرة وفقدان الوعي بالذات والمكان". وعلى حد قول خليل (٢٠١٦، ص. ٢٠٠)، التدفق هو "حالة استغراق وانغماس في أداء العمل بسرعة ودقة لتحقيق أعلى مستويات الأداء، ترافقها مشاعر إيجابية مثل السعادة والاستمتاع الشخصي وفقدان الوعي بالزمان والمكان والنسيان الذاتي". ويصف عبدالسلام وآخرون (٢٠١٦، ص. ١٠٠٥) التدفق بأنه "حالة تشمل نسيان الذات والانغماس في العمل، مع توقف الوقت والانزعاج عن الوعي بالبيئة المحيطة والاستمتاع بإنجاز المهمة دون شعور بالجهد". أما أيوب والبيوي (٢٠١٧، ص. ٨٣٤) وصفا التدفق بأنه "حالة نفسية تحدث للفرد أثناء أداء المهام بأقصى درجات الأداء، والقدرة على التوازن بين التحديات والمهارات مع فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات خلال الأداء، وتلقي التغذية الراجعة والاستمتاع الذاتي". بالمقابل، ويعرفه جريش (٢٠١٧، ص. ٢٠٩) بأنه "تحقيق الطالب لتوازن مثالي بين التحديات والقدرات خلال الأداء الأكاديمي مع التركيز والانغماس الكامل، وتحقيق الأهداف بوضوح مع السيطرة على الأفكار والانفعالات، فتصبح تلك التجربة مصدرًا للإثابة والاستمتاع". أما بقعة وقارني (٢٠١٨، ص. ٢٢٨) فقد وصفه بأنها "حالة تمثل الخبرة الإنسانية المثلى للصحة النفسية الإيجابية، حيث تؤدي إلى شعور بالسعادة والمتعة والاندماج والسعادة التامة والشعور بالجدارة والقيمة الشخصية". ومن خلال التعاريف المتعددة للتدفق التي تم ذكرها، يمكن القول إن التدفق هو حالة نفسية إيجابية تتميز بالانغماس الشديد في النشاط، التركيز العالي، فقدان الوعي بالذات وبالزمان والمكان، الاستمتاع والسعادة خلال الأداء، وتحقيق التوازن بين مستوى المهارات والتحديات الموجودة في المهمة. تُعتبر هذه الحالة مرغوبة ومفيدة للصحة النفسية، حيث تساهم في كبح الطاقة السلبية مثل التوتر والقلق وتعزز الشعور بالسعادة والاستمتاع والاندماج. أما محمود (٢٠١٨، ص. ١١٦) يصف التدفق بأنه "حالة يكون فيها الفرد متمازجًا بشكل كامل في أداء مهمة ما، حيث تتوازن المهارات الشخصية مع متطلبات تلك المهمة، ويستشعر الفرد الاستمتاع التام بأداء هذه المهمة دون وجود حافز خارجي، ويفقد الوعي بالزمان والذات، مع تلقي تغذية راجعة واضحة أثناء الأداء". ومن جانبهم يرون عبده وعثمان (٢٠١٨، ص. ٦) أنه "الانغماس والاندماج في العمل مع العواطف الإيجابية والحيوية التي تعزز انتباه

الفرد نحو هذا العمل، مع فقدان الشعور بالزمن وزيادة النشوة والفرح". أما عبدالفتاح وآخرون (٢٠١٨، ص.٩) فوفقاً لهم فإنه "حالة تشكلت من مشاعر وجدانية إيجابية تحقق مستويات متميزة من الإثارة والنشاط، تعمل على كبح المشاعر السلبية مثل التوتر والخوف والقلق والملل، للوصول إلى تجربة فريدة تتضمن أعلى مستويات الاستمتاع والثقة بالنفس والتركيز والسيطرة والانسياب مع فقدان الوعي بالذات والزمان والاندماج التام في العمل".

من خلال التعاريف الجديدة التي تم ذكرها، يظهر أن التدفق هو حالة تشمل الانغماس الكامل في العمل أو المهمة، مع توازن بين مستوى مهارات الشخص ومتطلبات المهمة. تتضمن أيضاً مشاعر إيجابية مثل السعادة والاندماج والثقة بالنفس والتركيز الشديد، ويصاحبها فقدان الوعي بالذات والزمان والانسياب التام في العمل. كما تلعب التجربة الفريدة من التدفق دوراً في كبح المشاعر السلبية وتخفيف النشاط والإثارة الإيجابية.

أما حرب (٢٠١٨، ص.٢٠٩) يصف التدفق بأنه "حالة إيجابية يعيشها الشخص عندما يكون قادراً على مواجهة التحديات الموجودة في الوضع وتحقيقها بتركيز واندماج عميق في الأعمال المنجزة، مما يؤدي إلى فقدان الوعي بالزمان والمكان والذات، والاندماج الكامل مع العمل بالإضافة إلى الشعور بالرضا والاستمتاع". بينما يصف العطار (٢٠١٩، ص.٣٩٣) التدفق على أنه "تجربة تعبر عن أقصى مستويات الأداء والسعادة والتركيز في العمل، وفقدان الشعور بالزمن والمكان، والسيطرة الكاملة مع عدم وجود أفكار سلبية، والشعور بأن العمل هو محفز بحد ذاته، متحققاً من خلال وجود أهداف واضحة وتغذية راجعة فورية، والقدرة على تحقيق التوازن بين التحديات والمهارات الشخصية". وعيد (٢٠١٩، ص.٣٤٤) يصف التدفق بأنه "حالة يندمج فيها الفرد بشكل كامل في المهام التي يقوم بها، وينسى فيها الذات والوقت والمكان، مع تحقيق مستوى عالٍ من الاندماج والسعادة والابتهاج، دافعاً نفسه نحو المثابرة والإبداع، وهي حالة مطلوبة لذاتها تضيف قيمة ومعنى للحياة وتعزز السعادة والجودة الشخصية للحياة بما تحمله من معاناة إيجابية".

من خلال هذه التعاريف الإضافية، يمكن القول إن التدفق هو حالة إيجابية تتضمن الانغماس الكامل في المهام أو الأعمال، مع فقدان الوعي بالزمان والمكان والذات. تترافق هذه الحالة بمشاعر الرضا والاستمتاع والسعادة، وتعكس أقصى مستويات الأداء والتركيز، وتخفيف

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

الشخص نحو المثابرة والإبداع. هي حالة مرغوبة ذات قيمة مضافة تُضفي معنى وجودي وتعزز السعادة والجودة الشخصية للحياة.

أما محمد (٢٠٢٠، ص.١٣٥) يصف التدفق بأنه "تجربة شخصية تتمثل في قدرة الفرد على التركيز والاندماج أثناء أداء المهام أو النشاطات المكلف بها، مع فقدان الوعي الذاتي، والقدرة على السيطرة والاستمتاع، والانغماس التام في العمل مع نسيان الذات". أما أبو رياح (٢٠٢٠، ص.١٤٣٨) فيعرف التدفق الأكاديمي بأنه "استغراق الطالب في أداء المهام الأكاديمية بأقصى إمكانياته وتركيز عالٍ، مع السيطرة على الوضع التعليمي، وانعدام الوعي بالوقت والاحتياجات الشخصية، والشعور بالرضا والإشباع الأكاديمي العميق". بينما يصف جبر (٢٠٢١، ص.٣٨٩) التدفق بأنه "حالة تمنح الطالب الاندماج التام في المهمة التي يقوم بها، مع تحقيق أعلى مستويات الأداء، ومرافقة شعور بالمتعة والتركيز، ونسيان الذات والزمن، خاصةً عندما تتوافق مهاراته مع التحديات التي يواجهها أثناء العمل". أما الجزار وآخرون (٢٠٢١، ص.٤٧٤) يصفون التدفق على أنه "حالة تجمع بين الكفاءة المعرفية والمتعة الأساسية، حيث يندمج الفرد تمامًا مع النشاط، مما يمنحه الشعور بالسيطرة الكاملة والانسجام بين مهاراته وتحديات تتخطى المستوى العادي للنشاط، مع تأثيرات إيجابية ملحوظة مثل السعادة والمتعة الفائقة أثناء أداء المهمة". ووفقًا لتعريف الأحمد (٢٠٢١، ص.٨٧٩)، التدفق هو "حالة تنعكس فيها الانغماس والشعور بالتواجد الفعّال مع الدقة والسرعة أثناء أداء نشاط محدد، مما يثير السعادة والاستمتاع والبهجة، ويعبر عن الاندماج الكامل في اللحظة الحالية دون الشعور بالتشتت أو انشغال الزمن والمكان". أما منصور (٢٠٢١، ص.٢٣٤) يصف التدفق بأنه "حالة تتمثل في غوص الشخص في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تخفيض الوعي بالزمن والمكان، مع تحقيق توازن بين تحديات الموقف ومهارات الفرد، مع تجربة متعة وسرور شخصي خلال العمل". أما دسوقي وآخرون (٢٠٢٢، ص.٥٢٥) يعرفون التدفق بأنه "حالة انغماس وتفريغ الفرد في أداء مهمة ما أو عمل، مع فقدان الإحساس بالذات والوقت والمكان، مما يُمكن الفرد من الوصول إلى أقصى مستويات الأداء، ويصاحبها شعور شخصي بالاستمتاع والسعادة".

ومن خلال هذه التعاريف الأخيرة، يظهر أن التدفق يمثل حالة شاملة تتضمن الانغماس الكامل في العمل أو المهمة بمستوى عالٍ من التركيز والاندماج، يصاحب هذه الحالة فقدان الوعي بالذات والزمان والمكان، مع مشاعر إيجابية مثل الرضا، السعادة، الانسجام، والاستمتاع الشخصي، ويُعتبر التدفق حالة مرغوبة ومحفزة تعزز الأداء وتجعل الطالب يشعر بالإشباع العميق والراحة أثناء القيام بالأنشطة المختلفة.

أبعاد التدفق:

عديد من النماذج والدراسات، سواء العربية أو الأجنبية، استكشفت مفهوم التدفق ومختلف جوانبه. ففي الدراسات التي قام بها Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi (1990) (1990) تم تحديد تسعة أبعاد للتدفق هي كالآتي: توازن التحدي والمهارة: يشير إلى التوازن بين مستوى مهارات الشخص وصعوبة المهمة، والاندماج في الأداء: تجربة الشخص للاندماج الكامل في المهمة مما يخلق شعوراً بالانتماء للعمل الذي يقوم به، ووضوح الأهداف: فهم واضح للأهداف والتوجهات المحددة المطلوبة في المهمة، وتغذية راجعة فورية: وجود تغذية إيجابية على الفور تعزز أداء الشخص، والتركيز في المهمة: تركيز الشخص على المهمة بشكل كامل، والسيطرة: شعور الفرد بالقدرة على السيطرة على الموقف والتحكم فيه، وفقدان الوعي بالذات: عدم الانتباه للذات والتركيز الكامل على المهمة، وإدراك الوقت: تجربة الشخص إما سرعة أو بطء في مرور الوقت أثناء الأداء، والاستمتاع الذاتي: الاستمتاع بالمهمة نفسها دون الحاجة لتعويضات خارجية. وهذه الأبعاد تشكل جوانب تجربة التدفق التي تؤثر على الأداء والتركيز والرضا الشخصي أثناء أداء الأنشطة المختلفة.

لذا نستخلص أن تم في دراسات Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi (1990) تحديد تسعة أبعاد لتجربة التدفق. هذه الأبعاد تشمل التوازن بين التحدي والمهارة، الاندماج في الأداء، وضوح الأهداف، تغذية راجعة فورية، التركيز في المهمة، السيطرة، فقدان الوعي بالذات، إدراك الوقت، والاستمتاع الذاتي، وهذه الأبعاد تعكس جوانب تجربة التدفق التي تؤثر على الأداء والتركيز والرضا الشخصي أثناء أداء مجموعة متنوعة من الأنشطة.

وتم تحديد تسعة أبعاد لتجربة التدفق في دراسة Jackson., et al (1996) وهي التوازن بين تحديات المهمة وقدرات الشخص، ودمج الوعي بالعمل: الانغماس العميق في النشاط دون وعي واضح بالذات، ووضوح الأهداف: تحديد الأهداف بشكل واضح خلال

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

الأداء، والتركيز على المهام المتاحة حاليًا، والشعور بالتحكم الكامل، وفقدان الوعي بالذات: اندماج كامل مع النشاط وانعدام الانشغال بالذات، والتحول في الإدراك للوقت: تغير في ادراك الوقت أثناء التدفق، وتجربة ذاتية مجزية: استمتاع عميق بالتجربة نفسها، وتغذية راجعة واضحة: توفر تغذية راجعة فورية وواضحة للأداء، وهذه الأبعاد تصف جوانب تجربة التدفق التي تؤثر على كيفية الاندماج والأداء خلال الأنشطة المختلفة.

لذا يمكننا القول إن هذه الأبعاد تساعد في فهم كيفية حدوث التدفق أثناء أداء الأنشطة المختلفة، فعندما يحدث التدفق، يمكن للشخص أن يشعر بانغماس عميق في النشاط بدون وعي واضح بالذات، ويكون لديه تركيز كامل على المهمة بشكل واضح وشعور بالتحكم وفقدان الوعي بالذات وتجربة مرضية من النشاط نفسه. هذه العوامل تساعد في فهم كيف يمكن للأفراد تحقيق حالة التدفق خلال أداء مجموعة متنوعة من الأنشطة.

