التدفق النفسى وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين

د / فاطمة السيد حسن خشبة
مدرس الصحة النفسية
كلية الدراسات الإنسانية بتفهنا الأشراف – دقهلية

الملخص :

هدف البحث الحالى إلى فحص طبيعة العلاقة بين التدفق النفسى وكل من السعادة والرضا الوظيفى والتسويف ، وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث فى التنبؤ بالتدفق النفسى وكذلك الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية كالنوع (ذكور – إناث) ، طبيعة المواد التى يُدرسها المعلم (أدبية – علمية) نوع المؤسسة التى يعمل بها (أزهر – عام) ، العمر ، الدخل (مرتفع – منخفض) ، اللقب العلمى (معلم مساعد – معلم – معلم أول – معلم خبير) ، نوع المرحلة التعليمية التى يُدرس لها (إبتدائى – إعدادى – إعدادى وثانوى – ثانوى) ، وتكونت عينة البحث من ٥١٣ معلما بواقع (٢٥٣) ذكرا، (٢٦٠) أنثى وقد تراوحت أعمارهم ما بين ٢٥- ٦٠ عاما ، واستخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسى ، ومقياس السعادة ومقياس التسويف ومقياس الرضا الوظيفى وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسى كل من السعادة والرضا الوظيفى ، ووجود علاقة سالبة بين التدفق النفسى والتسويف ، وإسهام متغيرات البحث فى التنبؤ بالتدفق النفسى ويعد متغير السعادة أفضل متغيرات البحث إسهاما فى التنبؤ، كما أسفرت النتائج عن ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التدفق النفسى ترجع إلى النوع (ذكور- إناث) لصالح الإناث ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التدفق النفسى ترجع إلى طبيعة المواد (أدبية – علمية) ، نوع المؤسسة (أزهر – عام) ، العمر ، نوع المرحلة التى يُدرس لها المعلم (ابتدائى – إعدادى – إعدادى وثانوى – ثانوى)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التدفق النفسى ترجع إلى الدخل لصالح مرتفعى الدخل ، واللقب العلمى لصالح المعلم الخبير.

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسى – السعادة – الرضا الوظيفى – التسويف .

التدفق النفسى وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين

د / فاطمة السيد حسن خشبة
مدرس الصحة النفسية
كلية الدراسات الإنسانية بتفهنا الأشراف – دقهلية

مقدمة البحث:

يعتبر علم النفس الإيجابى أحد فروع علم النفس الحديث والذى ظهر كتيار أو اتجاه فكرى حديث على يد مارتن سليجمان Martin Seligman عندما ترأس للجمعية الأمريكية لعلم النفس عام(١٩٩٨) وقد دعا إلى التركيز على القوى والخبرات الإيجابية لدى البشر وإثرائها بالبحوث والدراسات على اعتبار أن إثراءها له أثر فعال فى إتاحة فرصة للفرد للنمو والتطور النفسى السليم وما لذلك من انعكاسات على صحته النفسية والجسمية، وبالتالى تصبح حياته لها قيمة ومعنى بما يساهم فى تحسين جودة الحياة بصفة عامة. وقد أدى ذلك إلى استقطاب مجموعة من علماء النفس منهم شيكزينتميهالى Csikszentmihalyi والذى ركز فى دراساته على التدفق النفسى موضوع البحث الحالى

(أبو حلاوة ، ٢٠١٣: ٢٩ ؛ العاسمى ، ٢٠١٦ : ٣١) .

ويمثل التدفق النفسى الخبرة الإنسانية المثلى Optimal human experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة مكونة حالة تعكس مدى استغراق الفرد فى الأنشطة أو الأعمال التى يؤديها استغراقا تاما ينسى خلاله ذاته فلا يشعر بمرور الوقت أو بمن حوله وكأن الفرد فى حالة من غياب الوعى بكل ما حوله إلا الأنشطة أو الأعمال التى يؤديها(العبيدى ،٢٠١٦:١٩٨).

ويعد التدفق النفسى بمثابة القوى الكامنة التى تدفع الفرد للنجاح فيما يمارسه، حيث يعمل على تزويد الإنسان بطاقة للتحكم والسيطرة على انفعالاته مع التحرر من وطأة الضغوط النفسية كما يسهم فى تطوير أداء الفرد وزيادة دافعيته الذاتية ، بالإضافة إلى دوره الفعال في مساندة الفرد فى حل ما يعترضه من عقبات متوقعة أثناء تأديته لمهامه ويتأتى ذلك من خلال الاتساق التام بين الصفاء الفكرى والهناء الوجدانى والأداء الإيجابى (أشتيه وآخرون ، ٢٠١٥ : ٤) .

ويلعب التدفق النفسى دورا محوريا فى أن تصبح حياة الفرد لها معنى وقيمة من خلال انغماسه بصورة كلية فى أنشطة يحبها وبالتالى فهو يدفع من يتعايش معه ليس فقط للإبداع وإنما إلى

الوصول إلى أعلى تجليات الإبداع الإنسانى (شطب والموسوى ، ٢٠١٦ : ٥٤) .

ويُعرف التدفق النفسى بأنه حالة يكون فيها الإنسان مستغرقا تماما فيما يفعله مع تركيزه الشديد فيه بحيث لا يعى بإدراكه الحسى شيئا حوله إلا الفعل الجارى فى تلك اللحظة ، حيث يغيب إحساسه تماما بدورة الزمان والمكان ، ويعرف كذلك بأنه حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق وعندما يصل المرء لتلك الحالة يستغرق تماما فيما يفعله للدرجة التى يفقد فيها الوعى بذاته تماما مسقطا من وعيه كل الأمور الحياتيه البسيطة (جولمان ، ٢٠٠٠ : ١٣٦) .

ويذهب البهاص (٢٠١٠ : ١٢١) إلى أنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدى المهام بأقصى درجات الأداء ويتحقق التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض مستوى الوعى بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات ، السرور التلقائى المصحوب بالمتعة أثناء العمل . ويصاحب التدفق النفسى العديد من الآثار الإيجابية كالسعادة ، فالسعادة تؤثر وتتأثر بالتدفق النفسى فهى تؤثر فى التدفق النفسى من جهة أن الشخصية السعيدة تمتلك العديد من السمات الإيجابية المتمثلة فى: الدافعية الذاتية ، الثقة بالنفس، العمل المستمر، تقدير قيمة العمل ، السيطرة على مشاعر القلق ، وتحقيق الذات ، التخطيط للعمل قبل القيام به مع وضع حدود لطموحها بحيث يتماشى مع ما لديها من إمكانيات وقدرات ومهارات ، الحد من المشاعر السلبية ، بالإضافة إلى الشعور المفعم بالحيوية والحماس والتفاؤل والسعى إلى الأفضل والعمل من أجل إحراز النجاح والمثابرة والذكاء العملى مما يجعلها تتجه نحو أهداف واقعية وليست أهداف بعيدة المنال أو غير قابلة للتحقق. فكل هذه السمات تجعلها عرضة للدخول فى حالة التدفق النفسى (علام ، ٢٠٠٨ : ٤٣٩ - ٤٤١) .

ويؤدى التدفق النفسى إلى تعزيز وزيادة مستوى السعادة لدى الفرد حيث يعد بمثابة دافعا أوليا أو محركا أساسيا للوصول بالأداء إلى ذروته فيترتب على ذلك شعور الفرد بالرضا والسعادة (سكوت وروبين ، ٢٠٠٠ : ٢٨٧) .

ويرى شيكزينتميهالى Csikszentmihalyi أن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد فى الأنشطة التى يحبها أو من خلال ممارسته لأنشطة إيجابية تنمى قدرته وتعزز من ثقته وتقديره لذاته كالقراءة ، أو العبادة ، أو الاستمتاع بالطبيعة، أو تسلق الجبال أو رسم لوحة ...إلخ والتى يشعر الفرد وهو يمارسها بحالة من الانسيابية والتركيز الشديد وكأن الزمن قد توقف عندها يشعر بالاستمتاع والسعادة

(سليجمان ،٢٠٠٦ : ١٥٢ ؛ جان ، ٢٠٠٨ : ٦٠٢) .

ويشير شيكزينتميهالى وناكامورا Csikszentmihalyi&Nakamura إلى أن التدفق النفسى

يلعب دورا هاما فى مساعدة الفرد على رفع إنتاجه وجعل حياته ترتقى إلى الأفضل ، كما أنه يعزز لديه الشعور بالرضا عن الحياة والسعادة (Fong et al ,2014,1) .

وتعتبر السعادة أحد المفاهيم المدرجة تحت مظلة علم النفس الإيجابى ، فالسعادة هى أكسير الحياة وإن اختلف الشعور بها من فرد لآخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى ومن ثقافة إلى أخرى، بل وأكثر من ذلك فمصادر السعادة قد تتباين من فرد لآخر فهناك من يراها فى المال أو السلطة أو الصحة وآخر يراها فى الأمان والاطمئنان وثالث يراها فى تحقيق الذات ... إلخ لكن فى النهاية ستظل هى الغاية التى ينشدها الإنسان فى كل زمان ومكان (العاسمى ٢٠١٦ : ٣٩٣ ؛ الجندى ، ٢٠٠٩ : ١٢) .

وتعرف السعادة بأنها الشعور المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة ، ويأتى هذا الشعور نتيجة للإحساس الدائم بخيرية الذات وخيرية الحياة المصيرية ، إنها شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين معا ، فالسعادة هى حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها جميلة ومستقرة وخالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظره (عيسى وإبراهيم ،٢٠١٣ : ٢٠) .

ويذهب كل من Hassanzadeh & Mahdinejad (2014 , 54) بأن السعادة هى الغاية من الوجود الإنسانى ، فالسعادة ليست هى السرور ولا الفضيلة وإنما هى ممارسة الفضيلة ، ولذا فالسعادة لا يمكن تحقيقها حتى نهاية العمر ، وبالتالى فهى الغاية التى ينشدها الإنسان حتى نهاية العمر ، فالسعادة هى كمال الطبيعة البشرية ولأن الإنسان كائن عاقل فالسعادة تعتمد على ممارسات عقلية .

وقد أشارت بعض الدراسات التى تناولت التدفق النفسى والسعادة إلى وجود علاقة موجبة بين التدفق الفسى والسعادة كدراسة Collins et al (2008) ودراسة Tsaur et al (2012) والتى أشارت إلى أن التدفق متغير وسيط فى العلاقة بين التجربة فائقة الحد والسعادة ودراسة (Geyser 2012) والتى أشارت إلى وجود تأثير للسعادة على التدفق .

وإذا كان التدفق النفسى يؤثر ويتأثر بالسعادة فهو كذلك يتأثر بما يحمله الفرد من مشاعر مختلفة تجاه وظيفته والمعبر عنها بالرضا الوظيفى والذى يعد من الموضوعات التى نالت اهتماما كبيرا من قبل الباحثين فى مجال علم النفس والصحة النفسية وغيرهم فى مختلف التخصصات،حيث أن ارتفاع مستوى الرضا الوظيفى يعكس إقبال الفرد على عمله وحبه له ومن ثم استغراقه فيه والاندماج معه وأدائه بانسيابية وسلاسة فيرتقى بأدائه إلى الخبرة المثلى للأداء والمعبر عنها بالتدفق النفسى .

ويشير كل من الطعانى والكساسبة (٢٠٠٥ : ١٨٩ – ١٩٠) إلى أن الرضا الوظيفى للمعلم يعد من

الأمور الحيوية له وللمؤسسته التى يعمل بها ولمجتمعه الذى يعيش فيه وينتمى إليه ، حيث يعد من العوامل المؤثرة فى مدى ما يتمتع به المعلم من توافق نفسى واجتماعى وكذلك مدى ما يتمتع به من كفاءة فى مجال عمله ، ومدى سعيه للوصول بمستوى أدائه إلى التجويد ، فكلما ارتفع الرضا الوظيفى للمعلم كلما انعكس ذلك فى ارتفاع مستوى ولائه وانتمائه لمؤسسته مع ارتفاع مستوى الدافعية الذاتية لديه للقيام بواجباته على أكمل وجه ليس فقط نحو طلابه وإنما كذلك نحو مؤسسته ومجتمعه وزملائه ورؤسائه .

ويذكر الزبون وآخرون (٢٠٠٧ : ٤٠٣) أن درجة رضا المعلم عن وظيفته تنعكس على سلوكياته سلبا وإيجابا وما يترتب على ذلك من آثار تلعب دوراً بارزا فى تشكيل وجدان واتجاهات الطلاب وطريقة تفكيرهم وقيمهم وقدراتهم المختلفة وليس هذا فحسب بل إنها تؤثر كذلك على مستوى تحصيلهم .

ويعرف الرضا الوظيفى بأنه مجموعة من المشاعر والاتجاهات الإيجابية التى يبديها المعلم نحو العمل ، فعندما يشعر بالرضا يكون أكثر ارتباطا بالعمل وكفاءة ودافعية للانجاز ويزداد هذا الشعور عندما يكون مصدره العمل نفسه وليس العائد المادى من وراء الوظيفة (عبد الجواد وحسين ،٢٠١٥ : ١٨) .

وقد أشارت الدراسات التى تناولت التدفق النفسى والرضا الوظيفى إلى وجود علاقة موجبة بينهما كدراسة كارى وآخرون (٢٠١٣) والتى أسفرت عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق المهنى المتمثل فى : (الاستغراق – الاستمتاع – الدافع الذاتى) والرضا الوظيفى، ودراسة Maeran & Cangiano (2013) والتى أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين التدفق والرضا الوظيفى وإسهام التدفق فى التنبؤ بالرضا الوظيفى ، ودراسة Burke et al (2016) والتى أشارت إلى أن الممرضات اللاتى سجلن درجات مرتفعة على مقياس التدفق لديهن مستويات مرتفعة من الكفاءة والتفانى فى العمل والرضا الوظيفى بالإضافة إلى أنهن أبلغن عن استمتاعهن بالعمل .

وإذا كان التدفق النفسى يتأثر إيجابيا بالسعادة والرضا الوظيفى فهو كذلك يتأثر سلبيا بالتسويف والذى يعد من المشكلات الاجتماعية والسلوكية الشائعة لدى العديد من أفراد المجتمع ومما يزيد من خطورته أنه لا يقتصر على فئة بعينها أو مرحلة عمرية بل هو شائع لدى الذكور والإناث كبارا وصغارا عاملين وغير عاملين (عبد الخالق والدغيم ،٢٠١١: ٢٠٠) .

ويعرف التسويف بأنه الميل إلى تأجيل المهام الضرورية للوصول للهدف المنشود وهو سمة شخصية أكثر تعقيدا أكثر من مجرد كونه إدارة للوقت بطريقة غير فعالة . فهو يعتبر ظاهرة معقدة

ذات مكونات معرفية ووجدانية وسلوكية (Özer & Ferrari , 2011 , 1) .

ويذهب كل من Ellis & knaus إلى أنه ضعف القدرة المتخيلة للمسوفين على إتمام واجباتهم ومهامهم الملقاة علي عاتقهم ، لذا فهم يظهرون التأخير فى إنجاز هذه المهام أو تأجيلها بأنشطة أخرى (صالح ، وصالح ، ٢٠١٣ :٢٤٧) .

ويؤدى التسويف إلى العديد من الآثار السلبية والمتمثلة فى انخفاض مستوى كل من فعالية الذات، الدافعية الذاتية ، المثابرة ، الجهد ، حالة التدفق النفسى، والتوجه للإتقان، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى التوجه لتجنب الأداء والقلق والاكتئاب (Dietz et al , 2007 , 894) .

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات التى تناولت التدفق النفسى وعلاقته بالتسويف إلى وجود علاقة سالبة بين التدفق النفسى والتسويف كدراسة Lee (2005) ودراسة Vinothkumar et al (2016) .

وتعد المؤسسات التعليمية إحدى المؤسسات التى تلعب دورا بارزا فى رقى المجتمع وتقدمه وتبوءه مكانا مرموقا فى مصاف الدول المتقدمة بما تقدمه من أجيال وعقول بشرية صالحة يعول عليها مستقبلا صنع نهضة حضارية للمجتمع ، حيث أن تقدم المجتمعات اليوم لا يقاس بما تملكه من كنوز وثروات مادية وإنما بما تملكه من عقول بشرية تسهم بدور فعال فى بناء المجتمع وقيادته نحو مزيد من التقدم والتطور لمواكبة الدول المتقدمة (أبو حسونة ، ٢٠١٤ : ١٦٦) .

إذ يتفق المعنيون فى الميدان التربوى والتعليمى أن تنمية قدرات الإنسان وتطويرها ليست هدفا للفرد فحسب ، بل هى ضرورة ملحة للمجتمع الذى يسعى للتطور والتقدم (شطب والموسوى ، ٢٠١٦ : ٥٣).

وإذا كان الطالب هو محور العملية التعليمية ، فإن المعلم هو حجر الزاوية فيها وهو أحد الركائز الأساسية فى المنظومة التعليمية ، حيث يؤثر نجاحه فى مهنته بشكل إيجابى على أداء طلابه وعلى مستوى تحصيلهم وعلى الارتقاء بمنظومة العملية التعليمية ونجاح المؤسسة فى تحقيق أهدافها (الصمادى ،٢٠١٥ :١٤٥) .

وتشير الباحثة أن المعلم الناجح هو المحب لمهنته والممتلك من المهارات والكفايات المهنية والمقومات الشخصية ما يؤهله لكى يؤدى عمله وهو فى حالة من الإنسيابية وبدرجة عالية من الإتقان .

فقدرة الفرد على الإبداع تزداد فى حالة الانسيابية لأنه وقتها يوظف كل ما لديه من مهارات لانجاز العمل المكلف به ، فالمعلم يبدع أكثر عندما يشرح الدرس وهو فى حالة من الانسيابية والاستغراق فيما

فيما يؤديه عندها يصبح عمله مجالا للمتعة ويستمتع به بدلا من أن يكون مجالا للقلق والتوتر (العيتى ، ٢٠٠٦ : ٥٩ - ٦٣) .

ويعد التدفق النفسى شرطا أساسيا لكى يتمكن المعلم من مهنته ويصل بأدائه إلى أعلى تجليات الإبداع ، كما أنه من العوامل المؤثرة فى زيادة كفاءته فى عمله وأداء دوره بفعالية نحو طلابه وزملائه ورؤسائه ومجتمعه بما يسهم فى الارتقاء بالعملية التعليمية وتحقيق أهدافها .

ويشير جولمان (٢٠٠٠ : ١٣٩) أن التفوق فى مهنة التدريس يحفز من خلال خبرة التدفق النفسى وهذه الخبرة هى الدافع للوصول إلى المستوى الأفضل فالأفضل ، فالإنجازات الإبداعية تعتمد على حالة الانغماس الذهنى للفرد والاستغراق الكلى فى المهام التى يؤديها باستمتاع .

وتذكر العبيدى (٢٠١٦ : ١٩٩) أن التدفق النفسى يعتبر فرصة أصيلة لتجويد الأداء ليرتقى به إلى مسار التميز ثم من التميز إلى الإتقان ثم من الإتقان إلى الإحسان ، وأثناء حالة التدفق النفسى يكون الفرد على ثقة بأن كل شئ تحت السيطرة فالنشاط أو المهمة متصفة بالترابط وعدم التناقض فى المتطلبات مع تمتع الفرد بدرجة عالية من التركيز وفقدان الوعى بذاته .

ويشير Guan (2013) فى دراسته إلى أن خبرة التدفق النفسى أشبه بمغناطيس للعملية التعليمية فعن طريقها تصبح العملية التعليمية أكثر متعة للمعلم والطالب أو التلميذ وبالتالى تستمر فى تحقيق أهدافها المنشودة . وتشير الدراسة إلى أن مرور المعلم بخبرة التدفق النفسى يحفزه على الأداء الجيد والاستمرار فيه مع حرصه على تكرار تجربة التدفق النفسى أكثر من مرة مما يؤدى إلى إشعال الرغبة والحماس لديه لاستكشاف طرق جيدة تعمل على خلق بيئة تعليمية محفزة والذى بدوره يؤدى إلى الارتقاء بمنظومة العملية التعليمية .

لذا يسعى البحث الحالى إلى فحص طبيعة العلاقة بين التدفق النفسى وكل من السعادة والرضا الوظيفى والتسويف ، والكشف عن إسهام متغيرات البحث فى التنبؤ بالتدفق النفسى لدى المعلمين ، وكذلك الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية كالنوع (ذكور- إناث) ، طبيعة المواد التى يُدرسها المعلم لتلاميذه / لطلابه (أدبية - علمية) ، العمر ، نوع المؤسسة التى يعمل بها المعلم (أزهر - عام) ، الدخل (مرتفع - منخفض)، اللقب العلمى (معلم مساعد - معلم - معلم أول ، معلم خبير)، نوع المرحلة التعليمية التى يُدرس لها المعلم (إبتدائى- إعدادى - إعدادى وثانوى- ثانوى) .

مشكلة البحث :

أدت الثورات والتطورات العلمية والمعرفية والتكنولوجية والثقافية التى شهدها المجتمع فى السنوات الماضية إلى إحداث تغيرات جذرية فى شتى مناحى الحياة بصفة عامة والمؤسسات

التربوية والتعليمية بصفة خاصة ، وأصبحت مستحدثات الحياة المعاصرة تفرض على الفرد أدوار ومسئوليات جديدة مستمدة من سياق العصر وما لحق به من تغير وتطور، وأصبحت الضغوط المهنية الواقعة على الفرد سمة من سمات هذا العصر حتى أنها باتت تشكل جزءاً من حياته بسبب كثرة التحديات التى يواجهها فى هذا العصر ، الأمر الذى أثر على صحته الجسمية وحالته النفسية ومن ثم إنعكس ذلك على أدائه وحال دون قدرته على استمتاعه بعمله وأدائه بانسيابيه ، فلا أحد ينكر أهمية العامل النفسى وتأثيره على فكر الفرد وقدراته العقلية وسلوكه وأدائه وعلى مدى كفاءته المهنية .

وتعد مهنة التدريس من أكثر المهن الإنسانية المثقلة بالعديد من الأعباءالتى تسبب التوتر والضغوط والاحتراق النفسى للعاملين بها بسبب كثرة متطلباتها ومسؤولياتها وتنوع الأدوار التى يقوم بها المعلم ، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتفاع مستوى الضغوط المهنية لدى المعلمين مثل دراسة الزيودى (٢٠٠٧) ، ودراسة حمايدة (٢٠١١) ودراسة طلافحه (٢٠١٣) ، ودراسة الأحسن (٢٠١٥) ، فالمعلم بحكم عمله بالتدريس مطالب بالنمو المهنى المستمر ، والذى يتضمن الإطلاع على كل ما هو جديد ومتعلق بالعملية التعليمية من طرائق وأساليب حديثة تستخدم فى توصيل المادة العلمية ، التعرف على الوسائل التعليمية الحديثة وكيفية استخدامها وتوظيفها فى العملية التعليمية ، نشر القيم الإيجابية وبثها فى نفوس تلاميذه أو طلابه للحد من الآثار السلبية التى تهدد كيان المنظومة التعليمية كالعنف وتخريب المنشآت والتجهيزات الموجودة داخل المؤسسة التعليمية، بالإضافة إلى معرفة حاجات المتعلمين النمائية ومراعاة الفروق الفردية بينهم ، وكذلك إتقان مهارة التواصل والتفاعل الاجتماعى الجيد سواءً مع طلابه أو تلاميذه أو العاملين بالمؤسسة أو أولياء الأمور(الطحانية وحتاملة ،٢٠١١ : ١٠١٦) .

وليس هذا فحسب بل هناك العديد من الأمور والتى تشكل بدورها مع ما سبق ذكره عائقا وعبئا يؤدى إلى مزيد من الضغوط المهنية الملقاه على عاتق المعلم والتى تؤثر سلبيا على حالته النفسية وتحول دون استغراقه فى عمله استمتاعه به وأدائه بانسيابية ، وتتمثل تلك الأمور فى :١- بيئة العمل ، فعدم وجود بيئة تعليمية داعمة ماديا ومعنويا تعمل على الارتقاء بمهاراته وامكانياته مع تعسف الجهاز الإدارى وتميز الإدارة بالبيروقيراطية ، مع ضعف أو عدم المشاركة فى صنع القراره وغموض وصراع الدور، وقلة العائد المادى مقارنة بالمهن الأخرى ، وعدم الرضا عن الراتب والحوافز والعلاوات والمكافأت الخاصة بأعمال الامتحانات والكنترول ، كثرة عدد الحصص الذى يقوم المعلم بتدريسها بالإضافة إلى عبء الحصص الاحتياطي والإشراف على سير العملية التعليمية ، وغياب أو ضعف الروابط الاجتماعية بين المعلم وزملائه، واضطراب المناخ

التنظيمى فى بيئة العمل، وافتقار المؤسسة إلى الوسائل التعليمية الحديثة ، أو جهل البعض بكيفية استخدامها فى حالة توافرها ، وزيادة الكثافة العددية داخل الفصول ، وضعف الإمكانيات المادية من حيث مساحة الفصل ، الإضاءة والتهوية ، كثافة المناهج الدراسية مع المطالبة بالانتهاء منها فى فترة زمنية لاتتناسب مع كثافتها، وإخلال التلاميذ أو الطلاب بالنظام داخل الصف

(الأحسن ،٢٠١٥: ١٩٦ ؛ مختار ومصطفى ، ٢٠١٤: ٨٣ ؛ الدويلة ، ٢٠١٣: ٤٦؛ الزيودى، ٢٠٠٧ : ١٨٩-١٩٠؛ العمرى ، ٢٠٠٤: ١٣-١٤).

الأمر الذى يؤثر على رضاه الوظيفى واتجاه نحوه عمله فيفقد حماسه وحبه ودافعيته للعمل ومع شعوه بالملل والرتابه اللامبالاه وبالتالى ينخفض مستوى شعوره بالسعادة فيسوف ويماطل فى المهام التى توكل إليه وما يتبع ذلك من انخفاض فى مستوى تدفقه النفسى ، ويدعم ذلك ما ذكره Frase (1998) فى دراسته حيث أشار إلى أن الإدارة الروتينية المعيقة والمستحدثات العصرية وبيئة العمل الخانقة كلها أمور تلعب دورا جوهريا فى منع وصول وجدان المعلم وروحه بالعمل وبالتالى منع مروره بحالة التدفق النفسى .

ويشير Bakker(2005) فى دراسته إلى أن عبء العمل له آثار سلبية تتمثل فى انخفاض مستوى الإيجابية لدى الفرد ومن ثم يؤثر ذلك سلبا على استغراقه فى العمل واستمتاعه به ودافعيته الذاتية.

٢- الفرد ذاته : فقد ترجع الضغوط التى يعانى منها المعلم إلى ذاته كأن يفتقد إلى الخبرة والتى تلعب دورا محوريا فى مساعدته على مواجهة العقبات التى تعترضه داخل حجرة الصف وخارجه ، أو كونه غير محب لمهنته فهناك العديد من المعلمين التحقوا بتلك المهنة لأنهم لم يجدوا غيرها وبالتالى يؤدون عملهم وهم غير مستمتعين به ، أو أن إمكانياته وقدراته ومهاراته أقل أو أعلى من التحديات التى يواجهها فى مهنته كمعلم ، أو معاناته من الإرهاق والإجهاد المفرط نتيجة للعمل لساعات طويلة أو فى وظيفتين، بسبب أن دخله لا يفى بإشباع وتلبية احتياجاته واحتياجات أسرته ، فبعض المعلمين يقوم بإعطاء دروس خصوصية والتى أصبحت سمة بارزة من سمات هذا العصر من أجل تلبية احتياجاته واحتياجات أسرته ، مما أثر على معدل أدائهم أثناء تواجدهم داخل المدرسة أو المعهد ، فالبعض منهم أصبح لايشرح داخل الحصة ويحرص على استنزاف وقت الحصة فى أمور غير مجدية بسبب إرهاقه فى الدروس مما أفقد المعلم هيبته واحترامه ووقاره داخل الفصل ، وانصراف الطلاب عن الذهاب للمدارس حتى باتت بعض الفصول خاوية من الطلاب وخاصة فى المرحلة الثانوية ، أما البعض الآخر وخاصة الذكور مما لايعطى دورسا خصوصية بسبب طبيعة المواد التى يُدرسها والتى لايقبل الطلاب أو التلاميذ على أخذ دروس فيها فيضطر إلى العمل فى مكان آخر بعد انتهاء اليوم الدراسى من أجل الوفاء باحتياجاته واحتياجات

أسرته كالعمل كسائقى تاكسى أو توك توك أو فى إحدى الصيدليات أو أحد المحلات الأمر الذى يؤثر على أدائهم ويحول دون مرورهم بحالة التدفق النفسى أثناء شرح الدرس أو أثناء تأدية المهام المكلفين بها وما يخلفه ذلك من آثار سلبية لا تنعكس فقط على المعلم فى تدنى مستوى أدائه وإنما تنعكس أيضا على مستوى تحصيل طلابه وتلاميذه وعلى المؤسسة التعليمية التى يعمل بها.

وبالرغم من توافر بعض الدراسات عن التدفق النفسى فى البيئة العربية إلا أن الباحثة لم تعثر فى حدود اطلاعها على أى دراسة تناولت التدفق النفسى مع متغيرات البحث الحالى ، أما فى البيئة الأجنبية فبالرغم من وجود بعض الدراسات التى تناولت التدفق النفسى مع متغيرات البحث الحالى إلا إنها إما تناولته مع السعادة فقط كدراسة Sahoo&Sahu(2009) أو الرضا الوظيفى فقط كدراسة Burke et al (2016) أو التسويف فقط كدراسة Kim&Seo(2013) ولم تعثر الباحثة فى حدود علمها على أى دراسة أجنبية جمعت بين التدفق النفسى ومتغيرات البحث الحالى ، كما أن الدراسات الأجنبية لم تتطرق إلى عينة البحث الحالى حيث اقتصرت على فئات الطلاب أو الممرضات أو العمال أو المراهقين والمسنين . ومما يبرر ضرورة البحث الحالى التعارض فى نتائج بعض الدراسات التى تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والسعادة ، حيث أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسى والسعادة كدراسة Collins et al (2008) ، والبعض الآخر أسفر عن عدم وجود علاقة بين التدفق النفسى والسعادة كدراسة Sahoo&Sahu(2009) ، وكذلك أيضا الدراسات التى تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والتسويف حيث تتعارض نتائج دراسة Lee (2005) والتى أسفرت عن وجود إرتباط سالب بين التسويف والأبعاد الخمسة للتدفق ، ودراسة Vinothkumar et al(2016) والتى أسفرت عن وجود علاقة سالبة بين التدفق والتسويف مع نتائج دراسة Sea (2011) والتى أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين الأبعاد الثلاثة للتسويف والتدفق ، ودراسة Wretschko (2006) والتى أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين التدفق والتسويف ، وكذلك الدراسات التى تناولت أثر متغير الجنس على التدفق النفسى فبعض الدراسات أسفرت عن ارتفاع التدفق النفسى لدى الإناث مقارنة بالذكور كدراسة Fagerlind et al (2013) ، ودراسة Collins et al (2008) فى حين أن بعض الدراسات أسفرت عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث كدراسة العبيدى (٢٠١٦) ، ودراسة سعيد وآخرون (٢٠٠٧) ، ودراسة Mao et al (2016) ، وتتعارض نتائج الدراسات السابقة مع نتائج دراسة Zubair & Kamal (2015) والتى أشارت إلى ارتفاع التدفق النفسى فى مجال العمل والإبداع لدى الذكور مقارنة بالإناث ، كذلك تتعارض نتائج بعض الدراسات التى تناولت تأثير متغير العمر على التدفق النفسى مثل دراسة Fagelind et al (2013) والتى أشارت إلى

ارتفاع مستوى التدفق مع التقدم فى العمر فنتيجة هذه الدراسة تتعارض مع دراسة Mao et al (2016) والتى أشارت إلى عدم وجود فروق فى التدفق ترجع إلى العمر، فالتعارض فى نتائج هذه الدراسات يفتح الباب لإجراء مزيد من البحوث .

وفى ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث فى التساؤلات التالية :

ما طبيعة العلاقة بين التدفق النفسى وكل من السعادة والرضا الوظيفى والتسويف لدى المعلمين؟

ما الأهمية النسبية لكل من السعادة والرضا الوظيفى والتسويف فى التنبؤ بالتدفق النفسى لدى المعلمين؟

هل تختلف درجة التدفق النفسى لدى المعلمين باختلاف النوع (ذكور- إناث) ، طبيعة المواد التى يُدرسها المعلم لتلاميذه أو لطلابه (أدبية - علمية) ، العمر ، نوع المؤسسة التى يعمل بها المعلم (أزهر - عام) ، الدخل (مرتفع - منخفض)، اللقب العلمى(معلم مساعد - معلم - معلم أول - معلم خبير)، نوع المرحلة التعليمية التى يُدرس لها المعلم (إبتدائى- إعدادى - إعدادى وثانوى- ثانوى) ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى ما يلى : فحص طبيعة العلاقة بين التدفق النفسى وكل من السعادة والرضا الوظيفى والتسويف ، والكشف عن مدى إسهام متغيرات البحث فى التنبؤ بالتدفق النفسى لدى المعلمين وكذلك الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديوجرافية كالنوع (ذكور- إناث) ، طبيعة المواد التى يُدرسها المعلم لطلابه وتلاميذه (أدبية - علمية) ، العمر ، نوع المؤسسة التى يعمل بها المعلم (أزهر- عام) ، الدخل (مرتفع - منخفض)، اللقب العلمى (معلم مساعد - معلم - معلم أول ، معلم خبير) نوع المرحلة التعليمية التى يُدرس لها المعلم (إبتدائى- إعدادى - إعدادى وثانوى- ثانوى).

أهمية البحث :

يستمد البحث الحالى أهميته فى ضوء ما يلى :

- أهمية الموضوع الذى يتناوله وهو التدفق النفسى والذى يعد من الموضوعات الهامة التى لم تحظ باهتمام العديد من الباحثين برغم النتائج الإيجابية التى يحققها فى البيئة التعليمية والتى لن تعود على المعلم فقط بارتقاء مستوى أدائه وإنما على المنظومة التعليمية ككل حيث يؤدى إلى تطورها وتقدمها .
- العينة وهى فئة المعلمين والتى تعد أحد العناصر الهامة فى المنظومة التعليمية والتى تعقد المؤسسات التعليمية والتربوية أمالها وطموحاتها عليهم لتحقيق أهدافها والإرتقاء بالعملية التعليمية

عن طريق إعداد وبناء أجيال المستقبل والتى تسهم بدورها فى تحقيق نهضة حضارية للمجتمع .

•يمثل هذا البحث بما يحتويه من إطار نظرى ودراسات سابقة ومقاييس نفسية إسهاما نظريا يعزز ميدان الدراسات النفسية والتربوية ببحث جديد فى هذا المجال الذى لم يحظ ببحث من هذا النوع يمكن أن يستفيد منه الباحثين فى إجراء مزيد من البحوث فى مجال التدفق النفسى .

•إلقاء الضوء على العوامل المؤثرة فى التدفق النفسى سلبا وإيجابا لدى المعلمين ومن ثم تكون سببا فى لفت أنظار القائمين على العملية التعليمية إلى التقليل أو علاج العوامل السلبية، والسعى إلى تنمية العوامل الإيجابية أخذين بعين الاعتبار مصلحة المؤسسة التعليمية .

•النتائج التى سيتم التوصل إليه ستساهم فى توجيه القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة العمل على تنمية وتحسين التدفق النفسى لدى المعلمين عن طريق توفير مناخ تعليمى داعم ومحفز يوفر فرص للنمو المهنى والتطور ويحرص على الإرتقاء بأداء المعلمين .

• إعداد مقياسين أحدهما للرضا الوظيفى والآخر للتسويف لكى يتلائما مع طبيعة عينة البحث .

مصطلحات البحث :

التدفق النفسى Psychological Flow

حالة انفعالية تحدث عندما يكون الشخص المؤدى مستغرقا كليا فى الأداء فى موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدى (Jackson & March ,1996, 17 -18) .

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التى يحصل عليها المعلم من خلال استجابته على مقياس التدفق النفسى المستخدم فى البحث الحالي ويتحدد بالدرجة المرتفعة على المقياس .

