

Humanities and Educational
Sciences Journal

ISSN: 2617-5908 (print)



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2709-0302 (online)

القدرة التنبؤية للتدفق بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة(*)

الباحثة/ رندا علي عبدالله المحسن

باحثة دكتوراه في علم النفس التربوي

كلية اللغات والعلوم الإنسانية - جامعة القصيم

د/ أمل صالح سليمان الشريدة

أستاذ علم النفس التربوي

كلية اللغات والعلوم الإنسانية - جامعة القصيم

تاريخ قبوله للنشر 1/9/2025

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

(*) تاريخ تسليم البحث 24/12/2024

(*) موقع المجلة:

القدرة التنبؤية للتدفق بالرفاهية التكاملية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة

الباحثة/ رندا علي عبدالله المحسن

باحثة دكتوراه في علم النفس التربوي

كلية اللغات والعلوم الإنسانية - جامعة القصيم

د/ أمل صالح سليمان الشريدة

أستاذ علم النفس التربوي

كلية اللغات والعلوم الإنسانية - جامعة القصيم

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتدفق بالرفاهية المتكاملة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة، كما سعت إلى التعرف على مستويات كل من التدفق والرفاهية المتكاملة لدى الأفراد عينة الدراسة، ولتحقيق ذلك؛ تم استخدام مقياس الرفاهية المتكاملة لهيرفاس وفاسكيوز (Hervás & Vázquez, 2013)، بعد ترجمتها من قبل الباحثة، ومقياس التدفق من إعداد الباحثة، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين؛ ولجمع البيانات من عينة الدراسة الأساسية، تم اختيار عينة متاحة وبالغ عددها (578) طالبة، من جميع صفوف المدارس الثانوية الحكومية ببريدة، وبمتوسط عمر مقداره (16.49) وانحراف معياري مقداره (1.22)، وذلك باستخدام المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج:

- ارتفاع فوق المتوسط الفرضي في جميع أبعاد التدفق ودرجته الكلية.
- ارتفاع في جميع أبعاد الرفاهية المتكاملة ودرجاتها الكلية لدى أفراد العينة.
- تفاوت في القدرة التنبؤية لأبعاد التدفق في التنبؤ بالرفاهية المتكاملة، حيث أسهمت بعض أبعاد التدفق، مثل (التحكم - التركيز - اندماج الفعل مع الوعي)، في التنبؤ بالرفاهية المتكاملة، بينما لم تسهم أبعاد (تحول الوقت - فقد الوعي الذاتي - الخبرة ذاتية القصد) في ذلك، وبناءً على هذه النتائج قدمت الدراسة بعضاً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التدفق، الرفاهية المتكاملة، طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.

The Predictive Ability of The Flow with Integrative Well-Being among Female Students of High School in Buraidah City

Randa Ali Abdullah Al-Mohsen

Ph.D. Candidate in Educational Psychology

College of Languages and Humanities – Qassim University

Dr. Amal Saleh Sulaiman Al-Shuraida

Professor of Educational Psychology

College of Languages and Humanities – Qassim University

Abstract

This study aimed to reveal the predictive ability of the flow with integrative Well-Being among female students of high school in Buraidah city. It also aimed to identify the level of flow and integrative well-being among the study's members. the researcher used the descriptive method (with its both correlational and predictive methods) The basic sample contained (578) female students whom were randomly chosen from all government secondary schools in Buraidah city, and from all secondary school classes, with an average age of (16.49) and a standard deviation of (1.22).

The integrative well-being scale of Hervás & Vázquez (2013) were applied to the sample after the researcher translated scale, and prepared the flow scale. The application was not carried out on the sample until the psychometric properties of both scales were verified. In order to answer the study questions, the single-sample t-test, multiple regression analysis using the Stepwise method were used. The study showed an increase above average in all dimensions of flow and its total degree, as well as in all dimensions of integrative well-being and its total degree among the sample members. while some dimensions of flow (control, concentration, integration of action with awareness) contributed to predict integrative well-being. At the same time, the dimensions (time transformation, self-intentional experience loss of self-awareness) did not contribute to predict integrative well-being.

According to these results, several recommendations were proposed to implement many interventions and applied practices in government schools regarding the study variables, and some research proposals were suggested.

Keywords: flow, integrative well-being, predictive ability, female students of high school in Buraidah city.

مقدمة الدراسة:

تُعد مرحلة التعليم الثانوي من المراحل المهمة في حياة الطالب؛ لأنها تحدد شكل حياته المستقبلية، والمراهقون هم أكثر استعداداً لمواجهة التحديات وتطوير مهارات جديدة، والعثور على المزيد من الفرص ضمن السياقات الحياتية الممتعة والسعيدة (Tavares & Freire, 2016)، وقد أشارت الأبحاث إلى أن العديد من المراهقين يتعرضون للمشاكل الداخلية والخارجية النابعة من التفاعل الديناميكي لعدة عوامل، منها: المزاج التفاعلي، وخبرات التعلم السلبية، وأحداث الحياة المؤرقة، والخلفية العائلية السيئة (Essau & Petermann, 1999, Reid et al., 2002, Vasey & Dadds, 2001, Muris et al., 2008).

ونحن نريد من الطالب أن "يزدهر"، بحيث يستيقظ كل صباح مليئاً بالحماس تجاه حياته، أي نريده أن يشعر بالثقة والتفاؤل والتمكين، وأن يعيش قيمه ويتعاطف مع نفسه ومع الآخرين، وأن يجد الهدف والمعنى في كل يوم، فتجربة حياته بهذه الدرجة العالية من الرضا والسعادة هي "الرفاهية" بحد ذاتها (Shearer & Shearer, 2017). ويشير فافا (Fava, 2016) إلى مقولة ريف - أثناء تحديثها عن نوعية الحياة في أحد المؤتمرات في منتصف التسعينات - "أن الرفاهية لا يمكن مساواتها بالسعادة أو الرضا عن الحياة"، وقد حددت ريف (Ryff) ستة أبعاد للرفاهية النفسية منها: الاستقلالية (الشعور بالتحكم الذاتي)، والتحكم البيئي (القدرة على إدارة حياة الفرد بفعالية)، والعلاقات بين شخصية (الاجتماعية الإيجابية)، والنمو الشخصي (الشعور بالنمو المستمر والتطور)، والهدف في الحياة (الاعتقاد بأن الحياة هادفة وذات معنى)، وقبول الذات (الموقف الإيجابي تجاه الذات) (Ryff & Keyes, 1995)، وهذه الرفاهية تختلف عن الرفاهية الذاتية (العاطفية) التي تشمل: (الرضا عن الحياة، والمستويات العالية من التأثير الإيجابي والمستويات المنخفضة من التأثير السلبي) (Diener et al., 2018, 9)، أما الرفاهية الاجتماعية فتشمل: (القبول الاجتماعي، والاندماج الاجتماعي، والمساهمة الاجتماعية، والتماسك الاجتماعي، وتحسين الاجتماعي) (Keyes, 1998, 121).

وقد اقترح لنت (Lent, 2004) دمج هذه الأنواع من الرفاهية في مفهوم واحد متعدد الأوجه، ويشير إلى أن هذا التصور النظري المتكامل للرفاهية ينمي الفهم لكيفية العيش بشكل جيد، والقدرة على تعزيز ذلك، وأيد ذلك سنايدر وآخرون (Snyder et al., 2011) بقولهم: إن الأوصاف الموضوعية للرفاهية النفسية والاجتماعية تعطي صورة أكثر اكتمالاً للصحة العقلية مع الأوصاف الذاتية للرفاهية العاطفية، والتي يشار إليها بالرفاهية الذاتية. ويشير هيرفاس وفازكيوز (Hervás and Vázquez, 2013) إلى أن الرفاهية المتكاملة تشمل الأبعاد الفرعية المتمثلة في: (الرفاهية العامة، رفاهية اللذة Hedonic، ورفاهية الازدهار Eudaimonic، التي تعادل الستة الأبعاد من نموذج (Ryff) للرفاهية النفسية، والرفاهية الاجتماعية)، كما يشير بلانكو وفازكيوز (2021) Blanco and Vazquez إلى أن مصطلح الرفاهية المتكاملة (Integrative Well-Being (IWB) يشمل: (الرفاهية الذاتية، والرفاهية النفسية، والرفاهية الاجتماعية).

والطلبة الذين يشعرون بأن المهام والأنشطة بالنسبة لهم مبهجة، يقدمون أفضل ما لديهم، ومفتاح تلك البهجة ليست المهمة نفسها - فغالباً ما تكون تلك المهام روتينية - بل بسبب الحالة الذهنية الخاصة التي يعيشها الفرد

أثناء أداء المهمة، والتي تسمى بـ "التدفق"، والتدفق هو الذي يدفع بالطلبة إلى بذل قصارى جهدهم - بغض النظر عن العمل الذي يقومون به - ويزدهرون عندما يتم توظيف مهاراتهم بشكل كامل من خلال مهام مليئة بالتحديات، لدرجة أن الطالب يفقد نفسه أثناء أداء هذه المهام، ويصبح مركز لدرجة أنه لا يشعر بالوقت، ويؤدي المهام بدون أي عناء، فالتدفق في حد ذاته متعة (Goleman, 1998).

ويشير شكسنميهالي (Csikszentmihalyi (1990 إلى أن خبرة "التدفق" تحدث عندما يواجه الفرد مهام لديه الفرصة لإنجازها، وأن يكون قادرًا على التركيز على ما يقوم به، وأن يتمكن من التركيز - لأن المهمة التي ينفذها لها أهداف واضحة، كما تتوفر لها تغذية راجعة فورية - وأن يتعمق بالمهمة ولكن دون جهد، فالتجارب الممتعة تجعل الفرد يشعر بالسيطرة على فعله، والمصلحة الذاتية تختفي؛ ولكن الشعور بالذات يظهر بشكل أقوى بعد انتهاء التجربة، كما يتغير الإحساس بالوقت، حيث تمر الساعات كالدقائق، ويمكن أن تبدو الدقائق وكأنها ساعات، ويؤدي الجمع بين كل هذه العناصر إلى الشعور بالمتعة العميقة.

ويضيف شكسنميهالي (Csikszentmihalyi (2014 أن المهارات الشخصية عندما تكون أعلى من تحديات المهام، يميل الفرد إلى الشعور بالملل، وإذا كانت تحديات المهام أعلى من المهارات الشخصية، يميل الفرد إلى الشعور بالقلق، وعندما يكون مستوى تحديات المهام، وأيضًا المهارات الشخصية منخفضة، يميل الفرد إلى الشعور باللامبالاة، ولكن المواقف ذات التحديات المرتفعة والمهارات الشخصية المتقدمة، ستخلق حالة ذاتية تؤدي إلى "التدفق"، وفي هذه الحالة يمر الفرد بأعلى مستوى من مستويات الرفاهية، فمفهوم "التدفق" أو تجربة الذروة تستوعب إمكانية الجمع بين الجهد والمتعة معًا، مثل ما أشار إلى ذلك تشيكسينميهالي Csikszentmihalyi، والمشاركة في أنواع معينة من الأنشطة (مثل المهام الصعبة أو التحديات التي تتطلب مهارات) يمكن أن يعزز كلا الجانبين من رفاهية الازدهار Eudaimonic، ورفاهية اللذة Hedonic معًا.

وعلى الرغم من أن هذه النظرة للرفاهية - توسطها للتحديات والمهارات المرتفعة - تعرضت للنقد بحجة التحيز "الأمريكي"، وأنها مبنية على قيم ثقافية قد لا يمكن تعميمها على ثقافات الآخرين، إلا أن الدراسات أثبتت عكس ذلك، عندما طبقت على عينات من الثقافات الآسيوية والأوروبية (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

فعلى سبيل المثال نتائج دراسة أساكوا (Asakawa (2010 والمطبقة في اليابان التي أظهرت نتائجها أن المواقف ذات التحديات المرتفعة، والمهارات المرتفعة خلقت حالة عقلية مثالية لطلبة الجامعات اليابانية خلال فترات التدفق، بالإضافة إلى الشعور بالإنجاز، ورضا أكبر عن الحياة (وكلاهما تتضمن أبعاد الرفاهية المتكاملة)، كما أشارت دراسة هان (Han (1988 إلى وجود علاقة قوية بين التدفق والرضا عن الحياة (وهي أحد أبعاد الرفاهية المتكاملة) لدى الكوريين المهاجرين.

ولأن الباحثة تبدأ من حيث أنتهى الآخرون، ولأهمية مرحلة الثانوية من بين المراحل التعليمية، ولحاجة الطلبة فيها للاهتمام والرعاية من كل النواحي التي تساهم في تطورهم ونموهم على جميع الأصعدة، تم التوجه في هذه الدراسة لمعرفة درجة تأثير حالة التدفق على الرفاهية المتكاملة في البيئة العربية لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.

مشكلة الدراسة:

هناك العديد من الدراسات الأجنبية قدمت الأدلة على العلاقات بين متغيري الدراسة (التدفق) و(الرفاهية المتكاملة)، وأوصت بتطوير الدراسات البحثية عن العلاقة بينهما، إلا أنها لم تحظ بالقدر الكافي من البحث والدراسة، كدراسة أساكوا (Asakawa 2010)، ودراسة كارينتر وآخرون (Carpentier et al. 2012)، اللتان أشارتا إلى العلاقة الإيجابية بين التدفق والرفاهية، أو كما يشير فياس (Vyas 2021) بدور تجربة تدفق اللعب في تحسين الرفاهية، وأشارت دراسة تس وآخرون (Tse et al. 2021) إلى التأثير الإيجابي غير المباشر للشخصية ذاتية الهدف على الرفاهية من خلال تجربة التدفق، وما توصل إليه يو وآخرون (Wu et al. 2021) إلى الدور المهم لخبرة التدفق في سياق التعليم العالي في التنبؤ بالرفاهية الذاتية وهي: رفاهية اللذة (Hedonic) أحد أبعاد الرفاهية المتكاملة.