وأوضحت دراسة باظة (٢٠١١) في مقياسها لتجربة التدفق إلى وجود ثمانية أبعاد تؤثر على هذه التجربة. تتضمن هذه الأبعاد: إدارة الوقت بإيجابية: القدرة على التحكم في الوقت والشعور به، سواء ببطء أو سرعة الزمن، ومستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية: تحقيق توازن بين متطلبات النشاط وقدرات الشخص دون إحداث قلق أو ملل، مع الشعور بالمسؤولية، ووضوح الهدف من النشاط: تحديد الأهداف بوضوح لتوجيه الجهد والتركيز، والاندماج الكامل في النشاط: الاستغراق التام في العمل دون التفكير في الذات، مما يؤدي إلى الأداء التلقائي والاستغراق التام في المهمة، والتركيز ومواجهة التحديات: التركيز على المهمة واستبعاد المعلومات غير الضرورية، مما يساعد في التغلب على العقبات، والشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء: الرغبة في الاستمرار والمتعة من الأداء ذاته، ونسيان الذات والزمان والمكان أثناء العمل: فقدان الوعي الذاتي وعدم الشعور بمرور الوقت أو الاهتمام بالمكان أثناء الأداء، والأداء التلقائي والسيطرة على اتخاذ القرارات والتعديلات: القدرة على التحكم واتخاذ القرارات بسهولة أثناء النشاط. وهذه الأبعاد تسلط الضوء على جوانب مختلفة يمكن أن تؤثر على تجربة التدفق خلال أداء الأنشطة المختلفة.

لذا يمكن القول إن هذه الأبعاد المحددة من قبل باظة (٢٠١١) تسلط الضوء على عناصر مهمة تؤثر على تجربة التدفق أثناء أداء الأنشطة المختلفة. فهذه الجوانب تعكس التوازن والتركيز والانغماس التام في النشاط والمسؤولية والاستمتاع الداخلي؛ مما يشكل محوراً أساسياً لفهم كيفية تحقيق حالة التدفق والأداء الممتاز في مجموعة متنوعة من الأوقات والمواقف.

ووفقاً لدراسة خزام وآخرون (٢٠١٦) يتكون التدفق من أربعة أبعاد أساسية. تشمل هذه الأبعاد: الشعور بالمتعة والدافع الداخلي، حيث يتم استمتاع الشخص بالنشاط والحفاظ على الدافع للمتابعة. كما تشمل الأبعاد أيضاً التركيز والتحكم في المهمة، وهو التركيز العميق والقدرة على التحكم في العمل المنجز. كما يشمل التدفق فقدان الإحساس بالزمن، حيث يشعر الفرد بأن الوقت يمر بسرعة أو أنه يتلاشى تماماً خلال تجربته. وأخيراً، يشمل التدفق التوازن بين التحديات والمهارات، حيث يكون تحدي النشاط مناسباً لمهارات الشخص، دون أن يكون مرهقاً أو بسيطاً جداً. هذه الأبعاد تعكس أهم الجوانب التي تحدد تجربة التدفق خلال الأداء.

لذا يمكن القول إن تجربة التدفق تعتمد على أبعاد متعددة تسهم في تحقيق هذه الحالة المميزة أثناء الأداء. الشعور بالمتعة والدافع الداخلي، التركيز العميق والتحكم في المهمة، فقدان الإحساس بالزمن، والتوازن بين التحديات والمهارات، كلها جوانب مهمة تعكس كيفية تجسيد التدفق خلال الأنشطة المختلفة. هذه الأبعاد تشكل الأساس لفهم كيفية تحقيق أعلى مستويات الأداء والارتقاء بالتجربة الشخصية خلال أي نشاط.

وأظهرت نتائج دراسة غنيم (٢٠١٦) أن التدفق تكون من أربعة أبعاد أساسية. تشمل هذه الأبعاد: الشعور بالمتعة والدافعية الداخلية؛ حيث يشعر الفرد بالاستمتاع الشديد والاندماج في النشاط نفسه دون الحاجة لمكافآت خارجية، مما يدفعه للاستمرار في الأداء والاستمتاع به دون ملل، والتركيز والتحكم في المهمة أو النشاط؛ القدرة على التركيز والتحكم في العمل بثقة وإيجابية، مما يجعل الأداء يصبح تلقائياً وأحياناً يشعر الشخص بأنه جزء من النشاط نفسه، وفقدان الإحساس بالزمن؛ حيث يشعر الفرد بأن الوقت يمر بسرعة بسبب شدة استمتاعه بالنشاط، مما يجعل الوقت يبدو أقصر من المعتاد، والتوازن بين التحديات والمهارات؛ حيث تتوافق قدرات الشخص ومهاراته مع تحديات ومتطلبات النشاط أو المهمة التي يقوم بها، وهذه الأبعاد تعكس جوانب مهمة تساهم في خلق تجربة التدفق أثناء أداء الأنشطة المختلفة.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

ويُظهر تحليل دراسة غنيم (٢٠١٦) أن التدفق يعتمد على أبعاد محددة، وهي الشعور بالمتعة والدافعية الداخلية، التركيز والتحكم في المهمة، فقدان الإحساس بالزمن، والتوازن بين التحديات والمهارات. هذه الجوانب تشكل أساس تجربة التدفق؛ مما يعزز الاستمتاع والاندماج الكامل في النشاط دون ملل، وتوفير شعور بالتحكم والاستمرارية دون مراقبة الوقت، هذه الأبعاد المتعددة توفر لنا فهمًا أعمق حول كيفية تحقيق التدفق خلال أداء الأنشطة المختلفة. ووفقًا لرؤية عبده وآخرون (٢٠١٨) يتألف التدفق من إحدى عشر بُعدًا أساسيًا، يتضمن هذا الإطار البُعدي: الأفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة: التركيز العميق على العمل المنجز في اللحظة الحالية، واندماج الفعل بالوعي: الارتباط العميق بالنشاط وأدائه بتفاعل مع الوعي، وفقدان الوعي: الدمج الكامل مع النشاط دون وعي بالذات، والإحساس بالضبط والسيطرة على المواقف المهمة: الشعور بالتحكم والدقة في مواجهة المواقف الحاسمة، وفقدان الإحساس بالوقت: الشعور بتلاشي الوقت أثناء تجربة التدفق، والاستمتاع الذاتي: الانشغال بالنشاط نفسه بما يكفي ليكون مصدرًا للرضا الشخصي، وتغذية راجعة فورية: توفير تقييم فوري وواضح للأداء، والشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة: الثقة بالقدرة على تحقيق الأهداف، والاستغراق في الخبرة بشكل يفوق أي متطلبات أخرى: التركيز العميق والاندماج الكامل في التجربة، وأهداف واضحة نحو اتجاه العمل: تحديد الأهداف بشكل واضح خلال الأداء، والتوازن بين التحدي والمهارة: مطابقة صعوبة المهمة مع مستوى مهارات الفرد. وهذه الأبعاد تعكس مجموعة متنوعة من الجوانب التي تؤثر على تجربة التدفق وتعزز الأداء والاستمتاع أثناء أداء الأنشطة المختلفة.

ويمكن القول إن الرؤية التي قدمتها دراسة عبده وآخرون (٢٠١٨) توضح أن تجربة التدفق ليست مجرد حالة واحدة، بل هي مجموعة معقدة من الأبعاد التي تشمل الاندماج العميق في النشاط، والتركيز الشديد، وفقدان الوعي بالذات والزمان، والشعور بالرضا والسيطرة. هذه العوامل تشكل ما يُمكن وصفه بالمغامرة المثيرة التي يخوضها الفرد أثناء أداء الأنشطة التي يشعر فيها بالتحدي والرغبة في التطور والنمو الشخصي.

ووفقاً لدراسة (Hong and Bae 2018) يتكون التدفق من عدة أبعاد أساسية. تشمل هذه الأبعاد: تكامل التحديات والمهارات: مطابقة مستوى التحدي لمهارات الشخص لتحفيز التطور والنمو، وتكامل السلوك والوعي: دمج العمل الفعلي مع الوعي الذاتي أثناء الأداء، والهدف الواضح: وضوح الأهداف لتوجيه الجهد والتركيز، والتغذية الراجعة الفورية: تقديم تقييم فوري للأداء لتحسين الأداء المستقبلي، والتركيز على المهام: الانغماس العميق في المهمة، والشعور بالسيطرة: الإحساس بالقدرة على توجيه الأحداث والعمليات، وفقدان الوعي: الاندماج الكامل في النشاط دون وعي بالذات، والخبرة الذاتية الهادفة: الانغماس العميق في التجربة بطريقة تعزز النمو الشخصي، والإحساس بمرور الوقت: شعور بأن الوقت يمر بشكل مختلف خلال تجربة التدفق. هذه الأبعاد تبرز جوانب مختلفة من تجربة التدفق وتساهم في خلق حالة التدفق أثناء الأداء الفعلي للأنشطة المختلفة.

ويظهر تحليل دراسة (Hong and Bae 2018) أن تجربة التدفق تعتمد على عدة جوانب متداخلة، تلك الأبعاد تكشف عن التوافق بين تحديات النشاط ومهارات الشخص، وتأثير الوعي والتفاعل الحاصل خلال الأداء، وأهمية وضوح الأهداف والتركيز العميق على المهمة، والشعور بالسيطرة وفقدان الوعي أيضاً يساهمان في خلق حالة التدفق، فضلاً عن الخبرة الذاتية الهادفة والإحساس بمرور الوقت، تلك الأبعاد تشكل مجموعة شاملة تُلقي الضوء على تعقيد وثراء تجربة التدفق أثناء الاندماج في الأنشطة المختلفة.

ووفقاً لدراسة حرب (٢٠١٨) يتألف التدفق من عدة عناصر أساسية. تشمل هذه العناصر: الأهداف: تحديد الأهداف بوضوح لتوجيه الأداء والجهد نحو تحقيقها، والتغذية الراجعة الواضحة: توفير تقييم واضح وفوري للأداء لتحسين الأداء المستقبلي، والتوازن بين المهارات والتحديات: مطابقة مستوى التحدي بمهارات الفرد لتحفيز التطور والتقدم، واندماج الفعل والوعي: دمج العمل الفعلي مع الوعي الذاتي أثناء الأداء، وفقدان الوعي الذاتي والتركيز على المهمة: الانغماس الكامل في المهمة دون وعي بالذات، والشعور بالتحكم: الإحساس بالقدرة على توجيه الأحداث والسيطرة على الوضع، وتحول الوقت: الشعور بتغيرات في الإدراك للزمن أثناء تجربة التدفق، والخبرة ذاتية الغرض: الانغماس العميق في التجربة بطريقة تعزز النمو الشخصي والهدف. هذه الأبعاد تسلط الضوء على جوانب متعددة تشكل تجربة التدفق خلال أداء الأنشطة المختلفة، مما يُعزز التركيز والتحكم والارتباط العميق بالنشاط.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

ويتضح من نتائج دراسة حرب (٢٠١٨) أن تجربة التدفق تعتمد على عدة جوانب أساسية تؤثر على أداء الشخص وتجربته أثناء أداء الأنشطة تتمثل في وضوح الأهداف، التغذية الراجعة الواضحة، التوازن بين المهارات والتحديات، اندماج الفعل والوعي، فقدان الوعي الذاتي والتركيز على المهمة، الشعور بالتحكم، تحول الوقت، والخبرة ذاتية الغرض، كلها عوامل تلعب دورًا حيويًا في خلق حالة التدفق وتحقيق أقصى استفادة ورضا من النشاط المنجز، وهذه الأبعاد تعكس التفاعل الديناميكي بين العمل والوعي والتحكم، مما يساعد على إحداث تجربة ممتعة وإيجابية أثناء الأداء.

وحسب نتائج دراسة العطار (٢٠١٩) فإن التدفق تكون من الأبعاد التسعة التالية: وجود أهداف واضحة محددة، وردود فعل فورية لا لبس فيها بشأن التقدم نحو الهدف، والتوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية، ودمج العمل والوعي، وفقدان الوعي الذات، وتغيير أو تحويل الوقت، والشعور بالسيطرة، والتركيز بشكل مكثف على المهمة الموجودة في متناول اليد، والنشاط مجزي في حد ذاته

لذا يمكن القول بأن هذه الأبعاد تعكس تعقيد تجربة التدفق وتسلط الضوء على العوامل التي تسهم في إحداث حالة التدفق خلال أداء الأنشطة المختلفة، وتؤثر في الارتباط العميق بالنشاط والاستمتاع الشخصي به.

أما دراسة عبد الفتاح وآخرون (٢٠١٨) تسلط الضوء على ثلاثة أبعاد أساسية لتجربة التدفق: الأهداف الواضحة: تحديد الأهداف بوضوح وتناسبها مع قدرات ومهارات الأفراد، والاندماج والتركيز: قدرة الأفراد على الاندماج العميق مع المهام المطلوبة والتركيز عليها دون تشتيت الانتباه، وفقدان الشعور بالوقت: شعور الأفراد بأهمية الوقت وعدم التفكير في احتياجاتهم الشخصية أثناء أداء المهام. وهذه الأبعاد تعكس جوانب مهمة في تجربة التدفق، بما في ذلك وضوح الأهداف والاندماج العميق وإدراك الوقت، وهي تعزز الانغماس الشخصي والأداء الأمثل خلال الأنشطة المختلفة.

ويتضح أن دراسة عبد الفتاح وزملاؤه (٢٠١٨) تسلط الضوء على أبعاد مهمة لتجربة التدفق. الأهداف الواضحة، الاندماج والتركيز، وفقدان الشعور بالوقت، تمثل جوانب أساسية

لتحقيق حالة التدفق؛ فهذه الأبعاد تعكس التوازن بين التركيز والارتباط العميق بالنشاط؛ مما يعزز الأداء الفعال والاندماج الشخصي مع المهام.

أما نتائج دراسة أبو رياح (٢٠٢٠) تكشف عن ثلاثة أبعاد لتجربة التدفق الأكاديمي: الاستغراق في الدراسة: الانشغال الشديد بالمهام الأكاديمية المختلفة مثل الواجبات والدروس، والسيطرة على الموقف التعليمي: القدرة على التحكم في الأنشطة الدراسية والتحديات الأكاديمية، والوجدان الأكاديمي: المتعة والارتباط العاطفي مع سير الدراسة والدافع لتكرار السلوكيات الأكاديمية، وهذه الأبعاد تشير إلى الانغماس العميق في الدراسة، والسيطرة على العمليات الأكاديمية، والتجربة الإيجابية والمتعة أثناء الدراسة، مما يعزز تجربة الطلاب وأدائهم الأكاديمي.