السعادة : Happiness

شعور بالفرح والانشراح يجعل الفرد يقبل على مظاهر الحياة بجد ورضا مستمتعا بها راضيا عنها مما ينعكس إيجابيا على تمتعه بحياته الحاضرة ومن ثم تزيد قدرته على تحمل ما يحدث له من مصاعب (عيسى وإبراهيم ،٢٠١٣ : ١٧٧) .

وتعرف إجرائيا بأنها الدرجة التى يحصل عليها المعلم من خلال استجابته على مقياس السعادة المستخدم فى البحث وتتحدد بالدرجة المرتفعة على المقياس .

الرضا الوظيفى: Job Satisfaction

تعرفه الباحثة بأنه محصلة المشاعر الإيجابية التى يبديها المعلم نحو وظيفته والناتجة عن : رضاه عما يتقاضا من أجر وحوافز ومكافآت وفرص للترقى ، علاقته بزملائه ، مشرف المادة وموجهها ، تلاميذه / طلابه ، أولياء أمورهم ، بيئة العمل وجهازها الإدارى مما يجعله يعتز ويفخر بها ويشجع تلاميذه / طلابه على الالتحاق بها لكونها ترضى طموحه ولدورها الرائد فى بناء أجيال

المستقبل .

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التى يحصل عليها المعلم من خلال استجابته علـى مقيـاس الرضـا الوظيفى المستخدم فى البحث ويتحدد بالدرجة المرتفعة على المقياس .

التسويف : Procrastination

تعرفه الباحثة بأنه تأجيل المعلم انجاز المهام والأعمال المكلف بها حتى اللحظات الأخيرة بحجـة انتظار الفرصة المناسبة ، اختفاء العقبات التى تصادفه ، الثقة فى قدرته على انجازها فى الوقـت المحدد، المبالغة فى حجم الأعمال المسندة إليه ، أو لعدم وجود ما يحفزه على الانتهاء منهـا ، أو لخوفه من نقد الآخرين له ، مما يفوت عليه العديد من الفرص الجيدة بسبب حججه أو لاسـتغراقه وقتا كثيرا قبل أن يصل إلى قرار يحض عمله.

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التى يحصل عليها المعلم من خلال استجابته على المقياس المسـتخدم فى البحث ويتحدد بالدرجة المرتفعة على المقياس .

الإطار النظرى للبحث :

التدفق النفسى : Psychological Flow

تُرجم مصطلح Psychological Flow فى اللغة العربية إلى ، الطلاقة النفسية ، والتدفق النفسى (يونس ، ٢٠١١: ٤٩) .

والكثير من الباحثين فى مجال التربية الرياضية ترجم هذا المصطلح إلى الطلاقة النفسية كما فـى دراسة سعيد وآخرين (٢٠٠٧) ودراسة القدومى والخواجا (٢٠١٠) ، ودراسة حسـو وآخـرين (٢٠١٣) ودراسة العلوان (٢٠١٥) ، كما أن العديد من الباحثين فى مجالى الصحة النفسية وعلـم النفس ترجمه إلى التدفق النفسى كدراسة العبيدى (٢٠١٦) ودراسة أحمد ، وعبد الجـواد (٢٠١٣) ودراسة بن الشيخ (٢٠١٥) ودراسة أشتيه وآخرين (٢٠١٥) واستخدمت الباحثة مصطلح التـدفق النفسى لأنه الأكثر استخداما فى مجال الدراسات النفسية .

لمحة تاريخية عن التدفق النفسى:

ظهر مفهوم التدفق النفسى لأول مرة عام (١٩٧٥) على يد العالم النفسى الأمريكى الشهير ميهالى شيكزينتميهالى Mihaly Csikszentmihalyi فى كتابة ما وراء الملل والقلق : تجارب التدفق فى العمل والأداء (Guan , 2013 , 85) .

ويعود الأصل فى ظهوره إلى قيام شيكزينتميهالى بسلسلة من الدراسات تحـت مسـمى الأنشـطة الذاتية والتى تعنى قيام الفرد بأداء النشاط من أجل النشاط ذاته وليس لأجل غرض خارجى ، وقد تسأل لماذا يستغرق الناس فى أداء العديد من الأنشطة والتى قد تكون صعبة وخطيرة وتسـتغرق

وقتا طويلا ولا يتلقون عنها أى مكافأت خارجية ؟ وقد دفعه هذا السؤال إلى إجراء مقابلات مع العديد من متسلقى الجبال والصخور والرياضيين والرسامين والفنانين ولاعبى الشطرنج وغيرهم (Sinnott , 2013 , 230) .

وبالرغم من اختلاف الأنشطة التى يمارسها الأفراد الذين تمت مقابلتهم إلا أنهم جميعا قد تساوا فى استخدام الكلمات والمصطلحات التى تصف وتعبر عن الحالة النفسية التى مروا بها (Steckel , 2006 , 8) .

فقد أقرر الجميع بأنهم عاشور تجربة ذاتية ممتعة ، وقد دفعه هذا إلى طرح سؤال آخر على من قابلهم وهو بماذا تشعر عندما يكون النشاط سائرا على ما يرام أو كما تحب ؟ وقد عبر المشاركون عن ذلك بقولهم إنهم يشعرون كما لو كانوا محمولين فوق تيار وأن كل شئ يتحرك بنعومة وانسيابية وبلا مجهود (سكوت ، وروبين ،٢٠٠٠ :٢٩٤) .

وقد لاحظ شيكزينتميهالى من خلال دراسته لمجموعة من الفنانين أنهم مستغرقين فى عملهم ومتجاهلين الاحساس بالآلام الجوع والوقت وأى شئ آخر ليس له علاقة بعملهم فكل ما سبق جعله يطلق على تلك الحالة التدفق (Sinnott, 2013, 34) .

تعريف التدفق النفسى :

التدفق فى اللغة مأخوذ من الفعل تدفق يتدفق تدفقا فهو متدفق ، وتدفق السائل ونحوه أى سال فى قوة وتدفق الشخص : اندفع وأسرع ، وتدفقت العواطف : فاضت (عمر ، ٢٠٠٨ : ٧٥٥) .

وقد طرح شيكزينتميهالى عدة تعريفات لمفهوم التدفق النفسى فيعرفه بأنه هو الحياة الجيدة والتى تتميز بالاستغراق الكامل فيما يفعله الفرد (Csikszentmihalyi, 2002, 89) .

وكما يعرفه بأنه حالة عميقة من الاستغراق فى النشاط ، ممتعة فى جوهرها وينظر الأفراد فى هذه الحالة إلى أدائهم باعتباره ممتعا وناجحا ، كما ينظرون إلى النشاط باعتباره يستحق القيام به حتى لو لم يصل بهم إلى تحقيق مزيد من الأهداف (478 – 477 , 2014 , Csikszentmihalyi) .

ويرى سكوت وروبين (٢٠٠٠ : ٢٨١ – ٢٨٢) بأنه حالة من حالات الذكاء الوجدانى فى إحدى تجلياته، وربما يمثل التدفق النفسى الغاية القصوى أو الدرجة النهائية لتوظيف الانفعالات فى خدمة الأداء والتعلم .

والانفعالات فى حالة التدفق ليست مجرد انفعالات منسابة تسير فى وجهة معينة بل هى انفعالات إيجابية

مفعمة ومليئة بالطاقة تنظم قواها مع ما يجرى من فعل راهن .

ويرى Jackson et al (2001,130) بأنه حالة نفسية مثلى تحدث حينما يكون هناك توازن بين

التحديات المدركة والمهارات التى يمتلكها الفرد لأداء النشاط ، فهو حالة من التركيز الشديد بحيث يصل إلى الامتصاص والاستغراق المطلق فى النشاط .

ويذهب العيتى (٢٠٠٦ : ٥٩) بأنه حالة يندمج فيها الإنسان اندماجا كاملا فى العمل الذى يقوم به فيغيب عن نفسه وعن الزمان ويستغرق تماما فى الخطة التى يعيشها .

ويشير Chiang et al (2012 , 106) إلى أنه حالة يشعر الفرد فيها بتركيز شديد فى النشاط الذى يؤديه مع إدراك التوازن بين التحدى والمهارة أو هو التوازن بين التحدى والمهارة .

تعقيب : بالرغم من تعدد التعريفات التى تناولت مصطلح التدفق النفسى إلا أن جميعها يدور حول شئ واحد وهو استغراق الفرد فى العمل الذى يؤديه مع تلاشى الاحساس بالوقت والزمان ، كما أن الغالبية العظمى منها قد اشتقت من التعريفات التى طرحها شيكزينتميهالى .

• نظرية التدفق النفسى لشيكزينتميهالى :

ظهرت نظرية التدفق النفسى بعد عدة سنوات من تأمل شيكزينتميهالى فى نتائج أبحاثه التى تناولت السبب فى جعل بعض التجارب متعة ومثمرة للأفراد فيجتازونها حتى وإن لم تحقق لهم أى عوائد خارجية. وقد دفعته نتائج هذه الأبحاث إلى توجيه وتركيز اهتمامه على جزئية هام من الدوافع لم تحظ باهتمام من قبل الباحثين فى مجال علم النفس وهى تلك التى تولد الإثابة الناشئة من التفاعل المؤثر للشخص مع البيئة المحيطة . وهذه الإثابة هى ما أسماه حالة التدفق النفسى، فإشباع حاجات الفرد الأساسية تؤدى إلى وجود دافع وحافز لديه على الاكتشاف ، والتعلم وتطوير مهاراته للتفاعل بشكل أكثر فعالية وكفاءة مع البيئة المحطية به وعند المشاركة فى مثل هذه العملية ، يستمتع الفرد بما يفعل ويسعى لخوض التجارب والخبرات دون انتظار أى مقابل من ورائها ، حيث يصبح التطور هو عائدها . وهذه المشاركة الممتعة هى ما أطلق عليه التدفق النفسى (يونس ، ٢٠١١ : ٤٩) .

وقد تم تصنيف نظرية التدفق النفسى عام (١٩٩٠) باعتبارها من أهم النظريات التى تهتم بوجود ما يسمى بالدوافع للفطرية والتى ترتكز على فكرة أن كل البشر لديهم الدوافع للمشاركة فى الأنشطة المختلفة والتى يمكن من خلالها استخلاص الخبرات المميزة أو الحصول على حالة من التدفق النفسى ويمكن وصف هذه الحالة بأنها تلك الحالة التى يقوم الأفراد بوصفها عندما ينغمسون فى عمل شئ ما يضفى عليهم أجواء من المرح والسرور، ومن الواضح أن القدرة على الانغماس والاستغراق فى تلك الأنشطة لا يتلاشى مع تقدم العمر ، وترتكز النظرية على عامل مهم يعد أحد العوامل الرئيسية لها وهو التوازن بين مستوى المهارة أو المهارات التى يمتلكها الفرد والتحدى المنبثق عن النشاط الذى يقوم به ، وقد تم إضافة بعض الخصائص الإضافية لها وهى فقدان

الاحساس بالزمن ، الشعور بالتركيز الشديد على الهدف ، التغذية المرتدة ، واستخدام المهارات بصورة قد تبدو عفوية (Sinnott , 2013 , 37) .

وتفترض النظرية أن التجارب المحفزة فى جوهرها تؤدى إلى التجربة المثلى والتى تعرف بالتدفق والذى يؤدى إلى أعلى مستويات الأداء كما يقود إلى السلوكيات الاستكشافية والتكرار المستمر للنشاط ، وبذلك فهو يسهم فى تحقيق مستوى أفضل للأداء (Sentürk , 2012 , 284) .

وبعد ظهور نظرية التدفق النفسى لشيكزينتميهالى ظهرت محاولة جيرالد ومارلين Geraled&Marilyn لتفسير التدفق من خلال سمات الشخصية ، وافترضا أن هناك علاقة بين التدفق والابتكار، وقاما بتسجيل مؤشرات التدفق من خلال الأنشطة المختلفة التى يمارسها الشباب وصغار السن والتى يمكنهم من خلالها أن يشعروا بحالة التدفق وتوصلا إلى أن التدفق يعد أحد العناصر الهامة للابتكار ، كما أنه يعد أحد سمات الشخصية المبتكرة (البهاص ، ٢٠١٠: ١٢٥) .

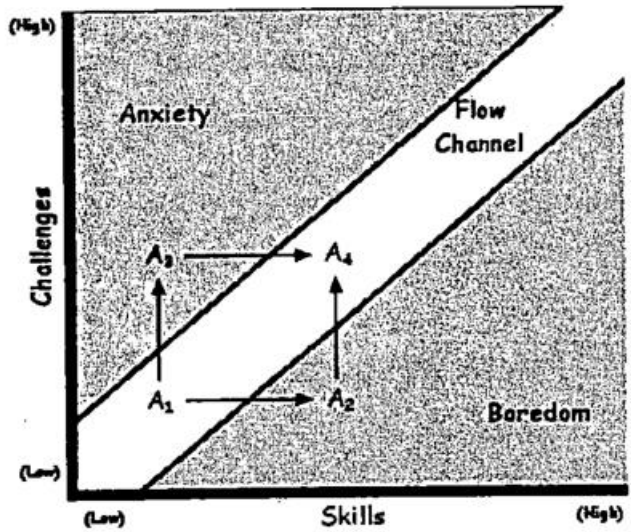
شروط الدخول إلى منطقة التدفق :

يوجد العديد من الطرق التى يستطيع من خلالها الفرد الدخول لمنطقة التدفق وهى : •الميل والاهتمام بالنشاط المكلف به فعندما يكون الفرد مهتما ومحبا للنشاط الذى يقوم به فهذا يمنحه فرصة للدخول لمنطقة التدفق والعكس صحيح فعندما يكون الفرد غير مبال أو غير محب للنشاط الذى سيقوم به فسيكون من الصعب عليه أن يعيش حال التدفق أو يستمتع بها (Mustafa et al, 2010 , 6) .

• الانتباه المقصود والمركز على العمل أو النشاط المطلوب لأن الانتباه هو جوهر عملية التدفق النفسى وعندما يبدأ فإن العملية تسير فى مسارين الأول ويعمل على جلب الراحة والتخفيف من الاضطراب الانفعالى ، والثانى يجعل الفرد يقوم بعمله دون عناء أو بذل مجهود كبير، فالوصول إلى تلك المنطقة الشعورية يحدث عندما يجد الفرد عملا يظهر ما لديه من مهارات ويبرز كفاءته وقدراته عند أقصى درجة ممكنة (أبو الديار ، ٢٠١٤ : ٢٢٣ ؛ سكوت وروبين ، ٢٠٠٠ ، ٢٨٢) .

• أن يكون الفرد لديه القدرة على خلق حالة من التوازن بين المهارات التى يمتلكها والتحديات المنبثقة من النشاط أو العمل المطلوب تأديته "أى أن التحدى يكون فى مستوى مهارات الفرد وقدراته أو أعلى منها بقليل " فإذا كانت التحديات التى أمامه تتطلب مهارات وقدرات تفوق أو تتجاوز بكثير المهارات والقدرات التى يمتلكها عندها سيشعر بصعوبة القيام بالنشاط المكلف به وسيرتفع مستوى القلق لديه ، أما إذا كانت التحديات التى أمامه أقل من مهاراته وقدراته التى

يمتلكها فسيشعر في البداية بالراحة وعدم العناء لقدرته على تجاوزها ولتغلبه عليها لسهولتها، إلا أنه بعد ذلك سيشعر بالملل والضجر ويعكس شكل (١) التالى ما سبق Nakamura & (Csikszentmihalyi, 2002 ,92; Buckler & Catle , 2007 , 5; Csikszentmihaly , 2014 , 26; Chu & Lee , 2012 , 150 ; Schmidt , 2010 , 605; Sentürk, 2012 , 284)



From Flow: The Psychology of Optimal Experience
by Mihaly Csikszentmihalyi (page 74)

. (Csikszentmihalyi , 2002 , 74)

•تحديد أهداف واضحة قريبة المنال وتغذية مرتدة فورية حول التطور والتقدم الذى يتم تحقيقه ، وفى ظل تلك الشروط تتضح التجربة من لحظة لأخرى ، ويدخل المرء فى حالة ذاتية مع السمات التالية :

• تركيز شديد على اللحظة الحالية . •الاندماج فى المهمة وفقدان الشعور بالذات • فقدان الوعى بالذات كعامل اجتماعى • •تشوية تجربة الزمن (أى الاحساس بأن الوقت قد مضى بإيقاع أسرع من المعتاد)

•اختيار النشاط بصفته ذاتى الإثابة (يونس ، ٢٠١١ : ٥١ ؛ Sherry , 2004 , 332 ; Guan , 2013, 786; Nakamura&Csikszentmihalyi, 2002, 90)

فمن يصل إلى حالة التدفق يستطيع أن يسيطر تماما على ما يفعله وتتناغم استجاباته تماما مع متطلبات العمل المتغيرة . كما أنه لا يبالى بالكيفية التى يؤدى بها العمل ، كذلك لا يفكر بالنجاح أو

الفشل لأن شعوره بالسرور والبهجة فيما يقوم به هو الذى يحركه ويحفزه ، فالشخص المتدفق يعطيك انطباعا بأن الصعب أصبح سهلا وتبدو قمة الأداء كما لو كانت أمر عاديا ، فقد تبين لشيكزينتميهالى من خلال دراسته التى أجراها على (٢٠٠) من الرسامين أن الرسامين الذين تذوقوا واستمتعوا ببهجة الرسم ذاتها ، هم الذين أصبحوا رسامين مشهورين لهم مكانتهم وأعمالهم لها قيمتها ، والعكس صحيح فالرسامين الذين كان هدفهم الالتحاق بالكلية من أجل الشهرة أو الثروة قد انسحب غالبيتهم من مجال الفن بعد تخرجهم (معمرية ،٢٠١٢ : ١٣٨- ١٣٩) .

ويتماشى هذا الانطباع مع ما يجرى داخل المخ حيث يتكرر بداخله هذا التناقض الظاهر فأكثر مهام المخ صعوبة وتحديا تتم فى حالة التدفق بأدنى طاقة ذهنية ممكنة ويكون المخ هادئا وإثارته وكفه للدائرة العصبية يتناغمان مع ما تقتضيه لحظة التدفق ، ولعل ذلك يرجع إلى أن الفرد عندما ينشغل فى أنشطة تأخذ اهتمامه وتحافظ عليه دون بذل أى مجهود عندها يهدأ المخ . بمعنى أن إثارة القشرة الدماغية تنخفض (أبو الديار ، ٢٠١١ : ٢٢٤ ؛ جولمان ، ٢٠٠٠ : ١٣٧ - ١٣٨) .

ويستطيع الفرد أن يطور حالة التدفق لديه من خلال توفير وتهيئة بيئة نفسية مدعمة تعاونه وتسانده على مواجهة المواقف الضاغطة بأساليب توافقية جيدة تساعده على التركيز الشديد مع الاستغراق والانغماس فى العمل المكلف به وعلى الارتقاء بمستوى أدائه . ولكى يتمكن الفرد من القيام بالمهام المطلوبة منه بشكل صحيح فلابد أن يتوافر لديه القدرة على إمكانية التصور الذهنى للمهارات أو المهارة المطلوبة ، ويعتمد هذا على عملية المواءمة وهى العملية التى يتم خلالها توافق وتعديل الخبرات الجديدة مع الخبرات المختزنة لدى الفرد ، وبناءً على ذلك فإن انخفاض مستوى التدفق النفسى لدى الأفراد يعكس تدنى مستوى الأداء وهبوط وضعف فى مستوى الانتباه والتركيز (أشتيه وآخرون ، ٢٠١٥ : ٥) .

أهمية التدفق :

يعتبر التدفق بمثابة طاقة كامنة إيجابية صالحة للاستخدام فى شتى مجالات الحياة فهى تقوم على التجريب والممارسة العملية من قبل الأفراد كل فى مجاله (سعيد وآخرون ، ٢٠٠٧ : ٢١٧) .

وتتجلى أهمية التدفق فيما يلى : ١- يشعر الفرد بالنمو والتطور وذلك لمطابقة مهاراته مع التحدى المطلوب فمشاركة الفرد فى تحدى يتماشى مع مستوى مهاراته أو أعلى منها بقليل يعزز الفائدة ويحقق الهدف لأنه سمح له بصقل مهاراته وهذا يجعله يشعر بالانجاز كما أنه فرصة لشحذ مهاراته وصقلها (Eisenberger et al , 2005 , 756) .

٢- يشير كل من Bucker&Castel (2007,30) أن التدفق يحقق مستوى مرتفع من الإثارة

الوجدانية الإيجابية بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس.

ويدعم ذلك ما ذكره Burke et al (2016 , 014) من أن التدفق النفسى يرتبط بالعواطف الإيجابية فالأفراد مرتفعى المشاعر الإيجابية هم أكثر انخراطا فى سلوكيات المواظبة والتنظيم والتفكير الإيجابى والتصرف بطريقة أكثر إبداعية ، كما أنها تعزز النمو المتصاعد للعمل الفردى .

٣- يعكس التدفق النفسى ارتفاع مستوى الصحة النفسية ، فقد تبين أن الأفراد مرتفعى الصحة النفسية لديهم مستوى مرتفع من التركيز والنشاط والمثابرة مما يؤهلهم للمرور بخبرة التدفق .

ويذهب كل من على وصالح (٢٠١٢ : ٦١٨) إلى أن أهمية التدفق النفسى تتجلى فيما يلى :

•يشجع الفرد على تكرار الأنشطة التى يستمتع بها ويحبها ، ويجعله يفضل ويحب البقاء فيها فترة طويلة وهذا يحقق له المتعة والاستمتاع الحقيقى مما يدفعه إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتجويده .

ويشير Fong et al (2014,1) إلى أن أهمية التدفق النفسى تكمن فى كونه وسيلة لتحسين الأداء والارتقاء به إلى الأعلى كما أنه يعد بمثابة قوة تحفز الفرد داخليا وتعزز من أدائه وتمنحه مزيدا من التركيز والعزيمة والمثابرة ، وما لذلك من أثر فعال فى زيادة مستوى الأداء.

السعادة : Happiness

يعتبر مفهوم السعادة أحد المفاهيم الرئيسية المدرجة تحت مظلة علم النفس الإيجابى ، فالسعادة هى الغاية والهدف الأسمى الذى يسعى إليه الإنسان فى شتى العصور مهما اختلفت ثقافته وبيئته وجنسه

تعريف السعادة :

السعادة فى اللغة مأخوذة من الفعل سعد يسعد سعودا وسعادة وفهو سعيد وسعد الشخص أى أحس بالرضا والفرح والارتياح (عمر ، ٢٠٠٨ : ١٠٦٦) .

ويعرفها كل من أفلاطون وأرسطو بأنها الخير المطلق أو الخير الأسمى فالسعادة من وجهة نظرهما هى غاية الوجود الإنسانى (عيسى وإبراهيم ،٢٠١٣: ٢٤) .

ويراها العلماء المسلمين بأنها السير وفق منهج الله وتقواه مع القيام بالأعمال الفاضلة والصالحة وعدم التعلق بالدنيا والسعادة الحقيقة لا يحصل عليها المرء فى الحياة الدنيا وإنما فى الحياة الآخرة (جان ، ٢٠٠٨ : ٦٠٢ ؛ سماوى ، ٢٠١٣ ، ٧٢٩) .

ويذهب Veenhoven بأن مصطلح السعادة يحمل معانى متعددة ويعتبر بمثابة المظلة لكل ما هو حسن ، وكثيرا ما يستخدم بالتبادل مع العديد من المصطلحات كالرفاهية وجودة الحياة ويعرفها بأنها الدرجة التى من خلالها يحكم الفرد على مجمل حياته بأنها جيدة

. (Veenhoven , 2012, 334 ; Veenhoven , 2012, 63)

ويعرفها Cohn et al (2009) بأنها خليط من الرضا عن الحياة ومصادر المواجهة والمشاعر الإيجابية ومن ثم يمكن من خلالها التنبؤ بنواتج الحياة فى العديد من الميادين .

ويذهب Joseph et al (2004, 6164) بأن السعادة لا تعنى فقط غياب الاكتئاب ولكنها تعنى وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التى تتسم بالإيجابية .

ويشير كل من Toulabi et al (2013,691) & Moltafet et al (2010, 63) إلى أن السعادة تعنى مستوى متوسط من الرضا عن الحياة فى فترة زمنية محددة ، درجة تكرار الوجدان الإيجابى ، الغياب النسبى للوجدان السلبى كالقلق والاكتئاب .

ويرى Franklin (2010, 3:6) السعادة بأنها تعنى الفرح والسرور أو الحصول على ثروة طائلة أو الالتزام الدينى .

ويشير كل من Mäkinen & Hájek (2012 , 170) إلى أنها مجموعة من المشاعر الإيجابية المتمثلة فى الفرح والمتعة والاطمئنان والرضا والقناعة .

أما جودة ، وأبو جراد (٢٠١١، ١٣٨) فيذهبا إلى أنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية ويخبرها الإنسان ذاتيا وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير فى الأحداث بشكل إيجابى .

الرضا الوظيفى : Job satisfaction

يعد موضوع الرضا الوظيفى من الموضوعات التى حظيت باهتمام كبير من جانب العلماء فى مختلف التخصصات ، وذلك لاعتقادهم بأن هناك علاقة بين رضا العاملين عن عملهم وإنتاجهم واستمرارهم فيه ، كما أن رضا الفرد عن عمله يعد الأساس لتحقيق توافقه النفسى والاجتماعى (الزبون وآخرون ، ٢٠٠٧ : ٤٠٣) .

ويُعرف الرضا الوظيفى بأنه شعور الموظف بالطمأنينة والراحة النفسية والسعادة فى عمله ، نتيجة لشعوره بتلبية تطلعاته المادية والمعنوية ، مما ينعكس بشكل إيجابى على انتمائه وولائه وتعامله فى المنظمة التى يعمل بها (الطعانى والكساسبة ، ٢٠٠٥ : ٩٠) .

ويذهب لوثان Luthan بأنه استجابة عاطفية تجاه العمل وظروفه ولا يمكن رؤيتها ، ولكن يمكن الاستدلال عليها من خلال طريقة سعى الفرد لتحقيق الأهداف (Tella et al , 2007 , 4) .

ويشير الزيودى والزغلول (٢٠٠٨ : ١٦٣) إلى أنه هو الشعور بالأمن والاستقرار الوظيفى والراحة النفسية فى العمل ، بسبب إشباع الحاجات والرغبات مما ينعكس بشكل إيجابى فى الانتماء والولاء للوظيفة والمؤسسة التى يعمل بها .

ويرى الكوارتى (٢٠١٢ : ٩٧) بأنه مفهوم متعدد الأبعاد يتمثل فى الرضا الكلى الذى يستمده الموظف من وظيفته وجماعة العمل التى يعمل معها ورؤسائه الذين يخضع لإشرافهم ، وكذلك المؤسسة البيئية التى يعمل فيها وبالنمط التكوينى لشخصيته .

وتذهب البليهد (٢٠١٤ : ١٥٠) إلى أنه مجموعة المشاعر الوجدانية الإيجابية التى يشعر بها الفرد تجاه عمله أو وظيفته والتى تعبر عن مدى الاشباع الذى يحققه العمل بالنسبة له .

التسويف : Procrastination

يعتبر التسويف من الظواهر السلوكية السلبية المنتشرة بين كافة أفراد المجتمع فهو يحرم الفرد من إنجاز الأعمال المكلف بها فى الوقت المحدد لها مما يفوت عليه تحقيق العديد من الانجازات والمكاسب التى تمنحه الشعور بلذة النجاح وتؤدى إلى تطوره ونموه الشخصى والمهنى (عبدالله ، ٢٠١٣ : ٥٩) .

ويعكس مصطلح التسويف إخفاق الفرد فى تنظيم أفكاره وجهوده لتحقيق الهدف المنشود ، ويبدأ عندما تتسلسل أفكار غير منطقية إلى عقل الشخص فتجعله يدرك السلبية أو الأحداث غير السارة فى كل أو بعض الجوانب المتعلقة بالمهام التى يسعى إلى تحقيقها عندئذ يستبدل المهام المكلف بانجازها بنشاط أخر متوهما أنه سيؤدى تلك المهمة بشكل أفضل وفى وقت لاحق (سحلول ، ٢٠١٤ : ١٦١) .

تعريف التسويف :

التسويف فى اللغة مأخوذة من الفعل سوف يُسوف تسويفا فهو مُسوف . سوف فلانا أى ماطل والتسويف يسرق الوقت ، وسوّف الأمر / سُوّف بالأمر : أىَ قال سوف أفعل كذا ولم يفعله ، التسويف يقتضى المماطلة والتأخير (عمر ، ٢٠٠٨ ، ١١٣٦) .

ويُعرف التسويف بأنه الفشل المتكرر فيما يجب فعله للوصول إلى الهدف المنشود مع اختلاق الفرد للأعذار ليبرر تأخيره ويتجنب اللوم من قبل الآخرين (Akinsola et al , 2007, 364) .

ويذكر علام (٢٠٠٨ : ٢٦١) أن التسويف سمة شخصية تتسم بعادة الميل للإرجاء المتكرر لإنجاز الأعمال المطلوبة مع التبرير غير المنطقى لتأخيرها عن مواعيدها .

ويذهب klassen et al (2008, 138) إلى أنه تأخير الانتهاء من المهمة فى الوقت المناسب الأمر الذى يؤدى إلى نتائج غير مرضية عن أدائه للمهمة .

ويشير knaus (2010 , Xvi) إلى أنه سلوك معقد ينطوى على ثلاثة مكونات : معرفى ويتمثل فى الأفكار التى تدور فى عقل الشخص حول قدرته على إنجاز المهمة . وجدانى ويتمثل فى العواطف والمشاعر والاحاسيس التى تتملك الشخص عند قيامه بالمهمة . وسلوكى ويتمثل فى الإجراءات التى يتخذها الفرد لتأجيل المهمة كاختلاق أعذار تبرر تأخيره أو طلبه التمديد ليوم أخر.

ويرى جودة (٢٠١١ : ٣٢٨) أن التسويف سلوك فردى ينقصه التحمس فى إنجاز المهمات ويشوبه الخوف من الفشل فى عدم إكمالها لفقدان مهارات التدريب والتنظيم مما يسبب هدرا للوقت

والجهد.

وتذهب العبيدى (٢٠١٣ : ١٥٣) إلى أنه اضطراب انفعالى ناتج عن المعتقدات غير المنطقية وإحدى هذه المتعقدات هى الفكرة التى يؤمن بها الفرد والتى تنص على " إننى يجب أن أقدم أداءاً جيداً لأثبت أننى فرد له قيمته " وعندما يفشل فى تقديم أداء جيد يكون الناتج فقدان تقديره لذاته ، وتعمل هذه المعتقدات على مساعدته على التأجيل ، وبالتالى يكون لديه الدافع فى أن يجنب نفسه الموقف مرة أخرى.

دراسات سابقة :

المحور الأول دراسات تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والسعادة :

نظرا لعدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والسعادة لدى عينة البحث فإن الباحثة عرضت الدراسات التى تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والسعادة بغض النظر عن العينة ، وفيما يلى عرض لهذه الدراسات :

دراسة Collins et al 2008

سعت الدراسة إلى فحص العلاقة بين السعادة والتدفق والرضا عن الحياة وكذلك التحقق مما إذا كانت جودة خبرة التدفق ترتبط بالإثارة المرتفعة والمنخفضة وكذلك فحص تأثير جودة خبرة التدفق على الوجدان. أجريت الدراسة على عينة بلغت ٥٤ مسنا بواقع ١٣ رجلاً ، ٤١ امرأة وتراوحت أعمارهم ما بين ٦٠ – ٨٦ عاما بمتوسط عمرى ٧٧,٥٤ وانحراف معيارى٧٤, ٣، واستخدم الباحثون مقياس الوجدان ، مقياس السعادة ، ومقياس الرضا عن الحياة واستبيان ظهور التدفق . وقد أسفرت النتائج عن أن الغالبية العظمى من المسنين أفادوا بأنهم قد مروا بخبرة تدفق واحدة على الأقل خلال فترة الدراسة والتى استغرقت سبعة أيام . وجود علاقة موجبة بين جودة خبرة التدفق وكل من السعادة والرضا عن الحياة . وكذلك وجود علاقة موجبة بين جودة خبرة التدفق والإثارة المرتفعة للوجدان الإيجابى (شعور مفعم بالحيوية ، التحمس، السعادة) وعلاقة سالبة بين جودة خبرة التدفق والإثارة المنخفضة للوجدان السلبى (الشعور بالحزن وخيبة الأمل) وكما أسفرت النتائج عن انخفاض مستوى الإثارة المرتفعة للوجدان السلبى لدى النساء وكذلك

ارتفاع مستوى التدفق لديهن مقارنة بالرجال .

دراسة Sahoo & Sahu 2009

حاولت الدراسة فحص دور شدة التدفق فى سياق الرضا عن الحياة والسعادة والمقارنة بين مرتفعى ومنخفضى التدفق ، أجريت الدراسة على ١٢٨ من البالغين (٦٤ ذكرا ، ٦٤ أنثى) وقد تم اختيارهم بصورة عشوائية ، واستخدام الباحثان مقياس التوجه نحو الحياة والمكون من أربعة

أجزاء إعداد (2005) Sahoo الجزء الأول لقياس الرضا عن الحياة ، والثانى لقياس المؤشرات الخاصة بالسعادة والثالث لقياس شدة التدفق والرابع يحتوى على المعلومات الشخصية كالاسم ، النوع ، العمر ، محل الإقامة ، مستوى التعليم ، والدخل بالإضافة إلى استخدام استبانة خبرات التدفق إعداد (1998) Csikszentmihalyi وقد أسفرت النتائج عن : وجود ارتباط بين خبرات التدفق والدرجة الكلية لأفراد العينة على المقياس الفرعى للرضا عن الحياة وكذلك وجود علاقة سالبة بين التدفق وخبرات الوجدان السلبى ، وعلاقة موجبة ذات دالة إحصائية بين التدفق وخبرات الوجدان الإيجابى . وجود ارتباط موجب دال بين خبرات التدفق والعمر والتعليم والدخل ، مما يشير إلى أن شدة التدفق تزداد مع زيادة العمر وارتفاع مستوى الدخل والتعليم . كما أسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة بين التدفق ومؤشرات السعادة المختلفة باستثناء بعد واحد هو بعد الرضا عن الذات. وكذلك عدم وجود علاقة بين التعليم ومؤشرات السعادة باستثناء بعد الرضا عن التعليم فالسعادة وجدت لتكون مستقلة عن المؤهل العلمى ، وكذلك لا توجد علاقة بين العمر ومؤشرات السعادة المختلفة باستثناء بعد الرضا عن الذات، وكذلك أيضا لا توجد علاقة بين مؤشرات السعادة والدخل باستثناء بعد الرضا عن التعليم .

دراسة Tsaur et al 2012

سعت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التجربة فائقة الحد والتدفق والسعادة ، وأجريت الدراسة على ٣٣٩

من متسلقى الجبال فى تايوان ، واستخدم الباحثون مقياس التدفق لجاكسون ومارش ، ومقياس السعادة لوترمان ، كما تم تصميم استبيانة للحصول على المعلومات الديموجرافية مثل العمر ، والجنس ، ومستوى التعليم ، والحالة الاجتماعية ، والدخل الشهرى ، وحيازة تسلق الجبال ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين تسلق الجبال والتجربة فائقة الحد والتدفق . ووجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق والسعادة ، وتشير النتائج أن التجربة فائقة الحد يمكن أن تؤثر على التدفق والسعادة من خلال نشاط تسلق الجبال ، فى الوقت نفسه يلعب التدفق دور الوساطة الهامة فى العلاقة بين التجربة فائقة الحد والسعادة ، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق فى المتعة بين المتسلقين المخضرمين والمبتدئين لصالح المخضرمين ، وعدم وجود ارتباط بين التدفق لمتسلقى الجبال المبتدئين والمتعة ، وذلك بسبب صعوبة المغامرة ، ونية الوصول الذى ينطوى على مستويات مختلفة من التحدى ، وعدم اليقين ، وعدم الألفة .