بناء على ذلك ونظرًا لندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين التدفق والرفاهية المتكاملة، فلم يوجد سوى دراسة واحدة - فقط، تناولت ذلك، في حدود علم الباحثة، وهي دراسة دقاس وحمد (2022)، التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية، لذلك برزت الحاجة للبحث في علاقة (التدفق بالرفاهية المتكاملة)، والبحث في مدى تأثير المتغير التابع (الرفاهية المتكاملة) بدرجة التدفق، فالمشكلة البحثية التي تتناولها الدراسة الحالية تبحث في علاقة (التدفق بالرفاهية المتكاملة)، بالإضافة إلى البحث في مدى تأثير المتغير التابع (الرفاهية المتكاملة) بدرجة التدفق لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، لهذا يمكن بلورة

المشكلة في الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى التدفق لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟
- 2- ما مستوى الرفاهية المتكاملة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟
- 3- هل يمكن التنبؤ بأبعاد الرفاهية المتكاملة من خلال أبعاد التدفق لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- تحديد مستوى كل من (التدفق والرفاهية المتكاملة) لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.
- 2- استقصاء القدرة التنبؤية للتدفق بالرفاهية المتكاملة لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.

أهمية الدراسة:

تكمن الأهمية للدراسة الحالية في جانبين، هما:

أولاً: الأهمية النظرية، وتتمثل في الآتي:

- إضافة نوعية للجهود البحثية السابقة، بتقديم دراسة عربية نفسية حديثة، تعالج موضوعًا له أهميته النفسية للطلبة في المدارس.

– قد تفيد نتائج الدراسة العاملين على التعليم، إذ يمكن مساعدة المعلمين والمرشدين المدرسين (الموجهين للطلبة) بتقديم معلومات عن التدفق كمتغير مهم في تنمية الرفاهية المتكاملة لدى الطلبة، وكل هذه المتغيرات لها التأثير المهم في عمليتي التعلم والتعليم، والعملية التربوية بشكل عام على نحو ما أشارت إليه الدراسات السابقة.

– الاهتمام بفئة لها أهميتها في المجتمع، وهم فئة طلبة المرحلة الثانوية، فهم أداة أساسية في تطوير المجتمع وتقدمه علمياً وتقنياً وقد تم الاهتمام بهم، لأن هذه المرحلة حرجة لتحديد مسار ومستقبل الطلبة التعليمي والمهني والتي تتأثر بدرجة كبيرة بالتدفق لديهم في هذه المرحلة، التي لها التأثير على الرفاهية المتكاملة.

– قد تفتح المجال أمام الباحثين في المستقبل لبحث حالة التدفق لدى الطلبة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

– قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في تضمين التدخلات في طرق التدريس، وإعداد الأنشطة، وبناء البرامج التدريبية لطلبة المدارس، بحيث تعتمد على متغيرات تظهر قدرة تنبؤية في "تحقيق الرفاهية المتكاملة" عند طالبات المرحلة الثانوية، كأن تكون مبنية على عناصر التهيئة لحالة التدفق التي أظهرت نتائج هذه الدراسة قدرتها التنبؤية في ذلك.

– إعداد مقياس التدفق لطلبة الثانوية، وتعريب وتقنين مقياس الرفاهية المتكاملة، قد تفيد في البحوث المستقبلية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تقتصر حدود الدراسة على الآتي:

الحدود الموضوعية: وقد تناولت هذه الدراسة المتغيرات، وهي: (التدفق، والرفاهية المتكاملة).

الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في المدارس الثانوية للبنات بريدة/ منطقة القصيم في المملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي (1446هـ) الموافق (2024-2025م).

الحدود البشرية: تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة.

مصطلحات الدراسة:

ورد في هذه الدراسة عدد من المصطلحات يمكن تعريفها كما يلي:

التدفق The Flow:

ويعرف بأنه: حالة من الدوافع الداخلية مثالية للانغماس، تتميز باندماج الفعل مع الوعي والحس، إذ يشعر الفرد أن تحديات الموقف الأدائي تستغل مهاراته الحالية بشكل كافٍ ولا ترهقها بشكل كبير، فالتحديات والمهارات في حالة توازن وتوافق، كما أن الفرد لديه أهداف واضحة وقابلة للتحقيق، وتغذية راجعة فورية حول تقدمه (Csikszentmihalyi, 1975).

وحدد سكشنميهالي وآخرون (Csikszentmihalyi et al. (2017 تسعة أبعاد لتجربة التدفق، وقسم التسعة الأبعاد للتدفق، إلى ثلاثة أبعاد (المقدمات): (الأهداف الواضحة، والتغذية الراجعة الفورية، والتوازن بين التحديات والمهارات) وهي شرط لظهور الستة الأبعاد الأخرى (نواتج العملية): (اندماج الوعي بالفعل، والتركيز العميق، والتحكم بالفعل بالبيئة، وفقدان الوعي الذاتي، وتغير مفهوم الزمن، وأن تكون طبيعة النشاط أو الخبرة

"ذاتية القصد"، واقتصرت هذه الدراسة على قياس الأبعاد الخاصة بنواتج العملية (خصائص التدفق)، ويمكن تعريف أبعاد التدفق التسعة بالآتي:

البعد الأول (الأهداف الواضحة): وهي الأهداف التي يسعى الفرد المتدفق إلى تحقيقها وفق خطة محددة، وتكون واضحة ومحددة وقابلة للتحقيق، وتتفق مع مهارات الفرد وقدراته، بحيث يكون مستوى التحدي والمهارة لدى الفرد المتدفق مرتفعين.

البعد الثاني (التغذية الراجعة الفورية): وهي قدرة الفرد المتدفق لتقديم تغذية راجعة - داخلية - لنفسه، بحيث يقيس بها مدى تقدمه نحو أهدافه، فالتجارب والفرص والاشجاف، ويمكن تعديل سلوكه وفقاً لذلك.

البعد الثالث (التوازن بين المهارة والتحدي): وهي قدرة الفرد على الموازنة والتوازن بين مستوى التحدي ومستوى المهارة التي يملكها، فلا تكون المهمة سهلة جداً (أقل من قدراته) ولا صعبة جداً (أعلى من قدراته).

البعد الرابع (التركيز العميق): وهي الدرجة العالية من الانتباه الكامل أثناء تأدية وتحقيق أهداف المهام المطلوبة.

البعد الخامس (التحكم بالفعل والبيئة): وهي اعتقاد وإحساس الفرد المتدفق بأن لديه اختيارات تمكنه من التحكم والسيطرة في حياته وليس على حسب بيئته.

البعد السادس (فقد الوعي الذاتي): وهو غياب الشعور بالذات، إذ يقل الوعي بالذات، وينحصر وعي الفرد المتدفق بالأهداف والمهام المطلوبة.

البعد السابع (تحول الوقت وتغير مفهوم الزمن): وهو شغل الفرد لجميع أوقاته بالمهام والأنشطة بصورة مستمرة، والاستمتاع بقضاء الأوقات في ذلك، وبذلك يحول الزمن الذي يقضيه إلى خبرة.

البعد الثامن (اندماج الوعي بالفعل): هو قدرة الفرد المتدفق على تضيق بؤرة الوعي وحصره في المهمة والنشاط الذي يقوم به.

البعد التاسع: (أن تكون طبيعة النشاط أو الخبرة "ذاتية القصد"): وهي الخبرة المدفوعة ذاتياً، أي أن الفرد المتدفق يُكافئ بشكل جوهري (داخلي)، كالاستمتاع بأداء العمل الذي يقوم به، Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1994; Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi, 2003; Csikszentmihalyi, 2014; Csikszentmihalyi et al., 2017)

ويتحدد التدفق إجرائياً من خلال الدرجة التي سيحصل عليها الطالب على مقياس التدفق المستخدم في هذه الدراسة.

الرفاهية المتكاملة Integrative well-being:

وتعرف بأنها: مفهوم معقد؛ لأنها تتضمن مكونات مختلفة مثل رفاهية اللذة (Hedonic) ورفاهية الازدهار (Eudaimonic)، كما تتضمن وجهات نظر زمنية مختلفة (مثل الحالات مقابل السمات) (Blanco & Vazquez, 2021)، فالرفاهية المتكاملة تشمل كل من الرفاهية التي يتذكرها الفرد من تقييم إيجابي لحياته، والرفاهية التي يعيشها الفرد من مشاعر إيجابية لحظية، والتي تشكل عنصراً مهماً لحياته الجيدة، وهي تشمل بعدين رئيسين، هما:

- 1- الرفاهية المتذكّرة: وهي التي تستند على ذاكرة المشاركين وحكمهم على حياتهم، وتشمل:
 - 2- الرفاهية العامة: وهي التي تتضمن الرضا العام عن الحياة، والحيوية.
 - 3- رفاهية اللذة: وهي الحالة العاطفية التي تتضمن المستويات العالية من التأثير الإيجابي، والمستويات المنخفضة من التأثير السلبي في الحياة اليومية.
 - 4- رفاهية الازدهار: وهي التي تعادل الستة المجالات من نموذج (Ryff) للرفاهية النفسية (معنى الحياة، وقبول الذات، والنضج الشخصي، والعلاقات، والتحكم المتصور، والاستقلالية).
 - 5- الرفاهية الاجتماعية: وهي التي تشتمل على العديد من مكونات الرفاه الاجتماعي، ولكن يمكن الاقتصار على (الشعور العام بالحياة في مجتمع يعزز الوظائف النفسية).
 - 6- الرفاهية المختبرة: وهي التي تقيم الحالات العاطفية، ومشاعر الناس اللحظية بدلاً من الاعتماد على ذاكرة هذه الحالات (Hervás & Vázquez, 2013).
- وتحدد الرفاهية المتكاملة إجرائياً من خلال الدرجة التي سيحصل عليها الطالب على مقياس الرفاهية المتكاملة المستخدم في هذه الدراسة.

الدراسات التي تناولت العلاقة بين التدفق والرفاهية المتكاملة أو أحد أبعادها:

كشفت دراسة دقاس وحمد (2022) عن العلاقة بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية وقبول الذات لدى (110) فناناً تشكيليّاً في منطقة مكة المكرمة، وفقاً للمنهج الوصفي الارتباطي، معتمدة على مقياس للتدفق النفسي (Payne et al., 2011)، والسعادة (Hills & Argyle, 2002)، وإدارة الذات (Mezo, 2009)، وأظهرت نتائجها وجود علاقة طردية متوسطة بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية، وعلاقة طردية منخفضة بين التدفق النفسي وإدارة الذات، وعلاقة طردية مرتفعة بين الرفاهية النفسية وإدارة الذات، دون فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً للمتغيرات الديموغرافية، وأوصت بزيادة الوعي بأهمية التدفق النفسي لتحسين الرفاهية النفسية وقبول الذات.

كما استقصت دراسة تس وآخرون (Tse et al., 2021)، حول التأثير غير المباشر للشخصية ذاتية الهدف على الرفاهية من خلال تجربة التدفق، وفقاً للمنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينتها من (393) مشاركاً في الدراسة الأولى، حيث أكملوا استبياناً قيست من خلاله الشخصية ذاتية الهدف، وميلهم لتجربة التدفق، والرفاهية (الرضا عن الحياة والازدهار)، كما شاركت عينة فرعية مكونة من (127) مشاركاً في دراسة يوميات استمرت (10) أيام، والتي فحصت تجربة التدفق اليومية والرفاهية اليومية (التأثير والازدهار)، وقاما بتحديد سبع سمات شخصية تسهل هذا الارتباط، وأظهرت النتائج أن تجربة التدفق التي تتمثل في حالة من المتعة والاندماج العميق، تفسر العلاقة الإيجابية بين الشخصية الذاتية، وتحديد الهدف، والرفاهية لدى أفراد العينة، وأن إحدى الطرق لتحقيق مستوى مرتفع من الرفاهية هي المشاركة، والاستمتاع بالأنشطة اليومية، كما أظهرت تأثير إيجابي غير مباشر للشخصية ذاتية الهدف على الرفاهية من خلال تجربة التدفق، مما يوضح كيفية الوصول إلى حياة جيدة من خلال الاندماج العميق.