وتبرز نتائج دراسة أبو رياح (٢٠٢٠) أبعاداً مهمة في تجربة التدفق الأكاديمي، تلك الأبعاد تشمل الانشغال العميق بالدراسة، القدرة على السيطرة على العمليات الأكاديمية، والشعور بالمتعة والاندماج العاطفي مع الدراسة، تلك العوامل مهمة لدفع الطلاب نحو تحقيق تجارب دراسية ممتعة ومرضية، وتعزيز أدائهم الأكاديمي.

وأظهرت نتائج دراسة حرب وآخرون (٢٠٢٠) أن التدفق تكون من ثمانية أبعاد هي وضوح الأهداف، التغذية الراجعة الواضحة، والتوازن بين المهارات والتحديات، وفقدان الوعي الذاتي، والشعور بالتحكم، وتحول الوقت، والطبيعة ذاتية الغرض.

أما دراسة جبر (٢٠٢١) تكشف عن ثمانية أبعاد مهمة لتجربة التدفق في السياق الأكاديمي: وضوح الأهداف: قدرة الطالب على تحديد أهدافه بدقة وفهم ما يتطلبه تنفيذ المهام بوضوح، وتغذية راجعة واضحة: القدرة على مراجعة الأداء وضبط الخطط لتحسين الأداء وفهم الطرق المثلى لإتمام المهام، والاندماج في الأداء: الانغماس في المهام مما يؤدي إلى أداء تلقائي وتركيز على التفاصيل، والتركيز التام: القدرة على التركيز بحيث يكون العقل صافيًا من المشتتات، وضبط الأداء: السيطرة على الانفعالات والمشتتات الخارجية وتقديم بدائل الحل لإكمال المهام، والاستمتاع بالأداء: الشعور بالرضا والسعادة أثناء أداء المهام الأكاديمية، ومواجهة التحديات: القدرة على التعامل مع المهام الصعبة والسعي للتغلب على التحديات، ونسيان الذات والوقت: شعور بمرور الوقت دون وعي ونسيان الأشياء الخارجية أثناء أداء المهام، هذه الأبعاد تشكل جوانب متعددة تسهم في خلق حالة التدفق وتحسين أداء الطالب في البيئة الأكاديمية.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

ويتضح أن دراسة جبر (٢٠٢١) تسلط الضوء على ثمانية جوانب أساسية تكوّن تجربة التدفق الأكاديمية. فهذه الأبعاد تساهم في تحسين أداء الطلاب واستمتاعهم بالأداء الأكاديمي، من خلال الاندماج العميق والتركيز الشديد ومواجهة التحديات بشكل فعّال؛ مما يعزز الأداء الأكاديمي بشكل عام ويعمل على تعزيز التجربة الإيجابية خلال أداء المهام الأكاديمية.

وحسب نتائج دراسة الجزار وآخرون (٢٠٢١) فإن التدفق تكوّن من تسعة أبعاد هي؛ التوازن بين التحدي والمهارة، وضوح الأهداف، التركيز على المهمة، فقدان الإحساس بالوقت، غياب الوعي بالذات، الاستمتاع الذاتي، الإحساس بالضبط والسيطرة، تغذية راجعة غير غامضة، واندماج الوعي بالفعل. واتفقت معها نتائج دراسة منصور (٢٠٢١) في أن التدفق تكوّن من تسعة أبعاد هي؛ التوازن بين التحدي والمهارة، والاندماج في المهمة، ووضوح الأهداف، وتغذية راجعة فورية، والتركيز على المهمة، والشعور بالتحكم، وعدم الشعور بالوقت، وفقدان الشعور بالذات، والاستمتاع الذاتي بالتجربة.

لذا يمكننا القول إن هذه الدراسات المتقدمة للجزار ومنصور تسلط الضوء على التدفق الأكاديمي من مجموعة متنوعة من الزوايا، ويبدو أن تسعة الأبعاد المحددة تتراوح بين التوازن بين التحدي والمهارة، وضوح الأهداف، والتركيز على المهمة، وفقدان الوعي بالذات والوقت، والاستمتاع الذاتي، والتحكم في الأداء، مما يوضح أن تجربة التدفق تتألف من عدة جوانب مهمة. تلك الأبعاد تلعب دوراً في إشراك الطلاب وتحفيزهم على الأداء الأكاديمي الفعّال والممتع.

ومن خلال ما سبق يتضح اختلاف الباحثين حول مسميات وأعداد الأبعاد المكونة للتدفق لدى طلاب الجامعة؛ لذا حرص الباحث في الدراسة الحالية على إجراء التحليل العملي الاستكشافي والتوكيدي للتأكد من عدد العوامل ومسمياتها المكونة للتدفق لدى طلاب الجامعة؛ وباستخدام هذين النوعين من التحليل، يمكن للباحث تحديد الأبعاد المكونة لتجربة التدفق بشكل أكثر دقة ووضوح؛ مما يساعده في فهم طبيعة التدفق لدى الطلاب بشكل أفضل وتحديد العلاقات بين هذه الأبعاد.

العلامات المميزة لتجربة التدفق لطلاب الجامعة:

وفقاً لسليجمان (٢٠٠٢) تظهر مستويات التدفق العالية لدى الطلاب على النحو التالي: الوضوح: يتجلى في قدرة الطالب على تحديد أهدافه بدقة وتقسيمها إلى خطوات مناسبة لتحقيق الهدف النهائي، والقياس: يعكس القدرة على تحديد وسائل فعّالة لقياس التقدم نحو تحقيق هذه الأهداف، والتركيز يدل على تركيز الفرد على الأهداف والأنشطة الحالية بوعي تام للوقت والجهد المطلوب، والاختيار: يشير إلى إدراك الطالب لخياراته وقدرته على التحكم في حياته، والالتزام: يتعلق بقدرة الطالب على التزام نفسه بالسلوكيات الإيجابية، والتحدى: يعكس رغبته في التقدم والتطوير المستمر وتحدي نفسه بأهداف جديدة. التوفيق يتمثل في تناغم الطالب بين تحدياته ومهاراته، والتحدث الذاتي الإيجابي: يعكس الطريقة التي يتحدث بها الفرد إلى نفسه بإيجابية، وأخيراً القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في حالات القلق، وعدم الشعور بالوقت أثناء التركيز على النشاط الحالي.

وبناءً على ما ذكره سليجمان (٢٠٠٢) حول مستويات التدفق العالية لدى الطلاب، يمكن القول إن هذه المستويات تتمثل في عدة جوانب تعكس نضوج تجربة التدفق. الوضوح يتجلى في تحديد الأهداف بدقة وتقسيمها لتحقيق الهدف النهائي، بينما القياس يعكس وجود وسائل فعّالة لقياس التقدم نحو تحقيق تلك الأهداف. التركيز يدل على توجه الفرد للأهداف والأنشطة الحالية بوعي تام للوقت والجهد المطلوب. الاختيار يُظهر إدراك الطالب لخياراته وقدرته على التحكم في حياته، والالتزام يرتبط بالالتزام بالسلوكيات الإيجابية. ومن جانبه، يعكس التحدي رغبة الطالب في التطوير المستمر وتحدي نفسه بأهداف جديدة، والتوفيق يتمثل في تناغم الطالب بين تحدياته ومهاراته. التحدث الذاتي الإيجابي يعكس الطريقة التي يتحدث بها الفرد إلى نفسه بإيجابية، وأخيراً، القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في حالات القلق، وعدم الشعور بالوقت أثناء التركيز على النشاط الحالي تعكس مدى تمكن الطالب من الاستفادة الكاملة من تجربة التدفق.

ويتجلى التدفق لدى الطلاب ذوي المستوى المرتفع في عدة علامات تدل على احتواء تجربة التدفق على جوانب تجريدية متقدمة، حيث يصف حسين (٢٠٠٧) التدفق كتجربة رفيعة المستوى، والعلامة المميزة له هي الشعور بالسرور الفوري والاستمتاع الكامل، ولأن التدفق يمنح الطالب إحساساً بالسعادة، فإنه يعتبر أيضاً مكافأة تشجيعية لاستمراره في النشاط، ويمتزج

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

الطالب في هذه الحالة بشكل كلي فيما يقوم به، مُوجِّهًا كامل انتباهه نحو المهمة أو النشاط الحالي، ويُقلِّل من وعيه بالزمن والمكان.

بناءً على ما أشار إليه حسين (٢٠٠٧) بشأن تجربة التدفق لدى الطلاب، يظهر أن هذه التجربة تمتاز بطبيعتها الرفيعة المستوى والتي تتضمن شعورًا بالسرور الفوري والاستمتاع الكامل، وإن وجود هذا الشعور بالسعادة يجعل التدفق مكافأة تشجيعية للطالب للمضي قدمًا في النشاط الذي يمارسه، ويمتزج الطالب في هذا الحالة بشكل كامل مع المهمة أو النشاط الحالي، مُوجِّهًا كل انتباهه نحوها، وبالتالي يقلل من وعيه بالزمن والمكان.

وبناءً على ما ورد في دراسة (Lemay 2007) يُظهر أن الشروط الثلاثة المذكورة تمثل أساسيات تجربة التدفق لدى الطلبة، كتحديد الأهداف بوضوح، والحصول على التغذية الراجعة الفورية، والتوازن بين مهارات الطالب وتحديات المهمة هي عناصر حيوية تساهم في إنشاء تجربة تدفق مثالية، وهذه الشروط تسهم في تمكين الطلبة من التركيز والتفاعل بفعالية مع الأنشطة التعليمية؛ مما يعزز تجربة التعلم بشكل عام.

واتفق كلٌّ من (باظة، ٢٠١١؛ وصديق، ٢٠٠٩) على علامات التدفق لدى الطلاب، حيث يتضح أنهم يُظهرون انشغالًا كاملاً بالمهمة أو النشاط مع ضعف الوعي بأنفسهم أو حتى نسيانهم لأنفسهم، يصاحب هذا الانشغال والاندماج الكامل في الأداء وجود الوعي والتركيز الشديدين، وتتميز أداؤهم بالانسيابية والوصول إلى مستويات عالية من التحصيل. كما يركزون اهتمامهم بالمهمة أو النشاط الحالي مع تقليل وعيهم بالزمن والمكان نتيجة التركيز الشديد على المهمة أو الأنشطة المنجزة، ويشعرون بأن المهام الصعبة أصبحت سهلة والأداء الأمثل أصبح شيئًا عاديًا، مستفيدين من انفعالاتهم في تعزيز الأداء وعملية التعلم. يُظهرون ارتياحًا واستمتاعًا واضحين خلال عملية التعلم، ويتميزون بسرعة في الأداء.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن علامات التدفق لدى الطلاب؛ يظهر انشغالًا كاملاً بالمهام والأنشطة مع تخفيف الوعي بأنفسهم، ويظهرون اندماجًا كاملاً مع الأداء مع الحفاظ على وعي وتركيز عالين، ويُبرز أداؤهم الانسيابية والتحصيل العالي، وتركيزهم الكبير على المهام الحالية يؤدي إلى تقليل الوعي بالزمن والمكان، ويستفيدون من انفعالاتهم لدعم

أدائهم وعملية التعلم، ويظهرون راحة واستمتاعًا واضحًا خلال تلك العملية، ويبرزون في سرعة تحقيق الأداء.

الخلاصة:

يمكن القول بأن الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت تنمية التدفق لدى طلاب الجامعة كانت متنوعة وتناولت عديد من الطرق والبرامج لتحقيق هذا الهدف، وقد أشارت الأطر النظرية والدراسات السابقة إلى تأثير عديد من البرامج والتقنيات، مثل الخرائط الذهنية الإلكترونية، والتدريس بالعقود التعليمية الإلكترونية، وبرامج الإرشاد الانتقائي، والتدريب القائم على اليقظة العقلية؛ لذا الباحث اعتمد في بناء برنامجه الحالي على الأنشطة المتعددة. كذلك أظهرت الدراسات نتائج إيجابية تبين فعالية هذه البرامج في تحسين التدفق لدى الطلاب، سواء في تقليل القلق الدراسي، وزيادة الثقة بالنفس، أو تحسين مستوى التفكير المبدع والمفعم بالأمل، هذه النتائج تشير إلى أهمية اعتماد هذه البرامج كأدوات فعالة في تطوير وتعزيز التدفق لدى الطلاب في مختلف الأعمار والمراحل التعليمية.

ويمكن حصر أهم أوجه الاستفادة من الأطر النظرية والدراسات السابقة فيما يلي:
- البرامج الإرشادية الانتقائية: تأكيد أن البرامج الإرشادية المصممة بشكل مستهدف يمكن أن تعزز رأس المال النفسي وتحسين التدفق لدى الطلاب، وتأثير التدخل الإرشادي على الأبعاد المختلفة للتدفق

- البرامج الإثرائية: تأكيد أهمية استخدام البرامج التعليمية المصممة خصيصًا لتعزيز التدفق وتعزيز التفكير المفعم بالأمل لدى الطلاب،

- دور البرامج الإرشادية المستهدفة: حيث أن تطبيق برامج إرشادية مُصممة خصيصًا للطلاب الذين يعانون من قلق دراسي، وذلك للمساعدة في تقليل هذا القلق وتعزيز التدفق، وتعزيز القدرات النفسية لدى الطلاب المتفوقين أكاديميًا.

- تطبيق أسلوب القبول-الالتزام: استخدام هذا الأسلوب في برامج الارشاد والتطوير الشخصي للطلاب لتعزيز التدفق لديهم.