دراسة Geyser 2012

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التدفق والسعادة والرضا عن الحياة وسلوك إدارة الوقت ،

ومعرفة

ما إذا كانت الفروق فى خبرات التدفق والسعادة والرضا عن الحياة وسلوك إدارة الوقت ترجع إلى بعض المتغيرات الديموجرافية كالعمر ، والجنس ، ومستوى التعليم ، وأجريت الدراسة على ٢٢٩ طالبا وطالبة تم اختيارهم من مؤسسة تدريب الطهى وهى تابعة لمؤسسات التعليم العالى واستخدم الباحث مقياس السعادة الذاتية ، ومقياس الرضا عن الحياة ، واستبانة العمل المتعلق بالتدفق ، ومقياس سلوك إدارة الوقت ، واستبانة السيرة الذاتية والتى تم تصميمها للحصول على المعلومات الشخصية عن الأفراد المشاركين، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التدفق وسلوك إدارة الوقت ، والأهداف ، والسعادة ، كما تبين أن سلوك إدارة الوقت والأقدمية ارتبطا ارتباطا دالا إحصائيا بميكانيزم إدارة الوقت ميكانيكيا ، وكذلك بالتحكم فى الوقت والرضا عن الحياة والسعادة ، وتشير النتائج إلى وجود تأثير للسعادة على التدفق وعدم وجود تأثير للرضا عن الحياة على التدفق ، وارتباط الرضا عن الحياة بالسعادة ، ووجود تأثير للعمر ومستوى التعليم على مستوى التدفق فالمستويات المرتفعة للتدفق وجدت لدى الطلاب القدامى مقارنة بالطلاب الجدد

دراسة Martinez 2014

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التدفق والروحانية والسعادة وأجريت الدراسة على ١٥٤ فردا بواقع ٧١ أنثى ، ٧٤ ذكرًا وتراوحت أعمارهم ما بين ١٧ – ٨١ عاما بمتوسط عمرى ٣٠ عاما وانحراف معيارى ١٣.٨٤ . وقد قام الباحث بتقييم المشاركين من حيث النشاط الفنى والرياضى والأكاديمى ، واستخدام الباحث مقياس التدفق ، مقياس المعتقدات الروحانية ومقياس السعادة الذاتية وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الروحانية والسعادة ، وكذلك وجود علاقة موجبة بين بعدين فقط من أبعاد التدفق (التوازن بين التحدى والمهارات الشخصية) والسعادة ، كما أن الروحانية أكبر مؤشر للسعادة ويمكن من خلالها التنبؤ بالسعادة .

المحور الثانى: دراسات تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والرضا الوظيفي:

نظرا لعدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والرضا الوظيفى لدى عينة البحث فإن الباحثة عرضت الدراسات التى تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والرضا الوظيفى بغض النظر عن العينة ، وفيما يلى عرض لهذه الدراسات :

دراسة Brassfield 2012

سعت الدراسة إلى فحص العلاقة بين خبرات التدفق والتأثير الاجتماعى على الرضا الوظيفى والمزاج الإيجابى للعمل ، أجريت الدراسة على ٣٠١ فردا من سكان الولايات المتحدة من خلال استطلاع رأى تم عبر الانترنت وتراوحت أعمارهم ما بين ٢١ – ٧٠ عاما ، وقد استخدم الباحث

مقياس حالة التدفق ، ومقياس الوجدان الإيجابى والسلبى ، مقياس الرضا الوظيفى ، مقياس القيم وقد أسفرت النتائج عن أن التأثير الاجتماعى الخارجى يزيد من مستوى المزاج الإيجابى والرضا الوظيفى ، كم يعد مؤشرا على الرضا الوظيفى ، وبالرغم من ذلك فإن التأثير الاجتماعى الداخلى ليس مؤشرا على الرضا الوظيفى ، وتشير النتائج إلى أن هناك علاقة موجبة دالة بين التأثير الاجتماعى الخارجى والتدفق ، فالتأثير الاجتماعى الخارجى يزيد من خبرة التدفق لدى الموظفين ، وعلى العكس من ذلك لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التأثير الاجتماعى الداخلى والتدفق . وكما تشير النتائج إلى أن التدفق يتوسط جزئيا العلاقة بين التأثير الاجتماعى الخارجى والمزاج الإيجابى والرضا الوظيفى وقد أشارت نتائج تحليل الإنحدار إلى إسهام التأثير الاجتماعى الخارجى فى التنبؤ بالتدفق .

دراسة كاري وآخرون ٢٠١٣

سعت الدراسة إلي فحص الارتباط بين التدفق والرضا الوظيفي حيث أجريت الدراسة علي ٢٦٠ فردا من العاملين بالشركة الصناعية العسكرية بأصفهان وقد استخدم الباحثون مقياس التدفق ومقياس الرضا الوظيفي وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق المهني والذى يتضمن (الاستغراق ، الاستمتاع ، الدافعية الذاتية) والرضا الوظيفي علاوة علي ذلك فإن الاستمتاع بالعمل يلعب دورا رئيسيا في الرضا الوظيفي كما أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى إسهام التدفق في التنبؤ بالرضا الوظيفي .

دراسة Maeran& Cangiano 2013

سعت الدراسة إلي تحليل دور التدفق كحالة نفسية حرجة في العمل وكذلك فحص تأثير التدفق علي الرضا الوظيفي ، ودراسة العلاقة بين خصائص العمل والتدفق في بيئة العمل. وأجريت الدراسة علي ١٥٠ عاملا من العاملين في محافظة بادوفا بإيطاليا، بواقع (٦٢) أنثي ، (٨٨) ذكرا ، وتراوحت أعمارهم مابين٢١ – ٦٤ عاما ، واستخدم الباحثان مقياس التدفق ، ومقياس الرضا العام والذى يتضمن ضم أبعاده الرضا الوظيفى. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التدفق والرضا الوظيفى ، وإسهام التدفق فى التنبؤ بالرضا الوظيفى ، وجود علاقة موجبة بين خصائص العمل والتدفق، كما أسفرت نتائج تحليل الانحدار عن إسهام خصائص العمل فى التنبؤ بالتدفق ، وكذلك إمكانية تحفيز مفهوم التدفق فى مكان العمل .

دراسة Burke et al 2016

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين خبرات التدفق فى العمل ومؤشرات الرضا الوظيفى والرفاهية النفسية والمشاركة فى العمل ، أجريت الدراسة على ٢٢٤ ممرضة من العاملات

بمستشفيات أنقرة واستخدم الباحثون مقياس التدفق ، مقياس الرضا الوظيفى ، ومقياس الأداء الوظيفى ، مقياس الرفاهية النفسية ، مقياس الاحتراق النفسى ومقياس الارتباط بالعمل ، بالإضافة إلى مقياس التقدير الذاتى للرضا الوظيفى ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التدفق والرضا الوظيفى والمشاركة فى العمل ، كما أشارت النتائج إلى أن الممرضات اللائى سجلن درجات مرتفعة على مقياس التدفق لديهن مستويات مرتفعة من الكفاءة والتفانى فى العمل والرضا الوظيفى والاستغراق فى النشاط ، كما أشارت النتائج إلى إبلاغ الممرضات عن استمتاعهن بالعمل ، بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الوجدان الإيجابى وانخفاض مستوى الضغوط الداخلية ، حيث أبلغن عن انخفاض مستوى القلق لديهن ، قد أسفرت نتائج تحليل الانحدار عن عدم إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال التدفق .

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والتسويف

نظرا لعدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والتسويف لدى عينة البحث فإن الباحثة عرضت الدراسات التى تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والتسويف بغض النظر عن العينة ، وفيما يلى

عرض لهذه الدراسات :

دراسة Lee 2005

سعت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الدافعية وخبرات التدفق والتسويف الأكاديمى، وأجريت الدراسة على ٢٦٢ طالبا من الطلاب الكوريين بواقع ١٣٨ذكرا ، ١٢٤ أنثى وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ – ٢٤ عاما وكانت الغالبية العظمى من الطلاب فى الصف الثانى بنسبة ٨٤% ، ١٢% فى الصف الأول ، ٤% فى السنة النهائية ، وقد استخدم الباحث مقياس التسويف الأكاديمى ، ومقياس الدافعية ، ومقياس حالة التدفق ، وقد ترجمها إلى اللغة الكورية ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التسويف الأكاديمى وغياب الدافعية ، ووجود علاقة سالبة بين التسويف الأكاديمى والدافعية الخارجية ذات العزيمة غير الذاتية ، وقد جاءت هذه النتائج عكس توقع الباحث . وكذلك وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التسويف الأكاديمى والأبعاد الخمسة لمقياس التدفق ، وقد أشارت نتائج تحليل الانحدار الهرمى المتعدد إلى إسهام التدفق والدافعية فى التنبؤ بالتسويف الأكاديمى.

دراسة Wretschko 2006

سعت الدراسة إلى فحص طبيعة مشاكل استخدام الانترنت وتأثيرها على المؤسسة والأفراد وكذلك فحص طبيعة العلاقة بين التدفق والتسويف ومشاكل استخدام الانترنت ، أجريت الدراسة على عينة

بلغ قوامها ١٣٩٩ من العاملين بجنوب أفريقيا بواقع ١٠٦٥ ذكراً و ٣٣٤ أنثى وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ عاما فما فوق واستخدم الباحث استبيان مشاكل استخدام الانترنت ، مقياس التقرير الذاتى للتدفق ومقياس التسويف ، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب بين مشاكل استخدام الانترنت والتدفق ، وكذلك بين التدفق والتسويف وأيضا بين الساعات المنقضية على الانترنت والتسويف ، وكذلك بين مشاكل استخدام الانترنت والتسويف ، ووجود ارتباط موجب لكنه ضعيف بين الساعات المنقضية على الانترنت والتدفق وتشير النتائج إلى إسهام التدفق والتسويف فى التنبؤ بمشاكل استخدام الانترنت .

دراسة Dawson 2007

سعت الدراسة إلى فحص الفروق بين الأنواع الثلاثة للتسويف وكيفية ارتباطها بخبرات التدفق ، أجريت الدراسة على ٦٠ طالبا من طلاب قسم علم النفس بواقع ٢٤ ذكرا، ٣٨ أنثى وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ – ٣٤ عاما ، وقد تم تصنيفهم إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى مجموعة غير المسوفين ، والثانية مجموعة المسوفين السلبيين ، والمجموعة الثالثة المسوفين النشطين واستخدام الباحث مقياس التسويف إعداد Chu&Choi's(2005) ، ومقياس التدفق لـ Jackson&March's ومقياس التحدى والمهارة لـ Voelki & Ellis (1998) ومقياس التدفق المختصر لـ Waterman et al (2003) وتم قياس الوقت المستغرق فى المشروع وكذلك الوقت المستغرق فى التدفق وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق فى أنواع التسويف ترجع إلى العمر أو الجنس ، عدم وجود فروق بين المجموعات الثلاث فى الوقت المستغرق فى التدفق . كما أسفرت النتائج عن وجود فروق فى التدفق ترجع إلى نوع التسويف ، فمجموعة التسويف النشط سجلوا درجات مرتفعة على مقياس التدفق ، مقارنة بمجموعة غير المسوفين و مجموعة التسويف السلبى . ارتباط التدفق مع الوقت المستغرق فى التدفق ، وكذلك ارتباط الدرجات المرتفعة على مقياس التسويف مع الوقت المستغرق فى التدفق ، وكما تبين وجود فروق بين المجموعات الثلاث على مقياس التحدى والمهارة لصالح مجموعة التسويف النشط .

دراسة Seo 2011

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التسويف والتدفق والتحصيل الأكاديمى ، حيث أجريت الدراسة على ١٧٢ طالبا من الطلاب الكوريين بواقع ١٥٥ أنثى ، ١٧ ذكرا واستخدم الباحث مقياس سلوك التدفق ، مقياس نية التسويف ، ومقياس اعتياد التسويف ، ومقياس تعلم التدفق وكذلك مقياس التحصيل الأكاديمى ، وقد أسفرت النتائج عن : عدم وجود ارتباط دال بين التحصيل الأكاديمى وتسويف الطلاب ، كما تبين وجود علاقة موجبة بين الأبعاد الثلاثة للتسويف والتدفق ،

وارتباط أبعاد التدفق بالتحصيل الأكاديمى ، كما تشير النتائج إلى إسهام التسويف فى التنبؤ بالتدفق

دراسة Kim& Seo 2013

سعت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التسويف النشط والتدفق والتعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الأكاديمى ، أجريت الدراسة على ٢٧٨ طالبا من طلاب الجامعة فى كوريا واستخدم الباحثان مقياس التسويف النشط ، مقياس تعلم التدفق ، مقياس التعلم المنظم ذاتيا ، مقياس التحصيل الأكاديمى واستبيان استراتيجيات الدافعية للتعلم ، وقد أسفرت النتائج عن أن سبعة أبعاد من أصل تسعة لمقياس التدفق ترتبط إيجابيا مع التسويف النشط ، وارتباط بعدين من أصل ستة لمقياس التعلم المنظم ذاتيا مع التسويف النشط وقد أشارت نتائج تحليل الإنحدار إلى إسهام التدفق والتعلم المنظم ذاتيا فى التنبؤ بالتسويف وبالرغم من تأثير التسويف النشط على التحصيل الأكاديمى إلا أن النتائج تشير إلى أن التدفق والتعلم المنظم ذاتيا يعد الأكثر تأثيرا على التحصيل الأكاديمى .

دراسة Vinothkumar et al 2016

سعت الدراسة إلى فحص دور كل من الصلابة وفعالية الذات كمتغيرين وسيطين فى العلاقة بين التدفق والتسويف الأكاديمى ، أجريت الدراسة على ١٧٠ طالبا وقد استخدم الباحثون مقياس التدفق الاستعدادى ، ومقياس التسويف ، ومقياس الصلابة الشخصية ، ومقياس فعالية الذات كما تم تقييم الأداء الأكاديمى من خلال معرفة درجات الطلاب. وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين التسويف والأداء الأكاديمى، وارتباط موجب بين الأداء الأكاديمى والتدفق وفعالية الذات. كما تبين عدم وجود علاقة دالة بين الأداء الأكاديمى والصلابة . كما أسفرت النتائج عن أن فعالية الذات تتوسط العلاقة بين التدفق والتسويف ، وقد تبين أن التسويف له تأثير مباشر وكبير على الأداء الأكاديمى والفعالية الذاتية . ووجود علاقة سالبة بين التدفق والتسويف .

تعقيب على الدراسات السابقة :

تعقيب على المحور الأول:

الهدف : يوجد تنوع واضح فى أهداف الدراسات حيث هدفت بعض الدراسات إلى معرفة العلاقة بين السعادة والتدفق والرضا عن الحياة كدراسة Collins et al (2008) ، أو فحص العلاقة بين التجربة فائقة الحد والتدفق والسعادة كدراسة Tsaur et al (2012) ، أو العلاقة بين التدفق والسعادة والرضا عن الحياة وسلوك إدارة الوقت كدراسة Geyser (2012) .

العينة : يوجد تنوع واضح فى العينات فبعض الدراسات أجريت على طلاب الجامعة كدراسة Geyser (2012) ، والبعض الآخر أجرى دراسته على فئات عمرية متنوعة من ١٧- ٨١ عاما مثل دراسة Martinez (2014) والبعض الثالث أجرى دراسته على متسلقى الجبال كدراسة

Tsaur et al(2012) وقد تراوحت أعداد العينات فى الدراسات التى تناولت هذا المحور ما بين ٥٤ – ٣٣٩ فردا وقد استفادت الباحثة من ذلك فى إنتقاء عينة لم يجرى عليها أى دراسة تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والسعادة لدى المعلمين ، كما استفادت الباحثة من ذلك فى اختيار حجم عينة البحث .

الأدوات : يوجد تنوع فى الأدوات بتنوع أهدافها إلا أنه يلاحظ أن للغالبية العظمى من الدراسات اعتمدت فى قياس التدفق على مقياس جاكسون ومارش (١٩٩٦) وقد استفادت الباحثة من ذلك فى الاستعانة به كأداة ضمن أدوات البحث الحالى .

المنهج : اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفى وقد استفادت الباحثة من ذلك فى انتقاء هذا المنهج لملائمته لطبيعة البحث .

النتائج : أسفرت نتائج الدراسات عن : تعارض وتناقض فى نتائج بعض الدراسات فبعض الدراسات أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين التدفق والسعادة كدراسة Collins et al (2008) والبعض الآخر أسفر عن عدم وجود علاقة بين التدفق والسعادة كدراسة Sahoo& Sahu(2009) وقد استفادت الباحثة من تعارض النتائج فى أنه يفتح الباب لإجراء مزيد من الدراسات .

تعقيب على المحور الثانى :

الهدف : تنوعت أهداف الدراسات حيث ذهب دراسة كارى وآخرون (٢٠١٣) إلى فحص العلاقة بين التدفق والرضا الوظيفى فى حين ذهبت دراسة Brassfield (2012) إلى فحص العلاقة بين خبرات التدفق والتأثير الاجتماعى على الرضا الوظيفى والمزاج الإيجابى ، كما ذهبت Burke et al(2016) إلى فحص العلاقة بين خبرات التدفق فى العمل ومؤشرات الرضا الوظيفى وقد استفادت الباحثة من ذلك فى صياغة عنوان البحث والهدف منه .

العينة : تنوعت العينات بتنوع أهداف الدراسات فالبعض أجرى دراسته على فئات عمرية متباينة كدراسة Brassfield (2012) والبعض الآخر أجرى دراسته على العاملين بالشركات أو المستشفيات كدراسة كارى وآخرون (٢٠١٣) ودراسةBurke et al(2016) ودراسة Maeran &Cangiano(2013) وتراوحت أعداد العينات فى الدراسات ما بين ١٥٠– ٣٠١ فردا واستفادت الباحثة من ذلك فى اختيار أعداد العينة .

الأدوات : تنوعت الأدوات بتنوع الأهداف والمتغيرات التى وجدت فى كل دراسة وقد اشتمل هذا المحور على مجموعة من الأدوات تمثلت فى مقياس حالة التدفق ، مقياس الوجدان الإيجابى والسلبى ، مقياس الرضا الوظيفى ، مقياس الأداء الوظيفى ، مقياس الرفاهية النفسية ، مقياس الاحتراق النفسى ، مقياس الارتباط بالعمل .

المنهج : اعتمدت الدراسات فى هذا المحور على المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة الدراسات ، وقد اعتمدت الباحثة عليه لملائمته لطبيعة البحث .

النتائج : أسفرت نتائج الدراسات فى هذا المحور عن وجود ارتباط موجب بين التدفق والرضا الوظيفى ،

وكذلك إسهام التدفق فى التنبؤ بالرضا الوظيفى كدراسة كارى وآخرون (٢٠١٣) وقد استفادت الباحثة من ذلك فى صياغة فروض البحث وتفسير النتائج .

تعقيب على المحور الثالث :

الهدف : يوجد تنوع فى أهداف الدراسات التى تم عرضها فى هذا المحور حيث هدفت بعض الدراسات إلى فحص العلاقة بين الدافعية وخبرات التدفق والتسويف الأكاديمى كدراسة Lee (2005) أو فحص الفروق بين أنواع التسويف وكيفية ارتباطها بخبرات التدفق كدراسة Dawson(2007) أو فحص طبيعة العلاقة بين التدفق والتسويف ومشاكل استخدام الانترنت كدراسة Wretschko(2006) أو فحص العلاقة بين التسويف والتدفق والتحصيل الأكاديمى كدراسة Seo (2011) أو فحص العلاقة بين التسويف النشط والتدفق والتعلم المنظم ذاتيا كدراسة Kim& Seo(2013) أو فحص دور الصلابة وفعالية الذات كمتغيرين وسيطين فى العلاقة بين التدفق والتسويف الاكاديمى كدراسة Vinothkumar (2016) وقد استفادت الباحثة من ذلك فى صياغة عنوان البحث والهدف منه .

العينة : كان معظم المشاركين من طلاب الجامعة عدا دراسة Wretschko (2006) والتى أجريت على مجموعة من العاملين بجنوب أفريقيا . وقد تراوحت أعداد المشاركين ما بين ٦٠-٢٧٨ طالبا عدا دراسة Wretschko (2006) والتى بلغ حجم العينة فيها ١٣٩٩عاملا وقد أستفادت الباحثة من ذلك فى إنتقاء عينة لم يجرى عليها أى دراسة تناولت العلاقة بين التدفق النفسى والتسويف لدى المعلمين ، كما استفادت الباحثة من ذلك فى اختيار حجم عينة البحث .

الأدوات: تنوعت المقاييس فى الدراسات بتنوع أهدافها إلا أن الغالبية العظمى من الدراسات قد استخدمت مقياس التدفق النفسى لجاكسون ومارش (١٩٩٦) وقد استفادت الباحثة من ذلك فى الاستعانة به كأداة ضمن أدوات البحث الحالى كما أنه طمئن الباحثة على صدق وثبات تلك الأداة وصلاحيتها للاستخدام مع كافة العينات .

المنهج : اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفى وقد إستعانت به الباحثة لملائمته لطبيعة البحث.

النتائج : تعارضت نتائج الدراسات فبعض الدراسات أسفرت عن وجود ارتباط سالب بين التسويف والتدفق كدراسة Lee(2005) والبعض الآخر أسفر عن وجود ارتباط موجب بين التدفق

والتسويف كدراسة Wretschko (2006) ودراسة Seo (2011) و دراسة Kim& Seo (2013)قد إستفادت الباحثة من هذا التعارض فى أنه يفتح الباب لإجراء مزيد من البحوث .

تعقيب عام :

- يوجد تعارض وتناقض فى نتائج الدراسات فبعض الدراسات أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين التدفق والسعادة والتسويف الأكاديمى والرضا الوظيفى ، والبعض الآخر أسفر عن وجود علاقة سالبة بين التدفق والتسويف الأكاديمى ، فى حين أن البعض الثالث أسفر عن عدم وجود علاقة بين التدفق والسعادة ، وقد استفادت الباحثة من هذا التعارض فى أنه يفتح الباب لإجراء المزيد من البحوث الجديدة .
- إن الدراسات التى تناولت التدفق النفسى إما تناولته مع السعادة فقط أو التسويف الأكاديمى فقط ، أو الرضا الوظيفى فقط ، لذا يعد هذا البحث هو الأول من نوعه الذى يربط بين التدفق النفسى وكل من السعادة والتسويف الأكاديمى والرضا الوظيفى فى بحث واحد .
- تناولت الدراسات السابق ذكرها عينات متنوعة من حيث العدد والنوع والمراحل الدراسية والعمل . فبعض الدراسات ركزت على طلاب الجامعة فقط والبعض الآخر ركز على العاملين بالشركات والمستشفيات والبعض الثالث ركز على فئات عمرية متنوعة تضم المراهقين والراشدين والمسنين ، كما أن هناك من الدراسات من اقتصرت على فئة المسنين فقط ، قد استفادت الباحثة من ذلك فى اختيار عينة لم يجرى عليها أى دراسة تناولت التدفق النفسى مع متغيرات البحث الحالى .

وفى ضوء ما سبق يمكن صياغة فروض البحث كالتالى :

١- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية والسعادة لدى المعلمين.

٢- توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية والرضا الوظيفى بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمين .

٣- توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية والتسويف لدى المعلمين .

٤- يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي تنبؤاً دالا إحصائياً بمعلومية السعادة – الرضا الوظيفي – التسويف لدى أفراد العينة الكلية .

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع إلى النوع (ذكور – إناث) .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين القائمين على تدريس

المواد الأدبية ومتوسطات درجات المعلمين القائمين على تدريس المواد العلمية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين العاملين فى المعاهد الأزهرية ومتوسطات درجات المعلمين العاملين بغير المعاهد الأزهرية (عام) فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية .

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمين ترجع إلى العمر (من ٢٥- ٣٦ ، ٣٧ - ٤٨ ، ٤٩-٦٠) .

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين مرتفعى الدخل ومتوسطات درجات المعلمين منخفضى الدخل فى التدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية .

١٠- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمين ترجع إلى اللقب العلمي (معلم مساعد - معلم - معلم أول - معلم خبير) .

١١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمين ترجع إلى نوع المرحلة التعليمية التى يُدرسون لها (إبتدائي، إعدادي ، إعدادي وثانوي، ثانوي) .

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الارتباطى الفارقى الذى يهتم بدراسة الظاهرة عن طريق استخدام المقاييس العلمية المقننة بهدف جمع المعلومات وتحليلها بطريقة منهجية للوصول لتفسيرات ونتائج علمية محددة .

الإجراءات التنفيذية للبحث :

*تم الاطلاع على الأدبيات النفسية التى تناولت متغيرات البحث الحالى والدراسات السابقة والتى تم الاستفادة منها فى الإطار النظرى وكذلك فى إعداد أدوات البحث الحالى وتفسير ومناقشة النتائج .

*حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالى للعينة الاستطلاعية ، وتطبيقها على العينة الأساسية .

العينة الاستطلاعية :

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (٤٠) معلما وتراوحت أعمارهم من ٣٠-٤٣ عاما بمتوسط عمرى ٣٥.٣٥ وتم الاستعانة بهم بهدف إقامة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالى .

العينة الأساسية :

اشتملت عينة البحث على مجموعة من المعلمين العاملين بالمعاهد الأزهرية وغير الأزهرية (عام)

وقد بلغ عددهم (٥١٣) معلما بواقع (٢٥٣) ذكرا ، (٢٦٠) أنثى وتراوحت أعمارهم من ٢٥ – ٦٠ عاما بمتوسط عمرى قدره ٣٩.٢٣ بانحراف معياري قدره ٨.٢٨ . ويوضح الجدول التالى أسماء المعاهد الأزهرية والمدارس التى تم من خلالها انتقاء أفراد العينة.

جدول(١) يوضح أسماء المعاهد/ المدارس التى تم سحب العينة منها

اسم المؤسسة التعليمية	ذكور	إناث
معهد فتيات كوم حمادة ع/ث	٢٠	٢٥
معهد فتيات ميت غمر ع / ث	١٥	٢٢
معهد فتيات كفر الشرفة ع / ث	١٧	٢٢
معهد فتيات تفهنا الأشراف ع/ ث	٨	١٢
معهد فتيات للنمروط ع/ ث	٢٠	١٥
معهد بنين النمروط ع/ ث	٢٠	–
معهد شونى الثانوى للبنين	٢٥	–
مدرسة كوم حمادة الثانوية للبنات	٣	٢٥
مدرسة الفولى الإعدادية	١٣	١٧
مدرسة صلاح سالم الإعدادية للبنات	١٨	٢٤
مدرسة عيسى موسى الإعدادية	٢٣	–
مدرسة كفر المقدام الإعدادية	٩	١٤
مدرسة كفر الوزير الإعدادية	٧	٨
معهد كوم حمادة الإبتدائى	٨	٩
معهد كفر المقدام الإبتدائى	٧	٥
معهد أبو غنيم الإبتدائى	٤	١٢
مدرسة الشهيد على حمنى الإبتدائية	٧	٨
مدرسة أبو داود العنب الإبتدائية	٩	١٤
مدرسة الرواشنة الإبتدائية	١٠	١٥
مدرسة أبو بكر الصديق الإبتدائية	١٠	١٣
الإجمالى	٢٥٣	٢٦٠

جدول (٢) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموجرافية

الجنس		طبيعة العمل		العمر			الدخل		نوع المؤسسة	
ذكور	إناث	أدبية	علمية	٢٥-٣٦	٣٧-٤٨	٤٩- ٦٠	مرتفع	منخفض	أزهر	عام
٢٥٣	٢٦٠	٣٨٤	١٢٩	٢٠٤	٢١٣	٩٦	٣٠١	٢١٢	٢٦٦	٢٤٧

جدول (٣) تابع توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموجرافية

اللقب العلمى				نوع المرحلة التى يُدرس لها المعلم			
معلم مساعد	معلم	معلم أول	معلم خبير	إبتدائى	إعدادى	إعدادى-ثانوى	ثانوى
١١٩	٩٥	٢٠١	٩٨	١٣١	١٣٣	١٩٦	٥٣

أدوات البحث :

١- مقياس التدفق النفسي : تعريب بن الشيخ (٢٠١٥)

أعد هذا المقياس كل من جاكسون ومارش عام (١٩٩٦) ثم قاما بتعديله عام (٢٠٠٦) ويعد هذا المقياس الأكثر استخداما فى دراسات التدفق النفسى وقد ترجم المقياس إلى عدة لغات ويتألف المقياس من ٣٦ فقرة موزعة على تسعة أبعاد كل بعد أربع عبارات هى : ١- التوازن بين التحدى والمهارة ويعنى الاحساس بالتوازن بين متطلبات النشاط والمهارات الشخصية . ٢- الاندماج فى الأداء أى الاحساس بأن الأداء يتم بتلقائية وآلية . ٣- وضوح الهدف أى الاحساس بالثقة واليقين بما يقوم به . ٤- التغذية المرتدة الفورية أى تلقى ردود فعل فورية واضحة حول المهمة أو النشاط . ٥- التركيز التام على المهمة أى الاحساس بالاستغراق التام فى المهمة .٦- الاحساس بالسيطرة " أى الشعور بالضبط والسيطرة على كل متطلبات الأداء دون بذل مجهود. ٧- فقدان الوعى بالذات " تلاشى الاهتمام بالذات أثناء الأداء.

٨- تغيير إيقاع الزمن " الاحساس بأن الوقت يسير بشكل غير منتظم سواء اتسم بالسرعة أو البطء أثناء القيام بالمهمة . ٩- الاستمتاع الذاتى ويشمل الاحساس بالمتعة الداخلية أثناء الأداء .

وقد قامت بن الشيخ(٢٠١٥) بتعريبه وترجمته وجعله ملائما لطبيعة عينة دراستها وهم فئة المدرسين وجدير بالذكر أن جميع عبارات المقياس كلها فى الاتجاه الإيجابى ويجيب عليها المفحوص باختيار بديل من خمسة بدائل أوافق بشدة ، أوافق ، أوافق بدرجة متوسطة ، لا أوافق ، لا أوافق مطلقا وتتراوح درجات المقياس ما بين ٣٦- ١٨٠ درجة وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التدفق النفسى لدى الفرد وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى التدفق النفسى .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

صدق المقياس :

صدق المحكمين : قامت معربة المقياس بعرض المقياس على عدد من الأساتذة المختصصين فى علم النفس وعلوم التربية وعلم الاجتماع والبالغ عددهم (٩) حيث قاموا بإبداء أرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة التعديلات ووضوح الصياغة اللغوية ولم تكن هناك تعديلات جوهرية على العبارات حيث وافق ٨ من أصل ٩ محكمين بنسبة ٨٨.٨٨% على مناسبة التعديلات وسلامة الصياغة بشكل عام .

الاتساق الداخلى : قامت معربة المقياس بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل عد من الأبعاد المكونة له بعد استبعاد الدرجة الفرعية وقد بلغت قيمة معاملات

الارتباط للبعد الرابع والثامن ٠.٩٧ أما باقى الأبعاد فقد بلغت قيمة معاملات الارتباط ٠.٩٨.

ثبات المقياس :

ثم التحقق من ثبات المقياس باستخدام : ١- طريقة ألفا لكرونباخ وقد بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ (٠.٩٩) . ٢ - طريقة التجزئة النصفية وقد بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (٠.٩٩) .

الخصائص السيكومترية للمقياس فى البحث الحالى :

الاتساق الداخلى :

فى البحث الحالى تم حساب الاتساق الداخلى والذى تم الحصول عليه من حساب قيم معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد . ويبين الجدول التالى معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التدفق النفسى .

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لمقياس التدفق النفسي (ن = ٤٠)

التوازن بين التحدى والمهارة		الاندماج فى الأداء		وضوح الهدف		التغذية المرتدة		التركيز على أداء المهمة	
رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	٠.٣٥٣	٢	٠.٢٧٩	٣	٠.٤٦٧	٤	٠.٤٨٢	٥	٠.٤٩٨
١٠	٠.٧٨١	١١	٠.٥٥٩	١٢	٠.٥٧٥	١٣	٠.٧٨٣	١٤	٠.٧٦٢
١٩	٠.٧٦٩	٢٠	٠.٧٣٨	٢١	٠.٧٣٤	٢٢	٠.٧٤٤	٢٣	٠.٤٩٦
٢٨	٠.٧٠٢	٢٩	٠.٧٣٦	٣٠	٠.٨١٦	٣١	٠.٧٩٧	٣٢	٠.٤٠٥
الاحساس بالسيطرة		فقدان الوعى بالذات		تغيير ايقاع الزمن		الاستمتاع الذاتى			
رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر		
٦	٠.٥١٧	٧	٠.٧١٠	٨	٠.٦٩٢	٩	٠.٧١٠		
١٥	٠.٨٧٦	١٦	٠.٦٨٨	١٧	٠.٧٨٩	١٨	٠.٨٤٣		
٢٤	٠.٦٧٣	٢٥	٠.٧٣٨	٢٦	٠.٨٢٥	٢٧	٠.٨٦٢		
٣٣	٠.٦٥٦	٣٤	٠.٧٣٣	٣٥	٠.٧١٠	٣٦	٠.٦٢١		

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٣٩٣ ، (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي (ن = ٤٠)

الأبعاد	معامل الارتباط	الأبعاد	معامل الارتباط
التوازن بين التحدي المهارة	٠.٦١٧	الاحساس بالسيطرة	٠.٥٥٤
الاندماج في الأداء	٠.٢٣١	فقدان الوعي بالذات	٠.٥٩٩
وضوح الهدف	٠.٤٥٦	تغيير ايقاع الزمن	٠.٣٧٥
التغذية المرتدة	٠.٥٨١	الاستمتاع الذاتي	٠.٤٩٤
التركيز على أداء المهمة	٠.٤٨٠		

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) .

الثبات : تم حساب معامل الثبات لمقياس التدفق النفسي باستخدام معادلة ألفا لكرونباك وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٧٣١) وهو معامل دالة إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

مقياس السعادة :

قام كل من أرجايل ومارتن ولو Argyle., Martin&Lu بإعداد قائمة إكسفور للسعادة Oxford Happiness Inventory عام (١٩٩٥) وقام عبد الخالق وآخرون بتعريب القائمة عام (٢٠٠٣) وإجراء بعض التعديلات عليها وتتألف القائمة من (٢٩) بندا ووضعت بدائل خماسية متدرجة من ١- ٥ أمام كل بند بحث تكون الدرجة الدنيا على المقياس (٢٩) والعليا (١٤٥) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى السعادة لدى الفرد ، وقد قام معدوا القائمة بحساب صدق القائمة في البيئة الكويتية من خلال صدق المحك وكان المحك المستخدم هو مقياس التقدير الذاتى للسعادة وقد تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٥٦ -٠.٧٠ وكانت كلها دالة إحصائية ، وتم حساب الثبات من خلال معامل ألفا لكرونباخ وتراوح بين ٠.٩١- ٠.٩٤ .

الخصائص السيكومترية للمقياس فى البحث الحالى :

الاتساق الداخلى :

فى البحث الحالى تم حساب الاتساق الداخلى من خلال حساب قيم معاملات ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد . ويبين الجدول التالى معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس السعادة .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس السعادة (ن = ٤٠)

رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر
١	٠.٧٤٣	٧	٠.٤٧٤	١٣	٠.٦٩١	١٩	٠.٧٩٤	٢٥	٠.٧٠١
٢	٠.٦٤٩	٨	٠.٦٦٠	١٤	٠.٥٩٧	٢٠	٠.٦٥٨	٢٦	٠.٦٣٢
٣	٠.٨٤٦	٩	٠.٤٣٩	١٥	٠.٦١٣	٢١	٠.٧٩٥	٢٧	٠.٦٧٤
٤	٠.٤٨٤	١٠	٠.٦٣٦	١٦	٠.٥٨٠	٢٢	٠.٦٥٨	٢٨	٠.٦٤٩
٥	٠.٥٨٧	١١	٠.٥٤١	١٧	٠.٥١٧	٢٣	٠.٦٨٥	٢٩	٠.٧٧٩
٦	٠.٦٧٦	١٢	٠.٧٥٩	١٨	٠.٤٩٠	٢٤	٠.٨١٨		

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٣٩٣ ، (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) .

الثبات :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق : ١- معادلة ألفا لكرونباخ : وقد بلغ معامل الثبات (٠.٩٤٨) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس .

٢-طريقة التجزئة النصفية :

جدول (٧) يوضح معاملات الثبات للمقياس (ن = ٤٠)

البعد	معامل الارتباط قبل تصحيح سبيرمان براون	معامل الارتباط بعد التصحيح	معامل جتمان
المقياس ككل	٠.٩٤٢	٠.٩٧٠	٠.٩٧٠

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الثبات بلغت قبل التصحيح ٠.٩٤٢ بعد التصحيح بلغت ٠.٩٧٠ وبالتالى يمكن الاعتماد على المقياس فى البحث الحالى .

مقياس الرضا الوظيفى : إعداد الباحثة .

خطوات بناء المقياس : مرت عملية إعداد المقياس بمجموعة من المراحل حتى وصل إلى صورته النهائية وهى : الاطلاع على التراث السيكولوجى الذى تناول الرضا الوظيفى وعدد من الدراسات العربية والأجنبية، وكذلك عدد من مقاييس الرضا الوظيفى بهدف الاستفادة منها فى صياغة عبارات المقياس ومنها مقياس الزبون وآخرون (٢٠٠٧) ومقياس خليل وشرير(٢٠٠٨) ومقياس الظاهر والمشهداتى (٢٠١٢) ، ومقياس منصور(٢٠١٠) ومقياس الكوارتى(٢٠١٢) ومقياس حسين ومكى (٢٠١٢) ومقياس على (٢٠١٢) ومقياس العبيدى (٢٠١٣) ومقياس الدعيس (٢٠١٦) وقد تم تحديد مفهوم الرضا الوظيفى وتحديد أبعاده من خلال الدراسات التى تناولت الرضا الوظيفى لدى المعلمين كدراسة الدويلة (٢٠١٣) ودراسة الثبيتى والعنزى(٢٠١٤)، ودراسة الزيودى والزغلول(٢٠٠٨) ودراسة خليل وشرير(٢٠٠٨)، ودراسة الطعانى والكساسبة (٢٠٠٥) ، ودراسة المقابلة (٢٠١١) ، ودراسة الصمادى (٢٠١٥) ، فقد وجدت الباحثة أن معظم الدراسات أشارت إلى أن أبعاد الرضا الوظيفى للمعلم تتمثل فى : الرضا عن الأجور والترقيات ، الرضا عن العلاقة بزملاء العمل ومشرف المادة والطلاب وأولياء الأمور، الرضا عن الجهاز الإدارى وبيئة العمل، وتقييم المعلم لمهنته . وقد تنوعت مفردات المقياس ما بين سلبية وإيجابية بهدف تقليل توجه الاستجابات لدى عينة البحث . وقد تم عرض المقياس فى صورته المبدئية على عدد خمسة محكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وتم إجراء التعديلات التى أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات بحيث تتلائم مع طبيعة العينة حتى بلغت عبارات المقياس النهائية (٦٦) عبارة موزعة على الأبعاد التالية :

١- الرضا عن الأجور والترقيات : ويشمل العبارات من (١ - ١٣) ويعبر عن رضا المعلم عن

الراتب

والحوافز والمكافأت والعلاوات التى يتقاضاها والتى تتناسب مع جهده المبذول فى عمله ومتطلبات المعيشة بما يكفل له ولعائلته حياة كريمة بما لا يدع له فرصة للمقارنة بين مهنته والمهن الأخرى ، فضلا عن قناعته ورضاه بأن الوساطة والمحسوبة والانتماءات السياسية والدينية ليس لهن أى اعتبار فى الترقية بل إنها ترتبط بالكفاءة وفاعلية الأداء .

٢- الرضا عن العلاقة بالزملاء ويشمل العبارات من(١٤-١٩) ويعكس مدى رضا المعلم عن طبيعة العلاقة بينه وبين وزملائه فى العمل والتى يسودها الانسجام والعمل بروح الفريق بما يتيح له الفرصة لتبادل الخبرات والمهارات مع زملائه من نفس التخصص ، والتعاون معهم لحل المشاكل التى تواجههم فى العمل ، الأمر الذى يكون له أبلغ الأثر فى مساعدته على تحمل أعباء العمل واتساع دائرة علاقته الإنسانية بينه وبين زملائه لتشمل بيئة العمل وخارجه .

٣- الرضا عن العلاقة بمشرف وموجه المادة ويشمل العبارات من (٢٠-٢٣) ويعكس رضا المعلم عن طبيعة العلاقة التى تسود بينه وبين مشرف المادة وموجهها وكذلك رضاه عن المساعدات والتوجيهات التى يتلقاها منهما والتى تساعده على الارتقاء المهنى ، وتخطى العقبات التى تواجهه أثناء الشرح ، وكذلك رضاه عن التقارير التى يكتبها كل منهما عنه .

٤- الرضا عن العلاقة بالتلاميذ / الطلاب ويشمل العبارات من (٢٤- ٢٨) ويعكس مدى رضا المعلم عن طبيعة العلاقة الإنسانية التى توجد بينه وبين تلاميذه/ طلابه وما يسودها من ود واحترام ، مع تقدير تلاميذه/ طلابه للجهده المبذول ، لذا فهو يتعاون معهم لحل مشاكلهم الأمر الذى انعكس فى التزامهم بالنظام داخل الفصل وتفاعلهم معه أثناء شرح الدرس .

٥- الرضا عن العلاقة بأولياء الأمور ويشمل العبارات من(٢٩- ٣٢) يعكس مدى رضا المعلم عن طبيعة علاقته بأولياء الأمور والتى تتمثل فى حسن تقدير أولياء الأمور له ولجهده المبذول مع أبنائهم مع تعاونهم معه لحل مشاكل أبنائهم ، الأمر الذى انعكس فى زيادة العلاقات الاجتماعية بينه وبينهم. ٦- الرضا عن الجهاز الإدارى ويشمل العبارات من (٣٣- ٤٤) ويعكس مدى رضا المعلم عن الجهاز الإدارى بالمدرسة / المعهد لقيام ناظر المدرسة / شيخ المعهد بما يلى : مراعاة تخصص المعلمين عند توزيع الأدوار والمسؤليات، وتقبل للانتقادات التى توجه له بصدر رحب ومرونته فى تنفيذ اللوائح والقوانين ، وكذلك مدى تقبله وتنفيذه الاقتراحات التى توجه له لتطوير بيئة العمل ، وسعيه لتوفير العديد من الفرص للارتقاء بمستوى المعلمين المهنى من خلال الدورات وورش العمل ، وكذلك رضا المعلم عما يمنحه مدير المدرسة / شيخ المعهد للمعلمين من حرية للتعبير عن أرائهم ، وصلاحيات لتيسير

أعمالهم ومشاركتهم فى إتخاذ القرارات .

٧- الرضا عن بيئة العمل ويشمل العبارات من (٤٥ – ٥٥) ويعكس مدى رضا المعلم عن بيئة العمل والتى تتمثل فى وجود مناخ يشجع على الأداء، ويتسم بالمرونة فى تنفيذ القوانين لتيسر العمل ، ومع تمتع المعلم باستقلالية فى أداء عمله دون ضغوط ، ونصاب حصص مناسب ، وبيئة مادية مناسب من حيث ملائمة مساحة الفصول لأعداد التلاميذ / الطلاب مع توافر إضاءة وتهوية جيدة ومكتبة تتيح للمعلم الحصول على ما يلزمه من كتب ومعلومات مع توافر وأجهزة ووسائل تعليمية حديثة ، وخدمات صحية مناسبة .

٨- تقيم المعلم لمهنته ويشمل العبارات من (٥٦ – ٦٦) ويعكس مدى رضا المعلم عن مهنته من حيث كونها ساهمت فى إرضاء طموحه وأتاحت له الفرصة للإبداع والتميز واستثمار طاقته ، الأمر الذى انعكاس عليه فأصبح يشعر بالفخر والاعتزاز لكونه معلما وجعله يشجع تلاميذه / طلابه على الالتحاق بها لدورها البارز فى صناعة أجيال المستقبل، الأمر الذى انعكس على حالته النفسية فأصبح يشعر بحالة من السلام الداخلى والسعادة .

وقد وضعت العبارات على تدرج خماسى بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة عن طريق اختيار بديل من الخمس بدائل التالية (أوافق بشدة، أوافق ، أوافق بدرجة متوسطة ، نادرا ما أوافق ، لا أوافق مطلقا) ولتصحيح المقياس فقد أعطيت لكل استجابة من هذه الاستجابات الخمس وزنا بحيث تعطى الاستجابة أوافق بشدة خمس درجات، والاستجابة أوافق أربع درجات ، والاستجابة أوافق بدرجة متوسطة ثلاث درجات ، والاستجابة نادرا ما أوافق درجتان ، والاستجابة لا أوافق مطلقا درجة واحدة والعكس بالنسبة للعبارات السلبية .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

الاتساق الداخلى :

تم حساب الاتساق الداخلى من خلال حساب قيم معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات كل بعد ، ويبين الجدول التالى معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الرضا الوظيفى .

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذى تنتمى إليه لمقياس الرضا الوظيفى

(ن = ٤٠)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الرابع		العاشر		السابع		الثامن	
رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	٠.٦٦٢	١٤	٠.٦٤٢	٢٤	٠.٨٧٤	٣٣	٠.٦٠٢	٤٥	٠.٧٥٤	٥٦	٠.٧٦٩
٢	٠.٧٦٣	١٥	٠.٨٢٥	٢٥	٠.٩١٥	٣٤	٠.٨٣٩	٤٦	٠.٥١٢	٥٧	٠.٧٩٢

٣	٠.٨٥٨	١٦	٠.٨٩١	٢٦	٠.٨٩٦	٣٥	٠.٨٨٥	٤٧	٠.٨٢٦	٥٨	٠.٥١٢
٤	٠.٦٥٧	١٧	٠.٩٢٤	٢٧	٠.٩٨٦	٣٦	٠.٨٧٨	٤٨	٠.٨٥٢	٥٩	٠.٧٧٤
٥	٠.٦٦١	١٨	٠.٦٩٠	٢٨	٠.٨٨٦	٣٧	٠.٨٥٣	٤٩	٠.٧٢٧	٦٠	٠.٨٢٨
٦	٠.٦٩١	١٩	٠.٨٣١			٣٨	٠.٨٥٨	٥٠	٠.٦٦٨	٦١	٠.٩٧١
٧	٠.٦٥٩	البعد ثالث		البعد الخامس		٣٩	٠.٨٩٥	٥١	٠.٧٨٤	٦٢	٠.٨٨٠
٨	٠.٦١١	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	٤٠	٠.٧٣٢	٥٢	٠.٨١٢	٦٣	٠.٩١٥
٩	٠.٣٨٦	٢٠	٠.٨٠٢	٢٩	٠.٩١٨	٤١	٠.٨٩٢	٥٣	٠.٨٣٧	٦٤	٠.٩٠٤
١٠	٠.٤٨٣	٢١	٠.٨٨٠	٣٠	٠.٧٨٣	٤٢	٠.٨٨٤	٥٤	٠.٥٦٧	٦٥	٠.٩٥٧
١١	٠.٤٨٥	٢٢	٠.٨٩٦	٣١	٠.٩٣١	٤٣	٠.٧٨٣	٥٥	٠.٧٢٤	٦٦	٠.٩٢٦
١٢	٠.٣٨٨	٢٣	٠.٨٨٩	٣٢	٠.٨١٦	٤٤	٠.٥٣٦				
١٣	٠.٥٥٣										

مستوى الدلالة عند (٠.٠١) = ٠.٣٩٣ ، (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا الوظيفي ن = ٤٠

الأبعاد	معامل الارتباط	الأبعاد	معامل الارتباط
الرضا عن الأجور والترقيات	٠.٧١٥	الرضا عن العلاقة بأولياء الأمور	٠.٦٣٢
الرضا عن العلاقة بالزملاء	٠.٧٤١	الرضا عن الجهاز الإداري	٠.٨٤٥
الرضا عن العلاقة بمشرف وموجه المادة	٠.٦٢٥	الرضا عن بيئة العمل	٠.٨٦٧
الرضا عن العلاقة بالتلاميذ / الطلاب	٠.٧٤٤	تقييم المعلم لمهنته	٠.٦٩١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة(٠.٠١)

الثبات :

وللتحقق من ثبات المقياس استخدمت الباحثة معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٩٧٠) وهو معامل دال إحصائياً ويدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس.

جدول (١٠) معاملات الثبات لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس الرضا الوظيفي (ن = ٤٠)

الأبعاد	معامل الثبات	الأبعاد	معامل الثبات
الرضاعن الأجور والترقيات	٠.٨٩٨	الرضا عن العلاقة بأولياء الامور	٠.٨٨٥
الرضا عن العلاقة بالزملاء	٠.٩٤٠	الرضا عن الجهاز الإداري	٠.٩٥١
الرضا عن العلاقة بمشرف وموجه المادة	٠.٨٩٠	الرضا عن بيئة العمل	٠.٨٩٥
الرضا عن العلاقة بالتلاميذ / الطلاب	٠.٩٣٦	تقييم المعلم لمهنته	٠.٩٥٥

مقياس التسويف : إعداد الباحثة .

مبررات إعداد المقياس : سعت الباحثة إلى إعداد مقياس يتلائم مع طبيعة عينة البحث ، لأن المقاييس المتوفرة في البيئة العربية عن التسويف الغالبية العظمى منها خاص بالتسويف الأكاديمى

للطلاب والتلاميذ وبالتالى لا تصلح لعينة البحث . وقد مرت عملية إعداد المقياس بمجموعة من المراحل حتى وصل إلى صورته النهائية وهى : تم الاطلاع على التراث السيكولوجى الذى تناول مفهوم التسويف ، وعدد من الدراسات العربية والأجنبية وكذلك عدد من المقاييس الأجنبية الموجودة فى كتاب التسويف لـ Ferrari et al (1995,68-70) وهى : مقياس Procrastination وكذلك مقياس (PASS) Assessment Student Scale by Solomon&Rothblum (1984) وأيضا مقياس The Aitken Procrastination Inventory(API)by Aitken (1982) ومقياس Tuckman Procrastination Scale (TPS) by Tuckman (1991) ومقياس Decisional Procrastination(DP) Scale by Mann(1982) كما تم الاطلاع على مقياس عبد الخالق والديغم (٢٠١١) ، وقد تم صياغة مجموعة من العبارات تعكس التعريف الإجرائى وتم عرض المقياس فى صورته المبدئية على عدد خمسة محكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية وتم إجراء التعديلات التى أوصى بها المحكمون من حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات بحيث تتلائم مع طبيعة العينة حتى بلغت عبارات المقياس النهائية (٢٦) عبارة يجاب عنها عن طريق اختيار بديل من خمسة بدائل وتعطى الاستجابة أوافق بشدة خمس درجات وأربع درجات للاستجابة أوافق وثلاث درجات للاستجابة أوافق بدرجة متوسطة ودرجتان للاستجابة نادراما أوافق ودرجة واحدة للاستجابة لا أوافق مطلقا ، والعكس بالنسبة للعبارات الإيجابية .

الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف :

الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلى من خلال حساب قيم معامل ارتباط درجة كل عبارة بالمجموع الكلي لعبارات المقياس . ويبين الجدول التالى معاملات الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التسويف .

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التسويف (ن = ٤٠)

رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر	رقم المفردة	قيمة ر
١	٠.٥٨٨	٧	٠.٤٥٥	١٣	٠.٥٩٦	١٩	٠.٤٧٠	٢٥	٠.٥٧٢
٢	٠.٢٧٢	٨	٠.١٥٥	١٤	٠.٤٥٧	٢٠	٠.١١٥	٢٦	٠.٨٠٣
٣	٠.٣٤٦	٩	٠.٣٨٥	١٥	٠.٤٤٧	٢١	٠.٣٣٨		
٤	٠.٣٨٥	١٠	٠.٢١٤	١٦	٠.٥٧٣	٢٢	٠.٥٥٢		
٥	٠.٣٨٧	١١	٠.٤٦٦	١٧	٠.٦١١	٢٣	٠.٥٦٣		
٦	٠.٥٠١	١٢	٠.٥١١	١٨	٠.٥٠٨	٢٤	٠.٦٩٢		

ويتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) .

الثبات : تحققت الباحثة من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات للمقياس(٠.٨٣٨) وهو معامل دال إحصائياً مما يدعو للثقة في صحة النتائج التي يسفر عنها المقياس .

وباستخدام طريقة التجزئة النصفية ويوضح الجدول التالى ذلك .

جدول (١٢) يوضح معامل الثبات للمقياس (ن = ٤٠)

البعد	معامل الارتباط قبل تصحيح سبيرمان براون	معامل الارتباط بعد التصحيح
المقياس ككل	٠.٨١٦	٠.٨٩٩

ويتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغ (٠.٨٩٩) بعد التصحيح وهو دال إحصائيا ، لذا يمكن الاعتماد على المقياس فى البحث الحالى .

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول : توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والسعادة لدى المعلمين .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والسعادة لدى عينة البحث والتي يحددها الجدول التالي:

جدول (١٣) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والسعادة لدى المعلمين (ن = ٥١٣)

م	البعد	معاملات الارتباط لمقياس السعادة	مستوى الدلالة
١	التوازن بين التحدي والمهارة	٠.٣١٥	٠.٠١
٢	الاندماج في الأداء	٠.٠٥١	٠.٢٥٠
٣	وضوح الهدف	٠.١٩٨	٠.٠١
٤	التغذية المرتدة	٠.٢٤٤	٠.٠١
٥	التركيز على أداء المهمة	٠.٢١٣	٠.٠١
٦	الاحساس بالسيطرة	٠.٣٤٩	٠.٠١
٧	فقدان الوعي بالذات	٠.١٠٦	٠.٠٢
٨	تغيير إيقاع الزمن	٠.٠٦٢	٠.١٦٠
٩	الاستمتاع الذاتي	٠.٢٦٤	٠.٠١
	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	٠.٣٤٢	٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية للتدفق النفسى وسبعة أبعاد من أبعاده التسعة ارتبطت ارتباطا إيجابيا مع السعادة وقد تراوحت معاملات الارتباط مـا بـين (٠.٣٤٢،٠.١٩٨) وهـى

معاملات

دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي بأبعاده السبعة والدرجة الكلية والسعادة لدى المعلمين أما بعدى (الاندماج في الأداء ، وتغيير ايقاع الزمن) فقد تبين عدم وجود ارتباط دال بينهما وبين السعادة وهذا يعنى قبول الفرض وتحققه جزئيا وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Collins et al(2008) ودراسة Tsaur et al (2002) ودراسة Geyser (2012) ، وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة Sahoo & Sahu(2009) والتى أشارت إلى عدم وجود علاقة بين التدفق النفسى ومؤشرات السعادة المختلفة عدا بعد الرضا عن الذات وتتفق جزئيا مع دراسة Martinez (2014) والتى أشارت إلى وجود علاقة موجبة بين بعدين فقط من أبعاد التدفق النفسى (التوازن بين التحدى والمهارة والشخصية الذاتية) والسعادة ، وتتعارض جزئيا مع نفس الدراسة خاصة فى جزئية عدم وجود ارتباط بين باقى أبعاد التدفق والسعادة . وتفسر الباحثة وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسى والسعادة بأنها راجعة إلى كون العلاقة بين التدفق والسعادة علاقة تبادلية فكليهما يؤثر ويتأثر بالآخر، فالسعادة تؤثر فى التدفق النفسى من جهة أن الشخصية السعيدة تمتلك من السمات والمقومات الإيجابية المتمثلة فى : الدافعية الذاتية ، حب العمل وتقدير قيمته ، التفكير بإيجابية ، ارتفاع مستوى التفاؤل ، تحقيق الذات ، تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ، الحد من المشاعر السلبية ، فضلاعن كونها أكثر اهتماما بعملها والذى يعد أحد المصادر الرئيسية لسعادتها ، أقل شعورا بالملل والتعب ، سعيها الدائم إلى الأفضل مع العمل على الارتقاء بمستوى الأداء وتجويده ، التخطيط الجيد ، المثابرة ، وضع حدود للطموح ...إلخ بما يؤهلها ويجعلها عرضة للدخول فى حالة التدفق النفسى (العاسمى ، ٢٠١٦ : ٤٢٤-٤٢٦) .

ويؤدى التدفق النفسى إلى زيادة مستوى السعادة لدى الفرد لأنه يعد بمثابة دافعا أوليا له لكى يصل بأدائه إلى ذروته فيترتب على ذلك شعوره بالرضا والسعادة (سكوت وروبين ، ٢٠٠٠ : ٢٨٧) .

ويرى شيكزينتميهالى أن استغراق الفرد فى نشاط أو عمل يحبه ويتمنى ألا ينتهى وهو يؤديه سواء كان رسم لوحة أو تسلق جبل أو قراءة كتاب أو الاستماع لصديق...إلخ يجعله يشعر بأن الزمن قد توقف عندها يشعر بالاستمتاع والسعادة (سليجمان ، ٢٠٠٦ : ١٥٢ ؛ جان ، ٢٠٠٨ :٦٠٢) .

ويشير Tsaur et al (2013,363) أن التدفق النفسى يرتبط بالسعادة بشكل ملحوظ فالسعادة تتواجد مع ارتفاع مستوى التدفق النفسى ، لذا يمكن القول أن التدفق النفسى يعزز السعادة النفسية ، وبناءً على ذلك فالسعادة هى نتيجة التقييمات المعرفية والوجدانية لتجربة التدفق النفسى .

ويرى يونس (٢٠١١ : ٥٠) أن التدفق النفسى يعد أحد الطرق الأساسية المؤدية للشعور بالسعادة فعندما يعجز الفرد عن المرور بحالة التدفق النفسى ويكون ذلك لعدة أسباب منها الجهل والافتقار

للمهارات ، الإعياء ، نقص الفرص ، والاضطهاد السياسى أو العرقى أو الدينى أو المرتبط بالمكانة الاجتماعية عند ذلك يقل إقباله على الحياة وينخفض لديه مستوى الشعور بالسعادة وقد يتعرض لحظر تدميرى يهدف إلى تبنى سلوكيات عدوانية سواء كانت نحو نفسه أو نحو الآخرين . ويذهب Rogatko (2007) فى دراسته إلى أن الانخراط أو الانغماس فى الأنشطة التى يمر خلالها الفرد بخبرة التدفق النفسى من شأنه أن يؤدى إلى زيادة الشعور بالسعادة والمتعة والوجدان الإيجابى .

أما عن عدم وجود ارتباط بين بعدى (الاندماج فى الأداء وتغيير ايقاع الزمن) والسعادة فتفسر الباحثة ذلك من خلال دراسة شيكزينتميهالى والتى أجريت على الآلاف من الأشخاص عبر العالم ومن مختلف الأعمار حيث طلب منهم أن يصفوا له ما يشعرون به أثناء مرورهم بحالة التدفق النفسى بغض النظر عن نوع النشاط الذى يدفعهم إلى المرور بتلك الحالة سواء كان عقليا كالتأمل أو التفكير أو اجتماعيا كالصداقة أو العمل فى فريق أو فنيا كرسم لوحة ، وبالرغم من اختلاف الأنشطة التى شعروا من خلالها بحالة التدفق النفسى إلا أنهم جميعا كانت إجاباتهم متفقة فى وصفها للمكونات الأساسية للتدفق وهى الشعور بما يلى : أن المهمة صعبة وتتطلب مهارة ، والعمل يتطلب التركيز ، أن يكون هناك وضوح فى الأهدف مع وجود تغذية مرتدة فورية لما تم انجازه من أعمال ، وشعور بالتحكم والسيطرة ، يتلاشى الشعور بالذات (معمرية ، ٢٠١٢ : ١٣٤ – ١٣٥) .

ويلاحظ على تلك الإجابات التى ذكرها من أجريت عليهم الدراسة الغياب الواضح للانفعالات الإيجابية وبالرغم من أن المشاعر الإيجابية مثل المتعة والنشوة كان يتم ذكرها من حين لآخر ، لكنها لا وجود لها بشكل عام حيث لا يتم الشعور بها . وفى الحقيقة أن غياب الشعور هو جوهر التدفق فالوعى والشعور موجودان لتصحيح المسار، لكن عندما يكون ما يفعله الفرد كاملا وبلا أى منغصات فلن يحتاج إليهما

(سليجمان ، ٢٠٠٦ : ١١٥ ؛ سليجمان ، ٢٠٠٥ : ١٥٣) .

وتعد تلك النتيجة منطقية لأنه حينما يندمج المعلم فى شرح الدرس ويستغرق فيه استغراقا تاما فلن يشعر وقتها بالزمن وهو يمر ، ومن غير المعقول كذلك أن يخرج من تلك الحالة ويعبر عن شعوره ، فهو هنا لا يشعر بشئ سوى بالدرس الذى يؤديه .

وخير دليل على ذلك ما ذكره Csikszentmihalyi (1997 , 11 – 12) حيث قال إن العلاقة بين السعادة والتدفق النفسى علاقة معقدة أو ليست واضحة فالشخص الذى يمر بتجربة التدفق النفسى لا يشعر عادة بالسعادة أثناء الانغماس فى النشاط الذى يؤديه ، لكن بعد الانتهاء من النشاط

يشعر بما هو مرتبط به فقط وبعد خروجه من حالة التدفق ربما قد يدخل فى حالة الشعور بالسعادة ويدعم ذلك ما ذكره Prycker (2007 , 64) من أن الأشخاص الذين مروا بتجربة التدفق النفسى لم يظهر على وجوههم أى علامات للسعادة بمعنى أن السعادة ليست ظاهرة وواضحة عليهم أثناء مرورهم بتجربة التدفق النفسى ، فليس من الضرورى أن يشعر الشخص المتدفق بالسعادة وقت التدفق النفسى ويعلل ذلك بأن الأشخاص الذين يطلق عليهم الشخصية ذاتية الهدف مقارنة بغيرهم قد أقروا بعد مرورهم بحالة التدفق النفسى بمزيد من التركيز وتقدير الذات والاستمتاع ، وبالرغم من ذلك لم يوجد فروق بينهم وبين غيرهم فى الشعور بالسعادة .

ويشير Csikszentmihalyi (1999,825) أن التدفق النفسى لا ينطوى على السعادة بسبب الاستغراق فى النشاط أو المهام المكلف بها ، كما أن خبرة التدفق النفسى لا تنطوى على موقف تقيمى للسعادة المبلغ عنها ذاتيا .

الفرض الثانى : توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والرضا الوظيفي بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمين .

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والرضا الوظيفى بأبعاده والدرجة الكلية والتى يوضحها

الجدول التالي :

جدول (١٤) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة بين مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والرضا الوظيفي بأبعاده لدى عينة البحث (ن = ٥١٣)

البعد	الرضا عن الأجور والترقيات	الرضا عن الاشراف	الرضا عن زملاء العمل بالقسم / الفريق	الرضا عن طبيعة العمل بالقسم وحجمه المدة	الرضا عن الاشراف بالزملاء	الرضا عن الاشراف الإداري	الرضا عن الاشراف بالزملاء الآخرين	الرضا عن الاشراف بالقسم / الفريق	تقييم المدير لعينة	الدرجة الكلية للرضا الوظيفي
الشعور بعدم الشعور والمهارة	٠٠.١١٨	٠٠.٢٧٢	٠٠.١٢٦	٠٠.٢٥٨	٠٠.١٤٢	٠٠.١٠٤	٠٠.١٤٢	٠٠.١٢٦	٠٠.١٣٩	٠٠.١٤٦
الاندماج في الأداء	٠٠.١٤٢	٠٠.١٩٦	٠.٠١٢	٠.٠٠١	٠.٠٥٨	٠.٠٢٥	٠.٠٥٨	٠.٠١٢	٠٠.١٧٦	٠.٠٢٥
وضوح الهدف	٠.٠٩١٠	٠٠.٢١٥	٠.٠٩٦	٠٠.١٧٥	٠.٠٨١	٠.٠٩١	٠.٠٨١	٠.٠٢٤	٠٠.٢١٢	٠٠.١٢٦
التغذية المرتدة	٠.٠١٠٦	٠٠.٢٢٣	٠٠.١٢٧	٠٠.٢١٨	٠.٠٦٩	٠.٠١١٠	٠.٠٦٩	٠.٠٩٨	٠٠.١٧٦	٠٠.١٤٧
التركيز على أداء المهمة	٠.٠٥٣	٠٠.٢٠٧	٠٠.١٤١	٠٠.١٧٨	٠.٠٥٢	٠.٠٦٠	٠.٠٥٢	٠.٠٣٨	٠٠.١٦٥	٠٠.١٢٨
الاحساس بالسيطرة	٠.٠٩٠	٠٠.٢٧٨	٠٠.٢٠٦	٠٠.٢٨٩	٠٠.١٨١	٠٠.١٦٢	٠٠.١٨١	٠.٠١٠٤	٠٠.١٩١	٠٠.٢٢٦
الفقدان الذاتي	٠.٠١٠٥	٠.٠٠٥	٠.٠٩٧	٠.٠٥٢	٠.٠٠٨	٠.٠٢٥	٠.٠٠٨	٠.٠٨٢	٠.٠٦٥	٠.٠٥٨
تغير ادراك الزمن	-٠.٠٧٩	٠.٠٨٧	٠.٠٥٤	٠٠.١١٥	٠.٠٠١	٠.٠٩٢	٠.٠٠١	٠.٠١٢	٠.٠٠٣	-٠.٠٢٢
الاستمتاع الذاتي	-٠.٠٨١	٠٠.٣٢٥	٠٠.١٢٥	٠٠.٢٠٤	٠.١٠٩	٠٠.٢٩٩	٠.١٠٩	٠.٠٤٩	٠٠.٢٢٦	٠٠.١٧١
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	-٠.٠٤٧	٠٠.٣٢٢	٠٠.١٨٣	٠٠.٢٩٥	٠٠.١٢٤	٠٠.٨٩	٠٠.١٢٤	٠.٠٨٩	٠٠.١٢٥	٠٠.١٧٧

•• دال عند مستوى (٠.٠١) • دال عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بلغت بين بعض أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية للرضا الوظيفي (٠.١٤٦، ٠.١٣٦، ٠.١٥٧، ٠.١٣٨، ٠.٢٢٦، ٠.١٧١) على الترتيب في

الأبعاد الفرعية المتمثلة في (التوازن بين التحدى والمهارة ، وضوح الهدف ، التغذية المرتدة ، التركيز على أداء المهمة ، الاحساس بالسيطرة ، والاستمتاع الذاتى) ، وبلغت (٠.١٧٧) في الدرجة الكلية وهذه المعاملات دالة عند مستوى(٠.٠١) مما يدل على وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي بأبعاده السابقة والدرجة الكلية للرضا الوظيفى لدى المعلمين ، أما أبعاد التدفق النفسى التالية: الاندماج في الأداء، فقدان الوعي بالذات، وتغيير إيقاع الزمن فهى غير دالة . وهذا يعنى تحقق الفرض جزئيا وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كارى وآخرون (٢٠١٣) ودراسة Brassfield (2012) ودراسة Maeran &Cangiano(2013) ودراسة Burke et al (2016) ، وتفسر الباحثة وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسى والرضا الوظيفى بأن تلك العلاقة راجعة إلى الدور المحورى والهام الذى يلعبه الرضا الوظيفى فى تعزيز مستوى التدفق النفسى ، وقد أشار العاسمى (٢٠١٦:٤٢٥) إلى أنه كلما ارتفع مستوى الرضا الوظيفى كلما كان الفرد راضيا عن عمله محبا له ومتحمسا ومستمتعا بأدائه وبدرجة عالية من الإتقان بالإضافة إلى كونه أقل شعورا بالملل والتعب ، ويمكن القول أن ارتفاع مستوى الرضا الوظيفى له أبلغ الأثر فى مواجهة ضغوط العمل بمشاعر إيجابية وأفكار تفاؤلية وهذا بدوره له أبلغ الأثر فى الارتقاء بمستوى الأداء وتحسينه . ويرى الدعيس (٢٠١٦: ١٤٧) أن شعور العاملين بالرضا الوظيفى له آثار إيجابية على العمل وبيئته

تتمثل فى استغراق العاملين فى عملهم واستمتاعهم به وإقبالهم على انجازه بدرجات عالية من الدقة بما

ينعكس أثره فى الحصول على أداء أفضل والارتقاء بمستوى المؤسسة .

ويشير Myers & Diener (1995,15) أن الرضا الوظيفى يعزز من الشعور بالانتماء ويوفر شبكة من العلاقات الإنسانية ويساعد الفرد على بناء كيان مجتمعى له . والعكس صحيح فعدم الرضا الوظيفى يخلف آثارا سلبية تتمثل انخفاض مستوى التدفق النفسى والذى يظهر فى صورتين أولهما : وجود تحديات تفوق مهارات الشخص أو الوقت المتاح لانجازها عندها يرتفع مستوى القلق والتوتر. ثانيهما : وجود تحديات أقل بكثير من مهارات الفرد أو الوقت المتاح لانجازها عندها يظهر الملل وبين الملل والقلق، توجد منطقة وسطى يستطيع الفرد خلالها أن يوازن بين التحديات التى يواجهها والمهارات التى يمتلكها عندها يشعر بالسعادة ويرتفع مستوى التدفق النفسى لديه .

وتشير الباحثة أن ارتفاع مستوى الرضا الوظيفى لدى المعلم يعد أحد العوامل الهامة والدالة على الاستقرار الذى يتمتع به فى عمله وتوافقه مع البيئة المحيطة به والمتمثلة فى (الطلاب ، التلاميذ ،

الزملاء ، الإشراف ، الجهاز إدارى ، أولياء أمور، بيئة العمل وطبيعته) بما ينعكس أثره فى توظيف انفعالاته بشكل إيجابى واستثمار كل طاقاته وإمكانياته بما يعزز الأداء ويخدم التعلم .

ويذكر Bakker (2005) فى دراسته أن عدم الرضا الوظيفى الناجم عن عبء العمل له آثار سلبية تتمثل فى انخفاض مستوى الإيجابية لدى الفرد ومن ثم يؤثر ذلك سلبا على استغراقه فى عمله واستمتاعه به وكذلك أيضا على دافعيته الذاتية والذين يعدوا من الأبعاد الرئيسية لحدوث التدفق فى بيئة العمل .

ويشير المقابلة (٢٠١١: ٢٧٢) أن عدم الرضا الوظيفى للمعلم يخلف آثار سلبية تنعكس على أدائه كما أنه يقلل من مستوى حبه وحماسه ودافعيته الذاتيه للعمل فتكون المحصلة انخفاض مستوى تحصيل طلابه أو تلاميذه وحدوث تدهور فى مسار العملية التعليمية ، ومن ثم يشعر المعلم بالانهاك والاحتراق النفسى الأمر الذى يؤثر على كفاءته الإبداعية مع عدم قدرته على إتقان المهام المطلوبه منه ومن ثم يسوف فى عمله ويشعر بعدم الرضا والسعادة .

ويذهب الثبيتى والعنزى (٢٠١٤: ١٠١) إلى أن إخفاق المؤسسة فى توفير بيئة تعليمية مناسبة تساعد المعلم على أداء عمله بفعالية بالإضافة إلى وجود نظام لا يسمح للمعلم بالتعبير عن آرائه بحرية يجعله يحمل مشاعر سلبية تجاه مؤسسته فينخفض مستوى الرضا الوظيفى لديه والذى بدوره يؤثر على أدائه فيفقد اهتمامه بالعمل وحبه وولائه لمؤسسته .

ويدعم ذلك ما ذكر Burke et al (2016,014) فى دراسته فقد أشار إلى أن التدفق فى سياق المنظمات لن يحدث إلا إذا توافرت مجموعة من الشروط – ماهى إلا انعكاسا للرضا الوظيفى – تتمثل فى: وضوح الهدف من المهام التى يكلف بها الموظف ، وجود تغذية مرتدة فورية ، مساعدة الموظف على اكتساب المهارات اللازمة للقيام بالعمل مع إتاحة الفرصة له ببعض من الحرية والرقابة والمشاركة فى القيادة مع السماح له بالتحكم فى الوقت . وتشير الدراسة أن ارتفاع مستوى الرضا الوظيفى أدى إلى ارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية نحو العمل والتفانى فى أدائه والاستغراق فيه مع الاستمتاع به ، وليس هذا فحسب بل إنه أدى إلى انخفاض مستوى الضغوط الداخلية مع انخفاض مستوى القلق .