وتناولت دراسة يو وآخرون (Wu et al. (2021 نموذجًا مفهوميًا لتجربة التدفق والرفاهية الذاتية للطلاب خلال جائحة فيروس كورونا (COVID-19) في الصين، مع التركيز على الآليات الكامنة مثل الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات، وفقًا للمنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (1.109) طالب جامعي، واستخدمت استبيانًا يتضمن مقاييس للرفاهية الذاتية، والتدفق، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وقبول الذات، وأظهرت النتائج أن تجربة التدفق تلعب دورًا مهمًا في التنبؤ بالرفاهية الذاتية، كما أكدت هذه العلاقة أن لها دور كبير في دعم الأدوار الوسيطة التي تلعبها الكفاءة الذاتية الأكاديمية وقبول الذات، حيث أن مستوياتها في الاستجابات على المقياس كان متوسطًا. كما سعت دراسة كاربنتيير وآخرون (Carpentier et al. (2012 إلى فهم العلاقة بين الشغف المتناغم والرفاهية، وتأثير التأملات وتجارب التدفق على هذه العلاقة، كما هدفت إلى معرفة سبب ارتفاع مستوى الرفاهية لدى الأفراد الذين يمتلكون شغفًا انسجاميًا مقارنةً بأولئك الذين يمتلكون شغفًا مهووسًا في كندا، وفقًا للمنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينتها من (172) طالبًا، مسجلين في كليتين مختلفتين تقعان في منطقة مونتريال، واستخدمت مقياسًا يتمثل في نموذج نظري يشمل الشغف، والتأملات، وتجارب التدفق، والرفاهية، وأظهرت نتائجها أن الأفراد الذين يتمتعون بشغف متناغم يميلون أكثر لتجربة التدفق في نشاطاتهم المفضلة، مما يرتبط بتحقيق مستويات أعلى من الرفاهية، كما أظهرت النتائج إلى أن الشغف المتناغم يترافق بالتأملات الإيجابية التي تعزز من تجارب التدفق، كما أكدت النتائج أن الشغف المهووس لا يرتبط بشكل منهجي بتجربة التدفق، مما يدل على أن الشغف الانسجامي يرتبط برفاهية أعلى بينما الشغف المهووس يرتبط برفاهية أقل.

في حين هدفت دراسة أساكوا (Asakawa (2010 إلى التعرف على كيفية شعور الأشخاص في ثقافة غير غربية، وتحديدًا طلبة الجامعات اليابانية ذوي الأهداف الذاتية، وكيف يتصرفون ويفكرون في حياتهم اليومية، وفقًا للمنهج الوصفي، وتم إجرائها على عينة مكونة من (315) طالب جامعي ياباني، واستخدمت تحليل تكرار تجربة التدفق كمؤشر على الشخصية ذاتية الهدف، وعلاقته بمقاييس الرفاهية، وأظهرت نتائجها أن متوسط عدد الطلبة الجامعيين اليابانيين شهدوا تدفقًا "عدة مرات في السنة"، ولكن بمعدل "مرة واحدة شهريًا"، أو بدون تدفق في بعض الأشهر، ووجدت الدراسة أن الطلبة الذين مروا بحالة التدفق بشكل متكرر، أظهروا احترامًا أعلى للذات، وقلًا أقل، كما استخدموا استراتيجيات التعامل الإيجابية النشطة أكثر من الاستراتيجيات السلبية، وكانوا أكثر التزامًا بنشاطاتهم الجامعية والمهنية، وشعروا بما يُعرف بـ "Jujitsu-kan"، أي الشعور بالإنجاز، مما أدى إلى رضا أكبر عن حياتهم مقارنة بنظرائهم الأقل ذاتية في الهدف، أي أن لديهم مستوى متوسط من التدفق.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (15336) طالبة حسب بيانات نظام نور لإدارة التعليم، للعام الدراسي (2024-2025م)، لجميع طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة بالمملكة العربية السعودية.

عينة الدراسة:

العينة الاستطلاعية: تم التحقق من المؤشرات الإحصائية لأدوات الدراسة في الدراسة الحالية بتطبيقها على عينة متاحة من طالبات ثانويات بريدة، حيث تم التطبيق على (200) طالبة، بمتوسط عمرٍ يساوي (16.44) سنةً، وانحرافٍ معياري قدره (1.16)، وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة وصلاحياتها للاستخدام في الدراسة الحالية.

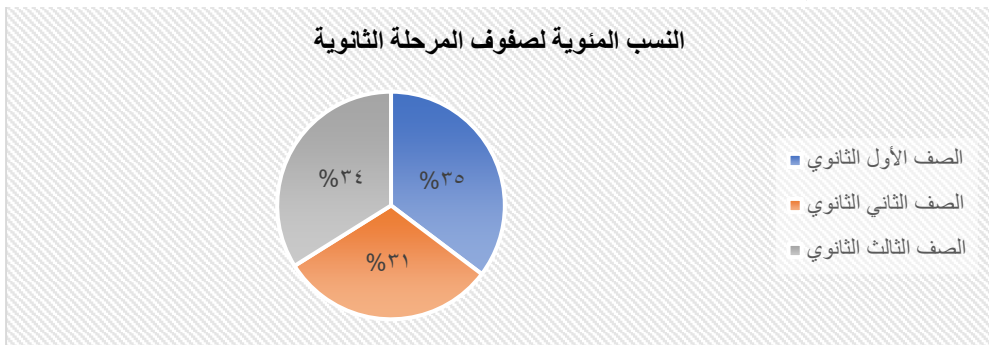
عينة الدراسة الأساسية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة متاحة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة، حيث تكونت العينة الأساسية من (578) طالبةً، بلغ متوسط أعمارهن (16.49) سنةً، مع انحراف معياري قدره (1.22)، وتم تنفيذ هذا التطبيق في بداية الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (1446هـ)، وجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الصف الدراسي بالمرحلة الثانوية:

جدول (1)

توزيع الأفراد عينة الدراسة الأساسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي

الصف	العدد	النسبة المئوية
الصف الأول الثانوي	204	35.3%
الصف الثاني الثانوي	178	30.8%
الصف الثالث الثانوي	196	33.9%
الإجمالي	578	100%

يتبين من الجدول السابق أن نسب طالبات الصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية في العينة الأساسية متقاربة إلى حدٍ ما، حيث بلغت نسبة طالبات الصف الأول الثانوي في عينة الدراسة (35.3%) بينما بلغت نسبة طالبات الصف الثاني الثانوي (30.8%)، في حين بلغت نسبة طالبات الصف الثالث الثانوي (33.9%) وهو ما يمكن توضيحه بالشكل الآتي:



شكل (1) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الصف الدراسي

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التدفق (إعداد الباحثة): أعدت الباحثة مقياساً يهدف إلى معرفة مستوى التدفق لدى أفراد العينة، بعد الاطلاع على مقاييس عدة للتدفق، وتم وفق الآتي:

- 1- الاطلاع على أغلب أبحاث وكتب مؤلف نظرية التدفق شكسنميهايلي Csikszentmihaly.
- 2- تم قراءة وفحص أوصاف المشاركين لتجربة التدفق من أجل التدقيق في كيفية تقييم كل بعد من الأبعاد، وهذه الأوصاف سجلها مؤلف نظرية التدفق شكسنميهايلي Csikszentmihaly في مؤلفاته بعد عمله للمقابلات المعمقة مع المشاركين.
- 3- الاطلاع على بعض المقاييس السابقة في قياس التدفق منها: مقياس التدفق النفسي في المجال الرياضي ل Jackson & Marsh (1996)، ومقاييس أخرى طبقت في المجال التعليمي على مدرء ومعلمين وطلبة، مثل مقياس الأسود والأسود (2020)، الصبيحات (2022)، حمزة وآخرون (2017)، أبو خطوة (2019)، نصيف (2015).
- 4- صياغة التعريفات الإجرائية لمفهوم التدفق وفقاً لنظرية التدفق لشكسنميهايلي Csikszentmihaly، وأبعاده التسعة ومن ثم صياغة مفردات المقياس وفقاً للتعريفات الإجرائية لأبعاد المقياس التسعة.
- 5- تم عرض النسخة النهائية للمقياس على متخصص باللغة العربية لاعتماده لغوياً في النسخة النهائية.
- **الهدف من المقياس:** تقييم مستوى الطالبات من خلال التقرير الذاتي حول وصفهم لأنفسهم وشعورهم عند انغماسهم بشكل كامل في أنشطة مختلفة، من عدة نواحي تشمل ستة أبعاد لتجربة التدفق تحدث بشكل متسلسل وبدون تدخل الوعي.
- **وصف المقياس:** تألف المقياس في صورته المبدئية من (18) مفردة موزعة على ستة أبعاد، وهي: التركيز، التحكم، فقد الوعي الذاتي، تحول الوقت، اندماج الفعل مع الوعي، الخبرة الذاتية، بواقع (3) مفردات في كل بعد، ويتم الاستجابة لمفردات المقياس في ضوء تدريب ليكرت الخماسي لتحديد مدى انطباق محتوى المفردة على كل فرد من أفراد العينة.
- **تصحيح المقياس:** تتم الاستجابة للمقياس على تدريب ليكرت خماسي باختيار استجابة من الخمس استجابات الآتية: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) لتقابل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، ولا توجد عبارات سلبية، ويتم جمع مفردات كل بعد من أبعاد المقياس للحصول على درجة كل فرد من أفراد العينة وعلى كل بعد من الأبعاد، وللمقياس درجة كلية، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى ارتفاع مستوى التدفق لدى الطالبات.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- أ- **صدق المقياس:** تم التحقق من صدق مقياس التدفق من خلال التحقق من صدق المحكمين وكذلك حساب الصدق التمييزي للمقياس، وأخيراً التحقق من الصدق العملي له، وذلك على العينة الاستطلاعية.
- **صدق المحكمين:** للتأكد من صدق المقياس تم عرضه بصورته الأولية على ثلاثة عشر من المحكمين الخبراء والمتخصصين في المجال وطلب منهم دراسة أبعاد المقياس ومفرداته، وذلك لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم المتعلقة بالمقياس من حيث: مدى ارتباط كل مفردة بالبعد المنتمية إليه المفردة، وكذلك ارتباطها بالهدف العام للدراسة،

ومدى وضوح صياغة العبارات وسلامتها اللغوية، واقتراح طرق تحسينها وذلك بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة، وقد قدم المحكمين ملاحظات قيمة أفادت الدراسة، وأثرت الأداة، وساعدت على إخراجها بصورة جيدة، حيث حظيت جميع العبارات بنسبة اتفاق أعلى من (80%) من المحكمين، كما أوصى المحكمين بإجراء بعض التعديلات في صياغة بعض المفردات، وتم تعديلها وفقاً للصياغات المقترحة من السادة المحكمين، وبذلك عُد المقياس صادقاً.

- **الصدق التمييزي:** تم التحقق من صدق مقياس التدفق من خلال حساب الصدق التمييزي للمقياس على العينة الاستطلاعية بالتعرف على دلالة الفروق بحساب النسبة الحرجة (Z) بين متوسطي درجات مفردات المقياس لأعلى (27%) من أفراد العينة على البعد الذي تنتمي إليه كل مفردة ولأدنى (27%) من أفراد العينة على البعد نفسه (الدريد، 2006)، وجدول (2) يوضح هذه النتائج.

جدول (2)

الصدق التمييزي لمفردات مقياس التدفق (ن=200)

رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		رقم المفردة	قيمة (Z)	أعلى 27%		أقل 27%		رقم المفردة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			المتوسط	الانحراف			
نحول الوقت						التركيز					
1	2.64	0.94	4.94	0.23	**17.42	10	3.39	1.09	4.88	0.31	**9.61
2	2.16	0.87	4.68	0.46	**18.73	11	3.09	0.101	4.85	0.35	**11.98
3	2.30	0.88	4.87	0.33	**19.84	12	3.30	1.10	4.87	0.33	**9.87
التحكم						اندماج الفعل مع الوعي					
4	3.07	0.54	4.69	0.19	**23.79	13	3.13	0.81	4.66	0.51	**11.59
5	3.26	0.90	4.98	0.19	**13.52	14	2.75	0.92	4.77	0.60	**13.37
6	3.18	1.03	4.96	0.27	**12.04	15	2.94	0.80	4.62	0.52	**12.82
فقد الوعي الذاتي						الخبرة الذاتية					
7	2.30	0.84	4.61	0.56	**16.66	16	4.18	1.05	4.94	0.30	**5.06
8	2.07	1.07	4.51	0.66	**14.18	17	2.39	1.02	4.94	0.40	**10.26
9	3.32	1.07	4.85	0.35	**10.00	18	3.56	1.04	4.92	0.54	**8.43

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مفردات مقياس التدفق لأقل (27%) من أفراد العينة ولأعلى (27%) من أفراد العينة على كل بعد من أبعاد المقياس جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على تمتع المقياس بصدق تمييزي جيد، حيث تفرق المفردات جميعها بين مرتفعي ومنخفضي البعد الذي تنتمي إليه كل مفردة.

- **الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي:** تم التحقق من البنية العاملية لمقياس التدفق من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي، حيث تم تقسيم العينة الاستطلاعية إلى نصفين كل نصف يتضمن بيانات (100) فرد من أفراد العينة، وقد تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي على النصف الأول من بيانات أفراد العينة الاستطلاعية (ن=100) باستخدام برنامج SPSS 21 وبالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية Principal Axis Factoring في استخراج العوامل، كما تم الاعتماد على التدوير المائل Oblique rotation بطريقة Direct Oblimin، وجاءت قيم اختبارات فحص مصفوفة الارتباطات لتحديد مدى قابليتها لاستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، كما يوضحها جدول (3).