- تأكيد أهمية اليقظة العقلية كأداة فعالة في تحسين التدفق النفسي، وبالتالي أثرها الإيجابي على الطلاب.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- كذلك فإن توصيات الدراسات السابقة تشير إلى أهمية تضمين هذه البرامج والتقنيات في برامج إعداد المعلمين وورش العمل التعليمية لاستفادة الطلاب من فوائدها، وهذا يعزز تحسين الأداء الأكاديمي والتعلم الفعال في المراحل التعليمية المختلفة، كذلك فإن الدراسات السابقة قدمت مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات المفيدة المتمثلة في:
- **فعالية البرامج والتقنيات:** تشير النتائج إلى فعالية البرامج المختلفة مثل الخرائط الذهنية الإلكترونية، التدريس بالعمود التعليمية الإلكترونية، والتدريب القائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق لدى الطلاب.
 - **التوجيه للتعليم والتدريب:** توصيات الدراسات بضرورة تضمين هذه البرامج في برامج تدريب المعلمين وورش العمل التعليمية لتعزيز الطرق التعليمية الحديثة وزيادة فعاليتها في تنمية التدفق لدى الطلاب.
 - **التأكيد على الأثر الإيجابي المستمر:** الدراسات أشارت إلى استمرارية فاعلية هذه البرامج بعد انتهاء فترة التدخل؛ مما يظهر الأثر الإيجابي الذي يستمر لفترة طويلة بعد البرنامج التدريبي.
 - **تحسين الأداء الأكاديمي:** تعزيز التدفق يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب، وهو أمر يتطلب اهتمامًا وتطبيقًا أوسع لتحسين النتائج التعليمية.
 - **تعزيز الثقة والإبداع:** تنمية التدفق تساهم في بناء الثقة بالنفس وتحفيز الإبداع؛ مما يؤثر إيجابيًا على نمو الطلاب وتطورهم الشخصي والأكاديمي.
 - **التركيز على التنوع:** يشير تنوع البرامج المدروسة إلى أنه يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الطرق والتقنيات لتنمية التدفق لدى الطلاب.
- لذا قد استفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد الطرق الأكثر فاعلية لتطوير وتنمية التدفق في بيئة التعلم وتعزيز تجارب التعلم الإيجابية والمفيدة للطلاب.

فروض الدراسة: في ضوء ما تم تناوله من أطر نظرية ودراسات سابقة يمكن تحديد فروض الدراسة في التالي:

- ١- يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التدفق بأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق بأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق بأبعاده الفرعية.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة والتصميم التجريبي: اقتضت طبيعة الدراسة الحالية استخدام المنهج شبه التجريبي، حيث أستخدم التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (الضابطة- التجريبية)، ويمثل البرنامج التدريبي المتغير المستقل، والتدفق المتغير التابع.
ثانياً مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية والبالغ عددهم (٩٥٠٠) طالباً للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.
ثالثاً: عينة الدراسة: وتنقسم إلى:

- أ- عينة حساب الخصائص السيكومترية: وقد بلغت (٢٦٤) طالباً من المستوى الرابع، بمتوسط عمري بلغ (20.70)، وانحراف معياري (1.14)
- ب- عينة أساسية: وقد بلغت (٣٠) طالباً من المستوى الرابع تم اشتقاقهم بطريقة قصدية؛ حيث تم تصنيفهم ضمن الفئة الأدنى في التدفق؛ وذلك وفقاً لقيمة الإرباعي الثالث والتي بلغت (٥٢) على مقياس التدفق، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين إحداهما تجريبية (١٥) طالباً بمتوسط عمري (٢٠,٨)، وانحراف معياري بلغ (٠,٩٤١)، ومجموعة ضابطة (١٥) طالباً بمتوسط عمري (٢٠,٦)، وانحراف معياري (١,١٢).

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التدفق لطلاب الجامعة إعداد: الباحث:

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

خطوات إعداد مقياس التدفق:

١- **تحديد الهدف من المقياس:** تحدد الهدف من المقياس في قياس التدفق لطلاب الجامعة، وذلك وفق أبعاده الست المقترحة وهي وضوح الهدف، موازنة التحدي والمهارات، تقييم الأداء الفوري والواضح نحو الهدف، تركيز الانتباه الشامل والانغماس في الأداء، الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة، السيطرة والتحكم، ومن ثم قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغير التدفق كما هو موضح بالإطار النظري والدراسات السابقة بالدراسة، كذلك الاطلاع على المقاييس المختلفة التي استخدمت لقياسه؛ ومنها مقياس التدفق كحالة إعداد Jackson and Marsh (1996)، واختبار التدفق النفسي إعداد باظة (٢٠١١)، ومقياس التدفق المعدل إعداد حرب (٢٠١٨)، ومقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين إعداد عبده وعثمان (٢٠١٨)، ومقياس التدفق النفسي إعداد عيد (٢٠١٩)، ومقياس التدفق الأكاديمي إعداد أبو رياح (٢٠٢٠)، ومقياس التدفق إعداد حرب وآخرون (٢٠٢٠)، ومقياس التدفق النفسي إعداد الجزار وآخرون (٢٠٢١)، ومقياس التدفق الذهني إعداد منصور (٢٠٢١)، ونتيجة لاختلاف المقاييس التي تناولها الباحث فيما بينها من حيث عدد الأبعاد الفرعية للتدفق، هذا بالإضافة إلى طبيعة الفئة العمرية التي تتناولها الدراسة الحالية، واختلاف الثقافة والبيئة في المملكة العربية السعودية عن البيئة المصرية؛ لذا قام الباحث ببناء مقياس التدفق لطلاب الجامعة.

٢- صياغة المقياس في صورته الأولية:

من خلال الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس؛ تم تحديد التعريف الإجرائي للتدفق، وصياغة مفردات المقياس بأسلوب بسيط، وخالٍ من الغموض، ويناسب طبيعة العينة، وتضمن (٤٥) مفردة، حيث يتم تقييم أداء الطالب على هذه المفردات في ضوء الأبعاد التالية: وضوح الهدف، موازنة التحدي والمهارات، تقييم الأداء الفوري والواضح نحو الهدف، تركيز الانتباه الشامل والانغماس في الأداء، الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة، السيطرة والتحكم.

٣- حساب الخصائص السيكومترية للمقياس: قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية وفق التالي:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين في علم النفس التربوي والصحة النفسية؛ لتحديد مدى صحة وسلامة مفردات المقياس، وخلوها من الغموض، وارتباطها بالمقياس، وملائمتها لعينة الدراسة، وقد أسفرت عن تعديل بعض المفردات، وحذف (٤) مفردات، وقد اعتمد الباحث نسبة (٩٠%) للاتفاق بين المحكمين.

ب- الصدق العاملي (الاستكشافي): قام الباحث بحساب الصدق العاملي الاستكشافي لمقياس التدفق لطلاب الجامعة، وذلك على عينة بلغت (٢٦٤) من طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية في المستويين الرابع، وقد حدد الباحث ستة عوامل مستخرجة وتم تحديد ستة عوامل مستخلصة من المقياس ككل، كما استخدم الباحث قيمة (± 0.3) كمحك للتشعب الجوهري للمفردة على العامل، بحيث يعتبر التشعب للمفردة على العامل دال إحصائياً عندما يبلغ (± 0.3) أو أكثر، وقد تم التحليل العاملي وفق الخطوات الآتية: تجهيز بيانات المقياس تمهيداً لمعالجتها إحصائياً، ثم حساب معامل ألفا-كرونباخ للمقياس ككل؛ وذلك بغرض الاطمئنان لعدم وجود مفردات ذات تأثير سلبي على التباين الكلي للمقياس؛ حيث بلغ قيمة معامل ألفا-كرونباخ للمقياس ككل (0.875)، ثم إجراء التحليل العاملي لمفردات المقياس، ثم تدوير المفردات تدويراً مائلاً، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحث بعد التدوير المائل بطريقة (البروماكس promax).

جدول (١) معاملات تشعبات البنود على العوامل المستخرجة بعد التدوير

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١			.611			
٢			.857			
٣			.822			
٤		.946				
٥				.864		
٦					.757	
٧					.535	
٨			.435			
٩					.552	
١٠	.691					

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

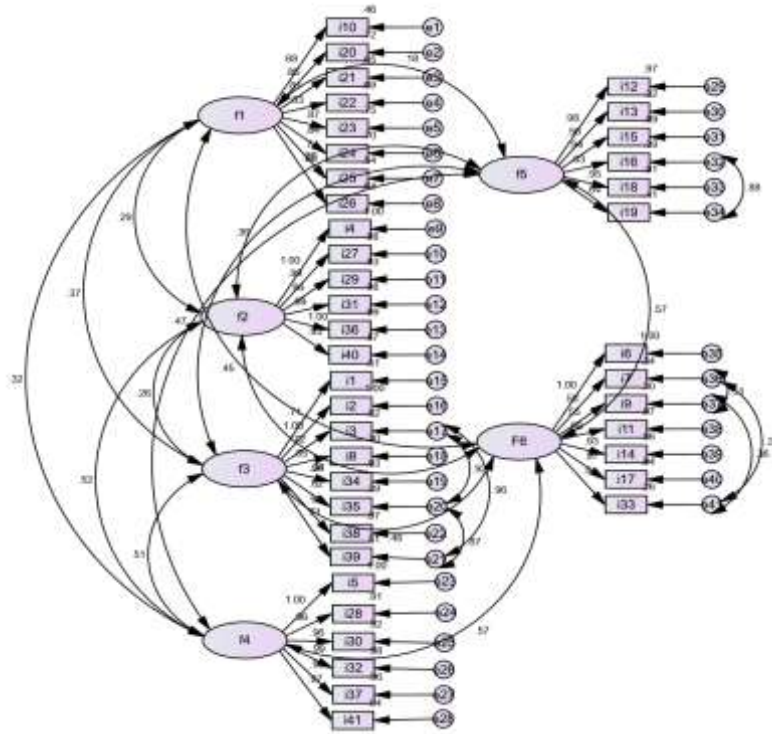
.738						١١
	.850					١٢
	.702					١٣
.757						١٤
	.805					١٥
	.727					١٦
.776						١٧
	.851					١٨
	.745					١٩
				.854		٢٠
				.778		٢١
				.811		٢٢
				.822		٢٣
				.845		٢٤
				.759		٢٥
				.797		٢٦
				.943		٢٧
	.852					٢٨
				.930		٢٩
	.889					٣٠
				.945		٣١
	.855					٣٢
.388						٣٣
			.857			٣٤
			.755			٣٥
				.941		٣٦
	.846					٣٧
			.837			٣٨
			.823			٣٩
				.870		٤٠
	.868					٤١
4.119	5.013	5.681	6.117	6.151	6.794	الجذر الكامن
10.046	12.227	13.856	14.919	15.002	16.571	نسبة التباين المقسرة
82.622	72.576	60.349	46.492	31.573	16.571	نسبة التباين التراكمية
اختبار كايزر-ماير-أولكين = (.873) اختبار بارتلليت = (777.23) - دال عند مستوي ثقة (٠,٠١).						

من خلال ما سبق يتضح من نتائج جدول (١) أنه تراوحت تشبعات المفردات للعامل الأول بين (691 - 854)، وقد استحوذ على (16.571) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (6.794)، ويتكون هذا العامل من (8) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل شعور الطالب بالتركيز على أهداف محددة وتوجيه جهوده نحو تحقيق هذه الأهداف بشكل فعال؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل وضوح الهدف، بينما تراوحت تشبعات المفردات للعامل الثاني بين (870 - 946)، وقد استحوذ على (15.002) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (6.151)، ويتكون هذا العامل من (6) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل قدرة الطلاب على القيام بالمهمة أو النشاط والشعور بتوازن دقيق بين ما تحتاجه المهمة الحالية وبين ما يمتلكون من مهارات مناسبة؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل موازنة التحدي والمهارات، أيضًا تراوحت تشبعات المفردات للعامل الثالث بين (611 - 857)، وقد استحوذ على (14.919) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (6.117)، ويتكون هذا العامل من (6) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل قدرة الطلاب على استقبال تقييم فوري وواضح بشأن ما حققوه من تقدم وكذلك حصولهم على ملاحظات فورية وواضحة حول كيفية أدائه؛ بحيث يساعده في توجيه جهوده وضبط أدائه لضمان التقدم المستمر نحو الهدف المنشود؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل تقييم الأداء الفوري والواضح نحو الهدف، كذلك تراوحت تشبعات المفردات للعامل الرابع بين (846 - 889)، وقد استحوذ على (13.856) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (5.681)، ويتكون هذا العامل من (6) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل قدرة الطالب على التركيز الكامل والانغماس العميق في أداء المهمة أو النشاط؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل تركيز الانتباه الشامل والانغماس في الأداء، أيضًا تراوحت تشبعات المفردات للعامل الخامس بين (702 - 851)، وقد استحوذ على (12.227) من التباين العملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (5.013)، ويتكون هذا العامل من (6) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل شعور الطلاب بالسعادة والفرح أثناء الانشغال بالمهمة أو الدراسة، وأيضًا التركيز على العمل نفسه دون الحاجة لأي مكافآت خارجية؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة، كما تراوحت تشبعات المفردات للعامل السادس بين (388 - 776)، وقد

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

استحوذ على (10.046) من التباين العاملي الكلي بعد التدوير، وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (4.119)، ويتكون هذا العامل من (7) مفردات، وتعكس مفردات هذا العامل الشعور بالسيطرة والتحكم الكامل في الأداء أثناء الانغماس في المهمة أو النشاط، وكذلك شعور الطالب بقدرته على توجيه أداءه بشكل فعال في إنجاز المهمة دون صعوبة أو توتر؛ والقدرة على التأقلم مع التحديات التي قد تظهر أثناء الأداء؛ ولذا يُمكن أن نطلق على هذا العامل السيطرة والتحكم.