كما يتضح من الجدول (١٢) السابق ما يلى:

- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا عند مستوى(٠.٠١، ٠.٠٥) بين بعد التوازن بين التحدى والمهارة وجميع أبعاد الرضا الوظيفى والدرجة الكلية عدا بعد الرضا عن بيئة العمل .
- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين بعد الاندماج فى الأداء وبعض أبعاد الرضا الوظيفى(الرضا عن الأجور والترقيات، العلاقة بالزملاء ، وتقييم المعلم

لمهنته) وكذلك عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الاندماج فى الأداء وبعض أبعاد الرضا الوظيفى المتمثلة فى الرضا عن العلاقة بمشرف وموجة المادة ، الرضا عن العلاقة بالتلاميذ/ الطلاب ، الرضا عن العلاقة بأولياء الأمور، الرضا عن الجهاز الإدارى ، والرضا عن بيئة العمل) والدرجة الكلية للرضا الوظيفى .

• توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) بين بعد وضوح الهدف وبعض أبعاد الرضا الوظيفى (الرضا عن الأجور والترقيات، الرضا عن العلاقة بالزملاء، الرضا عن العلاقة بمشرف وموجة المادة ، وتقييم المعلم لمهنته) والدرجة الكلية للرضا الوظيفى ، وكذلك لا توجود علاقة ذات دالة إحصائية بين بعد وضوح الهدف وبعض أبعاد الرضا الوظيفى المتمثلة فى (الرضا عن العلاقة بأولياء الأمور، الرضا عن الجهاز الإدارى ، الرضاعن بيئة العمل) .

• توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) بين بعد التغذية المرتدة وجميع أبعاد الرضا الوظيفى والدرجة الكلية عدا بعد الرضا عن العلاقة بأولياء الأمور .

• توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين بعد التركيز على أداء المهمة وبعض أبعاد الرضا الوظيفى والدرجة الكلية عدا الأبعاد المتمثلة فى (الرضا عن الأجور والترقيات ، الرضا عن العلاقة بأولياء الأمور ، الرضا عن الجهاز الإدارى ، والرضا عن بيئة العمل) .

• توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) بين بعد الاحساس بالسيطرة وجميع أبعاد الرضا الوظيفى والدرجة الكلية .

• لا توجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) بين بعد فقدان الوعى بالذات وجميع أبعاد الرضا الوظيفى والدرجة الكلية عدا بعد الرضا عن الأجور والترقيات وفقد وجدت بينه وبين بعد فقدان الوعى بالذات علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) .

• لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) بين بعد تغيير ايقاع الزمن وجميع أبعاد الرضا الوظيفى والدرجة الكلية عدا بعدى الرضا عن العلاقة بالتلاميذ./ الطلاب ، والرضا عن الجهاز الإدارى فقد وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) على الترتيب.

توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١، ٠.٠٥) بين بعد الاستمتاع الذاتى وخمسة

أبعاد من أبعاد الرضا الوظيفى والدرجة الكلية عدا الأبعاد التالية (الرضا عن الأجور والترقيات ، الرضا

عن الجهاز الإدارى ، والرضا عن بيئة العمل) .

• وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للتدفق النفسى وخمسة

أبعاد للرضا الوظيفى والدرجة الكلية ، وتبين كذلك عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للتدفق النفسى والأبعاد الثلاث للرضا الوظيفى (الرضا عن الأجور والترقيات ، الرضا عن الجهاز الإدارى ، الرضا عن بيئة العمل). وتعد تلك النتيجة منطقية وهى عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للتدفق النفسى والأبعاد الثلاثة السابق فالغالبية العظمى من المعلمين إن لم يكن الجميع لايشعر بالرضا عن الأجور والترقيات والجهاز الإدارى وبيئة العمل ، وإذا نظرت إلى حال المؤسسات التعليمية معاهد أزهرية وغير أزهرية

(عام) الحكومية ستجد أن البعض منها لا يصلح لأن يكون مؤسسة تعليمية ، حيث تعانى من تدنى وسوء المرافق الصحية (دورات المياة) ، الكثافة العدية للطلاب / التلاميذ داخل الفصول ، خلو بعض المدارس / المعاهد من الملاعب أو الحوش أو الوسائل التعليمية الحديثة ، تدنى مستوى الإضاءة والتهوية داخل الفصول ، عدم وجود حجرات كافية للمدرسين فيلجأ البعض منهم إلى الجلوس فى الطرقات أو أمام الفصول ، كما أن البعض من المعلمين فى العديد من المعاهد الأزهرية وغير الأزهرية (عام) يعانى من سوء الإدارة والتعسف فى إتخاذ القرارات ، عدم المرونة فى العمل ، افتقاد الناظر/ شيخ المعهد إلى الخبرة فى العمل ، عدم إعطاء صلاحيات للمعلمين لتيسير أعمالهم مع عدم إتاحة فرصة لهم للتعبير عن آرائهم أو مشاركتهم فى إتخاذ القرارات ، أما فيما يتعلق بعدم الرضا عن الأجور فنظرا لما يشهده المجتمع من تطورات وتعقيدات أثرت على شتى مناحى الحياة وما تبع ذلك من ارتفاع هائل فى الأسعار بحيث أصبح الراتب والحوافز لا يفيان لأن يعيش المعلم وأسرته عيشة كريمة . وبالرغم مما سبق ذكره فإن عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للتدفق والأبعاد الثلاثة السابق ذكرها يرجع إلى طبيعة أفراد العينة وإحساس البعض منهم بالمسئولية الملقاه على عاتقهم فى إعداد وتخريج أجيال تنهض بالمجتمع وتصلح من شأنه بالإضافة إلى حبهم لمهنتهم وزملائهم وطلابهم وتلاميذهم الأمر الذى يجعلهم بمجرد دخولهم الفصل وتفاعل الطلاب / التلاميذ معهم يتناسوا كل ما يخص الأجور والجهاز الإدارى وبيئة العمل ويركزوا فقط فيما يفعلهوه ويتفانون فى أدائه حتى يصلوا بأدائهم إلى الاتسيابية بغض النظر عن رضاهم أو عدم رضاهم عن الأجور والترقيات أو الجهاز الإدارى أو بيئة العمل وهو ما أدى إلى عدم وجود علاقة بين التدفق النفسى وتلك الأبعاد الثلاثة . وتشير الباحثة إلى أن تلك النتيجة تنطبق كذلك على العديد من العاملين فى مؤسسات الدولة فالغالبية

العظمى منهم إن لم يكن الكل غير راض عن دخله أو الجهاز الإدارى الذى يوجد بمؤسسته أو بيئة العمل ومع ذلك فإن البعض منهم يتغاضى عن ذلك ويؤدى عمله بانسيابية وعلى أكمل وجه إبتغاء مرضاة الله عز وجل ولحبه لمهنته .

الفرض الثالث : توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والتسويف لدى المعلمين .

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين متوسطات درجات أفراد العينة على

مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والتسويف لدى عينة البحث والتي يحددها الجدول التالي :

جدول (١٥) معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية والتسويف لدى المعلمين (ن = ٥١٣)

م	البعد	معاملات الارتباط لمقياس التسويف	مستوى الدلالة
١	التوازن بين التحدي والمهارة	-٠.١٤٥	٠.٠١
٢	الاندماج في الأداء	٠.٤٥٣	٠.٠١
٣	وضوح الهدف	-٠.٣٥٠	٠.٠١
٤	التغذية المرتدة	-٠.٢٥٧	٠.٠١
٥	التركيز علي أداء المهمة	-٠.٢٠٧	٠.٠١
٦	الاحساس بالسيطرة	-٠.٢٥١	٠.٠١
٧	فقدان الوعي بالذات	٠.١٩١	٠.٠١
٨	تغيير ايقاع الزمن	-٠.٠٠٧	٠.٨٢٢
٩	الاستمتاع الذاتي	-٠.٢٨٣	٠.٠١
	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	-٠.١٠٣	٠.٠٥

ويتضح من الجدول السابق أن الدرجة الكلية للتدفق النفسى وبعض أبعاده (التوازن بين التحدى والمهارة ، وضوح الهدف، التغذية المرتدة ، التركيز على أداء المهمة، الاحساس بالسيطرة ، والاستمتاع الذاتى) ارتبطت ارتباطا سالبا مع الدرجة الكلية للتسويف وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (-٠.١٠٣، -٠.٣٥٠) وهى دالة عند مستوى (٠.٠١) ،(٠.٠٥) ، بينما وجدت علاقة موجبة فى بعدى الاندماج فى الأداء وفقدان الوعى بالذات فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.١٩١،٠.٤٥٣) على الترتيب وهى دالة عند مستوى (٠.٠١) ، أما بعد تغيير ايقاع الزمن فقد ارتبط ارتباطا سالبا لكنه غير ذى دلالة إحصائية . وهذا يعنى تحقق الفرض جزئيا وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Lee (2005)والتى أسفرت عن وجود ارتباط سالب دال بين التسويف الأكاديمى والأبعاد الخمسة للتدفق

، وكذلك دراسة Vinothkumar et al (2016) والتى توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين التدفق والتسويف ، وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع دراسة Seo (2011) والتى أشارت إلى أن الأبعاد الثلاثة للتسويف ترتبط إيجابيا بالتدفق ، ودراسة Wretschko (2006) والتى أسفرت عن وجود ارتباط موجب بين التدفق والتسويف وكذلك أيضا دراسة Kim & Seo (2013) والتى أشارت إلى ارتباط سبعة أبعاد من أصل تسعة إيجابيا مع التسويف ، وتفسر الباحثة وجود علاقة سالبة بين التدفق النفسى والتسويف بأن ذلك راجع إلى ما يخلفه التسويف من آثار سلبية منها : انخفاض تقدير الذات ، ارتفاع مستوى الاكتئاب والقلق ، نقص أو غياب الدافعية الذاتية ، عدم الاتقان ، انخفاض مستوى المثابرة ، قلة الجهد والحماس وكذلك انخفاض حالة التدفق النفسى (Dietz et al , 2007, 894) .

ويشير كل من ناكامورا وشيكزينتميهالى Nakamura&Csikszentmihalyi أن الفرد المسوف تنقصه الدافعية الداخلية والحماس والمثابرة ، لذا فلن يمر بحالة التدفق النفسى لكونه لم يبذل جهدا لكى يصل إلى تلك الحالة . (النواب ومحمد ،٢٠١٤ : ٣١٥)

وتشير الباحثة إلى أن مهنة التدريس تعد من المهن التى تتطلب العديد من التحديات والمهارات والتى ينبغى على المعلم إذا أراد أن يرتقى بأدئه أن يكون لديه القدرة على إيجاد التوازن بين التحديات التى تواجهه والمهارات التى يمتلكها . إلا أنه فى كثير من الأحيان لا يتمكن من ذلك بسبب كثرة الأعباء والضغوط التى يواجهها أثناء عمله فيشك فى قدرته على تأدية العمل المكلف به على أكمل وجهه ويسيطر عليه القلق والتوتر مما يحول دون استغراقه فيه استغراقا تاما ، وقد تكون التحديات التى يواجهها فى عمله تتطلب مهارات وإمكانيات تفوق مهاراته وإمكانياته عندها كذلك يشعرها بالقلق والتوتر والخوف من الاخفاق فى أداء عمله أو التعرض للنقد من الآخرين إذا أخفق وبالتالى يعجز على أن يؤدى عمله بانسيابية ، وأحيانا تكون التحديات التى تواجهه تتطلب مهارات وإمكانيات أقل بكثير من التي يمتلكها فتكون النتيجة اللامبالاة من ثم يتسرب الملل إلى داخله ويفقد حماسه للعمل شيئا فشيئا وبالتالى يسوف فى أدائه وينخفض مستوى التدفق لديه . وكما أن عدم حب المعلم لمهنته يجعله يحمل مشاعر سلبية نحوها والتى تدفعه إلى أن يفقد اهتمامه وحماسه وحبه لها مما يؤثرعلى مستوى أدائه ودافعيته الذاتية ويسوف فى عمله وينخفض مستوى التدفق النفسى لديه ، كما أن تكليفه بمهام تفتقد إلى وضوح الأهداف أوعدم وجود تغذية مرتدة فورية يحول دون استغراقه فيه .

ويؤيد ذلك ما ذكره عبدالخالق والدغيم (٢٠١١ : ٢٠٣) وعبدالله (٢٠١٢ : ٦٣) حيث أشاروا إلى ما يلى : عندما يكلف الفرد بمهام ويشك فى قدرته الذاتية على إنجازها أو يسيطر عليه الخوف من

أن يكون محل تقويم أو نقد من قبل الآخرين أو لرغبته فى الوصول بعمله إلى الكمالية والتى تخلو من الأخطاء والعيوب عندها يسوف فى عمله ، وقد يسوف لأن المهام المكلف بها تتطلب ما يفوق إمكانياته ومهاراته عندها يشعر بالقلق ويخشى الفشل ويخفق فى أن يؤدى عمله بانسيابية . وأحيانا يجبر على عمل أشياء لا يرغب فيها لذا فهو دائم التهرب منها ودائما ما يلجأ إلى الحجج الواهية ويماطل فينخفض مستوى الدافعية الذاتية لديه ويسوف فى عمله وبالتالى لن يتمكن من أدائه بانسيابية .

أما عن وجود علاقة موجبة بين بعدى الاندماج فى الأداء، وفقدان الوعى بالذات والتسويف فيفسر ذلك بأن هناك من الأفراد من يتسمون بالتسويف النشط حيث يسوفون فى عملهم عن قصد ويبررون ذلك بأنهم يسعون إلى تقديم أفضل ما لديهم عندما يقعون تحت وطأة الضغط ، ويميلون لإدمان الشعور بالنشوة التى يولدها تدفق هرمون الأدرينالين وذلك أثناء سعيهم لانجاز مهامهم فى اللحظات الأخيرة (عبدالله ، ٢٠١٢: ٥٨ - ٦٤) .

ويذهب Habelrih&Hicks(2015,27); Chu&Choi (2005,247) أن المسوف النشط يتسم بتأجيل أهدافه مع القدرة على انجازها فى موعدها المحدد ، كما أن لديه القدرة على اتخاذ القرار فى الوقت المناسب ومع ذلك اختار تأجيل عمله عمدا وتركيز اهتمامه على مهام أخرى تكون فى متناول اليد أو أقل أهمية .

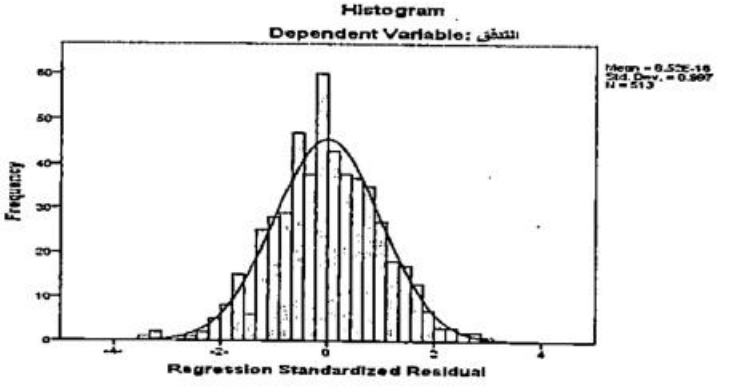
ويشير Kim&Seo(2013) فى دراستهما إلى أن التسويف النشط يعزز دافعية الفرد ويدفعه إلى التدفق فى أداء عمله ، كما أن المسوف النشط يؤجل عن قصد عمله رغبة فى الاحساس بالتحدى الذى يجعله أكثر دافعية لانجاز عمله وهو فى حاله من التدفق النفسى . وتشير الباحثة أن إحساس المعلم بأن الوقت قد أزف يجعله يوظف كل طاقته لانجاز ما هو مكلف به فى اللحظات الأخيرة وقبل انتهاء الوقت المحدد، لذا ينهمك فى عمله ويستغرق فيه ويندمج معه لدرجة أنه لا يشعر بذاته من شدة استغراقه فى عمله . **الفرض الرابع : يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي تنبؤاً دالا إحصائياً بمعلومية السعادة – الرضا الوظيفي – التسويف لدى أفراد العينة الكلية .**

وللتحقق من صحة الفرض أجرت الباحثة بعض الاختبارات للتحقق من ملائمة البيانات لافتراضات تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لدى أفراد العينة الكلية كما يظهر في الجدول التالي :

جدول (١٦) نتائج اختبار التباين المسموح به واختبار معامل تضخم التباين ومعامل الالتواء للعينة ككل واختبار داربن –واطسون (Durbin–Watson statistic) (ن =٥١٣)

المتغيرات المنبأة	التباين المسموح به Tolerance	معامل تضخم التباين (VIF)	معامل الالتواء
السعادة	٠.٨٢٦	١.٢١٠	٠.٤٢٣
الرضا الوظيفي	٠.٨٢٨	١.٢٠٨	-٠.٣٠٨
التسويف	٠.٩٩٨	١.٠٠٢	٠.٠٦٦
اختبار داربن – واطسون	١.٧٠٧		

ويتضح من الجدول السابق ما يأتي : أن قيمة التباين المسموح Tolerance لجميع المتغيرات كانت أكبر من (٠.٠٥)، وتتراوح بين (٠.٨٢٨ ، ٠.٩٩٨) ، وقيمة معامل تضخم التباين كانت أقل من (١٠) ، وتتراوح بين (١.٠٠٢، ١.٢٠٨) ؛ ولذلك يمكن القول أنه لا توجد مشكلة حقيقية تتعلق بوجود ارتباط مرتفع بين المتغيرات المنبأة ، وبلغت قيمة اختبار داربن – واطسون (١.٧٠٧) مما يدل على الاستقلال الذاتي للبواقي، وكانت معاملات الالتواء أقل من (١) ؛ ولذا يمكن القول بأنه التوزيع متماثل، ولا توجد مشكلة حقيقية تتعلق بالتوزيع لبيانات البحث والشكل التالى يوضح اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة



شكل (٢) يوضح التوزيع الاعتدالي لبيانات العينة الكلية

وللتعرف على المعنوية الكلية لنموذج الانحدار في التنبؤ بالتدفق النفسي بمعلومية السعادة – الرضا الوظيفي – التسويف لدى أفراد العينة الكلية تم إجراء إحصاء (ف) F-Test لدى العينة الكلية ، والجدول التالي يوضح قيم "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ .

جدول (١٧) دلالة التنبؤ بالتدفق النفسي بمعلومية السعادة – الرضا الوظيفي– التسويف لدى أفراد العينة الكلية لدى العينة الكلية (ن=٥١٣)

النموذج النهائي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة الرضا الوظيفي التسويف	الانحدار	١٣٢٦٧.٣٣٤	٢	٤٤٢٢.٤٤٥	٢٥.٨٩٥	٠.٠١
	البواقي	٨٦٩٢٨.٠٣٥	٥١٠	١٧٠.٧٨٢		
	المجموع	١٠٠١٩٥.٣٦٩	٥١٢			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية دلالة التنبؤ بالتدفق النفسي بمعلومية السعادة – الرضا الوظيفي – التسويف لدى أفراد العينة لدى العينة الكلية بلغت (٢٥.٨٩٥)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي بمعلومية السعادة – الرضا الوظيفي –

التسويف لدى أفراد عينة البحث . والجدول التالى يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة

أكثر المتغيرات المدروسة إسهاماً في التدفق النفسي لدى أفراد العينة الكلية .

جدول (١٨) نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالتدفق النفسي بمعلومية السعادة– الرضا الوظيفي– التسويف لدى أفراد العينة ن = (٥١٣)

المتغير المحك	المتغيرات المنبأة	معاملات الانحدار غير المعيارية B	الخطأ المعياري لمعاملات النموذج	معاملات الانحدار المعيارية Beta	قيمة (ت) المحسوبة لمعاملات النموذج	مستوى الدلالة P- Value
التدفق النفسي	السعادة	٠.٢٤٨	٠.٠٣١	٠.٣٣٠	٧.٢٧٤	٠.٠١
	الرضا الوظيفي	٠.٠١٨		٠.٠٤١	٠.٨٩٩	٠.٣٦٩
	التسويف	-٠.٠٨٦	٠.٠٣١	-٠.١١٧	٢.٨٣٥	٠.٠١

قيمة الثابت = ١١٥.٤ ، معامل الارتباط المتعدد (رم) = ٠.٤٦٣، معامل التحديد المتعدد (ر٢م) =٠.١٣٢ ، معامل التحديد المتعدد المصحح (ر٢م) =٠.١٢٧

ويتضح من الجدول السابق أن متغير السعادة أفضل المتغيرات المدروسة إسهاماً في التدفق النفسي لدى أفراد العينة الكلية حيث بلغت قيمة بيتا (٠.٣٣٠) يليها التسويف (٠.١١٧) وبلغت قيمة "ت" المحسوبة لدلالة فاعلية السعادة والتسويف(٧.٢٧٤ ، ٢.٨٣٥)على الترتيب وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(٠.٠١). وتفسر المتغيرات المدرجة مجتمعةً ٦٠.٤٢ % من التباين الكلي للتدفق النفسي لدى أفراد العينة الكلية، وتعد هذه النسبة مقبولة، مما يؤكد إسهام هذين المتغيرين في التدفق النفسى ، ويمكن صياغة معادلة التنبؤ بالتدفق النفسي لدى أفراد العينة الكلية على النحو التالى :

درجة التدفق النفسي = قيمة الثابت + (قيمة B) X المتغير

للعينة الكلية : درجة التدفق النفسي من خلال المتغيرات المسهمة = ١١٥.٤+ ٠.٢٤٨ X درجة السعادة +(-٠.٨٦ X درجة التسويف .

وهذا يعنى قبول الفرض وتحققه . لم تعثر الباحثة على أى دراسة عربية أو أجنبية أشارت إلى إسهام

متغير السعادة فى التنبؤ بالتدفق النفسى ، أما عن متغير الرضا الوظيفى فقد أسفرت دراسة كارى وآخرون (٢٠١٣) ، ودراسة Maeran&Cangiano(2013) عن إسهام التدفق فى التنبؤ بالرضا الوظيفى وليس العكس،وكذلك الحال بالنسبة إلى متغير التسويف فقد أشارت دراسة Lee(2005)، ودراسة Seo(2011) ، ودراسة Kim&Seo(2013) إلى إسهام التدفق فى التنبؤ بالتسويف وليس العكس وتفسر الباحثة إسهام كل من السعادة والرضا الوظيفى والتسويف فى التنبؤ بالتدفق النفسى بما سبق قوله أثناء تفسير الفرض الأول والثانى والثالث ، أما عن كون متغير السعادة هو أفضل متغيرات البحث إسهاما فى التدفق النفسى فتفسر الباحثة ذلك بأنه يرجع إلى أن الشعور بالسعادة يعد من الأهداف السامية التى يسعى إليها الإنسان فى كل زمان ومكان ولعل ذلك يرجع إلى أن الشعور بالسعادة يصبغ حياة

الإنسان بصبغة إيجابية ويجعله لديه القدرة على فهم ذاته والرضا عنها ، كما يولد لديه الرغبة فى الاستمتاع بحياته وعمله الذى يؤديه (عبد العال و مظلوم ، ٢٠١٣ : ٩٨) .

كما أن الشعور بالسعادة يؤدى إلى إحداث العديد من التغيرات البيولوجية فى جسم الإنسان ، فهى تؤدى إلى زيادة النشاط فى أحد مراكز المخ والتى بدورها تعمل على كف المشاعر السلبية ، كما أنها تبطء فى حركة عمل المراكز التى تولد الأفكار السلبية (أبو الديار ، ٢٠١٤ : ٣٣) .

ويشير فروم Fromm أن الشعور بالسعادة يؤدى إلى زيادة حيوية الجسم ويعكس مدى ما يتمتع به الإنسان من صحة ، كما أنه يولد لديه الدافع لبذل المزيد من الجهد من أجل تحقيق الأهداف التى ينشدها، والعكس صحيح فتدنى أو انخفاض مستوى الشعور بالسعادة يؤدى إلى العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية المتمثلة فى نقص الحيوية والاحساس بالكسل والخمول والشكوى من الصداع (العاسمى ،٢٠١٦ : ٤٠٩؛ البهاص ، ٢٠٠٩ : ٣٤٠).

ويرى كتلو (٢٠١٥ :٦٦٣) أن الشعور بالسعادة يعكس قدرة الفرد على تحقيق أهدافه واندماجه مع العمل الذى يؤديه ، فالسعادة تضفى المزيد من المرونة على النسق المعرفى للفرد وتلهمه إلى مزيد من الترابطات غير العادية كما أنها تعكس ما يتمتع به تعاون ومساعدة فى علاقاته مع الآخرين .

وينكر سليجمان (٢٠٠٦ : ٣٥ – ٤١) أن الشعور بالسعادة يعكس ارتفاع المشاعر الإيجابية لدى

الفرد والتى بدورها توسع موارده العقلية والبدنية والاجتماعية وتبنى لديه مخزونا يمكن الاعتماد عليه فى حالة وجود معوقات تعوقه عن تحقيق أهدافه ، ويشير سليجمان إلى أن ارتفاع مستوى الشعور بالسعادة لدى الفرد يجعله يبدع أكثر ويصبح أكثر تفتحا وتقبلا للأفكار والخبرات الجديدة .

ويذهب الطيب والبهاص (٢٠٠٩ : ١٣٨) إلى أن الشعور بالسعادة يخلف العديد من الآثار الإيجابية المتمثلة فى الإيثار، والتفاعل الاجتماعى الفعال ، كما أنه ينمى لدي الفرد سلوك المبادأة ويدفعه إلى الابتكار والإبداع .

ويدعم ذلك ما ذكره أبو هاشم (٢٠١٠:٢٨١) من أن الشعور بالسعادة ينعكس أثاره على سلوك الفرد وتفكيره، فالفرد السعيد يفكر بإيجابية ، ولديه القدرة على حل مشاكله بشكل أفضل ، وتقديم يد العون والمساعدة للآخرين .

ويرى الخولى (٢٠٠٢: ١٥٠- ١٥١) أن تدنى مستوى الشعور السعادة لدى الفرد يؤدى إلى إعاقة القدرات الذهنية لديه وتدنى قدرته على التحكم فى انفعالاته ، وسيطرة المشاعر السلبية عليه كالقلق والاكتئاب وتكون لديه نظرة تشاؤمية لكل ما حوله ودائما ما يتذكر الأحداث السلبية التى تعوق توافقه ، وقد يؤدى ذلك إلى معاناته من ضعف القدرة على التركيز ، وعدم الوعى بالذات ، وعدم القدرة على وضع أهداف محددة وواضحة أو السعى إلى تحقيقها ، وكذلك تدنى قدرته على حشد طاقته النفسية وتوجيهها فى اتجاهه يسعى خلاله إلى مواجهة الاحباطات والصراعات التى تنغص عليه حياته .

وترى علام (٢٠٠٨، ٤٤١-٤٤٢) أن الأشخاص السعداء يمتلكون مهارات اجتماعية تساعدهم أكثر من غيرهم على تحقيق النجاح ، كما أنهم محبون لعملهم ويستغرقون فى أدائه لكونه من المصادر الأساسية لسعادتهم ، لذا فهم أكثر اهتماما بعملهم ودائما ما يستمتعون بعلاقاتهم مع زملائهم ورؤسائهم بالإضافة إلى كونهم أقل شعورا بالملل والتعب أثناء العمل ، كما أنهم يشعرون بالحماس والمتعة معظم الوقت وبسلام ورضا داخلى ويرون حياتهم مشرقة يملؤها التفاعل .

وتذهب جميل (٢٠١٦: ٢٢٦) أن ملامح الشخصية العامة تؤثر فى الطريقة التى يتعامل بها الفرد مع الأحداث المحيطة به ، فوجود ملامح السعادة على الفرد يجعله يعيش خبرات وجدانية إيجابية وتجعله مستعد للاحساس بالأحداث بطريقة إيجابية وهذا يؤثر فى تفاعلاته مع المحطين به وكذلك فى الأحداث التى يتعرض لها ، بمعنى أن الفرد يستمتع بكل ما حوله لأنه سعيد .

الفرض الخامس : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ترجع الى النوع (ذكور – إناث) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة إختبار (ت) والجدول التالى يوضح نتائج

إختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية تبعا لمتغير النوع (ذكور – إناث) .

جدول (١٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارى وقيمة (ت) ودلالتها الإحصائية لدى مجموعتى الذكور والإناث في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية .

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	ذكور	٢٥٣	١٦.١٩	٢.٤٢	٠.٢٢٣	٠.٨٢٤ غير دالة
	إناث	٢٦٠	١٦.١٥	٢.٤١		
الاندماج في الاداء	ذكور	٢٥٣	١٢.٢٨	٣.٧٤	١.٩٠٣	٠.٠٥٨ غير دالة
	إناث	٢٦٠	١١.٦٣	٤.٠٧		
وضوح الهدف	ذكور	٢٥٣	١٦.٤١	٢.٥٤	٠.٤٦٩	٠.٦٣٩ غير دالة
	إناث	٢٦٠	١٦.٥١	٢.٤٨		
التغذية المرتدة	ذكور	٢٥٣	١٥.٩٠	٢.٤٦	٢.١٠٢	٠.٠٥
	إناث	٢٦٠	١٦.٣٣	٢.٢٤		
التركيز على أداء المهمة	ذكور	٢٥٣	١٥.٠٩	٢.٦٥	٢.٠٢٠٢	٠.٠٥
	إناث	٢٦٠	١٥.٥٧	٢.٢٥		
الاحساس بالسيطرة	ذكور	٢٥٣	١٥.٥٦	٢.٨٦	٠.٨٢١	٠.٤١٢ غير دالة
	إناث	٢٦٠	١٥.٧٥	٢.٥٤		
فقدان الوعي بالذات	ذكور	٢٥٣	١٢.٣٢	٣.٧٠	٢.٢٧٢	٠.٠٥
	إناث	٢٦٠	١٣.٠٦	٣.٦٥		
تغيير ايقاع الزمن	ذكور	٢٥٣	١٤.٢٢	٣.٢٩	٤.٦٧٧	٠.٠١
	إناث	٢٦٠	١٥.٥١	٢.٩٦		
الاستمتاع الذاتي	ذكور	٢٥٣	١٦.٢٨	٢.٨٠	٠.٩٩٣	٠.٣٢١ غير دالة
	إناث	٢٦٠	١٦.٥١	٢.٤٥		
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	ذكور	٢٥٣	١٣٤.٢٩	١٤.٦٨	٢.٢٥٣	٠.٠٥
	إناث	٢٦٠	١٣٧.٠٦	١٣.١٥		

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وأن متوسط درجات الذكور بلغ (١٣٤.٢٩) في الدرجة الكلية للتدفق النفسي، بينما بلغ متوسط درجات الإناث (١٣٧.٠٦) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢.٢٥٣) وهى أكبر من الجدولية عند مستوى(٠.٠٥) حيث بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات عينة البحث تبعاً لمتغير النوع (ذكور – إناث) في الدرجة الكلية للتدفق النفسي والأبعاد التالية(التغذية المرتدة، التركيز على أداء المهمة ، فقدان الوعى بالذات ، وتغيير ايقاع الزمن) لصالح الإناث ، أما الأبعاد التالية (التوازن بين التحدي والمهارة ، الاندماج في الاداء ، وضوح الهدف، الاحساس بالسيطرة ، والاستمتاع الذاتي) فهى غير دالة مما يعنى عدم وجود فروق وهذا يعنى تحقق وقبول الفرض الصفرى جزئيا وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع دراسة Collins et

(2008)al ودراسة Larson &Oregon(2007) ودراسة Fagerlind et al (2013) ودراسة أشتية وآخرون (٢٠١٥) حيث أشارت تلك الدراسات إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسى لدى الإناث مقارنة بالذكور ، كما تتفق جزئيا مع دراسة العبيدى (٢٠١٦) ودراسة سعيد وآخرون (٢٠٠٧) ودراسة Mao et al (2016)، ودراسة Abu Asa'd (2016) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى التدفق النفسى ، وتتعارض نتائج البحث الحالى جزئيا مع نتائج دراسة Dammyr (2011) والتى أشارت إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسى فى بعدى السيطرة والزمن لدى الذكور مقارنة بالإناث ، أما باقى الأبعاد فقد تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث ، وتتعارض نتائج البحث الحالى مع نتائج دراسة Bervoets (2013) ودراسة بن الشيخ (٢٠١٥) وكذلك دراسة Magyaród&Oláh (2015) ودراسة(Zubair&Kamal 2015) حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى وجود فروق فى التدفق النفسى لصالح الذكور مقارنة بالإناث . وتفسر الباحثة وجود فروق فى التدفق النفسى لصالح الإناث مقارنة بالذكور فى الدرجة الكلية والأبعاد المتمثلة فى التغذية المرتدة ، التركيز على أداء المهمة ، تغيير إيقاع الزمن ، وفقدان الوعى الذاتى بأن ذلك راجع إلى ما يلى :

حب المعلمة لمهنتها واتجاهها الإيجابى نحوها لكونها من أكثر المهن الملائمة لطبيعتها كأنثى ، فقد أشارت دراسة المجيدل والشريع (٢٠١٣) إلى أن الإناث أكثر ميلا لمهنة التدريس مقارنة بالذكور ، وهذا الحب يؤدى إلى ارتفاع مستوى الدافعية الذاتية لديها لتحقيق ذاتها فى عملها ويحفزها على الاستكشاف والتعلم وتطوير مهاراتها للتفاعل بشكل أكثر كفاءة وفعالية مع استمتاعها بما تفعله دون انتظار أى عائد ، وهو ما يجعلها متمكنة من أدواتها كمعلمة فتؤدى عملها بانسيابية، من خلال استغراقها استغراقا تاما فيما تفعله تنسى خلاله ذاتها وتفقد احساسها بالزمن وكأنها فى حالة من فقدان الوعى بكل شئ عدا العمل الذى تؤديه فتكون النتيجة رفع مستوى الأداء وتحسينه والذى يعد بالنسبة لها تغذية راجعة فورية .

ويشير أبو غزال وآخرون (٢٠١٣: ١١٢) إلى أن الدافعية الذاتية تعد أحد العوامل الرئيسية التى تدفع الفرد نحو توجيه سلوكه نحو أهداف محددة مع زيادة الجهد المبذول والمثابرة والتركيز ورفع مستوى الأداء وتحسينه بما يتيح فرصة لاكتساب العديد من المهارات والمعارف جديدة .

ويرى أشتية وآخرون (٢٠١٥:٢٠) أن ارتفاع مستوى التدفق النفسى لدى الإناث يرجع إلى تفوقهن على الذكور فى قوة الانتباه وسرعة البديهة والتفاعل بإيجابية مع المحيط التى تعمل به .

وتشير الباحثة أن المعلمة تعد هى الأكثر تفهما لطبيعة تلاميذها أو طلابها مقارنة بالمعلم الأمر الذى يساعدها على خلق بيئة تعليمية جيدة ومناخ يهيئ التوصل بفعالية مع طلابها أوتلاميذها بما

يساعدها ليس فقط بمرورها بحالة التدفق وحدها وإنما انتقال تلك الحالة أيضا إلى طلابها أو تلاميذها عن طريق ما يسمى بالعدوى العاطفية بما يساهم فى الارتقاء بمنظومة العملية التعليمية ككل .

أما عدم وجود فروق بين الإناث والذكور فى الأبعاد (التوازن بين التحدى والمهارة ، الاندماج فى الأداء ، وضوح الهدف ، الإحساس بالسيطرة ، والاستمتاع الذاتى) فيرجع إلى عدة أمور منها امتلاكهم من المهارات والخبرات ما يؤهلهم إلى السيطرة والتحكم فى انفعالاتهم وتوجيهها بإيجابية بما يخدم عملية التعليم ويعزز الأداء ، وحرصهم على توضيح الهدف من الدرس قبل شرحه بشكل جذاب ومحفز لطلابهم أو تلاميذهم وهو ما يساعد على خلق مناخ يسهم فى معايشة كلا الطرفين لحالة التدفق النفسى (طلاب أو تلاميذ ، ومعلمين) وكذلك سعيهم فى أن يسود الود والاحترام العلاقة بينهم وبين طلابهم أو تلاميذهم له تأثير إيجابى فى مساعدتهم على تحقيق التوازن بين التحديات التى يواجهونها ومهاراتهم والتى بدورها تسهم فى تحقيق التدفق النفسى فى مجال عملهم والذى يتضمن الاستغراق أو الاندماج فى المهمة ، الاستمتاع بالعمل ، والدافعية الذاتية الأمر الذى أدى تلاشى الفروق بينهم .