جدول (3)

قيم اختبارات فحص مصفوفة الارتباطات التي تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي عليها (ن=100)

م	الاختبار	القيمة
1	اختبار محدد المصفوفة Determinant test	0.003
2	اختبار بارتلت Bartelet's test	*544.674
3	اختبار كايزر - ماير - أولكين (KMO)	0.605

*دال عند مستوى (0.01)

يتبين من خلال جدول (3) أن قيمة اختبار محدد المصفوفة أكبر من (0.00001) مما يدل على عدم وجود اعتماد خطي بين الصفوف والأعمدة في مصفوفة الارتباطات، كما أن المصفوفة خالية من أي ارتباطات مرتفعة غير حقيقية بين المتغيرات، كما كانت قيمة اختبار بارتلت دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على أن مصفوفة ارتباطات ليست مصفوفة الوحدة، كما كانت قيمة اختبار كايزر - ماير - أولكين أعلى من (0.5) حيث بلغت (0.600)، وهي قيمة جيدة تؤكد على كفاية المعاينة وملاءمتها لعدد المتغيرات التي يشملها التحليل. وقد اعتمدت الباحثة على محك الجذر الكامن في استخراج العوامل أثناء التحليل، والذي يعتمد على ضرورة أن يكون التباين الذي يفسره العامل أكبر من مقدار التباين الذي يفسره التباين في المتغير المقاس الواحد والذي يساوي الواحد الصحيح، وبناء عليه أسفرت نتائج التحليل عن استخراج ستة عوامل قيمة الجذر الكامن لهما أكبر من الواحد الصحيح تشبعت عليهم مفردات مقياس التدفق جميعها، وقد فسرت هذه العوامل حوالي (50.154%) من قيمة التباين المشترك بين مفردات المقياس، وجدول (4) يوضح هذه العوامل وتشبعتات المفردات عليها وقيمة التباين المفسر والجذر الكامن لكل عامل.

جدول (4)

تشبعات مفردات مقياس التدفق على العوامل المستخرجة

العامل	رقم المفردة	التشبع	الجذر الكامن	التباين المفسر	العامل	رقم المفردة	التشبع	الجذر الكامن	التباين المفسر
العامل الأول	10	0.626	2.543	14.126	العامل الرابع	16	0.464	1.226	6.810
	11	0.712				17	0.512		
	12	0.876				18	0.607		
العامل الثاني	13	0.589	2.034	11.302	العامل الخامس	4	0.719	0.749	4.164
	14	0.847				5	0.320		
	15	0.946				6	0.593		
العامل الثالث	1	0.564	1.837	10.206	العامل السادس	7	0.652	0.638	3.545
	2	0.650				8	0.342		
	3	0.681				8	0.656		
التباين الكلي = 50.154 %									

يتبين من جدول (4) أن تشبعات جميع مفردات مقياس التدفق كانت مرتفعة وأكبر (0.32) وفقاً لمحك جيلفورد، وقد تشبعت مفردات بعد تحول الوقت على العامل الأول، كما تشبعت مفردات بعد اندماج الفعل مع الوعي على العامل الثاني، وتشبعت مفردات بعد التركيز على العامل الثالث، وتشبعت مفردات بعد الخبرة الذاتية القصد على العامل الرابع، كما تشبعت مفردات بعد التحكم على العامل الخامس، وتشبعت مفردات بعد فقد الوعي الذاتي على العامل السادس.

وللتأكيد على هذه البنية العاملية التي أسفرت عنها نتائج التحليل العاملي الاستكشافي، تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية على النصف الثاني من بيانات أفراد العينة (ن=100) وذلك باستخدام برنامج LESREL 8.5 وذلك لاختبار نموذج الستة عوامل من الدرجة الأولى، والعامل العام من الدرجة الثانية لمصفوفة الارتباطات البينية بين الدرجات على مفردات المقياس، وقد أسفرت النتائج عن مطابقة النموذج للبيانات مطابقة جيدة إلى حد كبير، فقد جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول (5).

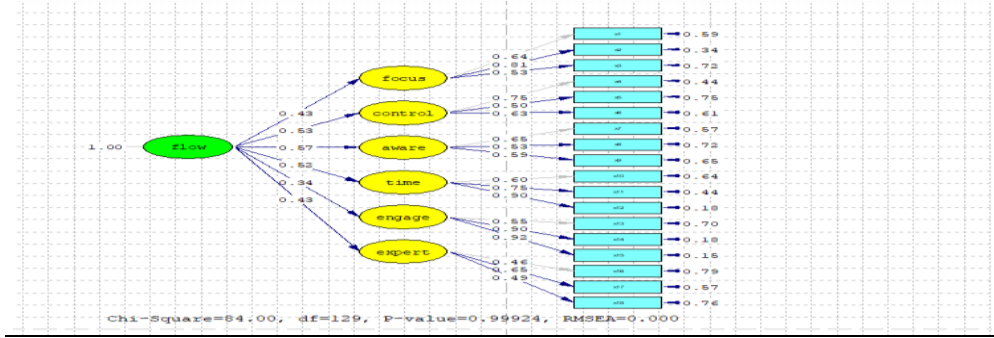
جدول (5)

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التدفق

RMSEA	X2/ df	P-Value	X2
0.00	0.651	0.999	84.00
CFI	IFI	AGFI	GFI
1.00	1.00	0.886	0.914

يتبين من جدول (5) أن النموذج المفترض لمقياس التدفق يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة، حيث كانت قيمة χ^2 غير دالة إحصائياً، كما كانت النسبة بين χ^2 ودرجات الحرية أقل من (2)، وكانت قيم (مؤشر حسن

المطابقة GFI ومؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI ومؤشر المطابقة المقارن CFI، ومؤشر المطابقة التمييزي (IFI) جميعها قيم مرتفعة وقريبة عن المدى المثالي لها - واحد صحيح، وكذلك مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA كان أقل من (0.05)، والشكل التالي يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التدفق.



شكل (2) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التدفق

(x1-x18) مفردات المقياس - التركيز (focus) - التحكم (control) - (aware) فقد الوعي الذاتي - (time) تحول الوقت - (engage) اندماج الفعل مع الوعي - (expert) الخبرة الذاتية القصد - (flow) التدفق

ويوضح جدول (6) يوضح تشبعات مفردات مقياس التدفق على أبعاده كعوامل من الدرجة الأولى في نموذج التحليل العاملي التوكيدي للمقياس

جدول (6)

تشبعات مفردات مقياس التدفق على عوامل الدرجة الأولى

البعد	رقم المفردة	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	البعد	رقم المفردة	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"
التركيز	1	0.644	0.122	**5.27	تحول الوقت	10	0.597	0.103	**5.79
	2	0.811	0.195	**4.16		11	0.745	0.133	**5.59
	3	0.532	0.173	**4.10		12	0.904	0.166	**5.45
التحكم	4	0.746	0.149	**5.01	اندماج الوعي مع الفعل	13	0.550	0.104	**4.85
	5	0.495	0.143	**3.45		14	0.904	0.156	**5.78
	6	0.626	0.168	**3.72		15	0.922	0.161	**5.74
فقد الوعي الذاتي	7	0.653	0.143	**4.56	الخبرة الذاتية القصد	16	0.457	0.142	**3.21
	8	0.530	0.161	**3.28		17	0.653	0.266	*2.45
	9	0.591	0.176	**3.36		18	0.493	0.192	*2.57

** دال عند مستوى دلالة (0.01) * دال عند مستوى دلالة (0.05)

يتبين من خلال جدول (6) أن تشبعت مفردات مقياس التدفق على أبعاد المقياس كعوامل من الدرجة الأولى كانت جميعها مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) أو مستوى دلالة (0.05)، كما يوضح جدول (7) تشبعت أبعاد مقياس التدفق على العامل العام من الدرجة الثانية (التدفق):

جدول (7)

تشبعت أبعاد مقياس التدفق على العامل العام من الدرجة الثانية

البعد	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"
التركيز	0.433	0.174	*2.49
التحكم	0.527	0.175	**3.01
فقد الوعي الذاتي	0.565	0.193	**2.92
تحول الوقت	0.519	0.171	**3.03
اندماج الوعي مع الفعل	0.342	0.153	*2.24
الخبرة الذاتية القصد	0.430	0.218	*1.96

** دال عند مستوى دلالة (0.01) * دال عند مستوى دلالة (0.05)

يتبين من خلال جدول (7) أن قيم تشبعت أبعاد مقياس التدفق على العامل العام من الدرجة الثانية كانت جميعها أكبر من (0.03)، وكانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (0.01)، أو مستوى دلالة (0.05)، والشكل التالي من خلال العرض السابق يتبين أن مقياس التدفق يتمتع بصدق جيد يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

ب- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التدفق بحساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (8):

جدول (8)

الاتساق الداخلي لمقياس التدفق (ن=200)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
	التركيز		التحكم		فقد الوعي الذاتي
1	**0.848	4	**0.830	7	**0.735
2	**0.867	5	**0.767	8	**0.811
3	**0.840	6	**0.792	9	**0.682
	تحول الوقت		اندماج الوعي مع الفعل		الخبرة الذاتية القصد
10	**0.572	13	**0.672	16	**0.644
11	**0.756	14	**0.680	17	**0.841
12	**0.720	15	**0.751	18	**0.763

** دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من جدول (8) أن معاملات ارتباط كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط قيم عالية، حيث تراوحت بين (0.572-0.867)، مما يدل على توافر درجة عالية من الاتساق الداخلي لمفردات هذا المقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (9).

جدول (9)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتدفق (ن=200)

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للتدفق
التركيز	**0.759
التحكم	**0.713
فقد الوعي الذاتي	**0.650
تحول الوقت	**0.494
اندماج الوعي مع الفعل	**0.714
الخبرة الذاتية	**0.716

** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

يلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية معاملات ارتباط موجبة ومقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض. - ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ ومعامل أوميغا للمقياس من خلال حساب ثبات أبعاده، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (10).

جدول (10)

معاملات الثبات (ألفا) و(أوميغا) لأبعاد مقياس التدفق والدرجة الكلية (ن=200)

البعد	معامل ألفا	معامل أوميغا
التركيز	0.810	0.811
التحكم	0.712	0.718
فقد الوعي الذاتي	0.667	0.673
تحول الوقت	0.691	0.729
اندماج الوعي مع الفعل	0.721	0.725
الخبرة الذاتية المقصد	0.800	0.815
التدفق	0.858	0.848

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا كرونباخ وكذلك معاملات أوميغا مكدونالدز جميعها مقبولة خاصة في ظل قلة عدد مفردات كل بعد من أبعاد مقياس التدفق مما يدل على تمتع المقياس وأبعاده المختلفة بثبات مقبول يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية لمقياس التدفق، كما تم التحقق أيضاً من ثبات عناصر المقياس

من خلال حساب قيمة ألفا عند حذف المفردة وتأثير ذلك على ثبات البعد الذي تنتمي إليه المفردة، وكذلك حساب قيم معاملات الارتباط المصححة، وجاءت النتائج كما هي موضحة في جدول (11).

جدول (11)

قيم "ألفا" عند حذف المفردة ومعاملات الارتباط المصححة لمفردات مقياس التدفق (ن=200)

رقم المفردة	قيمة ألفا عند حذف العنصر	قيمة معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	قيمة ألفا عند حذف العنصر	قيمة معامل الارتباط المصحح
التركيز (ألفا = 0.810)			تحول الوقت (ألفا = 0.691)		
1	0.733	**0.661	10	0.690	**0.447
2	0.705	**0.691	11	0.529	**0.559
3	0.781	**0.623	12	0.428	**0.636
التحكم (ألفا = 0.712)			اندماج الوعي مع الفعل (ألفا = 0.721)		
4	0.526	**0.613	13	0.616	**0.561
5	0.694	**0.470	14	0.737	**0.472
6	0.642	**0.516	15	0.551	**0.612
فقد الوعي الذاتي (ألفا = 0.667)			الخبرة الذاتية (ألفا = 0.800)		
7	0.563	**0.486	16	0.797	0.577
8	0.569	**0.489	17	0.659	**0.706
9	0.582	**0.483	18	0.702	**0.668

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ عند حذف المفردة من البعد الذي تنتمي إليه جميعها أقل من قيمة ألفا للبعد كله، كما كانت قيم معاملات الارتباط المصححة لجميع المفردات مرتفعة مما يدل على تماسك مفردات المقياس وثباتها.

مما سبق يتبين أن مقياس التدفق يتمتع بدرجة مرتفع من الصدق والثبات تمكن الباحثة من استخدامه في الدراسة الحالية، وعليه فقد تكونت الصورة النهائية لمقياس التدفق بعد التحقق من الخصائص السيكومترية له مكونة من (18) مفردة مقسمة على ستة أبعاد، بواقع ثلاث مفردات في كل بعد، وتتراوح درجات كل بعد ما بين (3-15)، وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس التدفق ما بين (18-90).

ثانياً: مقياس الرفاهية المتكاملة: إعداد (Hervás & Vázquez, 2013) ترجمة الباحثة

- الهدف من المقياس: تقييم الطالبات من خلال حكمهم على حياتهم وتقييم مستوى الرضا والسعادة، والأداء النفسي لديهم بالاعتماد على الذاكرة؛ أي: تقييمهم من ناحية (الرفاهية المتذكّرة)، وهو البعد الأول الذي يتكون من عدة عناصر منها الرفاهية المزدهرة ورفاهية اللذة والرضا عن الحياة والرفاهية الاجتماعية، كما يتم تقييم الطالبات من خلال التقرير الذاتي الذي يقيم الحالات العاطفية اللحظية ومشاعر الطالبات في الوقت الحقيقي

بدلاً من الاعتماد على ذاكرة تلك الحالات؛ أي: تقييمهم من ناحية (الرفاهية المختبرة)، وهو البعد الثاني والذي يتكون من عنصرين هما الخبرات الإيجابية، والخبرات السلبية.