ج-الصدق العاملي (التوكيدي): للتحقق من صدق مقياس التدفق قام الباحث بإجراء تحليل عاملي توكيدي؛ وذلك للتحقق من مدى ملائمة البيانات للنموذج المقترح للمقياس بأبعاده الستة، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحث:



شكل (١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التدفق لطلاب الجامعة

جدول (٢) مؤشرات ملائمة النموذج لبيانات عينة البحث (ن = ٢٦٤)

المؤشر		القيمة المحسوبة للمؤشر	المدى المثالي	القيمة التي تشير إلى أفضل مطابقة
قيمة كا ^٢	X ²	1938.1		
	Df	757		
	sig	.195		
النسبة بين كا ^٢ إلى درجات الحرية		X ² / DF	2.56	(صفر-٥)
مؤشر حسن المطابقة		GFI	.961	(صفر-١)
مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية		AGFI	.952	(صفر-١٠)
مؤشر المطابقة المعياري		NFI	.976	(١-٠)
الجذر التربيعي النسبي لخطأ الاقتراب		RMSEA	.06	(صفر-١)
مؤشر المطابقة المقارن		CFI	.975	(١-٠)
مؤشر المطابقة الترايدي		IFI	.985	(١-٠)
مؤشر توكر ولويس		TLI	.946	(١-٠)
الصدق الزائف المتوقع	النموذج الحالي	ECVI	.863	
	النموذج المشبع	ECVI	.961	
مؤشر المطابقة النسبي		RFI	.868	(صفر-١)

ويتضح من نتائج جدول (٢) أن جميع مؤشرات حسن المطابقة للنموذج تقع في المدى المثالي؛ ومن ثم يشير ذلك إلى تمتع المقياس بالصدق العملي التوكيدي؛ وذلك وفقاً لما أسفرت عنه نتائج التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس، كذلك أشارت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي إلى وجود تباين بين أبعاد المقياس الستة؛ الأمر الذي يشير إلى أن أبعاد التدفق ليست منفصلة عن بعضها البعض؛ وإنما تتأثر فيما بينها.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

د-التجانس الداخلي لمقياس التدفق:

قام الباحث بحساب التجانس الداخلي؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحث

جدول (٣) التجانس الداخلي لمقياس التدفق

تقييم الأداء الفوري		موازنة التحدي والمهارات			وضوح الهدف		المفردة	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للبعد		
.725**	.785**	١	.687**	.997**	٤	.482**	.736**	١٠
.669**	.907**	٢	.681**	.991**	٢٧	.466**	.865**	٢٠
.700**	.900**	٣	.641**	.970**	٢٩	.509**	.822**	٢١
.692**	.705**	٨	.682**	.932**	٣١	.540**	.849**	٢٢
.673**	.908**	٣٤	.691**	.914**	٣٦	.662**	.880**	٢٣
.629**	.830**	٣٥	.716**	.949**	٤٠	.523**	.858**	٢٤
.656**	.888**	٣٨				.555**	.782**	٢٥
.687**	.900**	٣٩				.522**	.831**	٢٦
السيطرة والتحكم		الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة			تركيز الانتباه الشامب			
.765**	.941**	٦	.584**	.890**	١٢	.794**	.926**	٥
.630**	.757**	٧	.692**	.837**	١٣	.749**	.964**	٢٨
.554**	.731**	٩	.568**	.852**	١٥	.734**	.920**	٣٠
.768**	.939**	١١	.722**	.880**	١٦	.796**	.912**	٣٢
.700**	.896**	١٤	.541**	.871**	١٨	.791**	.983**	٣٧
.746**	.935**	١٧	.699**	.883**	١٩	.734**	.973**	٤١
.709**	.694**	٣٣						

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

ومن ثم يتضح من نتائج جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، ويشير ذلك إلى تجانس مقياس التدفق لطلاب الجامعة وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

هـ- ثبات مقياس التدفق لطلاب الجامعة:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة مقياس التدفق لطلاب الجامعة إلى نصفين (فردى - زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان-براون)، وألفا-كرونباخ كما يلي:

جدول (٤) نتائج معاملات ثبات مقياس التدفق لطلاب الجامعة

المتغير	عدد المفردات	معامل التجزئة "سبيرمان"		معامل ألفا-كرونباخ
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
التدفق	٤١	.829	.906	.875

ويتضح من نتائج جدول (٤) أن جميع معاملات ثبات مقياس التدفق مرتفعة؛ وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في الدراسة الحالية.

٤- الصورة النهائية لمقياس التدفق لطلاب الجامعة: تكون المقياس في صورته النهائية من (٤١) مفردة توزعت على ستة أبعاد، هي: وضوح الهدف، موازنة التحدي والمهارات، تقييم الأداء الفوري والواضح نحو الهدف، تركيز الانتباه الشامل والانغماس في الأداء، الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة، السيطرة والتحكم، ويتم تصحيح المقياس بطريقة ليكرت الخماسية كالتالي: دائماً (٥)، غالباً (٤)، أحياناً (٣)، نادراً (٢) أبداً (١)، ومن ثم تتراوح الدرجة على المقياس بين (٤١-٢٠٥)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التدفق، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض التدفق لدى الطلاب.

إجراءات التحقق من التكافؤ القبلي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة):

قام الباحث بالتحقق من وجود تكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) على

المتغيرات التالية:

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

أولاً: العمر الزمني:

جدول (٥) نتائج التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني

البعء	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مستوي الدلالة	حجم الأثر
العمر الزمني	التجريبية	15	16.23	243.5	101.5	221.5	-0.474	.635	-
	الضابطة	15	14.77	221.5					

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (1.65) قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = (2.33)

يتضح من نتائج جدول (٥) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني؛ حيث بلغت قيمة Z المحسوبة (-0.474)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في العمر الزمني.

ثانيًا: التدفق:

جدول (٦) نتائج التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التدفق في القياس القبلي

البعء	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
وضوح الهدف	التجريبية قبلي	15	15.23	228.50	108.50	228.500	-1.68	.867	-
	الضابطة قبلي	15	15.77	236.50					
موازنة التحدي والمهارات	التجريبية قبلي	15	14.40	216.00	96.00	216.000	-0.700	.484	-
	الضابطة قبلي	15	16.60	249.00					
تقييم الأداء الفوري	التجريبية قبلي	15	14.23	213.50	93.50	213.500	-0.835	.404	-
	الضابطة قبلي	15	16.77	251.50					
تركيز الانتباه الشامل	التجريبية قبلي	15	14.53	218.00	98.00	218.000	-0.618	.537	-
	الضابطة قبلي	15	16.47	247.00					
الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة	التجريبية قبلي	15	14.60	219.00	99.00	219.000	-0.572	.567	-
	الضابطة قبلي	15	16.40	246.00					
السيطرة والتحكم	التجريبية قبلي	15	15.07	226.00	106.00	226.000	-0.277	.782	-
	الضابطة قبلي	15	15.93	239.00					
التدفق ككل	التجريبية قبلي	15	13.83	207.50	87.50	207.500	-1.043	.297	-
	الضابطة قبلي	15	17.17	257.50					

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (1.65)

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) = (2.33)

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- يتضح من نتائج جدول (٦) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للتدفق؛ حيث كانت جميع قيم (Z) المحسوبة غير دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في التدفق قبل تطبيق البرنامج.
- ثانياً: البرنامج التدريبي متعدد الأنشطة إعداد الباحث:
- الهدف العام للبرنامج التدريبي: تحدد الهدف العام للبرنامج في تنمية التدفق لطلاب الجامعة.
- إعداد وبناء البرنامج:
- ١- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت البرامج التدخلية لتنمية التدفق لطلاب الجامعة كما هو موضح في الإطار النظري للدراسة.
 - ٢- الاعتماد في بناء البرنامج على مجموعة من الأسس في بناء البرنامج وهي كالتالي:
 - تخصيص الأهداف: تحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس للبرنامج التدريبي، تتناسب مع تطلعات الطلاب وتحقق النتائج المرجوة.
 - التنوع في الأنشطة: توفير مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تشمل جوانب مختلفة مثل العقلية، والجسدية، والإبداعية لتحفيز تنوع التفكير وتنمية مهارات التدفق.
 - الاستفادة من التقنيات: استخدام التكنولوجيا لتعزيز التفاعل وتسهيل وصول الطلاب إلى المحتوى التدريبي بشكل فعال.
 - التحفيز الشخصي: تضمين البرنامج أساليب فعالة لتحفيز الطلاب وتعزيز الدافع الشخصي، مثل تعزيز الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس.
 - التفاعل والتعاون: التشجيع على التفاعل والتعاون بين الطلاب من خلال أنشطة جماعية وتحديات تعزز العمل الجماعي وتبادل الأفكار.
 - تطبيق الإبداع في الحياة العملية: ربط الأنشطة بسياقات ومشاريع حقيقية يمكن أن يشارك فيها الطلاب؛ مما يسمح لهم بتطبيق مهارات التدفق في مجالات حياتهم اليومية.
 - التفكير النقدي: تضمين نشاط تطوير مهارات التفكير النقدي، مثل حل المشكلات وتحليل الأفكار، لتعزيز قدرة الطلاب على التفكير بشكل مستنير وإبداعي.

- التقييم والتحسين المستمر: إدماج أنظمة فعّالة لتقييم تقدم الطلاب وتحسين البرنامج بناءً على التغذية الراجعة والنتائج المحققة.
- تشجيع الاستقلالية: تحفيز الطلاب على تطوير مهارات الاستقلالية والقدرة على التفكير بشكل خلاق خارج إطار الأنشطة المقدمة.
- تشجيع الابتكار: توفير بيئة تشجع على التفكير الابتكاري والخروج عن المألوف في حل المشكلات.
- ٣- الاعتماد على فنيات متنوعة تمثلت في الاسترخاء، والتركيز العميق، وتحديد الأهداف، والتحفيز الشخصي إدارة الوقت الانغماس في المهمة نشاط الكتابة الإبداعية، والقصة القصيرة، وتحليل الشخصيات، والتأمل الهادئ، والرسم الهادئ، والتعبير الحر، والتركيز على التفاصيل، والتلوين الإبداعي، وحل الألغاز البصرية، والتركيز البصري، وألعاب التفكير اللغزية، وتمارين اليوغا، والتركيز والهدوء العقلي من خلال المشي، والتركيز والاسترخاء لتعزيز الحالة الإبداعية، ودفع الأفكار للتدفق، وتحدي الإبداع، وتدريب التصور الإبداعي، والمشاركة في المشاريع العلمية، والتفكير النقدي، وحل المشكلات، وتحدي الألغاز الرياضية، وألعاب الألغاز اللغوية، والتفكير الهندسي وتطوير المهارات المكعبية، وتحديات المنطق كتحدي الذكاء: تنمية المهارات اللوجيكية والتفكير السريع، وألعاب التفكير الاستراتيجي، والألعاب التعاونية، وألعاب الإبداع، وتحويل الإبداع إلى مشاريع ملموسة، واستلهام الإبداع، والتحفيز الذاتي، وتنمية المهارات الشخصية مثل الثقة بالنفس والمرونة والمثابرة، وتحفيز الإبداع، واستثمار الإبداع في العمل والحياة الأكاديمية، وتحفيز الإبداع في الفريق من خلال تمارين التفكير الجانبي كالإعجاز بالكلمات، وتصميم منتج جديد، وتحدي الصور اللامعقولة، وتحليل الصورة، وتحدي تحويل المشاكل إلى فرص، والتحدي الإبداعي للحلول، ولعب الألعاب العقلية والتحديات، ومسرحيات التمثيل الدرامي، والسيناريوهات التفاعلية، ومسابقات الخيال والإبداع، والأنشطة الابتكارية.
- ٤- تم التنوع في وسائل وأساليب التقييم والتقويم المستخدمة في البرنامج التدريبي، والتي اتصفت بالاستمرارية؛ فلم تقتصر على التقويم الختامي فقط، بل استخدمت أساليب تقويم بنائية وتكوينية أثناء سير الجلسات التدريبية.
- ٥- عُرض البرنامج بعد إعداده على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية؛ لأخذ آرائهم حول مدى تسلسل وترابط خطوات البرنامج وجلساته،

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

ومدي مناسبة محتواه لهدف الدراسة، وكذلك مدي مناسبة الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة، وقد أجرى الباحث ما طُلب منه من تعديلات سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة.

٥- الخطة الزمنية للبرنامج: تم تطبيق البرنامج في (٣٩) جلسة تدريبية، بواقع (٣) جلسات أسبوعياً، وتراوحت مدة تطبيق كل جلسة ما بين (٤٠ - ٦٠) دقيقة وفق أهداف كل جلسة ومحتوياتها، ولمدة ثلاثة أشهر تقريباً خلال العام الجامعي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م.

وفيما يلي مخطط مختصر لجلسات البرنامج التدريبي المطبق في الدراسة:

جدول (٧) مخطط مختصر لعينة من جلسات البرنامج التدريبي المطبق

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	استراتيجيات إدارة الجلسة
١	تمهيد وتعريف	تحقيق التعارف والتقبل بين أفراد عينة البحث	لا يوجد	المحاضرة-المناقشة- العصف الذهني- الواجب المنزلي - التعزيز
٢	تطوير التدفق الإبداعي: اكتشاف الإبداع والتفاعل الإيجابي	-تعريف مفهوم التدفق الإبداعي وأهميته. -توفير أدوات وتقنيات لتعزيز التدفق الإبداعي. -تشجيع الطلاب على التفكير الإبداعي والتفاعل الإيجابي مع بعضهم البعض.	الاسترخاء، والتركيز العميق، وتحديد الأهداف، والتحفيز الشخصي إدارة الوقت الانغماس في المهمة، واستلهاج الإبداع، والتحفيز الذاتي	المحاضرة-المناقشة- العصف الذهني- الواجب المنزلي - التعزيز
٣	تعزيز التدفق الإبداعي	تعريف الطلاب بمفهوم التدفق الإبداعي وأهميته. تقديم أدوات وتقنيات للتحويل إلى حالة التدفق. تحفيز الإبداع والتفاعل الإيجابي بين الطلاب.	التفكير الاستراتيجي، والألعاب التعاونية، وألعاب الإبداع، وتحويل الإبداع إلى مشاريع ملموسة، واستلهاج الإبداع، والتحفيز الذاتي	المحاضرة-المناقشة- العصف الذهني- الواجب المنزلي - التعزيز
٤	الكتابة الإبداعية	-تعريف الطلاب بمفهوم الكتابة الإبداعية -تحفيز الطلاب على الكتابة الإبداعية. -تحفيز الطلاب على الدخول في حالة التدفق والتعبير بحرية عن أفكارهم وإبداعهم	التحفيز الشخصي، إدارة الوقت الانغماس في المهمة نشاط الكتابة الإبداعية، والقصة القصيرة	المحاضرة-المناقشة- العصف الذهني- الواجب المنزلي - التعزيز

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث عدة أساليب إحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض وهي: معاملات الارتباط الخطي البسيط لبيرسون، واختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطات الرتب للمجموعات المستقلة اللابارامترية، واختبار ويلكوكسن لدلالة الفرق بين متوسطات الرتب للمجموعات المرتبطة اللابارامترية، ومعامل الفا-كرونباخ لحساب الثبات، ومعامل الارتباط ثنائي الأصيل لحساب حجم الأثر للبرنامج.