الفرض السادس : لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين القائمين على تدريس المواد الأدبية ومتوسطات درجات المعلمين القائمين على تدريس المواد العلمية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة إختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطات درجات المعلمين على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية تبعا لمتغير المواد (أدبية ، علمية) في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ويوضح الجدول التالى ذلك .

جدول (٢٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) ودلالتها الإحصائية لدى معلمى المواد الأدبية ومعلمى المواد العلمية .

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدى والمهارة	أدبية	٣٨٤	١٦.١١	٢.٤٨	١.٠٣٥	٠.٣٠١ غ د
	علمية	١٢٩	١٦.٣٦	٢.٢١		
الاندماج في الاداء	أدبية	٣٨٤	١١.٩٦	٣.٩١	٠.١٣٥	٠.٨٩٣ غ د
	علمية	١٢٩	١١.٩١	٣.٩٩		
وضوح الهدف	أدبية	٣٨٤	١٦.٣٩	٢.٥٨	١.١٦٠	٠.٢٤٦ غ د
	علمية	١٢٩	١٦.٦٨	٢.٢٩		
التغذية المرتدة	أدبية	٣٨٤	١٦.٠٩	٢.٤٦	٠.٣٩٤	٠.٦٩٤ غ د
	علمية	١٢٩	١٦.١٩	٢.٠٢		

التركيز على أداء المهمة	أدبية	٣٨٤	١٥.٢٨	٢.٥١	٠.٨٦٦	٠.٣٨٧
	علمية	١٢٩	١٥.٥٠	٢.٣٥		غ د
الاحساس بالسيطرة	أدبية	٣٨٤	١٥.٦١	٢.٧٧	٠.٧٠٤	٠.٤٨٢
	علمية	١٢٩	١٥.٨١	٢.٤٨		غ د
فقدان الوعي بالذات	أدبية	٣٨٤	١٢.٦٧	٣.٦٩	٠.٢٤٧	٠.٨٠٥
	علمية	١٢٩	١٢.٧٧	٣.٧٠		غ د
تغيير ايقاع الزمن	أدبية	٣٨٤	١٤.٧٢	٣.٣٢	١.٨٧٨	٠.٠٦
	علمية	١٢٩	١٥.٣٣	٢.٧٧		غ د
الاستمتاع الذاتي	أدبية	٣٨٤	١٦.٣٥	٢.٧٣	٠.٠٨٣٩	٠.٤٠٢
	علمية	١٢٩	١٦.٥٧	٢.٢٩		غ د
الدرجة الكلية للتدفق النفسى	أدبية	٣٨٤	١٣٥.٢٢	١٤.١٦	١.٣٥٨	٠.١٧٥
	علمية	١٢٩	١٣٧.١٥	١٣.٣٨		غ د

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) أو (٠.٠١) وأن متوسط درجات المعلمين القائمين على تدريس المواد الأدبية بلغ (١٣٥.٢٢) في الدرجة الكلية للتدفق النفسي، بينما بلغ متوسط درجات المعلمين القائمين على تدريس المواد العلمية (١٣٧.١٥) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١.٣٥٨) وهى أقل من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين تبعاً لمتغير المواد (أدبية – علمية) وهذا يعنى قبول الفرض الصفرى . تتعارض هذه النتيجة مع دراسة العبيدى (٢٠١٦) والتى أشارت إلى وجود فروق لصالح طلبة التخصص العلمى مقارنة بطلبة التخصص الأدبى وإن كانت تلك الدراسة أجريت على طلبة الجامعة وكذلك دراسة بن الشيخ (٢٠١٥) وإن كانت دراستها قد اقتصرت على معلمين المواد الأدبية فقط ، وقد أشارت إلى وجود فروق لصالح معلمى الجغرافيا والتاريخ مقارنة بباقى التخصصات الأدبية ، وتفسر الباحثة عدم وجود فروق فى التدفق النفسى بين المعلمين القائمين على تدريس المواد الأدبية والمعلمين القائمين على تدريس المواد العلمية بأن تلك النتيجة تعد منطقية ومقبولة للأسباب التالية : أولا : يستطيع المعلم أن يجد التدفق النفسى فى أى مادة يقوم بتدريسها فالمواد الأدبية والعلمية يتوافر بها العديد والعديد من الموضوعات الجذابة والممتعة والتى تعمل على استثارة وتحدى قدرات المعلم وإمكانياته وبالتالى توفر ظروف مناسبة لحدوث التدفق النفسى ، لكن ذلك يتوقف على طبيعة شخصية المعلم ومدى ما يتمتع به من سمات شخصية وكفايات مهنية ومهارات تؤهله للدخول فى حالة من الانسيابية أثناء شرح الدرس ويدعم ذلك دراسة Chu et al (2013) والتى ركزت على السمات الشخصية للمعلمين كعامل مساهم فى حدوث التدفق، فقد أجريت الدراسة على ٣٢٦ معلما من معلمى المرحلة الإبتدائية فى تايوان وقد أسفرت النتائج عن أن الانبساط والضمير كسمات شخصية للمعلم تتوسط العلاقة بين التدفق والأداء الوظيفى . وكذلك دراسة بن الشيخ (٢٠١٥)

والتى سعت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالى والتدفق النفسى وأجريت على (٢١٣) أستاذا من أستاذة التعليم الثانوى بورقلة بالجزائر وقد جاءت النتائج بما هو غير متوقع حيث أشارت النتائج عن عدم وجود علاقة بين الاتزان الانفعالى والتدفق النفسى .

وكذلك حب المعلم للمادة أو المواد التى يقوم بتدريسها ويدعم ذلك ما ذكره العيتى (٢٠٠٦: ٦٣) من أن حب المعلم لمهنته ومادته يجعله قادرا على الدخول فى حالة من الانسيابية والتى تؤدى إلى إبداع وإنجاز أكثر وبذلك يصبح عمله مجالا للمتعة والإثارة بدلا من أن يكون مجالا للقلق والتوتر.

وكذلك ما ذكره يونس (٢٠١١: ٥٣) من أنه يمكن للمرء أن يجد التدفق فى أى نشاط أو عمل يقوم به حتى لو كان بسيطا، فالتدفق يتوقف على ما يتمتع به الفرد من مهارات وخبرات شخصية تؤهله لإيجاد حالة من التوازن بين التحدى الذى يعترض طريق تحقيق الأهداف والمهارات التى يمتلكها .

ويدعم ذلك أيضا الدراسات التى أجراها شيكزينتميهالى على آلاف من الأشخاص من مختلف الأعمار والأجناس والثقافات والتخصصات المهنية حيث طلب منهم أن يصفوا ما يشعرون به أثناء حالة التدفق ، وقد تساوى الجميع فى وصفهم للحالة التى مروا بها فالكل يتحدث عن اللحظات التى تفوق فيها على نفسه فى الأنشطة والأعمال المحببة إليهم مما جعل شيكزينتميهالى يطلق عليها تدفق نفسى (معمرية ، ٢٠١٢: ١٣٤) .

ثانيا : قدرة المعلم على توجيه انفعالاته توجيها إيجابيا إلى غاية مثمرة وذلك عن طريق سيطرته على دوافعه وتنظيم حالته المزاجية بما يساعده على التفكير بإيجابية دافعا إياه لانجاز أكثر فعالية ومحاولة الوصول إلى حالة من الاستغراق والانهماك فى العمل (خليل ، ٢٠١٠ : ٣٧) .

الفرض السابع: لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين العاملين فى المعاهد الأزهرية ومتوسطات درجات المعلمين العاملين بغير المعاهد الأزهرية (عام) فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة إختبار(ت) لحساب الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين

متوسطات درجات أفراد عينة البحث فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية تبعا لمتغير نوع المؤسسة

المؤسسة التعليمية التى يعمل بها المعلم (أزهر – عام) ويوضح الجدول التالى نتائج اختبار (ت

جدول (٢١) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) تبعا لمتغير نوع المؤسسة التعليمية (أزهر – عام) لدى عينة البحث .

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	أزهر	٢٦٦	١٦.١٥	٢.٣٨	٠.١٨٨	٠.٨٥١
	علم	٢٤٧	١٦.١٩	٢.٤٦		غ د
الاندماج في الأداء	أزهر	٢٦٦	١١.٧٠	٣.٨٣	١.٥١٢	٠.١٣١
	علم	٢٤٧	١٢.٢٢	٤.٠٠		غ د
وضوح الهدف	أزهر	٢٦٦	١٦.٦٦	٢.٥٦	١.٨١٧	٠.٠٧٠
	علم	٢٤٧	١٦.٢٥	٢.٤٤		غ د
التغذية المرتدة	أزهر	٢٦٦	١٦.٠٨	٢.٤٧	٠.٣٦١	٠.٧١٨
	علم	٢٤٧	١٦.١٦	٢.٢٣		غ د
التركيز على أداء المهمة	أزهر	٢٦٦	١٥.٢٣	٢.٥٣	٠.٩٩٣	٠.٣٢١
	علم	٢٤٧	١٥.٤٥	٢.٣٩		غ د
الاحساس بالسيطرة	أزهر	٢٦٦	١٥.٥٠	٢.٨٥	١.٣٦٤	٠.١٧٣
	علم	٢٤٧	١٥.٨٣	٢.٥٣		غ د
فقدان الوعي بالذات	أزهر	٢٦٦	١٢.٦٢	٣.٥٣	٠.٤٩٤	٠.٦٢٢
	علم	٢٤٧	١٢.٧٨	٣.٨٥		غ د
تغيير ايقاع الزمن	أزهر	٢٦٦	١٤.٦٥	٣.١٩	١.٦١٥	٠.١٠٧
	علم	٢٤٧	١٥.١١	٣.١٩		غ د
الاستمتاع الذاتي	أزهر	٢٦٦	١٦.٣٤	٢.٧٤	٠.٤٩٨	٠.٦١٨
	علم	٢٤٧	١٦.٤٦	٢.٥٠		غ د
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	أزهر	٢٦٦	١٣٤.٩٧	١٤.١١	١.٢٢٤	٠.٢٢٢
	علم	٢٤٧	١٣٦.٤٨	١٣.٨٣		غ د

ويتضح من الجدول السابق: أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) أو (٠.٠١) وأن متوسط درجات المعلمين الذين يعملون فى الأزهر بلغ (١٣٤.٩٧) في الدرجة الكلية للتدفق النفسي، بينما بلغ متوسط درجات المعلمين الذين يعملون بغير الأزهر(العام) (١٣٦.٤٨) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (١.٢٢٤) وهى أقل من الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين تبعاً لمتغير نوع المؤسسة التعليمية التى يعملون بها أزهر – غير أزهر (عام) في التدفق النفسي بأبعاده المختلفة. وهذا يعنى قبول الفرض الصفرى وتعد تلك النتيجة منطقية ومقبولة لدى الباحثة. لم تعثر الباحثة على أى دراسة تناولت تأثير نوع المؤسسة التعليمية التى يعمل بها المعلم أزهر – وغير أزهر (عام) على التدفق النفسى . وتفسر الباحثة عدم وجود فروق فى التدفق النفسي بأبعاده راجعة إلى تأثير نوع المؤسسة التعليمية التى يعمل بها المعلم أزهر – وغير أزهر(عام) لأن بيئة العمل متشابهة من حيث محتوى العمل وطبيعته ، نمط الإدارة ،الخدمات الصحية المتوفرة ،

الأجور والحوافز، والمكافآت ، ما توفره المؤسسة التعليمية من فرص للترقى والتدريب ، واللوائح والقوانين ، وحتى الأعباء والمهام الروتينية المتمثلة فى جدول الحصص ، الإشراف على سير العملية التعليمية ، كتابة التقارير ، التعامل مع الطلاب أو التلاميذ والجهاز الإدارى والإشراف والزملاء وأولياء الأمور، تكاد تكون واحدة وهو ما أدى إلى تلاشى الفروق بينهم .

الفرض الثامن : لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمين ترجع إلى العمر (من ٢٥- ٣٦ ، ٣٧ - ٤٨ ، ٤٩-٦٠) .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المعلمين على مقياس التدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية فى ضوء متغير العمر ويوضح الجدول التالى ذلك .

جدول (٢٢) نتائج تحليل التباين بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في التدفق النفسي بأبعاده في ضوء متغير العمر (من ٢٥- ٣٦ ، ٣٧ - ٤٨ ، ٤٩-٦٠) ن = ٥١٣

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	بين المجموعات	٧٠.٦٨٩	٢	٣٥.٣٤٤	٦.١٥٠	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٢٩٣٠.٨٧١	٥١٠	٥.٧٤٧		
	المجموع	٣٠٠١.٥٥٩	٥١٢			
الاندماج في الأداء	بين المجموعات	١٧٥.٠٨٥	٢	٨٧.٥٤٣	٥.٧٩٠	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٧٧١٠.٨٨٣	٥١٠	١٥.١١٩		
	المجموع	٧٨٨٥.٩٦٩	٥١٢			
وضوح الهدف	بين المجموعات	١٠٨.١٢٢	٢	٥٤.٠٦١	٨.٨٢١	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٣١٢٥.٥٩٨	٥١٠	٦.١٢٩		
	المجموع	٣٢٣٣.٧١٩	٥١٢			
التغذية المرتدة	بين المجموعات	١٧.٤٦٥	٢	٨.٧٣٢	١.٥٦٦	٠.٢١٠ غير دالة
	داخل المجموعات	٢٨٤٣.٧٩٨	٥١٠	٥.٥٧٦		
	المجموع	٢٨٦١.٢٦٣	٥١٢			
التركيز على أداء المهمة	بين المجموعات	١٤.٧٧٨	٢	٧.٣٨٩	١.٢١٥	٠.٢٩٨ غير دالة
	داخل المجموعات	٣١٠٢.٥٢٥	٥١٠	٦.٠٨٣		
	المجموع	٣١١٧.٣٠٣	٥١٢			
الاحساس بالسيطرة	بين المجموعات	٥٧.٦٠٥	٢	٢٨.٨٠٢	٣.٩٧٢	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٣٦٩٧.٣٧٨	٥١٠	٧.٢٥٠		
	المجموع	٣٧٥٤.٩٨٢	٥١٢			
فقدان الوعي بالذات	بين المجموعات	٧٠.٨٦٦	٢	٣٥.٤٣٣	٢.٦١٨	٠.٠٧٤ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٩٠٣.٣٠٢	٥١٠	١٣.٥٣٦		
	المجموع	٦٩٧٤.١٦٨	٥١٢			
تغير ايقاع الزمن	بين المجموعات	٤٥.٨٤٥	٢	٢٢.٩٢٣	٢.٢٥٥	٠.١٠٦

	داخل المجموعات	٥١٨٥.٤١٨	٥١٠	١٠.١٦٧		غير دالة
	المجموع	٥٢٣١.٢٦٣	٥١٢			
الاستمتاع الذاتي	بين المجموعات	٥٣.٤٥٦	٢	٢٦.٧٢٨	٣.٩٠٣	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٥١٨٥.٤١٨	٥١٠	٦.٨٤٧		
	المجموع	٥٢٣١.٢٦٤	٥١٢			
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	بين المجموعات	٥٦٦.٠٦٩	٢	٢٨٣.٠٣٥	١.٤٤٩	٠.٢٣٦ غير دالة
	داخل المجموعات	٩٩٦٢٩.٢٩٩	٥١٠	١٩٥.٣٥٢		
	المجموع	١٠٠١٩٥.٣٦٨	٥١٢			

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) المحسوبة غير دالة فى الأبعاد التالية : التغذية المرتدة ، التركيز على أداء المهمة ، فقدان الوعى بالذات ، تغيير إيقاع الزمن ، والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة ف المحسوبة (١.٥٦٦ ، ١.٢١٥ ، ٢.٦١٨ ، ٢.٢٥٥ ، ١.٤٤٩) على الترتيب وهى أقل من قيمة (ف) الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق، كما يتضح من الجدول أن قيمة (ف) دالة عند مستوى (٠.٠١) فى أبعاد (التوازن بين التحدى والمهارة ، الاندماج فى الاداء، وضوح الهدف) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٦.١٥٠، ٥.٧٩٠ ، ٨.٨٢١) على الترتيب وهى أكبر من الجدولية التى بلغت قيمتها (٤.٧٠) مما يشير إلى وجود فروق ، كما تبين من الجدول أن قيمة (ف) دالة عند مستوى (٠.٠٥) فى بعدى الاحساس بالسيطرة ، والاستمتاع الذاتى حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣.٩٧٢ ، ٣.٩٠٣) على الترتيب وهى أكبر من قيمة (ف) الجدولية والتى بلغت قيمتها (٣.٠٢) مما يشير إلى وجود فروق ولمعرفة اتجاه الفروق استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرفات المعيارية. ويوضح الجدول التالى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

جدول (٢٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدى المجموعات العمرية (من ٢٥- ٣٦ ن= ٢٠٤ ، ٣٧- ٤٨ ن = ٢١٣ ، ٤٩ -٦٠ ن= ٩٦) في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية .

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوازن بين التحدي والمهارة	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٥.٩٣	٢.٤٢	الاحساس بالسيطرة	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٥.٣٦	٢.٧٥
	٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٦.٠٦	٢.٤٢		٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٥.٩٥	٢.٦١
	٤٩-٦٠	٩٦	١٦.٩٣	٢.٢٧		٤٩ -٦٠	٩٦	١٦.٣٠	٢.٧١
الاندماج في الاداء	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٢.٣٥	٣.٨٧	فقدان الوعي بالذات	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٢.٨٣	٣.٨١
	٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٢.١٠	٣.٨٧		٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٢.٩١	٣.٥١
	٤٩ - ٦٠	٩٦	١٠.٧٦	٣.٩٤		٤٩ - ٦٠	٩٦	١١.٩٢	٣.٧٣
وضوح	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٦.١٢	٢.٦١	تغيير ايقاع	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٤.٥٧	٣.١٨
	٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٦.٣٧	٢.٤٧		٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٥.٢٢	٢.٩٩

الهدف	٤٩ - ٦٠	٩٦	١٧.٣٩	٢.١٣	الزمن	٤٩ - ٦٠	٩٦	١٤.٧٣	٣.٥٧
التغذية المرتدة	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٥.٩٣	٢.٢٣	الاستمتاع الذاتي	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٦.٢٠	٢.٦٣
	٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٦.١٥	٢.٣٥		٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٦.٢٩	٢.٥٠
	٤٩ -٦٠	٩٦	١٦.٤٤	٢.٦١		٤٩ -٦٠	٩٦	١٧.٠٧	٢.٨١
التركيز على أداء المهمة	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٥.١٥	٢.٤٦	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	٢٥-٣٦	٢٠٤	١٣٤.٥	١٤.٣٥
	٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٥.٤٠	٢.٥١		٣٧ - ٤٨	٢١٣	١٣٦.٢	١٤.١٥
	٤٩ - ٦٠	٩٦	١٥.٦٠	٢.٣٥		٤٩ - ٦٠	٩٦	١٣٧.٢	١٣.٩٨

ويتضح من الجدول السابق أن متوسطات الفئة العمرية من (٤٩-٦٠) أكبر من متوسطات الفئة العمرية من (٢٥- ٣٦) عاما ، والفئة العمرية من (٣٧-٤٨) عاما فى أبعاد (التوازن بين التحدى والمهارة ، وضوح الهدف ، الإحساس بالسيطرة ، الاستمتاع الذاتى)، حيث بلغ المتوسط الحسابى فى تلك الأبعاد (١٦.٩٣ ، ١٧.٣٩ ، ١٦.٣٠ ، ١٧.٠٧) على الترتيب ، بينما بلغ المتوسط الحسابى فى تلك الأبعاد للفئة العمرية من (٢٥-٣٦) (١٥.٩٣ ، ١٦.١٢ ، ١٥.٣٦ ، ١٦.٢٠) على الترتيب ، وللفئة العمرية من (٣٧- ٤٨) (١٦.٠٦ ، ١٦.٣٧، ١٥.٦٥ ، ١٦.٢٩) على الترتيب أى أن الفروق لصالح الفئة العمرية (٤٩-٦٠) ، أما بعد الاندماج فى الأداء فقد تبين أن المتوسط الحسابى للفئة العمرية من (٢٥- ٣٦) أكبر من متوسط الفئة العمرية من (٣٧- ٤٨) ، والفئة العمرية(٤٩-٦٠) حيث بلغ المتوسط الجسابى للفئة العمرية (٢٥- ٣٧) (١٢.٣٥) فى حين بلغ المتوسط الحسابى للفئة العمرية (٣٧-٤٨) (١٢.١٠) وللفئة العمرية (٤٩-٦٠) (١٠.٧٦) أى أن الفروق لصالح الفئة العمرية من (٢٥- ٣٦). وهذا يعنى تحقق وقبول الفرض الصفرى جزئيا ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Mao et al (2016) والتى أشارت إلى عدم وجود فروق فى التدفق ترجع إلى العمر أو الجنس ، وتتفق هذه النتيجة جزئيا مع دراسة سعيد وآخرون (٢٠٠٧) والتى أشارت إلى عدم وجود تأثير للعمر على التدفق النفسى وخاصة فى الفئتين من (٢٥- ٣٤) ، و(٣٥- ٤٤) ، لكن توجد فروق معنوية بين تلك الفئتين والفئة العمرية من ٤٥ عاما فأكثر . وتتعارض نتيجة البحث الحالى جزئيا مع دراسة Burke&Matthiesen(2004) والتى أشارت إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسى لدى الفئة العمرية الأكبر عمرا مقارنة بالأصغر عمرا ، ودراسة Fagerlind et al (2013) التى أشارت إلى زيادة مستوى التدفق النفسى مع تقدم العمر والمستوى التعليمى الأعلى والدخل المرتفع ، و دراسة Magyaród& Oláh(2015) والتى أشارت إلى زيادة مستوى التدفق النفسى لدى مرتفعى التعليم والعمر الأكبر ، فارتفاع مستوى التعليم مع التقدم فى العمر يساعد على اختيار الأنشطة الإبداعية والتى بدورها تؤدى إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسى، ودراسة Sahoo&Sahu(2009) والتى أشارت إلى ارتباط التدفق النفسى

بارتفاع مستوى التعليم والعمر الأكبر والدخل المرتفع وتتعارض نتائج البحث الحالى مع دراسة Voiskounsky&Wong (2014) التى أشارت إلى وجود فروق فى التدفق النفسى لصالح العمر الأصغر (المراهقين) مقارنة بالراشدين . وتفسر الباحثة عدم وجود فروق فى التدفق النفسى ترجع إلى العمر بما يلى : أن التدفق النفسى يحدث متى توافرت الظروف الملائمة له والمتمثلة فى بيئة تعليمية داعمة ومحفزة تساعد المعلم على أداء عمله بانسيابية ، ويدعم ذلك الدراسة التى أجراها Dalton et al (2014) على (٥٠) معلما والتى سعت إلى اكتشاف العوامل التى من شأنها أن تساعد المعلمون على الدخول فى حالة التدفق النفسى ، حيث أشاروا إلى ضرورة توفير بيئة داعمة ومحفزة وجذابة وتتسم بالمرونة ، وجود مشاركة فعالة بين الطلاب أو التلاميذ والمعلم وأن تكون ذات مغزى ، وأن تكون المهام التى يكلفون بها واضحة الأهداف ، وكذلك وجود علاقات إنسانية جيدة بين المعلم والطلاب أو التلاميذ والإدارة وأولياء الأمور. وقد أكد المعلمون على نقطة التفاعل المستمر والفعال بين المعلم والتلاميذ أو الطلاب لأنه يلعب دورا جوهريا ليس فقط فى دخول المعلم وتلاميذه أو طلابه تجربة التدفق ولكنه ينعكس أثره على العملية التعليمية بحيث يكون التعليم أكثر متعة لكلا الطرفين ، وقد يسهم ذلك فى وجود نسبة أقل من الاضطرابات السلوكية للطلاب .

وكذلك الدراسة التى قام بها Bakker (2005) والتى أجريت على (١٧٨) مدرسا من مدرسى الموسيقى و٦٠٥ طالبا حيث أشارت إلى أهمية الموارد المؤسسية المتمثلة فى : الحكم الذاتى ، والاستقلالية ، تغذية مرتدة فورية للأداء ، والدعم الاجتماعى والإشراف والتدريب والتى تعد بمثابة شروط مسبقة لحدوث تجارب التدفق بين المعلمين والطلاب أو التلاميذ بسب تأثيرها الإيجابى فى مساعدة المعلم على تحقيق التوازن بين التحديات التى يواجهها ومهاراته والذى بدوره يسهم فى تحقيق التدفق فى مجال العمل والمتضمن الاستغراق فى المهمة ، والاستمتاع بالعمل ، والدافع الذاتى ، كما تشير الدراسة إلى أن المعلمين الذين يعملون فى مدارس يتوافر بها الموارد المؤسسية السابقة يكونون أكثر عرضة للدخول فى حالة التدفق النفسى من غيرهم . وكذلك دراسة Frase (1998) والتى انطلقت من افتراض أن السلوكيات الإدارية بسقيها السلبى والإيجابى تلعب دورا محوريا فى تكرار وتواتر خبرة التدفق ، كما أن تعزيز تلك الخبرة يرتبط بشكل مباشر بالرضا الوظيفى والمعنويات الإيجابية وتعزيز الدافعية لتحسين العمل .

أما دراسة Salanova et al(2006) فقد أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين الموارد الشخصية والمتمثلة فى الفعالية الذاتية المدركة ،الموارد التنظيمية والمتمثلة فى المناخ الاجتماعى الداعم ووضوح الهدف وخبرة التدفق والمتمثلة فى الاستغراق فى العمل والاستمتاع به ، والدافعية

الذاتية.

فى حين أن دراسة guan (2013) أشارت إلى أن مرور المعلم بخبرة التدفق من شأنه أن يكون بمثابة حافز يشجعه على الأداء الجيد والاستمرار فى العمل مع حرصه على تكرار التجربة أكثر من مرة وقد أشارت الدراسة إلى أن المعلم يستطيع تحقيق خبرة التدفق داخل الفصل من خلال ما يلى :

١- تشجيع التلاميذ أو الطلاب على المشاركة الجيدة والفعالة ، فعندما يسمح المعلم لتلاميذه أو لطلابه بالتحاور والمشاركة والتفاعل الإيجابى معه داخل الفصل ينعكس أثره فى أن يعيش كليهما حالة التدفق والتى لن تحدث مالم يعمل المعلم على وضوح الهدف من عملية التعلم والهدف من تعلم المادة وكذلك الهدف من وراء كل درس، والهدف من كل خطوة من خطوات الدرس حتى يحفز التلاميذ أو الطلاب على المشاركة والتفاعل الإيجابى معه ، كما أن خبرة التدفق لن تحدث للمعلم وتلاميذه أو طلابه إلا عندما يكون التلاميذ أو الطلاب أكثر فعالية ومهتمين ومحبين للمادة يودون المشاركة فيها .

٢- الحكم الذاتى فعندما يكون للمعلم الحرية فى توجيه مسار الحصة بما يحقق مصالح التلميذ أو الطالب الحقيقية من العملية التعليمية حتى لو كانت هذه المصالح لا تتماشى مع خطة الدرس الذى يقوم بشرحه .

والجدير بالذكر أنه كلما كانت البيئة التعليمية التى يعمل بها المعلم تشجع على الحكم الذاتى بأن يكون له كامل الحرية فى تخطيط الدرس وتصميمه مع حرية السماح له بالتغير المفاجئ فى خطة سيره خاصة إذا أدى ذلك إلى تحقيق مزيد من المشاركة والتفاعل بينه وبين تلاميذه أو طلابه بما يكون له أبلغ الأثر فى تحقيق خبرة التدفق لكليهما ويجعل الفرد جزءا من المجموعة وبالتالى تكون هناك فرصة أكبر لتبادل الخبرات والأفكار حول مختلف الموضوعات المتعلقة بالمادة الدراسية ، فالمشاركة والتحاور والمناقشة بين المعلم والمتعلم لهم أبلغ الأثر الفعال فى العملية التعليمية لكونهم عناصر أساسية فيها .

وتجد الإشارة إلى أنه كلما كان هناك حماس من جانب المعلم لمشاركة التلاميذ أو الطلاب معه وتحفيزهم على المشاركة كلما كان له أبلغ الأثر فى تقليل حاجز المسافة بينه وبينهم والذى بدوره يؤدى إلى زيادة اهتمامهم ورغبتهم فى عملية التعلم ، بالإضافة إلى أن تجربة التدفق لها أثر فعال فى تشجيع المعلم على التطور المهنى المستمر وكذلك إشعال الرغبة والحماس لديه فى استكشاف طرق جديدة تعمل على خلق بيئة تعليمية محفزة لتلاميذه أو لطلابه . وقد أشارت الدراسة إلى أن مشاركة التلاميذ أو الطلاب مع المعلم داخل غرفة الصف تتوقف على ما يلى: وجود دافع من

التلاميذ أو الطلاب لإرضاء المعلم ، ونمط شخصية المعلم (شخصية تسلطية ، ديمقراطية ، متساهلة) والأسلوب الذى يتبعه المعلم فى شرحه. وفى النهاية يمكن القول أن مشاركة التلاميذ أو الطلاب مع المعلم فى العملية التعليمية تعتمد بشكل كبير على ما يفعله داخل غرفة الصف .

وكذلك الحال بالنسبة للدراسة التى قام بها كل من Hobe&Tement (2016) فقد جاءت لتؤكد ما جاء فى دراسة Salanova(2006) ودراسة Bakker(2005) فقد أشارت الدراسة إلى ما يلى : عندما يكون للمعلم الحرية فى جدولة أعماله وتحديد أفضل السبل لتنفيذها أو تنفيذ ما يكلف به من مهام مع توافر بيئة داعمة ، الأمر الذى يكون له أبلغ الأثر فى تعزيز دخوله فى حالة التدفق النفسى ، كما أن البيئة التعليمية حينما يتوافر فيها موارد تساعده على التعامل مع متطلبات العمل سينعكس ذلك فى زيادة تطوير عمليتى التعليم والتعلم ، كما سيفيد فى تحقيق الأهداف المتعلقة بالعمل الأمر الذى من شأنه أن يؤدى إلى ارتفاع مستوى النمو الذاتى للمعلم وتطوره .

كما أن التدفق النفسى مرتبط بطبيعة شخصية المعلم وبسماته ومهاراته وخبراته التى يتمتع بها والتى تجعله عرضة للدخول فى حالة التدفق النفسى وهذا ما أكدته دراسة Chu et al (2013) التى أسفرت نتائجها عن أن الانبساط والضمير كسمات شخصية للمعلم تتوسط العلاقة بين التدفق والأداء الوظيفى . الأمر الذى أدى إلى تلاشى الفروق فى التدفق النفسى فى الدرجة الكلية والأبعاد التالية :(التغذية المرتدة ، التركيز على أداء المهمة ، فقدان الوعى بالذات ، وتغيير إيقاع الزمن) .

ويشير أبو غزال وآخرون (٢٠١٣ : ١١٢) إلى أنه فى كثير من الأحيان يكون المعلم صغير السن حديث التخرج ولكنه يتمتع بمستوى مرتفع من الدافعية الذاتية والحماس وحب العمل بما يساعده على بذل مزيد من الجهد والمثابرة والتركيز لرفع مستوى الأداء وتحسينه والارتقاء به والذى بدوره يسهم ويهيئه للدخول فى حالة من نسيان الذات والاندماج فى العمل وفقدان الوعى بالزمن أثناء تأدية المهام .

وتشير الباحثة إلى أن هناك من المعلمين من يكون حديث التخرج ولكنه يسعي إلى إثبات ذاته وتحقيقها فيرتفع مستوى طموحه والذى يؤدى به إلى الرغبة فى الوصول إلى مكانة متميزة فى وقت قصير بين المعلمين الذين يتمتعون بكفاءة مهنية عالية وهذا يؤدى إلى تلاشى الفروق الراجعة إلى تأثير العمر. وتفسر الباحثة وجود فروق فى الأبعاد المتمثلة (التوازن بين التحدى والمهارة ، الاندماج فى الأداء ، وضوح الهدف ، الإحساس بالسيطرة ، الاستمتاع الذاتى) لصالح الفئة العمرية من ٤٩ – ٦٠ بأن تلك الفروق راجعة إلى عامل الخبرة ، فكلما تقدم المعلم فى العمر وازدادت سنوات عمله فى الحقل التعليمى كلما أصبح أكثر خبرة فى مجال عمله وارتفع لديه مستوى الثقة بالنفس وأصبح أكثر قدرة على إدارة انفعالاته والتحكم فيها بطريقة إيجابية ، بالإضافة إلى اكتسابه

العديد من المهارات والخبرات وزيادة كفاءته التدريسية وحبه وتقديره لعمله ، مع ارتفاع مستوى إيمانه بمهنته واعتزازه بالدور الهام الذى تلعبه فى بناء أجيال المستقبل بما يؤهله لأن يؤدى عمله بانسيابية تسعى به إلى الارتقاء بمستوى أدائه إلى الإبداع . كما أن المعلم الأكبر عمرا والممتلك المقومات والكفايات المهنية التى تؤهله للنجاح فى عمله يكون أكثر قدرة على فهم طبيعة طلابه أو تلاميذه بما يساعده على خلق بيئة تعليمية تدعم وتعزز التواصل الفعال بينه وبينهم بحيث يتمكن من السيطره عليهم وتحفيزهم عن طريق إيضاح الهدف من مادته وكذلك من كل درس يقوم بشرحه بما يجعل من العملية التعليمية أكثر متعة لكلا الطرفين وليس هذا فحسب بل إن زيادة سنوات عمره فى مجال عمله تجعله لديه القدرة على التوافق الاجتماعى مع المحيطين به فى مكان العمل وأكثر قدرة على التعامل مع المشاكل الناجمة عن العمل ومواجهتها بحكمة وتروى .

الفرض التاسع : لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين مرتفعى الدخل ومتوسطات درجات المعلمين منخفضى الدخل فى التدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسطى درجات المعلمين مرتفعى ومنخفضى الدخل على مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية ويوضح الجدول التالى نتائج اختبار (ت)

جدول (٢٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالتها الإحصائية لدى المعلمين مرتفعى ومنخفضى الدخل فى التدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية .

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	منخفض	٢١٢	١٥.٨٣	٢.٤٨	٢.٧١٢	٠.٠١
	مرتفع	٣٠١	١٦.٤١	٢.٣٥		
الاندماج في الأداء	منخفض	٢١٢	١٢.٤٩	٣.٧٦	٢.٦٠٨	٠.٠١
	مرتفع	٣٠١	١١.٥٧	٣.٩٩		
وضوح الهدف	منخفض	٢١٢	١٦.١١	٢.٤٩	٢.٦٦٢	٠.٠١
	مرتفع	٣٠١	١٦.٧١	٢.٥٠		
التغذية المرتدة	منخفض	٢١٢	١٥.٨٠	٢.٢٩	٢.٥٩٥	
	مرتفع	٣٠١	١٦.٣٤	٢.٣٨		
التركيز على أداء المهمة	منخفض	٢١٢	١٥.٠٤	٢.٤٥	٢.٣١١	٠.٠٥
	مرتفع	٣٠١	١٥.٥٥	٢.٤٥		
الاحساس بالسيطرة	منخفض	٢١٢	١٥.٣٦	٢.٧٢	٢.٠٦٢	٠.٠٥
	مرتفع	٣٠١	١٥.٨٦	٢.٦٨		
فقدان الوعي بالذات	منخفض	٢١٢	١٢.٨٤	٣.٧٨	٠.٧٧٨	٠.٤٣٧

	مرتفع	٣٠١	١٢.٥٩	٣.٦٢		غير دالة
تغيير إيقاع الزمن	منخفض	٢١٢	١٤.٥٦	٣.١٧	١.٨٨٣	٠.٠٦٠
	مرتفع	٣٠١	١٥.٠٩	٣.١٩		غير دالة
الاستمتاع الذاتي	منخفض	٢١٢	١٦.٠٤	٢.٦١	٢.٦٠٣	٠.٠١
	مرتفع	٣٠١	١٦.٦٥	٢.٦١		
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	منخفض	٢١٢	١٣٤.١٠	١٤.٤٠	٢.١٧٣	٠.٠٥
	مرتفع	٣٠١	١٣٦.٨٢	١٣.٦٠		

ويتضح من الجدول السابق : أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ، وأن متوسط درجات أصحاب الدخل المنخفض بلغ (١٣٤.١٠) في الدرجة الكلية للتدفق النفسي، بينما بلغ متوسط درجات أصحاب الدخل المرتفع (١٣٦.٨٢) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة بلغت(٢.١٧٣) وهى أكبر من الجدولية عند مستوى(٠.٠٥) حيث بلغت (١.٩٧) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين تبعاً لمتغير الدخل الشهري في التدفق النفسي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية عدا بعدى فقدان الوعي بالذات وتغيير إيقاع الزمن. وهذا يعنى رفض الفرض الصفرى جزيئا وقبول الفرض البديل جزيئا أى أن الفرض قد تحقق جزئيا وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Fagerlind et al (2013) والتى أشارت إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسى مع تقدم العمر والمستوى التعليمى الأعلى والدخل المرتفع، وكذلك دراسة Sahoo& Sahu (2009) والتى أشارت إلى ارتباط التدفق النفسى بارتفاع مستوى التعليم والعمر الأكبر والدخل المرتفع ، وتفسر الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين مرتفعى ومنخفضى الدخل لصالح المعلمين مرتفعى الدخل ، بأن ذلك راجع إلى الدور الحيوى والهام الذى يلعبه الدخل المرتفع فى توفير واشباع الاحتياجات الأساسية للمعلم وأسرته بما يكفل له حياة كريمة ، فيؤدى ذلك إلى شعوره بالسعادة والتى بدورها تعزز من مستوى التدفق النفسى ، وتشير الباحثة أن ارتفاع مستوى الدخل ورضا الفرد عنه يؤدى إلى ارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية ويعكس مستوى مرتفع من الصحة النفسية ، ويشير(Burke et al (2016,014 أن ارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية يجعل الفرد أكثر انخراطا فى سلوكيات المواظبة والتنظيم فى مجال العمل وأكثر قدرة على التصرف بطريقة إبداعية ، فالمشاعر الإيجابية تعزز من النمو المتصاعد للعمل ، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية لديهم مستوى مرتفع من التركيز والنشاط والمثابرة بما يتيح لهم فرصة الدخول فى حالة من الانسيابية أثناء عملهم .