- **وصف المقياس:** اختارت الباحثة مقياس الرفاهية المتكاملة والذي أعده هيرفاس وفاسكيز (Hervás and Vázquez 2013) في سبع لغات، وهو مقياس متكامل للرفاهية، وطبق هذا المقياس على الأعمار بين (16- 60 عاماً) من تسع دول هي: (ألمانيا، والهند، واليابان، والمكسيك، وروسيا، وإسبانيا، والسويد، وتركيا، والولايات المتحدة الأمريكية)، ويتضمن المقياس (21) فقرةً مقسمةً إلى قسمين (أ)، ويحتوي على (11) فقرةً، والقسم (ب)، ويحتوي على (10) فقرات، والقسم (أ) الرفاهية المتذكّرة تشمل الأبعاد الآتية بأبعادها الفرعية وهي: الحيوية والرضا عن الحياة (الرفاهية العامة)، الرفاهية المزدهرة والتي تعادل الستة المجالات للرفاهية النفسية من نموذج Ryff للرفاهية النفسية، وتشمل (معنى الحياة، قبول الذات، التطور الشخصي، الارتباط، التحكم الواضح، الاستقلالية)، رفاهية اللذة وتشمل: (التأثير الإيجابي، التأثير السلبي)، الرفاهية الاجتماعية، بينما القسم (ب) يشمل بعد (الرفاهية المختبرة) والتي تشمل البعدين الفرعيين: (الخبرات الإيجابية، الخبرات السلبية).

- **تصحيح المقياس:** في النسخة الأصلية للمقياس تم تقييم القسم (أ) من (0-10) درجات، حيث يشير (الصفر) إلى عدم الموافقة التامة والدرجة (10) إلى الموافقة التامة، علماً بأن البنود (1-2): رفاهية الحيوية والرضا عن الحياة؛ البنود (3-8): الرفاهية المزدهرة؛ البنود (9-10): رفاهية اللذة؛ البند (11): الرفاهية الاجتماعية، ولكن قامت الباحثة بتعديل مقياس التوافق لهذا القسم، بحيث يكون متناسباً مع مقياس ليكرت الخماسي، حيث وضعت (5) بدائل متدرجة (أبداً - نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً)، لتقابل الدرجات (1,2,3,4,5) على الترتيب، بحيث تمثل الدرجة (1) أقل درجة والدرجة (5) تمثل أعلى درجة، وتسجيل الدرجات بشكل عكسي للفقرة (10) باعتبارها فقرة سلبية.

أما بالنسبة للقسم (ب) فإن الفقرات (1 و2 و3 و4 و5) هي تجارب إيجابية، والفقرات (6 و7 و8 و9 و10) هي تجارب سلبية، وفي النسخة الأصلية للمقياس يمكن تحويل هذه البنود العشرة إلى درجة واحدة من (صفر) (لا توجد تجارب إيجابية، و(5) تجارب سلبية) إلى (10) درجات (خمس تجارب إيجابية، ولا توجد تجارب سلبية)، ولكن قامت الباحثة بتعديل طريقة الاستجابة لهذا القسم، بحيث يكون متناسباً مع مقياس ليكرت الخماسي أمام كل فقرة من فقرات المقياس وضعت (5) بدائل متدرجة، حيث إن تقييم فقرات التجارب الإيجابية (غير موافق بشدة = 1، غير موافق = 2، محايد = 3، موافق = 4، موافق بشدة = 5)، بينما تقييم فقرات التجارب السلبية (غير موافق بشدة = 5، غير موافق = 4، محايد = 3، موافق = 2، موافق بشدة = 1).

- **الخصائص السيكمترية للمقياس:**

بالنسبة للمقياس بصورته الأصلية فإن صدقه يتسم بالآتي:

صدق المحتوى حيث يشمل المقياس جميع أبعاد الرفاهية: العامة، رفاهية اللذة Hedonic، رفاهية الازدهار Eudaimonic، الرفاهية الاجتماعية، كما أنها تشمل صدق ثقافي ولغوي حيث تم اختبارها منذ البداية عبر لغات وثقافات متعددة.

كما أن ثبات إعادة الاختبار لمدة شهر = (0.88)، مما يشير إلى ثبات زمني قوي.

أما بالنسبة لإجراءات التحقق من الخصائص السيكمومترية في هذه الدراسة فهي:

أ- **صدق المقياس:** تم التحقق من صدق مقياس الرفاهية المتكاملة من خلال التحقق من صدق المحكمين، وكذلك حساب الصدق التمييزي للمقياس، وأخيراً التحقق الصدق العاملي له، وذلك على العينة الاستطلاعية.

- **صدق المحكمين:** تم ترجمة مقياس الرفاهية المتكاملة إلى اللغة العربية باستخدام طريقة (الترجمة العكسية Back Translation)، حيث ترجم المقياس إلى اللغة العربية من قبل الباحثة، وعرضت النسخة المترجمة على أحد الأساتذة المتخصصين في اللغة الإنجليزية وطلبت منه إعادة ترجمة النسخة المترجمة إلى اللغة الإنجليزية مرة أخرى، وتمت مطابقة هذه الترجمة بالنسخة الأصلية للمقياس، وتحديد أوجه الاختلافات وتمت مناقشتها بين الباحث وبعض الأساتذة المتخصصين في اللغة الإنجليزية بغرض الوصول إلى توافق حول المعنى اللغوي والسيكولوجي حتى تم التوصل إلى نسخة نهائية للمقياس، وتم عرض المقاييس بعد ذلك على متخصص باللغة العربية لاعتماده لغوياً في النسخة النهائية.

ثم تم عرض المقياس المترجم في صورته المبدئية على محكمين في تخصص اللغة الإنجليزية، ثم على ثلاثة عشر من المحكمين الخبراء والمتخصصين في المجال، وطلب منهم دراسة أبعاد المقياس ومفرداته، لإبداء ملاحظاتهم آرائهم المتعلقة بالمقياس من حيث: مدى ارتباط كل مفردة بالبعد المنتمية له، ومدى وضوح صياغة العبارات وسلامتها اللغوية، واقتراح طرق تحسينها، وذلك بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة، وقد اقترح المحكمين على تعديل صياغة بعض عبارات المقياس وفق متغيرات وأهداف الدراسة والمستوى العمري لعينتها، ولم تحذف أي عبارات وعليه تكون المقياس في صورته المبدئية من (21) مفردة، موزعة على بعدين رئيسيين وستة أبعاد فرعية.

- **الصدق التمييزي:** تم التحقق من صدق مقياس الرفاهية المتكاملة من خلال حساب الصدق التمييزي للمقياس على العينة الاستطلاعية بالتعرف على دلالة الفروق بحساب النسبة الحرجة (Z) بين متوسطي درجات مفردات القائمة الأعلى (27%) من أفراد العينة على البعد الذي تنتمي إليه كل مفردة والأدنى (27%) من أفراد العينة على البعد نفسه (الدريد، 2006)، وجدول (12) يوضح هذه النتائج.

جدول (12)

الصدق التمييزي لمفردات مقياس الرفاهية المتكاملة (ن=200)

رقم المفردة	أقل 27%	أعلى 27%	قيمة (Z)	رقم المفردة	أقل 27%	أعلى 27%	قيمة (Z)
المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
الرفاهية المتذكّرة				الخبرات الإيجابية			
1	3.00	1.12	4.97	0.14	12.14	11.09	0.11
2	3.18	0.96	4.91	0.27	12.31	9.42	0.11
3	3.40	1.06	4.97	0.14	10.18	14.19	0.11
4	3.46	1.11	4.97	0.14	9.61	14.57	0.11
5	3.48	1.31	4.87	0.39	7.08	14.65	0.11

رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		قيمة (Z)	رقم المفردة	أقل 27%		أعلى 27%		قيمة (Z)
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
6	3.04	1.14	4.89	0.30	**10.91	الخبرات السلبية					
7	3.14	1.06	4.83	0.37	**10.38	17	1.46	0.75	3.42	1.05	**11.47
8	3.28	1.01	4.79	0.45	**9.62	18	1.53	0.68	3.84	0.90	**15.54
9	3.70	1.03	4.95	0.20	**8.44	19	1.46	0.70	4.17	0.68	**20.93
10	2.26	0.96	3.93	0.88	**8.96	20	1.22	0.42	3.92	0.77	**23.27
11	2.66	1.08	4.81	0.44	**12.80	21	1.93	0.87	4.03	0.92	**12.57

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن قيم (Z) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مفردات كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية المتكاملة لأقل (27%) من أفراد العينة ولأعلى (27%) من أفراد العينة على كل بعد جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد على قدرة المقياس ومفرداته على التمييز بشكل جيد بين مرتفعي ومنخفضي كل بعد من أبعاد الرفاهية المتكاملة.

– **الصدق العاملي التوكيدي:** تم التحقق من صدق مقياس الرفاهية المتكاملة من خلال التحقق من الصدق العاملي للمقياس على العينة الاستطلاعية بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية على الارتباطات البينية بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن = 200) على الأبعاد الفرعية الستة: (الحيوية والرضا عن الحياة – الرفاهية المزدهرة – رفاهية اللذة – الرفاهية الاجتماعية – الخبرة الإيجابية – الخبرة السلبية) لمقياس الرفاهية المتكاملة باستخدام برنامج LESREL 8.5 وذلك لاختبار نموذج العاملين من الدرجة الأولى: (الرفاهية المتذكّرة – الرفاهية المختبرة)، والعامل العام من الدرجة الثانية (الرفاهية المتكاملة) لمصفوفة الارتباطات البينية بين الدرجات على أبعاد المقياس الفرعية، وقد أسفرت النتائج عن مطابقة النموذج للبيانات مطابقة جيدة إلى حد كبير فقد جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يوضحها جدول (13).

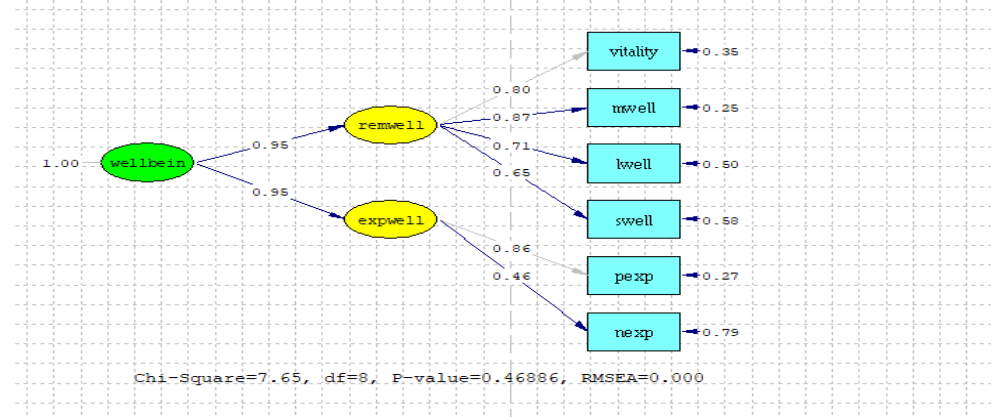
جدول (13)

مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية المتكاملة

RMSEA	X2/ df	P-Value	X2
0.00	0.956	0.468	7.65
CFI	IFI	AGFI	GFI
1.00	1.00	0.967	0.987

يتبين من جدول (13) أن النموذج المفترض لمقياس الرفاهية المتكاملة يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة، حيث كانت قيمة كاي² غير دالة إحصائية، كما كانت النسبة بين كاي² ودرجات الحرية أقل من 2 وكانت قيم (مؤشر حسن المطابقة GFI ومؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI ومؤشر المطابقة المقارن CFI، ومؤشر المطابقة

التمييزي (IFI)، جميعها قيم مرتفعة وقريبة عن المدى المثالي لها - واحد صحيح، وكذلك مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقريب RMSEA كان أقل من (0.05)، والشكل الآتي يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية المتكاملة.



شكل (3) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهية المتكاملة

(vitality) الحيوية والرضا عن الحياة - (mwell) الرفاهية المزدهرة - (lwell) رفاهية اللذة - (swell) الرفاهية الاجتماعية - (remwell) الرفاهية المتذكّرة - (expwell) الرفاهية المختبرة - (wellbein) الرفاهية المتكاملة. ويوضح جدول (14) الأوزان الانحدارية (التشبعات) لأبعاد الرفاهية المتكاملة الفرعية على أبعاده الرئيسية كعوامل من الدرجة الأولى وقيم الأخطاء المعيارية وقيم "ت" ودلالاتها الإحصائية.

جدول (14)

تشبعات الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهية المتكاملة على أبعاده الرئيسية كعوامل الدرجة الأولى

البعد الفرعي	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	البعد الفرعي	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"
الرفاهية المتذكّرة				الرفاهية المختبرة			
الحياة والرضا عن الحياة	0.864	0.046	**18.46	الخبرات الإيجابية	0.758	0.092	**9.52
الرفاهية المزدهرة	0.867	0.065	**13.15	الخبرات السلبية	0.463	0.077	**5.95
رفاهية اللذة	0.706	0.068	**10.34				
الرفاهية الاجتماعية	0.650	0.069	**9.37				

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن تشبعات الأبعاد الفرعية لمقياس الرفاهية المتكاملة على أبعاده الرئيسية كعوامل من الدرجة الأولى، كانت جميعها أكبر من (0.3) وجاءت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى (0.01) وهو ما يؤكد صدق النموذج المفترض للمقياس، كما يوضح جدول (15) الأوزان الانحدارية (التشبعات) للأبعاد الرئيسية للمقياس على العامل العام (الرفاهية المتكاملة) من الدرجة الثانية.