نتائج الدراسة:

نتائج التحقق من صحة الفرض الأول وتفسيرها:

نص الفرض الأول على "يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التدفق بأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية"، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بإجراء اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين المتوسطات للمجموعات اللابارامترية، وفيما يلي النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (٨) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس البعدي للتدفق

البيد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
وضوح الهدف	التجريبية بعدي	15	23.00	345.00	0.000	120.000	-4.680	.000	.45
	الضابطة بعدي	15	8.00	120.00					
موازنة التحدي والمهارات	التجريبية بعدي	15	21.20	318.00	27.000	147.000	-3.571	.000	.45
	الضابطة بعدي	15	9.80	147.00					
تقييم الأداء الفوري	التجريبية بعدي	15	23.00	345.00	0.000	120.000	-4.699	.000	.45
	الضابطة بعدي	15	8.00	120.00					
تركيز الانتباه الشامل	التجريبية بعدي	15	22.27	334.00	11.000	131.000	-4.254	.000	.45
	الضابطة بعدي	15	8.73	131.00					
الشعور بالإنجاز أثناء الدراسة	التجريبية بعدي	15	22.17	332.50	12.500	132.500	-4.168	.000	.45
	الضابطة بعدي	15	8.83	132.50					
السيطرة والتحكم	التجريبية بعدي	15	22.13	332.00	13.000	133.000	-4.147	.000	.45
	الضابطة بعدي	15	8.87	133.00					
التدفق ككل	التجريبية بعدي	15	23.00	345.00	0.000	120.000	-4.673	.000	.45
	الضابطة بعدي	15	8.00	120.00					

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = (1.65) قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0,01) = (2.33)

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

ويتضح من نتائج جدول (٨) وجود فرق دال إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتدفق؛ حيث كانت جميع قيم Z المحسوبة دالة إحصائيًا؛ وبالرجوع إلى متوسطات الرتب نجد أن الفرق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ الأمر الذي يشير إلى أثر البرنامج متعددة الأنشطة في تنمية التدفق للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

كما قام الباحث بحساب حجم الأثر (مربع إيتا) من خلال معادلة معامل الارتباط الثنائي الأصلي، كالتالي:

- ١- يتم تحديد قيمة مستوى الدلالة الإحصائية المقابلة لاختبار مان ويتي (٠,٠١).
- ٢- يتم تحديد درجات الحرية (د.ح)، وهي في هذه الحالة تساوي (ن + ١ - ٢ - ٢).
- ٣- يتم تحديد قيمة اختبار (ت) الجدولية المقابلة لكل من مستوى الدلالة، ودرجات الحرية المحددين.
- ٤- يتم تقدير قيمة معامل الارتباط الثنائي الأصلي المقابلة لقيمة اختبار (ت) الجدولية التي تم تقديرها في الخطوات السابقة باستخدام المعادلة التالية:

$$\sqrt{\frac{t^2}{t^2 + \text{درجات الحرية}}} = \text{رث ص}$$

(خطاب، ٢٠٠٩، ص. ٦٨١).

نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني وتفسيرها:

والذي نص على أنه "يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التدفق بأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي"، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب اختبار ويلكوكسن للمجموعات اللابارامتريّة المرتبطة، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحث:

جدول (٩) نتائج اختبار ويلكوكسن للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على التدفق

المتغير	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
وضوح الهدف	سلبية	0 ^a	0.00	0.00	-3.412- b	.001	.71
	إيجابي	15 ^b	8.00	120.00			
	محايد	0 ^c					
	كلي	15					
موازنة التحدي والمهارات	سلبية	0 ^d	0.00	0.00	-3.184- b	.001	.71
	إيجابي	13 ^e	7.00	91.00			
	محايد	2 ^f					
	كلي	15					
تقييم الأداء الفوري	سلبية	0 ^g	0.00	0.00	-3.413- b	.001	.71
	إيجابي	15 ^h	8.00	120.00			
	محايد	0 ⁱ					
	كلي	15					
تركيز الانتباه الشامل	سلبية	0 ^j	0.00	0.00	-3.298- b	.001	.71
	إيجابي	14 ^k	7.50	105.00			
	محايد	1 ^l					
	كلي	15					
الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة	سلبية	1 ^m	1.50	1.50	-3.327- b	.001	.71
	إيجابي	14 ⁿ	8.46	118.50			
	محايد	0 ^o					
	كلي	15					
السيطرة والتحكم	سلبية	1 ^p	1.00	1.00	-3.356- b	.001	.71
	إيجابي	14 ^q	8.50	119.00			
	محايد	0 ^r					
	كلي	15					
التدفق ككل	سلبية	0 ^s	0.00	0.00	-3.408- b	.001	.71
	إيجابي	15 ^t	8.00	120.00			
	محايد	0 ^u					
	كلي	15					

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = (1.65) قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0,01) = (2.33)

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتدفق؛ حيث كانت جميع قيم (Z) المحسوبة دالة إحصائيًا؛ وبالرجوع إلى اتجاه فروق الرتب نجد أن الفرق لصالح القياس البعدي؛ الأمر الذي يشير إلى أثر البرنامج في تحسين التدفق لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث وتفسيرها:

والذي ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التدفق بأبعاده الفرعية"، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب اختبار ويلكوكسن للمجموعات اللابارامترية المرتبطة، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحث

جدول (١٠) نتائج اختبار ويلكوكسن للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على التدفق

المتغير	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
وضوح الهدف	سلبية	2 ^a	1.50	3.00	-.736 ^b	.461	-
	إيجابي	2 ^b	3.50	7.00			
	محايد	11 ^c					
	كلي	15					
موازنة التحدي والمهارات	سلبية	1 ^d	3.00	3.00	.000 ^c	1.000	-
	إيجابي	2 ^e	1.50	3.00			
	محايد	12 ^f					
	كلي	15					
تقييم الأداء الفوري	سلبية	1 ^g	2.00	2.00	-.447 ^d	.655	-
	إيجابي	1 ^h	1.00	1.00			
	محايد	13 ⁱ					
	كلي	15					
تركيز الانتباه الشامل	سلبية	0 ^j	0.00	0.00	-1.342 ^b	.180	-
	إيجابي	2 ^k	1.50	3.00			
	محايد	13 ^l					
	كلي	15					

المتغير	اتجاه فروق الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر η^2
الشعور بالابتهاج أثناء الدراسة	سلبية	0 ^m	0.00	0.00	-1.342 ^{-b}	.180	-
	إيجابي	2 ⁿ	1.50	3.00			
	محايد	13 ^o					
	كلي	15					
السيطرة والتحكم	سلبية	1 ^p	2.50	2.50	-0.272 ^{-b}	.785	-
	إيجابي	2 ^q	1.75	3.50			
	محايد	12 ^r					
	كلي	15					
التدفق ككل	سلبية	2 ^s	5.00	10.00	-1.124 ^{-b}	.261	-
	إيجابي	6 ^t	4.33	26.00			
	محايد	7 ^u					
	كلي	15					

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = (1.65) قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0,01) = (2.33) يتضح من نتائج جدول (10) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتدفق؛ حيث كانت جميع قيم (Z) المحسوبة غير دالة إحصائياً؛ الأمر الذي يشير إلى استمرار أثر البرنامج وأن التحسن كان حقيقياً لدى عينة الدراسة.

مناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: مناقشة نتائج الفرضين الأول والثاني:

بينت نتائج الفرض الأول كما هو موضح بجدول (8) وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتدفق؛ حيث كانت جميع قيم (Z) المحسوبة دالة إحصائياً؛ وبالرجوع إلى متوسطات الرتب نجد أن الفرق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي التي تعرضت للبرنامج التدريبي متعدد الأنشطة؛ ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى التالي:

١- تأثير البرنامج التدريبي: البرنامج التدريبي متعدد الأنشطة أثر بشكل إيجابي على مهارات التدفق في المجموعة التجريبية؛ مما أدى إلى تحسين الأداء البعدي، وشمل ذلك تطوير مهارات التدفق وزيادة الفهم البعدي للمجموعة التجريبية.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- ٢- تباين البرمجة التدريبية: التباين في نوعية برامج التدريب المستخدمة، حيث تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي متعدد الأنشطة وهو أكثر فعالية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في تحسين مهارات التدفق.
 - ٣- اختلافات فردية: الاختلافات في خصائص الفردى البدنية أو العقلية أو التحفيز الذاتي قد أثر على الاستفادة من البرنامج التدريبي بشكل مختلف بين المجموعتين.
 - ٤- مدى الالتزام بالتدريب: التزام المجموعة التجريبية بحضور جميع جلسات البرنامج التدريبي والمشاركة الفعالة في أنشطته، قد يكون ذلك هو سبب الفروق بين المجموعتين، فقد يؤدي الالتزام الأكبر إلى نتائج أفضل.
- ويتضح أيضًا من نتائج جدول (٨) وجود فرق دال إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتدفق؛ حيث كانت جميع قيم (Z) المحسوبة دالة إحصائيًا؛ وبالرجوع إلى اتجاه فروق الرتب نجد أن الفرق لصالح القياس البعدي بعد تعرضها للبرنامج التدريبي متعدد الأنشطة؛ ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى التالي:
- ١- تأثير البرنامج التدريبي: البرنامج التدريبي متعدد الأنشطة ترك أثرًا أكبر في تحسين قدرات التدفق في البعد الزمني؛ مما انعكس في الزيادة الإحصائية في الرتب بعد التدريب.
 - ٢- تغييرات في الأداء العام: البرنامج التدريبي ساهم في تحسين الأداء العام للمجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ مما أدى إلى تحسين درجات التدفق البعدي بشكل أكبر.
 - ٣- تكامل الأنشطة التدريبية: البرنامج متعدد الأنشطة تضمن تكاملًا فعالًا للأنشطة التدريبية، فقد تكون هذه التكاملات مسؤولة عن تحسين الأداء في القياس البعدي للتدفق.
 - ٤- تأثير الزمن: قد يكون للزمن نفسه تأثير على التغييرات في قدرات التدفق، وقد تكون القياسات البعديّة أكثر تأثرًا بمرور الوقت.
 - ٥- تفاعل الطلاب مع التدريب: اختلاف استجابات الطلاب للبرنامج التدريبي قد يكون له تأثير على نتائج القياسات القبليّة والبعديّة.
- وتتفق نتيجة الفرضين الأول والثاني مع ما بينته نتائج دراسة جبر (٢٠٢١) التي أوضحت فاعلية استخدام الخرائط الذهنية الإلكترونية في تنمية التدفق. ودراسة غانم (٢٠٢٢)

التي بينت فعالية التدريس بالعقود التعليمية الاليكترونية في تنمية التدفق. ودراسة إبراهيم أبو السعود (٢٠٢٢) التي أظهرت فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق. ودراسة محسن وعبد المجيد (٢٠٢٣) التي أوضحت فاعلية اسلوب القبول-الالتزام في تنمية التدفق. ودراسة عبيد (٢٠٢٣) التي بينت فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي في تنمية التدفق. ودراسة المرشود (٢٠٢٣) التي أظهرت فعالية برنامج إثرائي في تنمية التدفق. ودراسة العطار (٢٠٢٣) التي أوضحت أن زيادة رأس المال النفسي أثر في تنمية التدفق. ودراسة السباب (٢٠٢٣) التي أظهرت فعالية برنامج تربيوي وفق مهارات المواهب المتعددة في تنمية تدفق الأفكار الإبداعية.

ويعزو الباحث نتيجة الفرضين الأول والثاني إلى ما تضمنه البرنامج التدريبي من أنشطة متعددة متكاملة ساهمت في تنمية التدفق فمن خلال جلسة تعزيز التدفق الإبداعي أمكن للطلاب أن يتعلموا كيفية دخول حالة التدفق الإبداعي والاستفادة منها في تحسين تجربتهم الأكاديمية والإبداعية داخل الجامعة. كذلك نشاط الكتابة الإبداعية هذا النشاط ساعد على تحفيز الطلاب على الكتابة الإبداعية بشكل فوري وبدون توقف للنظر النقدي؛ مما ساعدهم على دخول حالة التدفق والتعبير بحرية عن أفكارهم وإبداعهم. وأيضًا جلسة استكشاف الإبداع من خلال القصة القصيرة هذه الجلسة ساعدت على تحفيز الطلاب على الكتابة الإبداعية من خلال قصة قصيرة ملهمة، وتمكينهم من استخدام العناصر الأساسية للقصة في صياغة أفكارهم الخاصة وإبداعهم، وأتاحت القصة القصيرة لهم التعبير عن أنفسهم بحرية وإظهار إبداعهم؛ مما شجعهم على استكشاف مواضيع جديدة وتجارب متعددة في الكتابة، كما أن قراءة القصص القصيرة مصدرًا للإلهام وتشجيع للطلاب لتطوير مهاراتهم الكتابية والإبداعية؛ فالقصة القصيرة جذابة وملهمة وكانت مثيرة للاهتمام وحفزت الطلاب على التدفق، كقصة "مناهة الألوان الخفية" التي استندت إلى فكرة الإبداع والاستكشاف وتشجيع الطلاب على توسيع آفاقهم وفهم أعماق المشاعر الإنسانية. وأمكن للطلاب أن يتأملوا في الألوان المختلفة وكيف ترتبط بالتجربة الإنسانية ويُلهموا للتعبير عن أفكارهم بطرق إبداعية.