ويرى العاسمى (٢٠١٦: ١٦٢) أن المشاعر الإيجابية تزيد من الأفكار الإيجابية والتى بدورها توجه انفعالات الفرد وتوظفها بشكل إيجابى يعزز من مستوى أدائه .

وترى علام (٢٠٠٨ : ٤٤٦) أن انخفاض الدخل يشعر الفرد بعجزه وحرمانه بسبب كثرة الأعباء

التى يتحتم عليه الوفاء بها نحو ذاته وأسرته ومن ثم يشعر بعدم الرضا ويكون أكثر عرضة للأمراض النفسية .

وتشير الباحثة أن انخفاض الدخل وعدم رضا المعلم عنه يخلف آثار سلبية تتمثل فى ارتفاع مستوى المشاعر السلبية لديه والتى بدورها لن تؤثر فقط على أفكاره واتجاه نحو مهنته وأدائه وإنما على طلابه أو تلاميذه حيث تؤثر فى أفكارهم ومشاعرهم تجاه معلمهم ومؤسستهم التعليمية وفى مستوى تحصيلهم ، وكذلك أيضا على المؤسسة التعليمية التى يعمل بها حيث يعيقها عن النمو والتطور وتحقيق أهدافها .

الفرض العاشر : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمين ترجع الى اللقب العلمي (معلم مساعد – معلم – معلم أول – معلم خبير) .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المعلمين على مقياس التدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية فى ضوء متغير اللقب ويوضح الجدول التالى ذلك .

جدول (٢٥) نتائج تحليل التباين لدرجات أفراد عينة البحث في التدفق النفسي بأبعاده في ضوء متغير اللقب العلمي (معلم مساعد – معلم – معلم اول – معلم خبير)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	بين المجموعات	٩٠.٢٧٩	٣	٣٠.٠٩٣	٥.٢٦١	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٩١١.٢٨١	٥٠٩	٥.٧٢٠		
	المجموع	٣٠٠١.٥٦٠	٥١٢			
الاندماج في الأداء	بين المجموعات	٢٦١.٩٣٣	٣	٨٧.٣١١	٥.٨٢٩	٠.٠١
	داخل المجموعات	٧٦٢٤.٠٣٦	٥٠٩	١٤.٩٧٨		
	المجموع	٧٨٨٥.٩٦٩	٥١٢			
وضوح الهدف	بين المجموعات	١٦٠.٥٧٧	٣	٥٣.٥٢٦	٨.٨٦٥	٠.٠١
	داخل المجموعات	٣٠٧٣.١٤٢	٥٠٩	٦.٠٣٨		
	المجموع	٣٢٣٣.٧١٩	٥١٢			
التغذية المرتدة	بين المجموعات	٦٥.١١٨	٣	٢١.٧٠٦	٣.٩٥١	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٧٩٦.١٤٥	٥٠٩	٥.٤٩٣		
	المجموع	٢٨٦١.٢٦٣	٥١٢			
التركيز على أداء المهمة	بين المجموعات	٨٦.٣٠٤	٣	٢٨.٧٦٨	٤.٨٣١	٠.٠١
	داخل المجموعات	٣٠٣٠.٩٩٨	٥٠٩	٥.٩٥٥		
	المجموع	٣١١٧.٣٠٢	٥١٢			
الاحساس بالسيطرة	بين المجموعات	٢٠٩.٥٩٧	٣	٦٩.٨٦٦	١٠.٠٣٠	٠.٠١
	داخل المجموعات	٣٥٤٥.٣٨٥	٥٠٩	٦.٩٦٥		
	المجموع	٣٧٥٤.٩٨٢	٥١٢			
فقدان الوعى	بين المجموعات	١٥.١٢٤	٣	٥.٠٤١	٠.٣٦٩	٠.٧٧٦

بالذات	داخل المجموعات	٦٩٥٩.٠٤٤	٥٠٩	١٣.٦٧٢		غير دالة
	المجموع	٦٩٧٤.١٦٨	٥١٢			
تغيير ايقاع الزمن	بين المجموعات	٧٦.٣٢١	٣	٢٥.٤٤٤	٢.٥١٢	٠.٠٦ غير دالة
	داخل المجموعات	٥١٥٤.٩٣٢	٥٠٩	١٠.١٢٨		
	المجموع	٥٢٣١.٢٦٣	٥١٢			
الاستمتاع الذاتى	بين المجموعات	٧٦.٥٧٩	٣	٢٥.٥٢٦	٣.٧٤٥	٠.٠١
	داخل المجموعات	٣٤٦٩.٠٨٥	٥٠٩	٦.٨١٥		
	المجموع	٣٥٤٥.٦٦٥	٥١٢			
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	بين المجموعات	١٥٩٢.٢٩٦	٣	٥٣٠.٧٦٥	٢.٧٤٠	٠.٠٥
	داخل المجموعات	٩٨٦٠٣.٠٧٢	٥٠٩	١٩٣.٧١٩		
	المجموع	١٠٠١٩٥.٣٦٨	٥١٢			

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) المحسوبة غير دالة إحصائيا فى بعدى (فقدان الوعى بالذات ، تغيير ايقاع الزمن) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٢.٥١٢،٠.٣٦٩) على الترتيب وهى أقل من قيمة (ف) الجدولية حيث بلغت (٢.٥٨) مما يعنى عدم وجود فروق . كما يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) دالة عند مستوى (٠.٠١) فى الأبعادالتالية : (التوازن بين التحدى والمهارة ، الاندماج فى الأداء ، وضوح الهدف ، التغذية المرتدة ، التركيز على أداء المهمة ، الاحساس بالسيطرة ، الاستمتاع الذاتى) ودالة عند مستوى(٠.٠٥) للدرجة الكلية حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة للأبعاد والدرجة الكلية (٥.٢٦١، ٥.٨٢٩، ٨.٨٦٥، ٣.٩٥١، ٤.٨٣١، ١٠.٣٠، ٣.٧٤٥، ٢.٧٤٠) على الترتيب وهى أكبر من قيمة (ف) الجدولية البالغ قيمتها(٣.٨٨) عند مستوى (٠.٠١) ، (٢.٥٨) عند مستوى(٠.٠٥) وهذا يعنى وجود فروق ، والجدول التالى يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

جدول (٢٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المعلمين في التدفق النفسي بأبعاده في ضوء متغير اللقب العلمي (معلم مساعد – معلم – معلم أول – معلم خبير)

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوازن بين التحدي والمهارة	معلم مساعد	١١٩	١٥.٥٥	٢.٣٠	الاحساس بالسيطرة	معلم مساعد	١١٩	١٤.٥٧	٢.٧٨
	معلم	٩٥	١٦.١٧	٢.٦٤		معلم	٩٥	١٦.٣٧	٢.٢٩
	معلم أول	٢٠١	١٦.٢٠	٢.٣٦		معلم أول	٢٠١	١٥.٧٦	٢.٦٦
	معلم خبير	٩٨	١٦.٨٤	٢.٢٨		معلم خبير	٩٨	١٦.٠٨	٢.٧٠
الاندماج في الاداء	معلم مساعد	١١٩	١٣.١٤	٣.٦٨	فقدان الوعي بالذات	معلم مساعد	١١٩	١٣.٠٠	٣.٥٧
	معلم	٩٥	١١.٦٣	٣.٦٩		معلم	٩٥	١٢.٦٤	٤.٠٠
	معلم أول	٢٠١	١١.٨٥	٣.٩٥		معلم أول	٢٠١	١٢.٥٩	٣.٥٤
	معلم خبير	٩٨	١١.٠٤	٤.٠٦		معلم خبير	٩٨	١٢.٥٩	٣.٨٤

وضوح الهدف	معلم مساعد	١١٩	١٥.٤٧	٢.٥٦	تغيير ايقاع الزمن	معلم مساعد	١١٩	١٤.٩٥	٢.٧١
	معلم	٩٥	١٦.٩٦	٢.١٥		معلم	٩٥	١٤.٠٨	٣.٦١
	معلم أول	٢٠١	١٦.٦٢	٢.٥٦		معلم أول	٢٠١	١٥.١٤	٣.١١
	معلم خبير	٩٨	١٦.٨٦	٢.٣٦		معلم خبير	٩٨	١٥.٠٠	٣.٣٩
التغذية المرتدة	معلم مساعد	١١٩	١٥.٤٨	٢.٤٠	الاستمتاع الذاتي	معلم مساعد	١١٩	١٥.٧١	٢.٦٧
	معلم	٩٥	١٦.٢٣	٢.٠٩		معلم	٩٥	١٦.٥٠	٢.٤٩
	معلم أول	٢٠١	١٦.٢٨	٢.٣٨		معلم أول	٢٠١	١٦.٦٠	٢.٥٢
	معلم خبير	٩٨	١٦.٤٤	٢.٤٠		معلم خبير	٩٨	١٦.٧٣	٢.٨١
التركيز على أداء المهمة	معلم مساعد	١١٩	١٤.٦١	٢.٥٧	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	معلم مساعد	١١٩	١٣٢.٥	١٤.٩٦
	معلم	٩٥	١٥.٥٦	٢.٢٠		معلم	٩٥	١٣٦.٢	١٣.٥١
	معلم أول	٢٠١	١٥.٦٤	٢.٤١		معلم أول	٢٠١	١٣٦.٧	١٣.٠٠
	معلم خبير	٩٨	١٥.٣٨	٢.٥٤		معلم خبير	٩٨	١٣٧.٠	١٤.٧٧

وللكشف عن اتجاه هذه الفروق استخدمت الباحثة اختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفروق بين المجموعات والجدول التالى يوضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (٢٧) نتائج اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق بين المجموعات فى مقياس التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية في ضوء متغير اللقب العلمي

البعد	القياس	معلم	معلم أول	معلم خبير	البعد	القياس	معلم	معلم أول	معلم خبير
التوازن بين التحدي والمهارة	معلم مساعد	٠.٦٢٤	٠.٦٥٤	٠١.٢٩*	التركيز على اداء المهمة	معلم مساعد	٠.٩٥٤	٠١.٠٣*	٠.٧٧٤
	معلم	ـــــ	٠.٣٠٠	٠.٦٦٧		معلم	ـــــ	٠.٠٧٣	٠.١٨١
	معلم أول		ـــــ	٠.٦٣٧		معلم أول		ـــــ	٠.٢٥٤
الاندماج في الاداء	معلم مساعد	١.٥١	٠١.٢٩*	٠٢.١٠*	الاحساس بالسيطرة	معلم مساعد	١.٨١	١.١٨	١.٥١
	معلم	ـــــ	٠.٢١٩	٠.٥٩٠		معلم	ـــــ	٠.٦١٧	٠.٢٩٧
	معلم أول		ـــــ	٠.٨٠٩		معلم أول		ـــــ	٠.٣٢٠
وضوح الهدف	معلم مساعد	٠١.٤٨*	٠١.١٤*	٠١.٣٨*	الاستمتاع الذاتي	معلم مساعد	٠.٧٩٠	١.٠٢	٠.٢٢٩
	معلم	ـــــ	٠.٣٤٦	٠.١٠١		معلم	ـــــ	٠.٨٩٢	٠.١٢٧
	معلم أول		ـــــ	٠.٢٤٥		معلم أول		ـــــ	٠.١٢٧
التغذية المرتدة	معلم مساعد	٠.٧٤٤	٠٠.٨٠*	٠٠.٩٦١*	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	معلم مساعد	٣.٦٦	٤.١٨	٤.٤٧
	معلم	ـــــ	٠.٠٥٦	٠.٢١٧		معلم	ـــــ	٠.٥٢٦	٠.٨١٠
	معلم أول		ـــــ	٠.١٦٠		معلم أول		ـــــ	٠.٢٨٣

*دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول السابق ما يلى : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المعلم المساعد والمعلم الخبير فى بعد التوازن بين التحدى والمهارة فبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية تبين أن

المتوسط الحسابى للمعلم المساعد بلغ (١٥.٥٥) فى حين أن المتوسط للمعلم الخبير بلغ (١٦.٨٤) أى أن الفروق لصالح المعلم الخبير ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة عند مستوى(٠.٠٥) بين المعلم المساعد وكل من المعلم الأول والمعلم الخبير فى بعد الاندماج فى الأداء وبالرجوع إلى المتوسطات تبين أن المتوسط الحسابى للمعلم المساعد بلغ (١٣.١٤) وللمعلم الأول (١١.٨٥) وللمعلم الخبير (١١.٠٤) أى أن الفروق لصالح المعلم المساعد ، كما تبين وجود وفروق ذات دلالة عند مستوى(٠.٠٥) بين المعلم المساعد وكل من المعلم والمعلم الأول والمعلم الخبير فى بعد وضوح الهدف وبالنظر إلى المتوسطات يتضح أن المتوسط الحسابى للمعلم المساعد بلغ (١٥.٤٧) وللمعلم (١٦.٩٦) وللمعلم الأول (١٦.٦٢) وللمعلم الخبير (١٦.٨٦) أى أن الفروق لصالح المعلم ، وتبين وجود فروق ذات دلالة عند مستوى (٠.٠٥) فى بعد التغذية المرتدة بين المعلم المساعد والمعلم الأول والمعلم الخبير وبالرجوع إلى المتوسطات يتضح أن المتوسط الحسابى للمعلم المساعد بلغ (١٥.٤٨) وللمعلم الأول (١٦.٢٨) وللمعلم الخبير(١٦.٤٤) أى أن الفروق لصالح المعلم الخبير، وتبين كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المعلم المساعد والمعلم الأول فى بعد التركيز على أداء المهمة وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يتبين أن المتوسط للمعلم المساعد بلغ (١٤.٦١) وللمعلم الأول (١٥.٦٤) أى أن الفروق لصالح المعلم الأول . أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للتدفق النفسى وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يتبين أن المتوسط للمعلم المساعد (١٣٢.٥)، المعلم (١٣٦.٢) ،المعلم الأول (١٣٦.٧) ، والمعلم الخبير والذى بلغ (١٣٧.٠) أى أن الفروق لصالح المعلم الخبير وهذا يعنى رفض الفرض الصفرى جزئيا وقبول الفرض البديل جزئيا لم تعثر على أى دراسة تناولت تأثير اللقب العلمى على التدفق سوى دراسة سعيد وآخرون (٢٠٠٧) وإن كانت هذه الدراسة تناولت تأثير اللقب العلمى (مدرس مساعد ، مدرس ، أستاذ مساعد ، أستاذ) لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية تتفق نتيجة البحث الحالى جزئيا مع دراسة سعيد وآخرون(٢٠٠٧) والتى أشارت إلى وجود فروق معنوية فى الطلاقة النفسية ترجع إلى تأثير اللقب العلمى حيث كانت الفروق لصالح الأستاذ يليه الأستاذ المساعد ، كما تبين عدم وجود فروق بين المدرس المساعد والمدرس . وتفسر الباحثة وجود فروق فى بعدى (التوازن بين التحدى والمهارة ، التغذية المرتدة) وكذلك الدرجة الكلية لصالح المعلم الخبير وكذلك وجود فروق فى بعد التركيز على أداء المهمة لصالح المعلم الأول بأن ذلك يرجع لعامل الخبرة الناجم عن العمل فى الحقل التعليمى لسنوات عديدة وما ينتج عنه من زيادة مستوى الخبرات والمهارات والكفايات المهنية لكل من المعلم الأول والمعلم الخبير، بالإضافة إلى اطلاعهما الدائم على كل ما هو جديد ومتعلق بالعملية التعليمية وحضورهما العديد

من الدورات مما كان له أبلغ الأثر فى ارتفاع مستوى التدفق النفسى لديهم .

وتفسر الباحثة وجود فروق فى بعد الاندماج فى الأداء لصالح المعلم المساعد وكذلك وجود فروق فى بعد وضوح الهدف لصالح المعلم بما سبق ذكره أثناء تفسير الفرض الثامن، فقد أشار أبو غزال وآخرون (٢٠١٣ : ١١٢) إلى أنه فى كثير من الأحيان يكون المعلم صغير السن حديث التخرج ولكنه يتمتع بمستوى مرتفع من الدافعية الذاتية والحماس وحب العمل بما يساعده على بذل المزيد من الجهد والمثابرة والتركيز لرفع مستوى الأداء وتحسينه والارتقاء به والذى بدوره يسهم ويهيئه للدخول فى حالة التدفق فيندمج فى عمله ويركز فيه أثناء تأديته . وتشير الباحثة إلى أن هناك من المعلمين من يكون حديث التخرج إلا أنه دائما ما يسعي إلى إثبات ذاته وتحقيقها وهذا يؤدى به إلى ارتفاع مستوى طموحه رغبته فى الوصول إلى مكانة متميزة فى وقت قصير بين المعلمين الذين يتمتعون بكفاءة مهنية عالية .

الفرض الحادى عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمين ترجع إلى نوع المرحلة التعليمية التى يُدرسون لها (إبتدائي- إعدادي – إعدادي وثانوي- ثانوي) .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين ويوضح الجدول التالى النتائج

جـدول (٢٨) نتائج تحليل التباين لبيان الفروق بين متوسطات درجات المعلمين في التدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية في ضوء متغير المرحلة التعليمية (ابتدائي- إعدادي – إعدادى وثانوي- ثانوى) ن= ٥١٣

المكون	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	بين المجموعات	١٣.٩٣٨	٣	٤.٦١٣	٠.٧٨٦	٠.٥٠٢ غير دالة
	داخل المجموعات	٢٩٨٧.٧٢١	٥٠٩	٥.٨٧٠		
	المجموع	٣٠٠١.٥٥٩	٥١٢			
الاندماج في الاداء	بين المجموعات	٢٨٤.٩٣٨	٣	٩٤.٩٧٩	٦.٣٦٠	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٧٦٠١.٠٣١	٥٠٩	١٤.٩٣٣		
	المجموع	٧٨٨٥.٩٦٩	٥١٢			
وضوح الهدف	بين المجموعات	٩٨.٧٥٥	٣	٣٢.٩١٨	٥.٣٤٥	٠.٠٠١
	داخل المجموعات	٣١٣٤.٩٦٥	٥٠٩	٦.١٥٩		
	المجموع	٣٢٣٣.٧٢٠	٥١٢			
التغذية المرتدة	بين المجموعات	٤٤.٦٩٠	٣	١٤.٨٩٧	٢.٦٩٢	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٢٨١٦.٥٧٣	٥٠٩	٥.٥٣٤		
	المجموع	٢٨٦١.٢٦٣	٥١٢			
التركيز على أداء المهمة	بين المجموعات	٣٣.٠٢٥	٣	١١.٠٠٨	١.٨١٧	٠.١٤٣ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٠٨٤.٢٧٧	٥٠٩	٦.٠٥٩		

	المجموع	٣١١٧.٣٠٢	٥١٢			
الاحساس بالسيطرة	بين المجموعات	٢١.٩٧٨	٣	٧.٣٢٦	٠.٩٩٩	٠.٣٩٣ غير دالة
	داخل المجموعات	٣٧٣٣.٠٠٤	٥٠٩	٧.٣٢٤		
	المجموع	٣٧٥٤.٩٨٢	٥١٢			
فقدان الوعي بالذات	بين المجموعات	٧٠.٠٧٤	٣	٢٣.٣٥٨	١.٧٢٢	٠.١٦١ غير دالة
	داخل المجموعات	٦٩٠٤.٠٩٣	٥٠٩	١٣.٥٦٤		
	المجموع	٦٩٧٤.١٦٧	٥١٢			
تغيير ايقاع الزمن	بين المجموعات	٨١.٣٤١	٣	٢٧.١١٤	٢.٦٨٠	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٥١٤٩.٩٢٣	٥٠٩	١٠.١١٨		
	المجموع	٥٢٣١.٢٦٣	٥١٢			
الاستمتاع الذاتي	بين المجموعات	٥٥.٧٥٠	٣	١٨.٥٨٣	٢.٧١٠	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٣٤٨٩.٩١٥	٥٠٩	٦.٨٥٦		
	المجموع	٣٥٤٥.٦٦٥	٥١٢			
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	بين المجموعات	٧٨٨.٥٦٥	٣	٢٦٢.٨٥٥	١.٣٤٦	٠.٢٥٩ غير دالة
	داخل المجموعات	٩٩٤٠٦.٨٠٤	٥٠٩	١٩٥.٢٩٨		
	المجموع	١٠٠١٩٥.٣٦٩	٥١٢			

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف) غير دالة إحصائيا فى الأبعاد التالية المتمثلة فى : التوازن بين التحدى والمهارة ، التركيز على أداء المهمة ، الاحساس بالسيطرة ، فقدان الوعى بالذات ، والدرجة الكلية حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٠.٧٨٦ ، ١.٨١٧ ، ٠.٩٩٩ ، ١.٧٢٢ ، ١.٣٤٦) على الترتيب وهى أقل من (ف) الجدولية والتى بلغت قيمتها (٣.٠١) عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق . كما يتضح من الجدول أن قيمة (ف) دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) فى بعدى الاندماج فى الأداء، وضوح الهدف حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٦.٣٦٠ ، ٥.٣٤٥) على الترتيب وهى أكبر من قيمة (ف) الجدولية والتى بلغت قيمتها (٤.٦٩) عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى وجود فروق . ويتبين من الجدول كذلك أن قيمة (ف) دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) فى الأبعاد التالية : التغذية المرتدة ، تغيير ايقاع الزمن ، والاستمتاع الذاتى) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة

(٢.٦٩٢ ، ٢.٦٨٠ ، ٢.٧١٠) على الترتيب وهى أكبر من الجدولية والتى بلغت قيمتها(٣.٠١) عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود فروق ولمعرفة اتجاه الفروق استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتى يوضحها الجدول التالى

جدول (٢٩) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات البحث في التدفق النفسي بأبعاده في ضوء المرحلة التعليمية التى يُدرس لها المعلم (ابتدائي-إعدادي – إعدادي، ثانوي- ثانوى)

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوازن بين التحدي والمهارة	ابتدائي	١٣١	١٦.٤٤	٢.٣٠	الاحساس بالسيطرة	ابتدائي	١٣١	١٥.٩٤	٢.٦٩
	إعدادي	١٣٣	١٦.٠١	٢.٥٩		إعدادي	١٣٣	١٥.٦٢	٢.٦٣
	إعدادي وثانوي	١٩٦	١٦.١٠	٢.٤٦		إعدادي و ثانوي	١٩٦	١٥.٤٤	٢.٩٣
	ثانوي	٥٣	١٦.١٦	٢.٠٠٥		ثانوي	٥٣	١٥.٨٤	١.٩٣
الاندماج في الأداء	ابتدائي	١٣١	١١.١٤	٣.٩٩	فقدان الوعي بالذات	ابتدائي	١٣١	١٢.١٨	٣.٧٥
	إعدادي	١٣٣	١٣.١٣	٣.٨٤		إعدادي	١٣٣	١٣.٢١	٣.٩٣
	إعدادي و ثانوي	١٩٦	١١.٨١	٣.٨٤		إعدادي و ثانوي	١٩٦	١٢.٦٧	٣.٥٤
	ثانوي	٥٣	١١.٥٢	٣.٦٦		ثانوي	٥٣	١٢.٧٧	٣.٣٣
وضوح الهدف	ابتدائي	١٣١	١٦.٩٨	٢.٢٥	تغيير ايقاع الزمن	ابتدائي	١٣١	١٤.٩٢	٣.١٧
	إعدادي	١٣٣	١٥.٨٠	٢.٥٨		إعدادي	١٣٣	١٥.٤٨	٢.٨٦
	إعدادي و ثانوي	١٩٦	١٦.٦١	٢.٦٢		إعدادي و ثانوي	١٩٦	١٤.٥٠	٣.٣٣
	ثانوي	٥٣	١٦.٣٢	٢.٢١		ثانوي	٥٣	١٤.٦٢	٣.٣٦
التغذية المرتدة	ابتدائي	١٣١	١٦.٥٦	٢.٢٥	الاستمتاع الذاتي	ابتدائي	١٣١	١٦.٩٦	٢.٤٧
	إعدادي	١٣٣	١٥.٩٣	٢.١٧		إعدادي	١٣٣	١٦.٢٧	٢.٤٤
	إعدادي و ثانوي	١٩٦	١٥.٨٨	٢.٥٥		إعدادي، ثانوي	١٩٦	١٦.١٥	٢.٨٤
	ثانوي	٥٣	١٦.٣٧	٢.٢٢		ثانوي	٥٣	١٦.٢٦	٢.٤٧
التركيز على أداء المهمة	ابتدائي	١٣١	١٥.٧٠	٢.٣٥	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	ابتدائي	١٣١	١٣٦.٨	١٣.٧٠
	إعدادي	١٣٣	١٥.٤٠	٢.٣٧		إعدادي	١٣٣	١٣٦.٨	١٤.٨٦
	إعدادي و ثانوي	١٩٦	١٥.٠٦	٢.٦٢		إعدادي، ثانوي	١٩٦	١٣٤.٣	١٤.٣٨
	ثانوي	٥٣	١٥.٣٢	٢.٣١		ثانوي	٥٣	١٣٥.٢	١٠.٢٨

ويتضح من الجدول السابق أن المتوسط الحسابى لمعلمين المرحلة الإعدادية فى بعدى الاندماج فى الأداء، وتغيير ايقاع الزمن أكبر من المتوسطات الحسابية لدى معلمين المرحلة الإبتدائية ، الإعدادية والثانوية ، والثانوية حيث بلغ المتوسط لدى معلمين المرحلة الإعدادية فى البعدين (١٣.١٣، ١٥.٤٨) على الترتيب فى حين أن المتوسط لمعلمين المرحلة الإبتدائية (١١.١٤ ، ١٤.٩٢) على الترتيب ، ومعلمين المرحلة الإعدادية والثانوية (١١.٨١ ،١٤.٥٠) على الترتيب ومعلمين المرحلة الثانوية (١١.٥٢ ، ١٤.٦٢) على الترتيب أى أن الفروق لصالح معلمين المرحلة الإعدادية ، كما يتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية لمعلمين المرحلة الإبتدائية فى الأبعاد الثلاثة وضوح الهدف ، التغذية المرتدة ، والاستمتاع الذاتى أكبر من المتوسطات الحسابية لمعلمين المرحلة

الإعدادية ، الإعدادية والثانوية ، والثانوية ، حيث بلغ المتوسط الحسابى لمعلمين المرحلة الإبتدائية فى الأبعاد الثلاثة (١٦.٩٨ ، ١٦.٥٦، ١٦.٩٦) على الترتيب فى حين أن المتوسط الحسابى لمعلمين المرحلة الإعدادية (١٥.٨٠ ،١٥.٩٣، ١٦.٢٧) على الترتيب ، ومعلمين المرحلة الإعدادية والثانوية (١٦.٦١ ، ١٥.٨٨ ، ١٦.١٥) على الترتيب ، ومعلمين المرحلة الثانوية (١٦.٣٢ ،١٦.٣٧، ١٦.٢٦) على الترتيب أى أن الفروق لصالح معلمين المرحلة الإبتدائية . وهذا يعنى تحقق الفرض جزئيا . لم تعثر الباحثة على أى دراسة تناولت تأثير المرحلة التعليمية التى يُدرس لها المعلم على التدفق النفسى ، وتفسر الباحثة عدم وجود فروق فى التدفق النفسى ترجع إلى تأثير المرحلة التعليمية التى يدرس لها المعلم فى الدرجة الكلية والأبعاد المتمثلة فى التوازن بين التحدى والمهارة ، التركيز على أداء المهمة ، والاحساس بالسيطرة ، وفقدان الوعى بالذات بما سبق ذكره أثناء تفسير الفرض الثامن . فالتدفق النفسى يحدث متى توافرت له الظروف الملائمة المتمثلة فى وجود بيئة تعليمية داعمة ومحفزة تساعد المعلم على الدخول فى حالة التدفق النفسى وهذا ما أكدت عليه دراسة Dalton et al(2014) حيث أشارت ضرورة توفير بيئة داعمة ومحفزة وجذابة وتتسم بالمرونة ، مع وجود مشاركة جيدة وفعالة بين الطلاب والمعلم وأن تكون ذات مغزى ، وأن تكون المهام التى يكلف بها المعلمون واضحة الأهداف ، وكذلك وجود علاقات إنسانية جيدة بين المعلم وكل من (الطلاب أو التلاميذ – أولياء الأمور – الجهاز الإدارى) يلعب دورا جوهريا ليس فقط فى دخول المعلم وطلابه أو تلاميذه فى حالة التدفق النفسى ، لكن ينعكس أثره على العملية التعليمية بحث تكون أكثر متعة لكلا الطرفين والذى ينعكس أثره فى التخفيف من نسبة وجود الاضطرابات السلوكية . وقد جاءت دراسة Bakker (2005) لتشير إلى أن المدارس التى يتوافر فيها موارد متمثلة فى الحكم الذاتى ، والاستقلالية ، وردود فعل فورية للأداء ، والدعم الاجتماعى والإشراف والتدريب يكون لها أثر إيجابى فى مساعدة المعلم على تحقيق التوازن بين التحديات التى يواجهها ومهاراته والذى بدوره يسهم فى تحقيق التدفق فى مجال العمل والذى يتضمن الاستغراق، والاستمتاع بالعمل ، والدافع الذات . كما جاءت دراسة Guan (2013) لتشير إلى أهمية الدور الذى يلعبه الطالب أو التلميذ فى كونه أحد العوامل الهامة والمسهة لحدوث التدفق النفسى للمعلم ، وقد أشارت الدراسة إلى أن التدفق لن يحدث للمعلم وطلابه أو تلاميذه إلا عندما يكون الطلاب أو التلاميذ أكثر فعالية ومهتمين ومحبين للمادة يودون المشاركة فيها ويتوقف هذا على تشجيع المعلم لطلابه أو تلاميذه على المشاركة الجيدة والفعالة معه داخل الفصل ، كذلك يتوقف حدوث التدفق النفسى للمعلم على أساس طبيعة شخصيته وسماته ومهاراته وخبراته التى يتمتع بها والتى تجعله عرضة للدخول فى حالة التدفق النفسى ، وهذا ما أكدت عليه دراسة Chu et al (2013) فقد

ركزت على السمات الشخصية للمعلمين كعامل مساهم فى حدوث التدفق ، قد أسفرت نتائجهاعلى أن الانبساط والضمير كسمات شخصية للمعلم تتوسط العلاقة بين التدفق والأداء الوظيفى. وكذلك امتلاكه الكفايات المهنية والمهارات والخبرات التى تساعدته على النجاح فى عمله . أما عن وجود فروق فى بعدى الاندماج فى الأداء وتغيير ايقاع الزمن لصالح معلمين المرحلة الإعدادية ، كذلك وجود فروق فى الأبعاد الثلاثة وضوح الهدف ، التغذية المرتدة ، والاستمتاع الذاتى لصالح معلمين المرحلة الإبتدائية . فتفسر الباحثة ذلك بأنه يرجع إلى الطبيعة التى يتسم بها التلاميذ فى كلتا المرحلتين من حيث النمو الجسمى والعقلى والاجتماعى والانفعالى والتى بدورها تشكل عامل هام فى حدوث التدفق النفسى للمعلم بشرط أن يستطيع فهم طبيعة المرحلة التى يمر بها تلاميذه وما يعتريهم فيها من تغيرات فسيولوجية وبيولوجية وما يصاحب هذه التغيرات من خصائص وسمات انفعالية وعقلية واجتماعية ، وكذلك قدرته على أن يحتويهم عن طريق تفهمه احتياجاتهم وميولهم واهتماماتهم ومساعدتهم فى التغلب على ما يصادفهم من مشاكل وأزمات ويكون بالنسبة لهم قدوة ونموذجا يحتذى به ، مع حرصه على أن يسود الود والاحترام العلاقة بينهم ، وهذا ما أكدت عليه دراسة Dalton et al (2014) السابق ذكرها والتى أشارت إلى أهمية التفاعل الجيد بين المعلم وطلابه أو تلاميذه وكذلك أهمية العلاقات الإنسانية بينهم . وتشير الباحثة إلى أن التدفق النفسى بالنسبة للمعلم يتوقف كذلك على طبيعة المناهج والمقررات الدراسية الخاصة بكلتا المرحلتين والتى تعد هى الأخرى بمثابة عامل هام يسهم فى مساعدته فى أن يعيش حالة التدفق النفسى بشرط أن يتمكن من مادته مع حبه لها واطلاعه الدائم على كل ما هو جديد ومتعلق بها ، واتقان استراتيجيات التدريس المختلفة مع حرصه على انتقاء أفضلها والتى تتناسب مع طبيعة المرحلة التى يُدرس لها ، واستخدام مصادر التعلم المختلفة وتوظيفها بما يتلائم واحتياجات تلاميذه ، وكذلك قدرته على توظيف محتوى مادته كمهارات حياتية .

التوصيات :

- الاهتمام بالجانب النفسى للمعلم لأنه لا يؤثر فقط فى أدائه سلوكه وفكره وإنما كذلك على طلابه وتلاميذه وكذلك المؤسسة التعليمية التى يعمل بها .
- إجراء المزيد من البحوث حول التدفق النفسى لدى المعلمين للوقوف على الأسباب التى تسهم فى تنمية التدفق النفسى لديهم ، وكذلك الأسباب التى تحول دون وصولهم إلى حالة التدفق النفسى .
- ينبغى على قطاع المعاهد الأزهرية ووزارة التربية والتعليم منح مكافأت وحوافز مجزية للمعلمين المتميزين فى عملهم لما له من أثر فعال فى الارتقاء بمستوى أدائهم .
- ينبغى على المعاهد الأزهرية وغير الأزهرية (عام) توفير الموارد والمصادر المتمثلة الحكم

الذاتى ، والاستقلالية ، وردود فعل فورية للأداء ، والدعم الاجتماعى والإشراف والتدريب لما لها من أثر فعال فى مساعدة المعلم على الدخول فى حالة التدفق النفسى والتى بدورها تؤدى إلى الارتقاء بأدائه .

•حث الجهات القائمة على العملية التعليمية بوضع استراتيجيات مختلفة تهدف إلى التخفيف من الآثار السلبية الناجمة عن التسويف .

• إعادة النظر فى أجور المعلمين وجعلها تتناسب مع غلاء المعيشة ومتطلبات الحياة .