جدول (15)

تشبعات الأبعاد الرئيسية لمقياس الرفاهية المتكاملة على العامل العام من الدرجة الثانية

البعد	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	البعد	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة "ت"
الرفاهية المتذكّرة	0.947	0.083	**11.30	الرفاهية المختبرة	0.954	0.077	**12.28

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن تشبعات الأبعاد الرئيسية لمقياس الرفاهية المتكاملة على العامل العام من الدرجة الأولى، كانت أكبر من (0.3) وجاءت جميع قيم "ت" دالة عند مستوى (0.01) وهو ما يؤكد صدق النموذج المفترض للمقياس، وأن مقياس الرفاهية المتكاملة صادق صدقاً عاملياً يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

ب- الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية المتكاملة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (16):

جدول (16)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس الرفاهية المتكاملة (ن=200)

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
الرفاهية المتذكّرة				الخبرات الإيجابية			
1	**0.779	2	**0.678	12	**0.774	13	**0.731
3	**0.764	4	**0.756	14	**0.810	15	**0.801
5	**0.637	6	**0.725	16	**0.763		
7	**0.687	8	**0.641	الخبرات السلبية			
9	**0.696	10	**0.543	17	**0.755	18	**0.787
11	**0.677			19	**0.886	20	**0.877
				21	**0.752		

** دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من جدول (16) أن معاملات ارتباط كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة جاءت جميعها مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على توافر درجة عالية من الاتساق الداخلي لمفردات هذا المقياس تسمح باستخدامه في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ، وأوميجا للأبعاد الفرعية والرئيسية للمقياس، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (17)

جدول (17)

معاملات الثبات (ألفا) ومعاملات (أوميغا) لأبعاد مقياس الرفاهية المتكاملة (ن=200)

البعد	معامل ألفا	معامل أوميغا
الرفاهية المتذكّرة	0.886	0.885
الخبرات الإيجابية	0.831	0.833
الخبرات السلبية	0.871	0.877
الرفاهية المختبرة	0.812	0.766
الرفاهية المتكاملة	0.913	0.905

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا كرونباخ وأوميغا ماكدونالد للأبعاد لمقاييس وكذلك مقياس الرفاهية المتكاملة ككل هي قيم جيدة ومقبولة، وما سبق يدل على تمتع مقياس الرفاهية المتكاملة بثبات جيد، مما يسمح باستخدامه في الدراسة الحالية لقياسها، كما تم التحقق أيضاً من ثبات عناصر المقياس من خلال حساب قيم ألفا عند حذف المفردة وتأثير ذلك على ثبات البعد الرئيسي الذي تنتمي إليه المفردة، وكذلك حساب قيم معاملات الارتباط المصححة، وجاءت النتائج كما يوضحها جدول (18).

جدول (18)

قيم "ألفا" ومعاملات الارتباط المصححة لمفردات مقياس الرفاهية المتكاملة

رقم المفردة	قيمة ألفا عند حذف العنصر	قيمة معامل الارتباط المصحح	رقم المفردة	قيمة ألفا عند حذف العنصر	قيمة معامل الارتباط المصحح
الرفاهية المتذكّرة (ألفا = 0.886)			الخبرات الإيجابية (ألفا = 0.831)		
1	0.868	**0.714	12	0.793	**0.654
2	0.876	**0.596	13	0.807	**0.601
3	0.870	**0.807	14	0.787	**0.669
4	0.870	**0.707	15	0.786	**0.671
5	0.879	**0.549	16	0.815	**0.586
6	0.873	**0.650	الخبرات السلبية (ألفا = 0.871)		
7	0.876	**0.606	17	0.862	**0.622
8	0.879	*0.556	18	0.854	**0.659
9	0.874	**0.653	19	0.816	**0.806
10	0.880	**0.420	20	0.820	**0.791
11	0.879	**0.575	21	0.864	**0.613

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)

يتبين من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا كرونباخ عند حذف المفردة من البعد الذي تنتمي إليه جميعها أقل من قيمة ألفا للبعد كله، كما كانت قيم معاملات الارتباط المصححة لجميع المفردات مرتفعة ومقبولة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على تماسك مفردات المقياس وثباتها.

وبناء على نتائج الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية المتكاملة لم يتم حذف أي مفردة من مفرداته، وبالتالي فإن الصورة النهائية للمقياس تكونت من (21) مفردة، كما هي بالنسخة الأصلية للمقياس، والجدول الآتي يوضح توزيع مفردات مقياس الرفاهية المتكاملة على أبعاده الفرعية والرئيسية والنهايات الدنيا والقصوى لكل بعد.

جدول (19)

يوضح توزيع مفردات مقياس الرفاهية المتكاملة على أبعاده

م	البعد	المفردات	الدرجة الدنيا والدرجة القصوى
1	الحيوية والرضا عن الحياة	2-1	10-2
2	الرفاهية المزدهرة	8-7-6-5-4-1	30-6
3	رفاهية اللذة	*10-9	10-2
4	الرفاهية الاجتماعية	11	5-1
5	الخبرات الإيجابية	16-15-14-13-12	25-5
6	الخبرات السلبية	*21-*20-*19-*18-*17	25-5

*عبارات عكسية

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج الإجابة عن السؤال الأول ومناقشتها وتفسيراتها

ينص السؤال الأول للدراسة الحالية على "ما مستوى التدفق لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟"، وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية على أبعاد مقياس التدفق والدرجة الكلية له ومقارنة النتائج بمتوسطات المجتمع الفرضية والتي يتم الحصول عليه من خلال حاصل ضرب القيمة (3.4) والتي تمثل تقريباً (68%) لتدريج ليكرت الخماسي المستخدم في المقياس في عدد مفردات كل بعد من أبعاد المقياس، وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسط العينة (الفعلي) ومتوسط المجتمع الفرضي في كل بعد واتجاهها تم حساب قيمة اختبار "ت" للعينة الواحدة One sample Test فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (20):

جدول (20)

دلالة الفروق بين المتوسطات الفعلية والمتوسطات الفرضية لأبعاد مقياس التدفق (ن=578)

البعد	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	d حجم التأثير
التركيز	10.92	2.38	10.2	**7.31	0.304
الشعور بالتحكم	11.82	1.86	10.2	**20.91	0.870
فقد الوعي الذاتي	11.53	2.20	10.2	**14.49	0.603
تحول الوقت	12.42	1.71	10.2	**31.17	1.297
اندماج الوعي مع الفعل	11.59	2.09	10.2	**16.04	0.667
الخبرة ذاتية القصد	11.54	2.37	10.2	**13.60	0.566
التدفق	69.56	6.82	61.2	**29.45	1.225

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد التركيز والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد التحكم والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد فقد الوعي الذاتي والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد تحول الوقت والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد اندماج الوعي مع الفعل والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد الخبرة ذاتية القصد والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على التدفق كله، والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.

يتضح مما سبق أن طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة يظهرن مستويات مرتفعة أعلى من المتوسط في جميع أبعاد التدفق، حيث جاءت قيم متوسطات جميع الأبعاد، لدى عينة الدراسة أعلى من قيمة المتوسطات الفرضية لها بدلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وبحجوم تأثير مرتفعة لأبعاد (التحكم - تحول الوقت - والتدفق ككل)، وحجوم تأثير متوسطة لأبعاد (التركيز - فقد الوعي الذاتي - اندماج الوعي مع الفعل - الخبرة الذاتية القصد) ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرحلة الثانوية هي المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي والتجارب المدرسية، وقد يكون للطلبة تجارب سابقة في التدفق قبل المرحلة الثانوية، فلقد أشار سكشنميهالي (1997 Csikszentmihalyi) إلى دراسة طولية نادرة عن المراهقين، تبين فيها أن حوالي (60%) من المراهقين تكررت لديهم حالة التدفق خلال أسبوع واحد، والمجموعة التي سجلت معدلًا عاليًا من التدفق خلال هذه الفترة، وجدوا أنهم لا يزالون يعيشون مستوى حالة التدفق نفسه لاحقًا بعد عامين (p.100).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن التجارب المدرسية في التعليم الثانوي توفر مبادئ التدفق وشروطه، ففي هذه المرحلة يحدد الطالب أهدافه المستقبلية الأكاديمية والمهنية، وعلى أساسها يضع له خطة لتحقيق أهدافه القصيرة المدى والتي توصله لهذه الأهداف الطويلة المدى، والتي تعد بالنسبة له أهداف مهمة في حياته وفي محل اهتمامه، و(الأهداف الواضحة) تعد متطلبًا أساسيًا لحدوث التدفق، ويمكن تحليله من عدة جوانب أخرى بشكل تفصيلي:

في هذه المرحلة يتطلب من الطالب كثرة التدريب استعدادًا لاختبارات (القدرات والتحصيل)، وهما اختباران مهمان للطلبة في المملكة العربية السعودية، ويلعبان دورًا كبيرًا في تحديد مستقبلهم الأكاديمي والمهني، ويستهدف هذان الاختباران تقييم مهارات الطلبة ومعارفهم في مختلف المجالات الدراسية، مما يساعد الجامعات والمؤسسات التعليمية في اختيار الطلبة الأنسب للدراسة فيها، فهذه الاختبارات بمثابة (تحدي) مقنن من قبل هيئة تقويم التعليم والتدريب، يتناسب مع مهارات الطلبة التراكمية على امتداد سنوات التعليم؛ أي: إن الاختبار (التحدي) مناسب لمهارات الطلبة في هذه المرحلة، فهنا تهيأت أهم مبادئ التدفق من تناسب التحديات مع المهارات لدى الطلبة، فليس التحدي (الاختبار) أعلى من المستوى المتوسط لمهاراتهم فيشعرون (بالقلق)، وليس أقل من المستوى المتوسط لمهاراتهم فيشعرون (بالملل)، كما حدد ذلك تشيكسزنتميهالي (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1994; Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi, 2003; Csikszentmihalyi, 2014; Csikszentmihalyi et al., 2017) في نموذج التدفق، كما أن الأهداف محددة لهذه الاختبارات، والفرص المتاحة لهذه الاختبارات متعددة تصل إلى خمس فرص لاختبار (تحديات) القدرات، وفرستين لاختبار (تحديات) التحصيلي، والتدريب يكون متواصل قبل كل اختبار (تحدي) حتى الوصول إلى الهدف المحدد، وهذا كله على امتداد مرحلة الثانوية، وبالأخص السنتين الأخيرتين منها، ومع مرور هذا الوقت في كثرة محاولة الطلبة للانغماس في هذه المهام التدريبية والإنجاز فيها، والتي تدعم استقلالية الطلبة، وتوفر مستوى مناسب من التحدي يتناسب مع مهاراتهم، فيساعدتهم ذلك في الاستغراق فيها، والدخول لحالة التدفق، وخاصة إذا حدد الطالب أهدافه الرئيسة والفرعية، ورسم خطته التي توصله لتحقيق أهدافه، فهذه التحديات (الاختبارات) والاستعداد لها مبركًا توسع مهاراتهم الحالية أكثر من الاختبارات السهلة.

إضافة إلى أن هناك العديد من المشاريع المرتبطة بتخرج الطلبة من المرحلة الثانوية، وللطلبة الحرية في اختيار أفكار هذه المشاريع بدون أي ضغوطات، مما يهيئ لهم ظروف التدفق بتحديد أهداف تناسب اهتماماتهم وميولهم، وتتناسب وتوازن مع قدراتهم ومهاراتهم وتوسعها بترافقها مع مرور الوقت، كما أن هذه المشاريع قد تكون في بعض الأحيان تعاونية مع الأصدقاء أو زملاء الدراسة، ف قضاء الوقت معًا في إنجازها، وشعورهم بالنشوة والاستمتاع فيما ينجزونه من اهتماماتهم، وتلقيهم التغذية الراجعة على مدى تقدمهم يساعدهم على تحقيق حالة التدفق.

ثانيًا: نتائج الإجابة عن السؤال الثاني ومناقشتها وتفسيراتها

ينص السؤال الثاني للدراسة الحالية على "ما مستوى الرفاهية المتكاملة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟"، وللإجابة على هذا التساؤل حُسِبَت المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة الأساسية على أبعاد مقياس الرفاهية المتكاملة والدرجة الكلية له، ومقارنة النتائج بمتوسطات المجتمع الفرضية والتي يتم الحصول عليه من خلال حاصل ضرب القيمة (3.4) والتي تمثل تقريبًا (68%) لتدرج ليكرت الخماسي المستخدم في المقياس في عدد مفردات كل بعد من أبعاد المقياس، وللتحقق من دلالة الفروق بين متوسط العينة (الفعلي) ومتوسط المجتمع الفرضي في كل بعد واتجاهها حُسِبَت قيمة اختبار "ت" للعينة الواحدة One sample Test فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (21):

جدول (21)

دلالة الفروق بين المتوسطات الفعلية والمتوسطات الفرضية لأبعاد مقياس الرفاهية المتكاملة (ن=578)

البعد	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	حجم التأثير d
الرفاهية المتذكّرة	45.36	7.23	37.4	**26.47	1.10
الرفاهية المختبرة	34.86	6.55	34.00	**3.18	0.132
الرفاهية المتكاملة	79.19	11.89	71.4	**15.74	0.655

** دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد الرفاهية المتذكّرة والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على بعد الرفاهية المختبرة والمتوسط الفرضي له عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على الرفاهية المتكاملة كلها وبين المتوسط الفرضي لها عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتوسط الفعلي.
- مما سبق يتضح أن طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة يُظهِرن مستويات مرتفعة أعلى من المتوسط في جميع أبعاد الرفاهية المتكاملة وكذلك الدرجة الكلية لها، حيث جاءت قيم متوسطات جميع الأبعاد وكذلك الدرجة الكلية للرفاهية المتكاملة لدى عينة الدراسة أعلى من قيمة المتوسطات الفرضية لها بدلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وبحجم تأثير مرتفع لبعدها (الرفاهية المتذكّرة)، حيث بلغت قيمته (1.10)، وحجم تأثير ضعيف جدًا لبعدها (الرفاهية المختبرة)، حيث بلغ (0.14) تقريبًا، وبحجم تأثير متوسط للرفاهية المتكاملة كلها، حيث بلغ (0.6) تقريبًا. ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال أبعاد الرفاهية التي تخضع للاعتبارات الزمنية والسياقية، (الرفاهية المتذكّرة) تم تقييمها اعتمادًا على ذاكرة الطلبة في حكمهم على حياتهم، و(الرفاهية المختبرة) التي تم تقييمها من خلال حالاتهم العاطفية اللحظية ومشاعرهم في الوقت الحالي بدلًا من الاعتماد على ذاكرتهم Hervás & (Vázquez, 2013).