ويمكن القول بأن هذا الاتفاق بين نتيجة الدراسة الحالية والدراسات السابقة جاء بسبب طبيعة الفنيات التي تم توظيفها بغرض تنمية التدفق لدى الطلاب على سبيل المثال:

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- تعلم دخول حالة التدفق: يظهر أن جلسة تعزيز التدفق الإبداعي قد ساهمت في تعليم الطلاب كيفية دخول حالة التدفق الإبداعي، وهذا يشير إلى أن النشاط كان فعالاً في تحفيز تركيزهم وتجربة التدفق أثناء الجلسة.
- تحفيز الكتابة الإبداعية: يبدو أن نشاط الكتابة الإبداعية قد حقق نجاحاً في تحفيز الطلاب للكتابة بشكل فوري وبدون توقف للنظر النقدي. ذلك قد أسهم في تحفيزهم للتعبير بحرية عن أفكارهم وإبداعهم.
- تفاعل مع القصة القصيرة: جلسة استكشاف الإبداع من خلال القصة القصيرة قد دفعت الطلاب إلى التفاعل بشكل إيجابي مع العناصر الأساسية للقصة واستخدامها في صياغة أفكارهم الخاصة، كما أظهرت القصة القصيرة أنها كانت مصدر إلهام وتشجيع لتطوير مهاراتهم الكتابية والإبداعية.
- استفادة من موضوع "مناهة الألوان الخفية": يبدو أن موضوع "مناهة الألوان الخفية" قد كان جاذباً ومحفزاً للطلاب، حيث ساهم في توسيع آفاقهم وتشجيعهم على التعبير بشكل إبداعي حول مفاهيم الألوان وتجاربهم الشخصية.
- تفاعل متعدد الجوانب: يظهر أن الجلسة ككل كانت متنوعة وتضمنت أنشطة مختلفة تتيح للطلاب التفاعل بطرق متعددة مع مواضيع الإبداع، وكل نشاط يظهر أنه أسهم بطريقته الخاصة في تحفيز الإبداع والتفاعل الإيجابي.
- تجربة الكتابة عن العواطف: الجلسة كانت فعّالة في تمكين الطلاب من تجربة الكتابة حول العواطف والإثارة. تحفيز الطلاب للتعبير عن مشاعرهم يمكن أن يكون محفزاً قوياً لتحفيز التفكير الإبداعي.
- تطوير مهارات التعبير الإبداعي: يبدو أن الجلسة ساهمت في تطوير مهارات الطلاب في التعبير الإبداعي، حيث قاموا بكتابة مقاطع قصيرة أو قصص باستخدام كلمات مفتاحية. ذلك يشير إلى استخدام الطلاب للخيال والإبداع في تجسيد العواطف بشكل إبداعي.

- توجيه العواطف لإيصال الرسائل: فهم قوة العواطف في الكتابة الإبداعية يمكن أن يساعد الطلاب على توجيه العواطف لإيصال رسائلهم بطرق تلامس مشاعر الآخرين. هذا يعزز الفهم العميق لتأثير الكتابة الإبداعية.
- تعزيز الحرية والاستخدام الإبداعي للخيال: تشجيع الطلاب على التعبير بحرية واستخدام الخيال بشكل مبتكر يعكس التحفيز الذي أحدثته الجلسة؛ مما أتاح لهم التعبير عن أنفسهم بطرق إبداعية.
- تحفيز القراءة بتقديم تحديات إبداعية: القراءة للقصص القصيرة التي تم إنشاؤها من خلال الجلسة تشير إلى تحفيز الطلاب للتعلم في القراءة وفهم الأساليب الإبداعية والاستفادة منها في كتابتهم الخاصة.
- ويرى الباحث أنه من المهم متابعة هذه الأنشطة وتكرارها بانتظام لتعزيز استمرارية تأثيرها على تحفيز التدفق وتطوير مهارات الطلاب في الكتابة والتعبير الإبداعي.
- في نفس السياق تتفق تلك النتيجة وطبيعة التدفق باعتباره حالة نفسية تتسم بمشاعر إيجابية تعزز مستوى الإثارة والنشاط، تساعد في كبت الطاقة السلبية كالتوتر والخوف والقلق، مما يتيح الوصول إلى تجربة مرتفعة من الاستمتاع والثقة والتركيز والسيطرة وفقدان الوعي بالذات والمكان" غريب (٢٠١٥، ص.٢٩٩)؛ لا سيما وأنه تم توظيف مجموعة من الأنشطة تطبيق فنيات معينة ترتبط بشكل مباشر بالابداع مثل : توجيه إلهامي: استخدام أمثلة ملهمة وقصص نجاح لشركات مشهورة مثل Airbnb و Microsoft و Google و Tesla و Facebook يلعب دورًا هامًا في توجيه الطلاب نحو أهمية الإبداع والتفكير المبتكر. يمكن لهذه القصص أن تكون مصدر إلهام قوي للطلاب وتحفيزهم لتطوير أفكارهم بشكل إبداعي.
- تحفيز الإبداع الشخصي: تشجيع الطلاب على تقديم مشاريعهم أو أفكارهم الشخصية يساعد في تحفيز الإبداع الفردي. ذلك لأنهم يجدون فرصة لتطبيق التفكير المبتكر على مشروع يعبر عن أفكارهم الخاصة وطموحاتهم.
- استخدام الوسائط التوضيحية: تشجيع الطلاب على استخدام الرسوم التوضيحية أو العروض التقديمية يساهم في تبسيط فهم الأفكار وتوضيحها بشكل أفضل. هذا يعزز التواصل الفعال للأفكار ويجعلها أكثر إقناعًا.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- تعزيز التفاعل والتبادل: عرض مشاريع الطلاب أمام الجميع يفتح الباب للتفاعل والتبادل بينهم. يمكن لهذا التبادل أن يثري الخبرات ويساهم في تطوير الأفكار بشكل أكبر.

- تحفيز الرؤى الإبداعية: إعطاء الطلاب فرصة لتقديم أفكارهم بشكل مبسط يشجعهم على التفكير بطرق إبداعية لتطوير مشاريعهم. الاستفادة من الخبرات الشخصية تساهم في تكوين رؤى إبداعية فردية.

ووفقاً لـ (Oliverio 2008) فإن حالة التدفق تتميز بتركيز الفرد في النشاط والمشاركة الكاملة؛ مما يُمكنه من تحقيق النجاح بطريقة طبيعية وبجهد مُركّز ووعي متزايد، ويشعر الشخص بالبهجة أثناء أداء المهمة وتقليل الإجهاد الناتج عن الجهد المبذول؛ مما يجعله يعمل بشكل تلقائي دون الحاجة إلى تفكير مُفرط، ويساعده ذلك في تحقيق الكفاءة والإبداع. وحسب (Mihaly 1996) ترتبط خبرة التدفق بحالة التعلم المثلى؛ حيث يُصِف هذا النوع من التعلم بأنه حالة من التركيز الشديد تصل إلى مستوى الانغماس التام، في هذه الحالة، يكون الفرد في قمة قدراته ويستغل كامل قدراته في تجربة التعلم. يكون المتعلم في حالة من الانغماس الكامل في مادة التعلم، حيث يصل الفهم إلى أعلى مستوياته. في خبرة التدفق النفسي، يستغرق الفرد بكامل وجوده في المهمة ويندمج فيها دون فقدان التركيز أو الاتجاه، مع إهمال مفهوم الوقت أو الزمن. بهذه الطريقة، يظل الشخص مستمراً في الانغماس في النشاط حتى إتمامه، ويعيش حياته بأكملها في حالة تدفق واحدة حيث يعبر عن ذاته ويطلق إمكاناته ويستمتع بكل لحظة من حياته (أحمد وزكي، ٢٠١٣؛ أبو حلاوة، ٢٠١٣).

كذلك يعزو الباحث هذا التحسن في التدفق لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى تنوع الأنشطة التي تم الاستناد إليها في إعداد البرنامج التدريبي؛ حيث تم المزج بين عديد من الأنشطة التي تقابل مكونات التدفق وتعمل على إثارة التحدي لدى الطالب وتخلق لديه حالة من السعادة المرتبطة بضرورة الإنجاز، ويتفق ذلك مع الشروط الضرورية لحدوث حالة التدفق، والتي أشار (Lemay 2007) إليها لحدوث حالة التدفق لدى الطلبة:

- ١- وضوح الأهداف: يعتبر تحديد الأهداف بوضوح ودقة شرطاً أساسياً لتجربة التدفق. فهو يُمكن الطالب من تركيز انتباهه على الخطوات المطلوبة لتحقيق الهدف ويمكنه من التفريق بين المعلومات المهمة والتي غير ذات الصلة.
 - ٢- التغذية الراجعة الفورية: تكمن أهمية الردود السريعة من البيئة المحيطة بالطالب لتقييم تقدمه نحو تحقيق الأهداف. كلما كانت هذه التغذية أكثر وضوحاً وفوريةً، كلما كان لها تأثيراً أفضل على توجيه مسار العمل.
 - ٣- التوازن بين مهارات الطالب وتحديات المهمة: يتطلب حدوث التدفق أن تكون المهمة التي يقوم بها الطالب مناسبة لمهاراته وقدراته الحالية. وفي الحالات الثلاث تكمن أهمية هذه الشروط في خلق تجربة مثالية للتدفق وتمكين الطالب من التركيز والتفاعل الفعال مع الأنشطة التعليمية.
- ثالثاً: مناقشة نتائج الفرض الثالث:**

يتضح من نتائج جدول (٩) عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج التدريبي متعدد الأنشطة في القياسين البعدي والتتبعية للتدفق؛ حيث كانت جميع قيم (Z) المحسوبة غير دالة إحصائياً؛ الأمر الذي يشير إلى استمرار أثر البرنامج وأن التحسن كان حقيقياً لدى عينة الدراسة؛ ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى التالي:

- ١- تأثير البرنامج التدريبي: البرنامج التدريبي متعدد الأنشطة قد كان فعالاً في تحسين قدرات التدفق في القياسين البعدي والتتبعية، وتلك النتيجة تشير إلى استمرار تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية.
- ٢- تحسن حقيقي في الأداء: قد يكون التحسن اللاحق في القياس التتبعية يشير إلى تأثير طويل الأمد للبرنامج التدريبي وتحسين فعالية مهارات التدفق على المدى الزمني.
- ٣- تفاعل الطلاب مع التدريب: قد تكون هناك اختلافات في تفاعل الطلاب مع البرنامج، والتحسن المستمر قد يعكس استفادة متزايدة.
- ٤- تأثير التتبع على التقييم: البرنامج التدريبي متعدد الأنشطة مصمم ليكون تفاعلياً وينتج للمتدربين التطبيق الفعال للمهارات المكتسبة؛ لذا ظهر التحسن بشكل أكبر في التقييم التتبعية.

التوصيات التربوية:

- ١- توجيهات للتطبيق العملي: تقديم توجيهات محددة للمدرسين أو الأكاديميين في كيفية تطبيق الأساليب والأنشطة التي أثبتت فعاليتها في البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة، ويمكن أن تتضمن هذه التوجيهات أفضل السيناريوهات للاستخدام، وكيفية تخصيصها لاحتياجات طلاب الجامعة.
- ٢- دعم مستمر للطلاب: تقديم استشارات أو دعم مستمر لطلاب الجامعة لتعزيز وتعميق تجاربهم في التدفق، ويمكن تطوير برامج دعم للمتدربين لمساعدتهم في الاستمرار في تجربة التدفق في مجالاتهم الأكاديمية والشخصية.
- ٣- تطوير برامج تعليمية أكثر تفاعلية: الاستفادة من نتائج الدراسة لتطوير المناهج أو البرامج الدراسية لتكون أكثر تفاعلية وتشجيعية لتعزيز فرص التدفق بين الطلاب.
- ٤- تبني الأدوات والمقاييس الجديدة: تبني مقياس التدفق المستخدم في الدراسة الحالية - حيث ثبت صدقه وثباته بصورة عالية- كأداة في تقييم تدفق اطلاب الجامعة في المستقبل.
- ٥- المساهمة في البحث العلمي: قدم نتائج الدراسة للمجتمع الأكاديمي والباحثين من خلال المؤتمرات أو المقالات العلمية، مما يساهم في تطوير مجال تنمية التدفق، وتعزيز النقاش حول فاعلية البرامج التدريبية.
- ٦- الدعم المستمر: تقديم جلسات استشارية مستمرة لطلاب الجامعة لدعمهم وتشجيعهم على الاستفادة من تجارب التدفق التي تعلموها خلال البرنامج.
- ٧- تحسين التدريس الجامعي: تعديل مناهج الدراسة وطرق التدريس المستخدمة بناءً على نتائج الدراسة؛ مما يساعد على تطوير فصول دراسية وأنشطة تعليمية أكثر تفاعلاً وفعالية.
- ٨- التأثير على السياسات الجامعية: تقديم تلك التوصيات للإدارة الجامعية لدمج بعض النتائج والممارسات الفعالة في السياسات التعليمية الجامعية.