• إعطاء المعلم مسؤليات واضحة ومحددة وتتلائم مع قدراته وتخصصه ، وعدم تكليفه بالعمل تحت الضغط ، مع العمل على مشاركته فى اتخاذ القرارات وخاصة إذا كانت متعلقة بعمله .

• يجب الإعداد الجيد للمعلم بما يتلاءم وطبيعة مهنة التدريس، ويتأتى ذلك من خلال رفع مستوى الإعداد في كليات التربية .

البحوث المقترحة :

• الفرق بين مرتفعى ومنخفضى التدفق النفسى فى التفكير الإيجابى والدافعية للانجاز لدى طلاب الجامعة.

• فاعلية برنامج قائم على خبرة التدفق النفسى لتنمية الرضا الوظيفى للمعلمين للعاملين فى القطاع الحكومى .

• التدفق النفسى وعلاقته بالرفاهية النفسية وبعض المتغيرات الديموجرافية .

• الرضا الوظيفى فى ضوء بعض سمات الشخصية الإيجابية لدى العاملين بالقطاع العام والخاص.

• التدفق النفسى وعلاقته بمستوى الطموح والصمود النفسى لدى الموهوبين .

• التدفق النفسى وعلاقته بمستوى الضغوط المهنية والتفاؤل لدى الشباب .

• التنبؤ بالتسويف الأكاديمى فى ضوء التدفق النفسى ومصدر الضبط لدى الطالب المعلم .

• التدفق النفسى لدى عينة من معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة والعاديين .

•علاقة قلق ما قبل المنافسة بالتدفق النفسى والدافعية للانجاز لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية

• التسويف الإدارى وعلاقته بفعالية الذت وببعض المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين.

المراجع :

أولا : المراجع العربية :

١- أبو الديار ، مسعد. (٢٠١٤) . البناء الوجدانى للطفل . القاهرة . دار الكتاب الحديث .

٢- أبو حسونة ، نشأة محمود.(٢٠١٤) : مستوى الرضا الوظيفى لدى المعلمين والمعلمات

وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة International Journal of Research in Education and Psychology , 2(2), 163 – 183.

٣- أبو حلاوة ، محمد السعيد. (٢٠١٣). حالة التدفق المفهوم ، الأبعاد والقياس . خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، ٢٩ ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ١ –٤٩.

٤- أبو غزال ، معاوية محمود؛ الحموري ، فراس أحمد ؛ العجلوني ، محمود حسن .(٢٠١٣) . توجهات الأهداف وعلاقتها بتقدير الذات والتسويف الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك بالمملكة الأردنية الهاشمية . المجلة التربوية ، ١٠٨ ،(ج ٢) ، ١١١– ١٥٤.

٥- أبو هاشم ، السيد محمد .(٢٠١٠) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة . جامعة بنها: مجلة كلية التربية ، (٨١) ، ٢٥٠ –٢٦٥ .

٦- ابن الشيخ ، ربيعة .(٢٠١٥).علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة . رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر .

٧- أحمد ، أسماء فتحي ؛عبد الجواد ، ميرفت عزمي .(٢٠١٣) . التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من طلاب الجامعة . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٢ (٨٧)، ٥٨– ٩٧ .

٨- أشيتة ،عماد ؛ أبو إسحاق ، سامي ؛ النواجحة ، زهير. (٢٠١٥) . المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية ، المؤتمر العلمي " تأثير الأجهزة الذكية على نشاة الطفل" المنعقد يوم الاثنين الموافق ٣/٢٣ ، ١ – ٢٨ .

٩- الأحسن ، حمزة .(٢٠١٥) . الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم دراسة ميدانية في البليدة وتيبازة . مجلة العلوم النفسية والتربوية ، ١ (١) ، ١٨٨– ٢١٥ .

١٠- البليهد ، نوره محمد. (٢٠١٤) . مستوى الرضا الوظيفي لدى الموظفات الإداريات في جامعة الأميرة نوره بنت عبدالرحمن وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، ٣ (١٠) ، ١٤٧ – ١٦٣.

١١- البهاص ، سيد أحمد .(٢٠٠٩) . العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة . جامعة عين شمس : مركز الإرشاد النفسى ، مجلة الإرشاد النفسى ، ٢٣، ٣٢٧ – ٣٧٨ .

١٢- البهاص، سيد أحمد .(٢٠١٠) . التدفق النفسى والقلق الاجتماعى لدى عينة من المراهقين مستخدمى الإنترنت (دراسة سيكومترية – إكلينيكية) . المؤتمر السنوى الخامس عشر ، الإرشاد الأسرى وتنمية المجتمع ، نحو آفاق إرشادية رحبة ، فى الفترة من ٣ –٤ أكتوبر ٢٠١٠ . جامعة عين شمس ، مركز الإرشاد النفسى، ١١٨ – ١٦٩.

١٣- الثبيتى ، محمد بن عبدالله ؛ العنزى ، خالد بن عويد. (٢٠١٤) . عوامل الرضا الوظيفى لدى معلمى محافظة القريات من وجهة نظرهم : دراسة إدارة التربية والتعليم بمحافظة القريات . المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، ٣ (٦) ، ٩٩ – ١١٨ .

١٤- الجندى ، أمسية السيد .(٢٠٠٩) . مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجدانى لطلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٦٢ (١٩) ، ١٢ – ٦٩.

١٥- الخولى ، هشام عبد الرحمن .(٢٠٠٢) . الذكاء كدالة للتفاعل بين الجنس ، تقدير الذات ، السعادة ، والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية . مجلة كلية التربية ببنها ،عدد يوليو،١٨٨- ١٥٨ .

١٦- الدعيس ، محمد ناجى. (٢٠١٦) . درجة الرضا الوظيفى لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة صفاء من وجهة نظرهم . المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعى ، ٩ (٢٣) ، ١٤٣ -١٦٦.

١٧- الدويلة ، أمل بدر. (٢٠١٣) . الرضا الوظيفى لدى معلمى المرحلة الثانوية بدولة الكويت فى ضوء بعض المتغيرات . مجلة العلوم التربوية ، ١ ، ٣٤٤ – ٣٦٣ .

١٨- الزبون ، محمد سليم ؛ الزبون ، سليم عودة؛ الزيود، محمد صايل ؛ الخوالدة ، تيسير. (٢٠٠٧) . الرضا الوظيفى لدى معلمى المرحلة الثانوية فى الأردن وعلاقة ذلك بالاستمرار بالمهنة . جامعة عين شمس: مجلة كلية التربية ، ٣١، ج(١) ، ٤٠١- ٤٣٠ .

١٩- الزيودى ، محمد حمزة .(٢٠٠٧) . مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة فى محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة جامعة دمشق ، ٢٣ ، (٢)١٨٩ – ٢١٩ .

٢٠- الزيودى ، محمد ؛ الزغلول ، عماد. (٢٠٠٨) . الرضا الوظيفى لمعلمى التربية الخاصة والعوامل المؤثرة فيه بالمدارس الحكومية والخاصة فى محافظة العاصمة بالأردن . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ٩ (١)، ١٦٢-١٧٦.

٢١- الصمادى، أسامة يوسف. (٢٠١٥) . مستوى الرضا المهنى وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمات التربية الخاصة . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ٢٣ (٢) ،١٤٣-١٦٧ .

٢٢- الطحانية ، زياد لطفى ؛ حتاملة ، محمود عابد. (٢٠١١) . مصادر الضغوط المهنية لدى معلمى التربية الرياضية فى محافظة الزرقاء ورغبتهم بترك التدريس . مجلة دراسات العلوم التربوية ، ٣٨ (٣) ،١٠١٥ - ١٠٢٩ .

٢٣- الطعانى ، حسن ؛ الكساسبة عبد الوهاب . (٢٠٠٥) . الرضا الوظيفى لدى معلمى المرحلة الثانوية فى المدارس الحكومية والخاصة فى محافظة الما والعوامل المؤثرة فيه (دراسة مقارنة) . المجلة الاردنية فى العلوم التربوية ، ١ (٢٤)، ١٨٩ - ٢٠٠ .

٢٤- الطيب ، محمد عبدالظاهر ؛ البهاص ، سيد أحمد .(٢٠٠٩) . الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابى ، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية .

٢٥- الظاهر، شهاب أحمد حسن ؛ المشهدانى، محمد رائد محمد. (٢٠١٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفى لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية فى مدينة الموصل . المؤتمر الدورى الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية فى الفترة من ٦-٨/٥/ . العراق ، جامعة الموصل ،١٨٠- ٢٠٣ .

٢٦- العاسمى ، رياض نايل. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابى السريرى،الأردن، دار الإعصار العلمى .

٢٧- العبيدى ، بشرى عبدالعزيز (٢٠١٣) . دور بيئة العمل فى تعزيز الرضا الوظيفى ودراسة تطبيقية فى معمل بغداد للغازات . مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة، ٣٦، ٢٥٣ - ٢٧٨ .

٢٨- العبيدى ، عفراء إبراهيم. (٢٠١٦). التدفق النفسى لدى طلبة الجامعة فى ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسى . مجلة الاستاذ العدد الخاص بالمؤتمر العلمى الرابع ، ١١٢-١٩٧.

٢٩- العبيدى ، عفراء إبراهيم. (٢٠١٣). الذكاء الأكاديمى وعلاقته بجودة الحياة المدركة عند طلبة الجامعة . مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ٣٥ (ج٢) ، ١٤٩ -

. ١٧١

٣٠- العلوان ، بشير. (٢٠١٥) . مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبى الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربى . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ٣ (١٢) ، ٣٩ – ٧٠ .

٣١- العمرى، عبيد بن عبدالله .(٢٠٠٤) . ضغوط العمل عند المعلمين : دراسة ميدانية . مجلة جامعة الملك سعود – الآداب – ، ١٦ (٢) ، ٢٨٣- ٣١٣ .

٣٢- العيتى ، ياسر. (٢٠٠٦) . الذكاء العاطفى نظرة جديدة فى العلاقة بين الذكاء والعاطفة ، سوريا ، دمشق ، دار الفكرة .

٣٣- القدومى ، عبدالناصر؛ والخواجا ، أحمد. (٢٠١٠) . الطلاقة النفسية لدى لاعبى فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية فى فلسطين . مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، ٢٤ (٦) ، ١٧٠٣ – ١٧٢٩ .

٣٤- الكوارتى ، محمد إبراهيم .(٢٠١٢) . الرضا الوظيفى وأثره على أداء العاملين ودراسة ميدانية : شركة مطاحن الخليج الوطنية المحددة ولاية البحر الأحمر . مجلة جامعة البحر الأحمر ، ٢ ، ٨٧ – ١٠٩.

٣٥- المجيدل ، عبدالله ؛ الشريع ، سعد. (٢٠١٢). اتجاهات طلبة كلية التربية نحو مهنة التعليم دراسة ميدانية مقارنة بين كلية التربية جامعة الكويت وكلية التربية بالحسكة جامعة الفرات أنموذجا . مجلة جامعة دمشق ، ٢٨ (٤) ، ١٧– ٥٧ .

٣٦- المقابلة ، محمد قاسم .(٢٠١١). الرضا الوظيفى لدى معلمى ومعلمات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين من وجهة نظرهم. مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ١٢ (٣) ، ٢٦٩ – ٢٩٥.

٣٧- النواب، ناجى محمود ؛ محمد ، إياد هاشم. (٢٠١٤).عادات الاستذكار والدافعية نحو التحصيل . مجلة الفتح ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، العراق ، العدد ٦٠، ٣٠٣-٣٢٦ .

٣٨- باشا ، شيماءعزت؛ عبدالستار، رشا محمد. (٢٠١٤) . علم النفس الإيجابى رؤية معاصرة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

٣٩- جان، نادية سراج .(٢٠٠٨) . الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعى والتوافق الزواجى والمستوى الاقتصادى والحالة الصحية . مجلة دراسات نفسية ، ١٨ (٤) ، ٦٠١ – ٦٤٨ .

٤٠- جميل ، بيداء هاشم. (٢٠١٦) . العرفان الجميل وعلاقته بالسعادة الشخصية لدى طلبة جامعة بغداد . مجلة الفتح ، ١٢ (٦٥)، ٢١٧- ٢٣٩ .

٤١- جودة ، آمال ؛ أبو جراد ، حمدى. (٢٠١١) .التنبؤ بالسعادة فى ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، ٢٤ (٢) ١٢٩ – ١٦٢ .

٤٢- جودة ، سعد عزيز.(٢٠١١). أثر برنامج إرشادى فى خفض سلوك المماطلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية . مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، ١٤ (٣)، ٣٢٥ – ٣٥٥ .

٤٣- جولمان، دانييل. (٢٠٠٠) . الذكاء العاطفى . ترجمة ليلى الجبالى ، ومراجعة محمد يونس. الكويت ، سلسلة كتب ثقافية يصدرها المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب .

٤٤- حسو ، مؤيد عبدالرزاق ؛ الدباغ ، أنمار عبدالستار؛ الزبيدى، محمد خالد .(٢٠١٢). العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضى لدى لاعبات أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطاهرة . المؤتمر الدورى الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية فى العراق ، فى الفترة من ٦-٨ مايو ، ٣١٧- ٣٢٩ .

٤٥- حسين ، محمد عبدالوهاب ؛ مكى،عبدالحسين. (٢٠٠٨). قياس الرضا الوظيفى لمدربى الألعاب الرياضية فى مراكز الشباب فى جمهورية العراق . مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، ٩ (١) ، ١- ٣٣ .

٤٦- حمايدة ،علا محمود.(٢٠١١). مستوى ضغوط العمل عند معلمى المرحلة الثانوية فى المدارس الحكومية فى الأردن والمشكلات الناجمة عنها . مجلة دراسات العلوم التربوية ، ٣٨ (١)، ٢٩٨-٣١٦ .

٤٧- خليل ، جواد محمد ؛ شرير،عزيزة عبدالله . (٢٠٠٨). الرضا الوظيفى وعلاقته ببعض المتغيرات (الديموغرافية) لدى المعلمين . مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية ، ١٦ (١) ، ١٨٣ – ٧١١ .

٤٨- خليل ، سامية خليل. (٢٠١٠). الذكاء الوجدانى : مفاهيم ونماذج وتطبيقات . القاهرة ، دار الكتاب الحديث .

٤٩- سحلول ، وليد شوقى شفيق. (٢٠١٤). التسويف الأكاديمى والمعتقدات ما وراء المعرفية حوله وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمى. جامعة الزقازيق : كلية التربية، مجلة دراسات تربوية ونفسية ، ٨٤ (١)، ١٥٩ – ٢١١ .

٥٠- سعيد، كريم حيدر؛عباس، عامر موسى ؛ كاظم ، رأفت عبد الهادى.(٢٠٠٧). الطلاقة النفسية لدى تدريسيى كلية التربية الرياضية جامعة القادسية حسب الجنس واللقب العلمى والعمر. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، ٩(١) ، ٢١٥-٢٢٦ .

٥١- سكوت ، جان ؛ روبين ، سكوت .(٢٠٠٠). الذكاء الوجدانى ، ترجمة صفاء الأعسر ، علاء الدين كفافى . القاهرة ، دار قباء.

٥٢- سليجمان، مارتن أى – بى .(٢٠٠٥) . السعادة الحقيقية : استخدام الحديث فى علم النفس الإيجابى لتتبين ما لديك من امكانيات لحياة أكثر إنجازا ، ترجمة صفاءالأعسر، علاءالدين كفافى ، ، عزيزة السيد ، فيصل يونس ، فادية علوان، وسهير غباشى . القاهرة ، دار العين.

٥٣- سليجمان ، مارتن أى – بى .(٢٠٠٦) . السعادة الحقيقية : استخدام علم النفس الإيجابى الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم . ترجمة مكتبة جرير، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية ، الرياض.

٥٤- سليمان ، سناء محمد .(٢٠١٠) . سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع ٢٣ : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية . القاهرة ، عالم الكتب.

٥٥- سماوى ، فادى سعودى. (٢٠١٣) .السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالى والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية . دراسات العلوم التربوية ، ٤٠ (٢) ، ٧٢٩ – ٧٤٧ .

٥٦- شطب ، أنس أسود ؛ الموسوى ، عبدالعزيز حيدر. (٢٠١٦). التدفق النفسى على وفق التفكير الإيجابى لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية ، ١٨ ، ٥٠- ٩٢.

٥٧- صالح ، على عبد الرحمن ؛ صالح ، زينة على. (٢٠١٣). التسويف الأكاديمى وعلاقته بإدارة الوقت لدى طلبة كلية التربية . مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، ٣٨(ج٢) ، ٢٤٢ – ٢٧١.

٥٨- طلافحه ، حامد عبدالله .(٢٠١٣). ضغوط العمل عند معلمى الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية فى الأردن والمشكلات الناجمة عنها . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١ (١) ، ٢٥٧- ٢٩٤.

٥٩- عبد الجواد ، وفاء محمد ؛ حسين ، رمضان عاشور. (٢٠١٥) . الذكاء الروحى وعلاقته بالرضا الوظيفى والاحتراق النفسى لدى عينة من معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة

والعاديين . مجلة العلومالتربوية ، ٢ (جـ٢) ، ١-٦٣ .

٦٠- عبدالخالق ، أحمد محمد ؛ الدغيم ، محمد دغيم. (٢٠١١) . المقياس العربى للتسويف إعداده وخصائصه السيكومترية . المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، ٣ ، ٢٠٠- ٢٢٥ .

٦١- عبدالخالق،أحمد محمد ؛ الشطى ، تغريد سليمان ؛ عباس ، سوسن حبيب ؛ الثوينى ، نادية محمد؛ والذيب ، سماح أحمد ؛ أحمد ، شيماء يوسف ؛ السعيدى ، نجاة غانم. (٢٠٠٣) . معدلات السعادة لدى عينة عمرية مختلفة من المجتمع الكويتى . مجلة دراسات نفسية ، ١٣ (٤)، ٥٨١- ٦١٢.

٦٢- عبد العال ، تحية محمد ؛ مظلوم ، مصطفى على. (٢٠١٣) .الاستمتاع بالحياة فى ضوء علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية " دراسة فى علم النفس الإيجابى ". مجلة كلية التربية ببنها، ٩٣، (ج ٢)، ٧٨ -١٦٤ .

٦٣- عبدالله ، محمد قاسم.(٢٠١٢). سيكولوجية التسويف . مجلة المعرفة ، ٥٨٩، ٥٥- ٦٨ .

٦٤- عبدالله ، محمد قاسم .(٢٠١٣). التسويف وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين دراسة ميدانية فى مدينة حلب . مجلة الطفولة العربية ، ٥٦ ، ٥٨-٨٥

٦٥- علام ، حسن أحمد عمر. (٢٠٠٨) . محددات التسويف الأكاديمى وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة . جامعة أسيوط : كلية التربية ، المجلة العلمية ، ٢٤ (٢)، ٢٥٤ - ٣٠٦ .

٦٦- علام ، سحر فاروق.(٢٠٠٨). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية . مجلة دراسات نفسية ، ١٨ ، (٣) ، ٤٣١-٤٦٥.

٦٧- على، الطاهر أحمد. (٢٠١٢).الرضا الوظيفى بين أعضاء هيئة التدريس فى الجامعات الحكومية السودانية : دراسة ميدانية . جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا: مجلة العلوم والتقانة ، ١٢ (٠٢) ، ، ٧٩ -٩٣ .

٦٨- على،زهير يحيى؛ صالح ،محمد خيرى .(٢٠١٢) .علاقة الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهارى لدى لاعبى خماسى كرة القدم . مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، ١٢ (١) ، ٦١٠ - ٦٣٠ .

٦٩- عمر ، أحمد مختار. (٢٠٠٨). معجم اللغة العربية المعاصر . القاهرة ، عالم الكتب.

٧٠- عيسى ، محمد رفقى؛ إبراهيم ، إبراهيم الشافعى. (٢٠١٣). السعادة من منظور تكاملى ، القاهرة، ب ن.

٧١- كتلو ، كامل حسنى.(٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين . مجلة دراسات العلوم التربوية ، ٤٢ (٢)، ٦٦١ – ٦٧٩ .

٧٢- مختار، بوفره ؛ مصطفى ، منصورى. (٢٠١٤) . علاقة الاحتراق النفسى بالرضا الوظيفى لدى أساتذة التعليم الثانوى . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ١٧، ٨١-٩٢.

٧٣- معمرية ، بشير. (٢٠١٢) . علم النفس الإيجابى اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية . مجلة دراسات نفسية ، ٢ (١٩) ، ٩٧ – ١٥٨ .

٧٤- منصور ، مجيد مصطفى.(٢٠١٠). درجة الرضا الوظيفى لدى أعضاء الهيئة التدريسية فى جامعة النجاح الوطنية فى فلسطين . مجلة جامعة الأزهر بغزة ، سلسلة العلوم الإنسانية ، ١٢ (١)، ٧٩٥ – ٨٣٨ .

٧٥- يونس ، مرعى سلامة. (٢٠١١) .علم النفس الإيجابى للجميع : مقدمة ، مفاهيم ، وتطبيقات فى العمر المدرسى ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

•مرجع باللغة الفارسية :

٧٦- كارى ، طاهر كل ، وقمرانى ، أمير ، وصالحى ، هاجر ، وعرب ، حميد رضا (٢٠١٣) : رابطة شيفتكى مرتبط باكار ورضايت شغلى در كار كنانى يك شركت صنعتى نظامى ، مجلة طب نظامى ، دورة ١٥ ، شمار ٢٥ ، تابستان ١٣٩٢ ، صفحات ١٤١ – ١٤٨.

•المراجع باللغة الإنجليزية :

77- Abu Asa'd, A. (2016) . Level of psychological flow and its relationship with psychological flexibility among mu'tah university students in Al- karak governorate / south jordan . *Research in Humanities and Social Sciences* , 6 , (9), 100 - 108.

78- Akinsola , M.K., Tella , A. & Tell , A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics , Science & Technology Education* , 3 (4) , 363 – 370 .

79- Bakker , A.B. (2005) . Flow among music teachers and their students : the crossover of peak experiences . *Journal of*

Vocational Behavior ,66 , 26 – 44.

80- Bervoets,J.(2013).Exploring the relationships between flow , mindfulness , and self- talk A correlational study . master's thesis in sport and exercise psychology , University of Jyväskylä .

81- Brassfield,C.D.(2012). The relationship of flow experience and Influence on employees'job satisfaction and positive mood . Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophyh psychology , Walden University.

82- Buckler, S. & Castle, P.(2007). Psychology for teachers , London , Sage.

83- Burke , R.J. & Matthiesen , S .B (2004) . Correlates of flow at work among norwegian jurnalists . *Journal of Transnational Management* , 10 (2) , 49 – 58.

84- Burke , R., Koyuncu, M.& Fiksenbaum , L. (2016) . Flow work satisfaction and psychological well – being among nurse in turkish hodpitals . *Archives of Nursing Practice and Care* , 2 (1) , 009 – 017 .

85- Chiang,Y.T.,Lin,S.J.,Cheng,C.Y.,&Llu,E.Z.(2011). Exploring online game players' flow experiences and positive affect . TOJET: *Turkish Online Journal of Education technology* , 10 (1),106-115.

86- Chu,A.H.&Choi,J.N.(2005).Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance.*The Journal of Social Psychology*, 145,245-264.

87- Chu,L.C.&Lee,C.L.(2012). Exploring the impact of flow experience on job performance . *The Journal of Global Business Management*, 8 (2) , 150-158 .

88- Chu, L.C., Lee, C, L., Huang , K.C & Lin, J.H.(2013). How personality traits mediate the relationship between flow experience and job performance , *The Journal of International Management Studies* ,.1 , 33 – 40.

89- Cohn , M. A., Fredrickson , B.L., Brown, S. L., Mikels , J. A & Conway , A. M. (2009) Happiness unpacked : positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion* , 9 (3) , 361 – 368 .

90- Collins , A.L., Sarkisian , N . & Winner , E. (2008) Flow and happiness in later life : an Investigation into the role of daily and weekly flow experiences . *J Happiness stud , 1-15 Doi 10-1007 /S 10902 – 008 -9116-3*

91- Csikszentmihalyi , M. (1997) : Happiness and creativity : going with the flow . *The Futurist* , 3 (5) , 8 – 12.

92- Csikszentmihaly , M. (2002). Flow : the classic work on how achieve happiness , first pulished , USA , Harper & Row.

93- Csikszentmilay, M(2014). Application of flow in human development and education , New York , springer science + Business Media.

94- Csikszentmihalyi , M. (1999). If we are so rich , why aren't we happy? . *American Psychological Association , Inc* , 54 (10) , 821 – 827 .

95- Dalton , A., Holoboff , J., Kaniusis , C., Kranenborg , S. & Sliva , J. (2014). Going with the flow : teachers' persectives about when things rally really work.

96- Dammyr , M.(2011) . Motivation , passion and flow in norwegian sport high schools A longitudinal study , master thesis in sport sciences , Norwegian School of Sport Sciences .

97- Dawson , B.L. (2007). Analysis of procrastination and flow experiences . dissertation submitted in the fulfillment of the requirements for the degree master of science , Georgia Southern University , Stateboro , Georgia .

98- Dietz, F., Hofer , M.& Fries , S. (2007). Individual values , learning routines and academic procrastination – *British Journal of Educational psychology* , 77 , 893 – 906 .

99- Eisenberger , R., Jones , J.R, Stinglhamber , F., Shanock , L.,& Randall,A. (2005). Flow experiences at work : for high need achievers alone ? *Journal of Organizational Behavior* , 26 ,755 – 775.

100- Fagerlind,A.,Gustavsson,M.,Johnansson,G.,&Ekberg,K.(2013). Experience of work – related flow : does high decision latitude enhance benefits gained from job resources ?. *Journal of Vocational Behavior*, (83), 2, 161 – 170.

101-Ferrari , J. R., Johnson , H.L& Mccown , W.G. (1995) . Procrastination and task avoidance theory , research , and treatment , New Your , Springer Science + Business Mesia , LLC.

102-Fong , C.J., Zaleski, D.J. & Leach , J.k (2014) . The challenge – skill balance and antecedents of flow : A meta – analytic investigation . The Journal of positive psychology : *Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice* , Dol : 10 . 1080/17439760967799.

103-Franklin ,S.S. (2010). The psychology of happiness a good human life . New York , Combridge University Press .

104-Frase, L.E.(1998). An examination of teachers flow experiences , efficacy and instructional leadership in large Inner – city and urban school districts . Paper prepayed for presentation at the annual meeting of the American educational research associtation , San Diego , CA.

105-Geyser,I. (2012). The relationship between time management behavior , flow . happiness and life satisfaction in the hospitality training environment . full dissertation submitted in the fulfillment of the requirement of degree magister commercii in industrial psychology , Faculty of Management , University of Johannesburg .

106-Guan,X.(2013). A Study on flow theory and translation teaching in china's efl class .*Journal of Language Teaching and Research*,.4 (4),785-790 .

107-Habe, K.& Tement, S. (2016). Flow among teacher education teachers : a job demands – resources perspective. *Horizons of Psychology* , 25, 29 – 37.

108-Habelrih , E.A.& Hicks , R.E. (2015) . Psychological well- Being and its relationships with active and passive procrastination . *International Journal of Psychological Studies* , 7 (3) , 25 – 35 .

109-Hassanzadeh,R.& Mahdinejad, G. (2014) Relationship between happiness and achievement motivation : A case of university students. *Journal of Elementary Education* , 23 (1) , 53 – 65 .

110-Holder , N.D. (2012). Happiness in children . measurement , correlates and enhancement of posutuve subjective well- being.New York , Science + Business Media.

111-Jackson, S.A. & March, H.W. (1996) . Development and validation of a scale to measure optimal experience : the flow state scale . *Journal of sport & Exercise psychology* , 18 , 17 – 35 .

112-Jackson , S.A., Thomas , P.R., Marsh , H.W.& Smenthurst , C.J. (2001). Relationships between flow,self – concept psychological skill , and performance . *journal of Applied sport psychology* , 13 , 129 – 153.

113-Joseph, S., Linley , A. Harwood ,J., Lewis C.& McCollam,P. (2004) . Rapid assessment of well – being the short depression – happiness scale (SDHS) . *Psychology and psychotherapy : theory , Research and practice* , 77 , 463 – 478.

114-Kim, E.&Seo, E.(2013). The Relationship of flow and self – regulated learning to active procrastination . *Journal of Social Behavior and Personality* , 71 , (7) , 1099 – 1114 .

115-Klassen , R.M, Krawchuk, L.L., Lynch , S.L.& Rajani , S. (2008). Procrastination and motivation of undergraduates with learning disabilities : a Mixed – Methoods Inquiry. *Learning Disabilities Research &* Practice , 23 (3) , 137 – 147 .

116-Knaus , W. (2010) . End procrastination now ! get it done with a proven psychological Approach , New York, MC Graw Hill .

117-Larson , B.A., & Oregon , E.(2007) : Flow and sports : gender differences between mens and womens soccer, 1-14.

118-Lee . E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to Academic procrastination in university students . *The Journal of Genetic psychology* , 166 (1) , 5 – 14.

119-Maeran,P. &Cangiano, F. (2013). flow experience and job characteristics analyzing the role of flow in job satisfaction .*TPM* , 20 (1) , 13 – 26 .

120-Magyaród ,T .& Oláh,A.(2015). A Cross- sectional survey study about the most common solitary and social flow activities to extend the concept of optimal experience . Europe's Journal of Psychology , 11(4),632-650 .

121-Mäkinen,A. & Hájek,P. (2012).Psychology of emotions, motivations and actions series : psychology of happiness . New York , Nava Science Publishers , INC .

122-Mao,Y.,Roberts,S.,Pagliaro,S.,Csikszentmihalyi,M.&Bonaiuto,M.(2016). Optimal Experience and optimal Identity : A multinational study of the associations between flow and social odentity. *Frontiers in Psychology* , Volume 7 , Article 67 , 1- 13.

123-Martinez , C.T. (2014) . In search of the meaning of happiness through flow and spirituality . *The international Journal of Health,Wellness , and Society* , 4 , 37 – 48.

124-Moltafet, G., Mazidi, M. & Sadati, S. (2010).Personality traits, religious orientation and happiness. *Procedia Social and Behavioral Sciences* ,9 , 63 – 69.

125-Mustafa , S. M., Elias , H., Noah, S.& Roslan , S.(2010) A proposed model of motivation al influences on academic achievement with flow as the mediator . *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences 7* (C) , 2-9 .

126-Myers,D.G.,&Diener,E.(1995). Who is happy?. *American Psychological Society*, 6 (1),10- 17.

127-Nakamura,J.&Csikszentmihalyi,M.(2002). The Concept of flow in Synder , C.R. & Lopez , S.J. (eds). Handbook of positive psychology , PP. 89 – 105. New York , Oxford University

Press .

128-Özer, B, U. & Ferrari, J.R. (2011). Gender orientation and academic procrastination exploring Turkish high school students . *Individual Differences Research* , X (X), 1-10.

129-Prycker,V.D.(2007).Crirical remarks on shortcuts of happiness : the relevance of effort pain , *Journal of philosophica* , 79 , 57 – 70 .

130-Rogatko,T.P.(2007). The Influence of flow on positive affect in college students.thesis submitted in fulfillment of requirements for the degree of master of arts , Faculty of Graduate School , the University of Maryland .

131-Sahoo, F. M & Sahu , R. (2009). The Role of flow experience in human happiness . *Journal of Indian Academy of Applied psychology* , 35, 40- 47 .

132-Salanova , M., Bakker , A.B & Llorens , S. (2006) Flow at work : evidence for an upward spiral of personal and organizational resources *Jounal of Happiness Studies* , 7 , 1- 22 .

133-Schmidt,J.A.(2010). Flow in education in Jarvela.S. Social and emotional aspects of learning ,1 st edition ,pp.605-610, London, Elsevier Ltd.

134-Sentürk, B.(2012).Teacher's and students' perceptions of flow in speaking activities . *Journal of Management Economices and Business*, 8 (16), 283 – 306.

135-Seo, E. H.(2011). The relationships among procrastination , flow , and academic achievement . *Journal of Social Behavior and Personality* , 39 (2) , 209 – 218.

136-Sherry,J.L.(2004). Flow and media enjoyment .Communication Theory, 44,328- 347.

137-Sinnott , J.D (2013) . Positive psychology advaces in understanding adult motivation, New York, Springer Scitence + Business Media , LLC .

138-Steckel , C. (2006). An exploration of flow among colleglate marching band partlclpants.submits in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science the Graduate College , Oklahoma State University .

139-Steel,P.(2007).The Nature of proctastination a meta – anlytic and theoretical review of quintessential self – regulatory failure. *Psychological Bulletin* , 133(1) , 65- 94 .

140-Tan , C.X., Ang, R.P., Klassen, R.M., Yeo, L.S., Won, L.Y., Huan, V.S.& Chong, W. H. (2008).Correlates of Academic procrastination and students' grade goals . *Curr Psycho* , 27,

135 – 144.

141-Tella, A.,Ayeni,C.O.& Popoola, S.O. (2007).Work motivation , Job satisfaction and organizational commitment of library personnel in academic and research libraries in oyo state nigeria . *library philosophy and practice* , 1 -10.

142-Toulabi, Z., Raoufi , M.& Allahpourashraf, Y . (2013) .The relationship between teachers'happiness and quality of working life . *Procedia Social and Behavioral Sciences* , 84, 691 – 695 .

143-Tsaur , S.H., Yen , C.H. & Hsiao, S. L. (2012). Transcendent experience , flow and happiness for mountain climbers . *Internatiional Journal of tourism research* . 15, 366 – 374 .

144-Veenhoven,R.(2012). Cross – national differences in happiness: cultural measurement bias or effect of culture . *Interantional Journal of Wellbening* , 2 (4) , 333 – 353.

145-Veenhoven, R. (2012). happiness , also known as " life satisfaction " and " subjective well – being " in Land,K.C.,Michalos,A.C.&Sirgy,M.J. habdbook of social indicators and quality of life research,pp 63-77. London, Springer Science + Business Media .

146-Vinothkumar,M.,Kousalya.&Rai,V. (2016). Moderating roles of hardiness and self–efficacy in the relationship between flow and Academic procrastination on academic performance : A structural equation model approach . International Journal *of Indian Psychology*,Volume 3,Issue2, No.3, dip: 18. 01.045/20160302.

147-Voiskounsky,A.&Wang,S.(2014). Flow experience while computer gaming : empirical study . *Open Journal of Social Sciences , 2 , 1-6.*

148-Wretschko,G. (2006).Problematic internet use , flow and procrastination in the workplace. dissertation submitted in the fulfillment of the requirements for the degree of master of arts , Uuniversity of the Witwatersrand .

149-Zubair,A.&Kamal,A.(2015).Work related flow, psychological capital, and creativity among employees of software houses . *Psychol Stud* , 60(3) ,321-331 .

psychological flow and its relation to some psychosocial variables and in light of some demographic variables of teachers

Abstract :

The present research aimed to examine the nature of the relationship between psychological flow on one hand and happiness, job satisfaction and procrastination .The study also attempts to reveal the contribution of research variables in predicting psychological flow . The study also attempts to explore both the effect of some of demographic variables; such as gender (males - females), the nature of the subjects taught (literary - scientific), the type of the educational institution (Azhar - General), age, income (high or low), the scientific title (assistant teacher- teacher - teacher first - teacher expert) and the educational stage (primary, preparatory, preparatory and secondary, secondary). The sample of the study consisted of 513 teachers; 253 males and 260 females, with ages ranging from 25-06. The researcher used the scales of psychological flow, happiness, job satisfaction and procrastination . The findings of the research show that there is a positive relation between psychological flow and each of happiness and job satisfaction, and a negative relation between psychological flow and procrastination. The study also outlines how the variables contributed in predicting the psychological flow. In this case, the happiness variable proved to be the major contributor in predicting the psychological flow. The study also shows that there are significant statistical differences in the psychological flow due to sex differences (males - females) in favor of females. However, there are no significant statistical differences in the psychological flow due to the nature of the subjects taught (literary - scientific), the type of the educational institution (Azhar - General), age or stage (Primary - Preparatory – Preparatory and Secondary, Secondary). In addition, according to the findings of the study, there are significant statistical differences in the psychological flow due to income in favor of high income and differences related to the title in favor of 'expert' teachers

Key words: *psychological flow, happiness, job satisfaction, procrastination,.*