وقبل أن أبدأ في تفسير نتيجة هذا السؤال أود أن أشير إلى مقولة لينت (2004): "أن هناك اختلافات ثقافية عميقة فيما يجعل الناس في رفاهية، أي: أن هناك عوامل محددة ثقافيًا تؤثر على الرفاهية، بينما هناك بعض العوامل المشتركة عبر الثقافات"، وسأهتم بالإشارة إلى العوامل المشتركة فقط، على الرغم من وجود العديد من العوامل الأخرى المؤثرة على الرفاهية المتكاملة التي تخص الثقافة الإسلامية، والبيئة العربية، وبناء على ذلك يمكن تفسير نتائج الدراسة في هذا السؤال، والأبعاد الفرعية لهذين البعدين، من خلال المرحلة العمرية (الثانوية) وهي المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، حيث يلزم الطالب بتقديم أعمال تطوعية لا تقل عن (40) ساعة خلال مرحلة الثانوية، وله الحرية باختيار ما يناسب اهتمامه وميوله من بنك الفرص التطوعي الطلابي التي

تشمل (12) مجاًلاً من المجالات المتنوعة: (إدارية، إعلامية، تنظيمية، ترفيهية، تقنية، تعليمية.... الخ)، كما أنه له الحرية في اختيار المسار المناسب له من المسارات الخمسة التي حددها الوزارة، بما يتناسب مع ميوله وقدراته، والتي تساعد في إعداد نفسه للحياة وإكمال تعليمه بعد الثانوية، أو المشاركة في سوق العمل، فهي مرحلة مهمة يحدد فيها أهدافه المستقبلية الأكاديمية والمهنية، وهذه الأهداف مهمة في حياته وفي محل اهتمامه، فهي مرحلة يسعى فيها الطالب لتحقيق إمكانياته، حيث يكون أكثر تركيزاً على ما يقوم به أو يفكر فيه، بدلاً من التركيز على مشاعره، وتنوع خبراته على أساس أهدافه الشخصية وقيمه، والتي من خلالها يحقق الطالب نموه النفسي، ويجد المعنى في حياته، فيسعى لأهداف حياته المستقبلية الأكاديمية والمهنية والشخصية بشكل عام، وخلال سعيه يمر بالتحديات التي يواجهها في حياته المدرسية أو في أثناء قيامه بالأعمال التطوعية، والتي تبلور ذاته وتزيد تعقيداً فنصبح أكثر تميزاً، مما يجعله يشعر أنه في طريق تحقيق ذاته، فيشعر (بالاستقلالية، والسيطرة)، فتتحقق لديه كل عناصر (الرفاهية المزدهرة) (Eudaimonic)، مما يجعله يشعر برضاء عن الحياة، وشعوره بالسعادة، وتتدفق لديه المشاعر الإيجابية في أثناء سعيه، فيشعر بالاستمتاع بالإنجاز، سواء أكان بمفرده أم بشكل تعاوني مع زملائه وأصدقائه، فتتحقق لديه كل عناصر (رفاهية اللذة والاستمتاع) (Hedonic)، فبمجرد انشغال الطالب بتلك الأهداف والتحديات لتحقيقها تغيب عنه المشاعر السلبية وتأثيراتها، لأن العقل البشري مبرمج للانجذاب في الاسترسال بالتفكير بالأمر السلبية عندما لا يكون لدى الفرد هدف مهم أكثر إلحاحاً للقيام به (Csikszentmihalyi, 2003)، فلقد أشارت لينت (2004) Lent إلى أن الالتزام بالأهداف يمنح الأفراد شعوراً بالقدرة على التحكم، وتنظيم الحياة، والمعنى الشخصي، كما أنها تعزز الرضا عن الحياة، ولقد أكدت على ذلك كوزما وستونز (2000) kozma and stone حيث أشارت إلى التأثيرات الثنائية الاتجاه بين تقارير الهدف من الحياة والرضا.

كما أكد دينر وآخرون (2018) Diener et al. على تأثير الثقافة والمجتمع على نوعية الأهداف التي يسعى الطلبة لتحقيقها، ففي المجتمعات التي تُعلي من قيمة النجاح المهني، يسعى الطلبة فيه لتحقيق أهداف تتعلق بالتميز الأكاديمي والمهني، وبحسب نظرية العوامل الاجتماعية، يدرك الأفراد أنهم جزء من مجتمع أكبر، مما يؤثر بشكل مباشر على الأهداف التي يسعون لتحقيقها (Diener et al., 2018)، وهذه المرحلة المهمة من حياة الطالب تجعل مجتمعه المدرسي والأسري يمنحه اهتماماً خاصاً، فيتلقى منه التشجيع والإثابة، ويرفع سقف توقعاته، وينمي لديه الاستقلالية باحترام اختياره للمسار المناسب لميوله واهتماماته، فتتحقق لديه عناصر (الرفاهية الاجتماعية)، كما أن إلزام المدرسة له بالمشاركة التطوعية، تدفعه نحو توظيف إمكانياته للمساهمة في المجتمع، مما يشعره أيضاً (بالرفاهية الاجتماعية).

ثالثاً: نتائج الإجابة عن السؤال الثالث ومناقشتها وتفسيراتها

نص السؤال الثالث للدراسة الحالية على: "ما القدرة التنبؤية لأبعاد التدفق: (التركيز - التحكم - فقد الوعي الذاتي- تحول الوقت - اندماج الفعل مع الوعي - الخبرة ذاتية القصد) في التنبؤ بالرفاهية المتكاملة لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة بريدة؟"، وللإجابة على هذا التساؤل تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد

(Multiple regression) باستخدام طريقة (Enter) التي تعتمد على إدخال جميع المتغيرات المستقلة إلى نموذج التنبؤ مرة واحدة، ثم يتم حذف المتغيرات المستقلة من أبعاد التدفق غير ذات الدلالة من نموذج الانحدار. ولإمكانية استخدام تحليل الانحدار المتعدد كان يجب التحقق من شروط استخدامه والتي تتمثل في الشرط الأول: اعتدالية توزيع البيانات لدى عينة الدراسة، وهذا ما تم التحقق منه نظراً لأن جميع الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من نتائج الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية، ترتبط بعينة واحدة، لذا تم التحقق من اعتدالية توزيع متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة من خلال حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم الالتواء لمتغيرات الدراسة على العينة الأساسية، وقيم (Z) ودلالاتها الإحصائية باستخدام برنامج LISREL 8.5 وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (22)

التحقق من اعتدالية توزيع متغيرات الدراسة (ن=578)

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	قيمة Z لدلالة الالتواء
التركيز	10.92	2.38	0.167-	1.63-
التحكم	11.82	1.86	0.132-	1.29-
فقد الوعي الذاتي	11.53	2.20	0.166-	1.62-
تحول الوقت	12.42	1.71	0.178-	1.74-
اندماج الوعي مع الفعل	11.59	2.09	0.088-	0.86-
الخبرة الذاتية القصد	11.54	2.37	0.175-	1.71-
التدفق	69.56	6.82	0.179-	1.75
الرفاهية التكاملية	79.19	11.89	0.188-	1.84-

يتبين من الجدول السابق أن توزيع بيانات جميع متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة تقترب من التوزيع الطبيعي حيث جاءت جميع قيم (Z) لدلالة الالتواء قيم غير دالة إحصائياً مما يدل على اقتراب توزيعها من التوزيع الطبيعي، كما أكدت قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة نفس النتائج السابقة حيث كانت قيم معاملات الالتواء جميعها قريبة من الصفر، مما يعطي دلالة على اقتراب توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة من الاعتدالية. **الشرط الثاني:** هو العلاقة الارتباطية الذاتية الضعيفة بين المتغيرات المستقلة، ولذا فقد تم التحقق من العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المستقلة، بحساب قيم معاملات ارتباط (بيرسون) بين المتغيرات المستقلة، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة بين (0.042) إلى (0.360)، مما يدل على ضعف العلاقة بين المتغيرات المستقلة، حيث كانت جميعها أقل من (0.7)، وللتأكيد تم التحقق من إحصاءات الارتباط الخطي collinearity بحساب اختبار معامل التضخم (VIF) واختبار "توليرانس" Tolerance للبتابين المسموح، وقد تراوحت قيم معامل التضخم لجميع المتغيرات المستقلة في نموذج الانحدار بين (1.083) إلى (1.429) وهي جميعها أقل من (3.00)، كما تراوحت قيم اختبار "توليرانس" بين (0.700) إلى (0.924) لجميع المتغيرات المستقلة في نموذج الانحدار وبالتالي لم تكن أي قيمة منهم أقل من (0.1).

الشرط الثالث: يتمثل في التوزيع الطبيعي للبواقي والتحقق من القيم المتطرفة، وللتحقق من هذا الشرط تحسب اختبار Mahalanobis واختبار كوكس Cooks distance، حيث جاءت أعلى قيمة لاختبار "ماهانوبيس" (16.79) وهي أقل من القيمة الحرجة له عند مستوى دلالة (0.01) وعدد متغيرات مستقلة يساوي (8) متغيرات والتي كانت تساوي (16.81)، كما أوضحت النتائج أن أعلى قيمة لاختبار "كوكس" (0.023) وهي قيمة أقل من الواحد الصحيح، مما يدل على التوزيع الطبيعي للبواقي وعدم وجود قيم متطرفة. ومما سبق يتضح أنه يمكن استخدام تحليل الانحدار المتعدد للتحقق من الفرض الرابع للدراسة، وقد أسفرت نتائج تحليل الانحدار على استخراج نموذج تحليل الانحدار، ويوضح جدول (23) ملخص نتائج النموذج المستخرج.

جدول (23)

قيم معاملات الارتباط المتعدد ومعاملات التحديد لنماذج التنبؤ المستخرجة ودلالاتها الإحصائية

معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد R ²	قيمة F	نموذج الانحدار
0.399	0.159	18.04**	

**دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق أن تحليل الانحدار المتعدد أسفر عن نموذج انحدار دال إحصائيًا منبئ بالرفاهية التكاملية من خلال أبعاد التدفق، حيث تمكن النموذج من تفسير (15.1%) تقريبًا من التباينات في الرفاهية التكاملية وقد جاءت قيم معاملات الانحدار في النموذج ودلالاتها الإحصائية، كما يوضحها جدول (24).

جدول (24)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للإسهامات النسبية لأبعاد التدفق في التنبؤ بالرفاهية التكاملية

المتغير المستقل	قيمة "B"	قيمة "بيتا"	قيمة "ت"	قيمة "ف"
الثابت	47.26	--	10.067**	
التركيز	1.01	0.203	4.96**	
التحكم	1.586	0.249	6.142**	
فقد الوعي الذاتي	0.170-	0.031-	0.733-	18.04**
تحول الوقت	0.320-	0.046-	1.099-	
اندماج الوعي مع الفعل	0.870	0.153	3.343**	
الخبرة الذاتية القصد	0.180-	0.036-	0.900-	

**دال عند مستوى (0.01)

يتضح من خلال جدولي (23)، (24) أن هناك تفاوتًا في القدرة التنبؤية لأبعاد التدفق في التنبؤ بالرفاهية التكاملية، حيث أظهرت أبعاد التدفق: (التحكم - التركيز - اندماج الفعل مع الوعي) في التنبؤ بالرفاهية التكاملية، بالمقابل؛ في حين لم تسهم أبعاد: (تحول الوقت - فقد الوعي الذاتي - الخبرة ذاتية القصد) في التنبؤ بالرفاهية التكاملية حيث لم تظهر أي دلالة للمعاملات الانحدارية لهذه الأبعاد الثلاثة.

كما أوضحت النتائج السابقة أن بعض قيم "ت" للثوابت التنبؤية والمعاملات الانحدارية ("B" و "بيتا") دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) ويمكن استخدامها في التنبؤ بالرفاهية التكاملية، وكذلك قيمة "ف" للنموذج دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، ومن خلال ما سبق فإنه يمكن بناء معادلة التنبؤ بالرفاهية التكاملية من خلال أبعاد التدفق المسهمة في التنبؤ على النحو الآتي:

$$\text{الرفاهية التكاملية} = (1.015 * \text{التركيز} + 1.586 * \text{التحكم} - 0.0.170 * \text{فقد الوعي الذاتي} + 0.870 * \text{اندماج الوعي مع الفعل}) + 47.26$$

ويمكن تفسير هذه النتيجة وهي أن بعض أبعاد التدفق: (التحكم - التركيز - اندماج الفعل مع الوعي) أسهمت في التنبؤ بالرفاهية المتكاملة، في حين لم تسهم أبعاد (تحول الوقت - فقد الوعي الذاتي - الخبرة ذاتية القصد) في التنبؤ بالرفاهية المتكاملة.