المقترحات البحثية المستقبلية:

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي على عينات متعددة: لتشمل عينات متنوعة من الطلاب في جامعات مختلفة أو من مستويات تعليمية مختلفة، لتحديد كيفية تأثير البرنامج على مجموعات متنوعة.
 - ٢- دراسة العوامل الثقافية والبيئية: يمكن إجراء دراسة لفهم تأثير العوامل الثقافية أو البيئية على فعالية البرنامج، وكيفية تكيفه لتلبية احتياجات الطلاب في سياقات مختلفة.
 - ٣- متابعة طويلة الأمد: يمكن القيام بدراسة متابعة لفترة طويلة لتحديد استمرارية تأثيرات البرنامج على تجربة التدفق لدى طلاب الجامعة على المدى الطويل ومدى تأثيرها على مساراتهم الأكاديمية والمهنية.
 - ٤- تطوير أدوات ومقاييس جديدة: يمكن أن تشمل الأبحاث المستقبلية تطوير أدوات جديدة لقياس التدفق بشكل أفضل وأكثر دقة، وتوسيع نطاق القياسات السلوكية والعقلية.
 - ٥- دراسة عوامل النجاح والتحفيز الفردية: من خلال دراسة العوامل الشخصية التي تؤثر على استجابة طلاب الجامعة لبرنامج التدريب، مثل الشخصية والاهتمامات الشخصية وأساليب التعلم المفضلة.
 - ٦- التركيز على تأثير البرنامج على الأداء الأكاديمي: يمكن إجراء دراسة تستكشف تأثير برنامج التدريب على أداء الطلاب الأكاديمي، مثل دراسة العلاقة بين التدفق والنجاح الأكاديمي.
 - ٧- استكشاف أساليب جديدة لتحفيز التدفق: يمكن أن تركز الدراسات المستقبلية على استكشاف تقنيات وأساليب جديدة لتحفيز التدفق بين طلاب الجامعة، وتعزيز تجربتهم التعليمية.
 - ٨- تحليل تأثير البرنامج على الرفاهية النفسية: يمكن أن تركز تلك الدراسة على تحليل تأثير التدفق على الرفاهية النفسية والسعادة الشخصية لطلاب الجامعة خلال فترة مشاركتهم في البرنامج وبعده.
- وهذه المقترحات البحثية يمكن أن تسهم في تطوير مجال دراسة التدفق وتأثير البرامج التدريبية عليه في سياق التعليم العالي.

قائمة المراجع

المصادر والمراجع العربية:

- إبراهيم، شيماء وعبد المقصور، هانم وعلي، سمية وشحاته، غادة. (٢٠٢١م). التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق. *دراسات تربوية ونفسية*، جامعة الزقازيق، كلية التربية، (١١٢)، ٥١ - ١٢٧.
- إبراهيم، هاجر وأبو السعود محمد. (٢٠٢٢م). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين التدفق النفسي والاندماج الأكاديمي لدى طالبات رياض الأطفال. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١١٨ (٣٣)، ٣٦٩ - ٤٢٨.
- أبو حلاوة، محمد. (٢٠١٣م). *حالة التدفق، المفهوم، الأبعاد، والقياس*. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، (٢٩).
- أبو رياح، محمد. (٢٠٢٠م). التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الإلكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقة السمعية. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، كلية التربية، (٨٠)، ١٤٢٩ - ١٤٨٨.
- أحمد، أسماء وزكي، ميرفت. (٢٠١٣م). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً لدى الطلاب الجامعيين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣ (٧٨)، ٥٨ - ٧٩.
- الأحمدي، صفاء. (٢٠٢١م). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف. *مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية*، جامعة الطائف، (٢٩)٧، ٨٦٩ - ٨٩٨.
- الأعسر، صفاء وكفافي، علاء الدين. (٢٠٠٠م). *الذكاء الوجداني في التربية السيكولوجية*. القاهرة، دار قباء للنشر والتوزيع.
- أيوب، ناهد والبديوي، عفاف. (٢٠١٧م). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، (١٧٤)٢، ٨٢٧ - ٨٨٦.

- باطة، أمال. (٢٠١١م). اختبار التدفق النفسي كراسة التعليميات. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بخاري، نبيلة. (٢٠١٩م). التوافق الدراسي في علاقته بالتدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الدبلوم التربوي بالتخصصات العلمية والأدبية بجامعة جدة. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز- الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبدالعزيز، ٢٧(٣)، ٢٧٢-٢٤١.
- بقعة، حميدة وقارني، مونية. (٢٠١٨م). التدفق النفسي من منظور علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، (١٦)، ٢٢٧-٢٣٧.
- البهاص، سيد. (٢٠١٠م). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت دراسة سيكومترية- إكلينيكية. بحث منشور في المؤتمر السنوي الخامس عشر بعنوان الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة. جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، (١٥)، ١٦٩-١٧٧.
- جير، رضا. (٢٠٢١م). فاعلية استخدام الخرائط الذهنية الإلكترونية في تنمية مهارات ما وراء المعرفة والتدفق النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، كلية التربية، (٣٤)، ٣٧٨-٤٥٢.
- جريش، إيمان. (٢٠١٧م). التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، ١٧(٥)، ١٩٩-٢٩٦.
- الجزار، نجوى وإبراهيم، لطفي والهجين، عادل. (٢٠٢١م). التدفق النفسي وعلاقته بعمليات ما وراء المعرفة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، كلية التربية، (٣)، ٣٦-٤٦٨.
- ٥٠٠.
- جولمان، دانييل. (٢٠٠٠م). النكاء العاطفي. ترجمة: ليلي الجبالي، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- حرب، سامح ومحمد، محمد وعطية، كمال. (٢٠٢٠م). الفروق الفردية في توجهات الهدف بين مرتفعي ومنخفضي التدفق. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، كلية التربية، ٣١(١٢٢)، ٤٦٩-٤٩٨.
- حرب، سامح ومحمد، محمد وعطية، كمال. (٢٠١٨م). التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال أبعاد التدفق لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، كلية التربية، ٢٩(١١٦)، ٣٩٣-٤١٨.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- حرب، سامح. (٢٠١٨م). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية وإشباع/ إحباط الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٨(٩٩)، ١٩٩ - ٢٩٨.*
- حسين، محمد. (٢٠٠٧م). *النكاه العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي*. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- خزام، نجيب وإبراهيم، تامر وفريد، زهراء. (٢٠١٦م). تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٢٨)، ٣٠٩ - ٣٣٠.*
- خطاب، علي. (٢٠٠٩م). *الإحصاء الاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- خشبة، فاطمة. (٢٠١٧م). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٢٧(٩٦)، ٢٢١ - ٣١٦.*
- خليل، عفرأ. (٢٠١٦م). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتحصيل الدراسي. *مجلة الأستاذ، المؤتمر العلمي الرابع.*
- دسوقي، شرين وقاسم، إيمان وقاسم، إيمان. (٢٠٢٢م). فعالية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية السعادة الدراسية لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، كلية التربية، (٣٧)، ٥١٩ - ٢٤٢.*
- السباب، أزهار. (٢٠٢٣م). أثر برنامج تربوي وفق مهارات المواهب المتعددة في تنمية تدفق الأفكار الإبداعية الغير مألوفة لدى طلبة الفنون الجميلة. *مجلة العلوم التربوية، كلية التربية للبنات، (٣)٢٠، ٢٣٥ - ٢٦١.*
- سليجمان، مارتين. (٢٠٠٢م). *السعادة الحقيقية - استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم*. الرياض: مكتبة جرير.

- سليم، عبدالعزيز. (٢٠١٤م). الدافعية الداخلية وعلاقتها بكل من خبرة التدفق وفعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤(٨٥)، ٢٥١-٣١٦.
- صديق، محمد. (٢٠٠٩م). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، ١٩(٢)، ٣١٢-٣٣٧.
- عبدالجواد، أحمد. (٢٠١٧م). الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، رابطة التربويين العرب، (٩١)، ٥٣٨-٤٨١.
- عبدالسلام، ماجدة وعبدالباقي، سلوى ولاشين، ثريا. (٢٠١٦م). التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٢(٤)، ٩٩٧-١٠٢٢.
- عبدالفتاح، فانت وحليم، شيري. (٢٠١٨م). التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة الجامعية لهم. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، كلية التربية*، ٢٩(١١٦)، ١-٦١.
- عبده، عبدالهادي وعثمان، فاروق. (٢٠١٨م). *مقياس حالة التدفق للمرافقين والراشدين*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبيد، ياسمين. (٢٠٢٣م). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق الدراسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى طالبات شعبة الطفولة المتفوقات أكاديمياً. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٣(١١٩)، ٣٨٣-٤٤٦.
- عثمان، محمود. (٢٠١٥م). مكانم القوى في الشخصية كمنبئات بالتدفق النفسي وأبعاده لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية بقنا. *مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بقنا*، ٢٥(٢٤)، ١٦١-٢٤٣.
- العتار، محمود. (٢٠١٩م). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٢٠٩(١٠٢)، ٣٨٨-٤٣٢.

فعالية برنامج تدريبي متعدد الأنشطة لتحسين التدفق

- العتار، محمود. (٢٠٢٣م). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات المعلمات بشعبة رياض الأطفال. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، ٣٣(١١٨)، ٣٠١-٣٦٨.
- عيد، أسماء. (٢٠١٩م). التدفق النفسي وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد. *مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، كلية رياض الأطفال*، ١١(٤٠)، ٣٣٣-٣٩١.
- غانم، رغدا. (٢٠٢٢م). أثر استخدام استراتيجية العقود التعليمية الاليكترونية في تنمية التفكير فوق المعرفي والتدفق النفسي لدى طلاب شعبة علم النفس. *مجلة كلية التربية، بنها*، ٣٣(١٣٠)، ٢٥١-٣٤٢.
- غريب، إيناس. (٢٠١٥م). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*. ١٦٥(٣)، ٢٩٢-٢٣٩.
- غنيم، زهراء. (٢٠١٦م). نموذج بنائي للتدفق في علاقته بكل من سمات الشخصية والسعادة. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس*.
- محسن، أحمد، وعبدالمجيد، نبيل. (٢٠٢٣م). فاعلية اسلوب القبول-الالتزام في تنمية التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية*، ١(١)، ٥٢٧-٥٤٠.
- محمد، علا. (٢٠٢٠م). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، كلية التربية للطفولة المبكرة*، ١٢(١)، ١-٦٨.
- محمود، هبة. (٢٠١٨م). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس*، ١(٤٢)، ١٠٤-٢٧٧.
- المرشود، جوهرة. (٢٠٢١م). فعالية برنامج إثرائي في تنمية التدفق النفسي والتفكير المّفعم بالأمل لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية*، ١(٢٩)، ٢٥٩-٣١٤.

منصور، إيناس. (٢٠٢١م). درجة التدفق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، (١٠٠)، ٢٢٧-٢٥٦.

المصادر والمراجع الأجنبية:

- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of happiness studies*, 11(2), 205-223.
- Beard, K. S. (2015). Theoretically speaking: an interview with Mihaly Csikszentmihalyi on flow theory development and its usefulness in addressing contemporary challenges in education. *Educational Psychology Review*, 27(2), 353-364.
- Chen, H. (2006). Flow on the net—detecting Web users' positive affects and their flow states. *Computers in human behavior*, 22(2), 221-233.
- Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. (2000). Exploring web users' optimal flow experiences. *Information Technology & People*, 13(4), 263- 281.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York (HarperPerennial) 1990.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperPerennial, New York.
- De Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301-311.
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2016). Flow and psychological selection. In *Flow Experience* (pp. 3-19). Springer, Cham.
- Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2017). Flow and quiet eye: the role of attentional control in flow experience. *Cognitive processing*, 18(3), 343-347.
- Hong, S., & Bae, S. Y. (2018). Convergent influence of self efficacy, academic control and school resilience on TOEIC learning flow among health college students. *Journal of Digital Convergence*, 16(12), 373-381.
- Huang, H. C., Pham, T. T. L., Wong, M. K., Chiu, H. Y., Yang, Y. H., & Teng, C. I. (2018). How to create flow experience in exergames? Perspective of flow theory. *Telematics and Informatics*, 35(5), 1288-1296.

- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35.
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2012). Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 82(4), 533-548.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-15.
- Lemay, P. (2007). Developing a pattern language for flow experiences in video games. In *DiGRA Conference*.
- MacIntyre, P. D. (2016). So far so good: An overview of positive psychology and its contributions to SLA. *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*, 3-20.
- Mihaly, C. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperPerennial.
- Mosing, M. A., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Madison, G., & Ullén, F. (2012). Heritability of proneness for psychological flow experiences. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 699-704.
- Mustafa, S., Elias, H., Roslan, S., & Noah, S. (2011). Can mastery and performance goals predict learning flow among secondary school students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(11), 93-98.
- Oliverio, A. (2008). Brain and creativity. *Progress of Theoretical Physics Supplement*, 173, 66-78.
- Reid, D. (2011). Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78(1), 50-56.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of happiness studies*, 10(2), 133-148.
- Sumaya, I. C., & Darling, E. (2018). Procrastination, flow, and academic performance in real time using the experience sampling method. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(3), 123-131.

The Effectiveness of a Multi-Activity Training Program in Improve Flow Among a Sample of University Students

Dr. Hany Fouad Sayed Mohamed

Assistant Professor of educational Psychology
Faculty of Education, Helwan University and "Faculty of Education,
Jouf University

Abstract:

The current study aimed to reveal the effectiveness of a multi-activity training program to Improve flow among a sample of university students. The semi-experimental approach was applied, and the following tools were applied: a flow scale for university students prepared by the researcher, and a multi-activity training program prepared by the researcher. The study sample consisted of (30) students from the fourth level at Al-Jouf University were classified in the lower quartile on the flow scale, and then they were randomly distributed into two groups, one of which was experimental (15) students with an average age of (20.8) and a standard deviation of (0.941), and a control group (15). students with an average age of (20.6) and a standard deviation of (1.12). Pre-test equivalence was verified between the two groups in terms of chronological age and the flow variable, and then the training program was applied to the experimental group during (39) training sessions, after which the two groups were measured post-hoc and the validity of the hypotheses was tested. The results of the study showed that there was a statistically significant difference between the average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post-measurement of flow in its dimensions in favor of the experimental group at the level of significance (0.01), and the presence of a statistically significant difference between the average ranks of the scores of the experimental group in the pre- and post-measurements of flow in its dimensions in favor of the post-measurement at the level of Significance (0.01), and the absence of a statistically significant difference between the average ranks of the experimental group's scores in the post and follow-up measurements of flow in its dimensions.

Key Words: Training Program, Flow, University Students.