بالنسبة لهذه النتيجة يمكن تفسيرها في ضوء نموذج التدفق لتشيكسنتميهايلي (1997) Csikszentmihalyi، وبعض الدراسات الخاصة في الرفاهية، فمن أهم شروط هذا النموذج أن تتوازن التحديات (فرص العمل أو المهام أو الأنشطة) مع مهارات الفرد، فإذا كانت التحديات أعلى من المستوى المتوسط لمهارات الفرد فإنه سيشعر (بالقلق)، وإذا كانت التحديات أقل من المستوى المتوسط لمهارات الفرد فإنه سيشعر (بالممل)، أما في حالة توازن التحديات مع مهارات الفرد، فإنه سيشعر بالتدفق، ومن أهم خصائص التدفق الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا، فمفهوم "التدفق" أو تجربة الذروة يستوعب إمكانية حدوث الجهد والمتعة معًا، فالأفراد يمكن أن يشعروا بالسعادة في الأنشطة التي تتسم بالتحدي (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)؛ لأن السعي نحو أهداف مثيرة يوفر طريقًا مهمًا نحو الرضا Latham (2002)، والذي يعزز من رفاهية اللذة Hedonic، كما تشير لينت (2004) Lent إلى أن السعادة والمعنى يمثلان أبعادًا كامنة متميزة لكنها مترابطة، وأن المشاركة في أنواع معينة من الأنشطة، مثل المهام الصعبة أو التحديات التي تتطلب مهارات، مثل ما حدده تشيكسنتميهايلي Csikszentmihalyi في نموذجه يمكن أن يعزز كلا الجانبين من الرفاهية المزدهرة Eudaimonic، واللذة Hedonic معًا، حيث أن السعي للأهداف يوفر طريقًا مهمًا نحو رفاهية اللذة Hedonic، كما أن الأهداف والفرص التي يشارك فيها الفرد تضيف المعنى لحياته (الرفاهية المزدهرة Eudaimonic)، وتحقيق النتائج القيمة تجعل الفرد يشعر بالرضا.

كما أن عنصر تحديد الأهداف هو جزء مهم من شروط التدفق القبلية واللازمة لظهور نواتج التدفق (خصائص التدفق)، والسعي إليها يسمح للمرء بالتأثير على الظروف التي تولد السعادة جزئيًا، وإعداد المسرح لحدوث السعادة، وأنواع الأهداف، والنجاح في تحقيق الأهداف، ومعدل التقدم نحو الأهداف، جميعها يمكن أن تؤثر على المشاعر ورضا الحياة، فليست جميع الأهداف متساوية في قدرتها على تعزيز الرفاهية، بل إن نوع الهدف وأسباب الفرد للسعي في تحقيقه يمكن أن يؤثر على الرفاهية، وهناك العديد من الآثار الإيجابية للأهداف على المشاعر أو مقاييس الرفاهية العامة، كالأهداف التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها وتتسم بأنها: (أ) مهمة شخصيًا أو ملتزم بها

بشدة، (ب) متوافقة مع دوافعهم أو قيمهم الشخصية، (ج) معرفة ذاتيًا ويسعون لتحقيقها لأسباب داخلية، مثل تحقيق الذات مقابل المكافآت الخارجية، (د) مركزة على أنشطة تتسم بالتحدي، لكنها واقعية؛ (هـ) موجهة نحو سلوكيات الاقتراب بدلاً من سلوكيات التجنب (Lent, 2004)، والبعد الشخصي له قيمة كبيرة في نظرية الهدف، حيث تتعلق بالميول والرغبات الفردية، فالأهداف الشخصية، والأهداف التي تتعلق بالابتكار (الإبداع)، والاهتمام بالهوايات، تساعد في التعبير عن الذات وتحقيق الأهداف الشخصية، فالطلبة الذين يسعون لتحقيق أهداف تتعلق بالهوايات والشغف يكونون أكثر سعادة وراحة نفسية (Veenhoven, 2011).

كما أن بعد "الشعور بالتحكم" يؤدي إلى التكامل الذاتي، لأن الفرد يكون في حالة "التركيز العميق" وهو من نواتج التدفق (خصائص التدفق)، حيث يكون الوعي منظماً للغاية، فالأفكار والنوايا والمشاعر وجميع الحواس تتركز على الهدف نفسه؛ أي: "اندماج الوعي بالفعل"، وهو البعد الخامس من التدفق، فيكون الفرد في حالة تناغم، وبعد أن ينتهي التدفق، يشعر الفرد بأنه أكثر تماسكاً من قبل التجربة، ليس داخلياً فقط، بل أيضاً مع الآخرين والعالم كله، فالذات تصبح أكثر تميزاً نتيجة للتدفق؛ لأن التغلب على التحدي يشعر الفرد بأن مهاراته وقدراته قد تطورت بشكل كبير بعد كل تجربة من التدفق، كما يصبح الفرد أكثر تميزاً، ويمتلك مهارات نادرة (Csikszentmihalyi, 2003).

"فالتدفق" بشكل عام يساعد على تطوير الذات، فالذات تصبح معقدة من خلال تجربة التدفق، فعندما يختار الفرد هدفاً ويتركز فيه بشكل كامل، فإن ما يقوم به يصبح ممتعاً، وفي الوقت نفسه يساعده على تعزيز ثقته بنفسه، مما يتيح من تطوير مهاراته والمساهمة في المجال الإنساني (Csikszentmihalyi, 2003).

ونتيجة هذه الدراسة تتفق مع دراسة دقاس وحمد (2022)، والتي توصلت إلى العلاقة الطردية بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية، مما يتماشى مع نتائج الدراسة الحالية التي تظهر أهمية التدفق في التنبؤ بالرفاهية المتكاملة التي من أحد عناصرها الأساسية رفاهية الازدهار (الرفاهية النفسية).

كما تتفق مع دراسة تس وآخرون (Tse et al. (2021، التي أظهرت أن تجربة التدفق تفسر العلاقة الإيجابية بين الشخصية الذاتية والرفاهية، مما يعكس أهمية التدفق في تعزيز الرفاهية، وهو ما يتناسب مع نتائج الدراسة الحالية التي تظهر أن التدفق يسهم في الرفاهية المتكاملة التي من أحد أبعادها رفاهية اللذة والرضا عن الحياة (الرفاهية الذاتية).

كما تتفق مع دراسة يو وآخرون (Wu et al. (2021، التي أكدت أن تجربة التدفق تلعب دوراً مهماً في التنبؤ بالرفاهية الذاتية، مما يتناسب مع نتائج الدراسة الحالية التي تظهر أن التدفق يسهم في الرفاهية المتكاملة والتي تعد رفاهية اللذة والرضا عن الحياة (الرفاهية الذاتية) أحد أبعادها.

كما تتفق مع دراسة كاربنتر وآخرون (Carpentier et al. (2012، التي توصلت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بشغف متناغم يميلون أكثر لتجربة التدفق في نشاطاتهم المفضلة، مما يرتبط بتحقيق مستويات أعلى من الرفاهية، مما يتماشى مع نتائج الدراسة الحالية التي تشير إلى أهمية التدفق في تعزيز الرفاهية.

كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة أساكوا (Asakawa 2010)، التي توصلت إلى أن الطلبة الذين مروا بحالة التدفق بشكل متكرر أظهروا احتراماً أعلى للذات وقلقاً أقل، وكانوا أكثر التزاماً بنشاطاتهم الجامعية والمهنية، وشعروا بالإنجاز، مما أدى إلى رضا أكبر عن حياتهم، مما يتناسب مع نتائج الدراسة الحالية التي تظهر أهمية التدفق في التنبؤ بالرفاهية المتكاملة، والتي تعد رفاهية الازدهار، ورفاهية اللذة، والرضا عن الحياة، وغياب التأثير السلبي أو انخفاضه من عناصرها الأساسية.

توصيات الدراسة:

بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- 1- إجراء تدخلات تنموية تمكن الطلبة من تصميم ظروف حياتهم التي تعزز المعنى في الحياة، وتحقيق الذات والسعادة، من خلال توفير بيانات تعليمية وتجارب مدرسية تستخدم مبادئ التدفق.
- 2- تطوير استراتيجيات فعالة لتحديد "الأهداف" في أي تجربة مدرسية، لما لها من أهمية في جميع متغيرات الدراسة الحالية، وينبغي أن تكون الأهداف محددة وقابلة للقياس، كما يُفضل أن تكون واقعية ومتناسبة مع القدرات الفردية، وأن تكون بمستويات كاهرم، تبدأ من القاعدة (الأهداف القصيرة المدى)، ثم (الأهداف المتوسطة المدى)، وصولاً إلى قمة الهرم (الأهداف الطويلة المدى)، كما أن متابعة تقدم الأفراد نحو تحقيق أهدافهم يُعتبر عنصراً أساسياً للحفاظ على الدافعية والاستمرارية.
- 3- التأكيد على أهمية العناصر الضمنية للتدفق، مثل التركيز على الأداء أكثر من النتيجة، أي التركيز على الفعل نفسه، وليس النتيجة أو المكافأة.

مقترحات الدراسة:

استكمالاً لهذه الدراسة؛ تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية:

- بناء مقياس للرفاهية المتكاملة يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الرفاهية المزدهرة (Eudaimonic)، والرفاهية اللذة (Hedonic)، والرفاهية الاجتماعية، وأن يكون هذا المقياس مناسباً لمرحلة المراهقة للطلبة في جميع المراحل الدراسية؛ نظراً لندرة المقاييس الموحدة التي تشمل أبعاداً متعددة للرفاهية بجميع أنواعها، خاصة لمرحلة المراهقة.

المراجع:

- أبو خطوة، السيد عبدالمولى السيد. (2019). التفاعل بين المهام "الكلية/الجزئية" ومستوى الدافعية للإنجاز "مرتفع - متوسط - منخفض" في بيئة للتعليم الإلكتروني قائمة على محفزات الألعاب وأثره في تنمية التحصيل والتدفق في التعلم لدى الطلاب المعلمين. تكنولوجيا التربية - دراسات وبحوث، 41، 107-234.
- الأسود، مهيرة؛ الأسود، الزهرة علي. (2020). التدقيق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(1)، 55-69.
- الحارثي، صبحي بن سعيد عويض. (2020). المعتقدات المعرفية وتوجهات الأهداف وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة التربية، 185(1)، 667-711.

حمزة، منى إمام محمود؛ عبدالعزيز، شادية؛ كاظم، أمينة محمد؛ وبن، نادية أميل. (2017). تدريج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 18(4)، 193-216.

الدردير، عبد المنعم أحمد. (2006). *الإحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ط1*، دار عالم الكتب.

دقاس، حنين حسين؛ وحمد، إرادة بنت عمر محمد. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بكل من الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 75، 186-215.

الشمري، مي مصدق دلفي. (2022). التدفق وعلاقته بالكبرياء لدى طلبة المرحلة المتوسطة. *مجلة الجامعة العراقية*، 56(1)، 481-499.

الصبيحات، نسرين عايش علي. (2022). التدفق النفسي كمتنبأ بدافعية الإنجاز لدى مدرّاء المدارس في لواء البادية الغربية في ضل جائحة كورونا - الأردن. *دراسات في التعليم العالي*، 21، 26-56.

نصيف، عماد عبد الأمير. (2015). *التفاؤل المتعلم والابداع الانفعالي وعلاقتهم بالتدفق النفسي*. [رسالة دكتوراه]، كلية الآداب، جامعة بغداد.

Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205-223. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3>

Blanco, I., & Vazquez, C. (2021). Integrative well-being leads our attentional system: An eye-tracking study. *Journal of Happiness Studies*, 22, 787-801. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00251-7>

Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 501-518. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9276-4>

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass Publishers.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row Publishers.

Csikszentmihalyi, M. (1994). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. The Master Minds Series.

Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business*. Penguin Group.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and foundations of positive psychology*. Springer.

- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., Latter, P., & Duranso, C. (2017). *Running flow*. Human Kinetics.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1997). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Introduction by the editors. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com
- Fava, G. (2016). *Well-being therapy*. Karger.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (138-149). Cambridge University Press.
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 66. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-66>
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Keyes, C. L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Kozma, A., Stone, S., & Stones, M. J. (2000). Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure. In *Advances in quality of life theory and research*, 13-30.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Muris, P., Mayer, B., van Lint, C., & Hofman, S. (2008). Attentional control and psychopathological symptoms in children. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1495-1505. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.006>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In *Handbook of positive psychology*, 89-105.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Shearer, W. C., & Shearer, R. L. (2017). *Mindful choices for well-being: Mindful awareness, great choices, powerful habits with mindful choices therapy*. Dog Ear Publishing.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Tavares, D. F., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation: Contributions for a positive development in adolescents. *Revista Psicologia*, 30(2), 77-94. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v30i2.1119>
- Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 310-321. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055>
- Veenhoven, R. (2011). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being.” In *Handbook of social indicators and quality of life research* (63-77). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Vyas, M. (2021). Experience of flow in games and using it to improve well-being: A critical review. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.14556297.v1>
- Wu, J., Xie, M., Lai, Y., Mao, Y., & Harmat, L. (2021). Flow as a key predictor of subjective well-being among Chinese university students: A chain mediating model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743906>