

تصميم وبناء مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية

لدى المرأة بمدينة المنيا

د/ شيماء نور محمد علي*

-المقدمة ومشكلة البحث:

تعد المرأة نصف المجتمع ومربية الأجيال نظرا لدورها البارز في رعاية أسرتها وإعداد وتربية النشء، لذلك يجب أن تتمتع بكامل صحتها وقوتها كي تستطيع أن تؤدي رسالتها في الحياة بصورة صحيحة مما ينعكس إيجابيا على المجتمع بالتقدم والازدهار، ويتحقق ذلك من خلال الاهتمام بممارسة المرأة للأنشطة الترويحية المتنوعة كالأنشطة الترويحية (الرياضية، الاجتماعية، الثقافية، الفنية، وكذلك الأنشطة الترويحية في الخلاء)، ومع انتشار التقدم العلمي والتكنولوجي في الأونة الأخيرة وزيادة حجم وقت الفراغ وزيادة الوعي الترويحي لدى المرأة أدى ذلك إلى زيادة اهتمام المرأة بممارسة الأنشطة الترويحية على اختلاف أنواعها حيث أن مشاركة المرأة في ممارسة الأنشطة الترويحية يعتبر مظهرا من مظاهر التقدم الحضاري لأي مجتمع، لما له من آثار إيجابية على النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والمعرفية وانعكاس هذه الآثار على الأسرة والمجتمع، كما أصبحت المرأة الآن تمارس جميع الأنشطة الترويحية.

كما تمثل المرأة في مختلف المجتمعات الدعامة الأساسية التي يقوم عليها بناء المجتمع الصحيح كما أن دور المرأة يعد أحد المقاييس التي تعبر عن نمو المجتمع وتطوره، ومع تطور متطلبات الحياة تشارك المرأة في بناء المجتمع الاقتصادي والسياسي والاجتماعي بحيث أصبح لها دور إيجابي فعال في مختلف الأعمال التي يقوم بها الرجل، ولم تكتفى بهذا الدور، بل تواصل كفاحها لنيل حقها في ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية. (أيمن صلاح الدين، ناصر محمد، ٢٠٢١، ص ٦٣٥)

كما أن المرأة التي تدرك حقيقة دورها وتلتزم بواجباتها وتحرص على ممارسة حقوقها تؤثر في حركة الحياة تأثيرا بالغا يدفع بها إلى مزيد من التقدم والرقى وملاحقة الركب الحضاري على مستوى المجتمعات الإنسانية والعالم أجمع. (محمد كمال، اخرون، ٢٠١٦، ص ١٧٦)

حيث تعد الأنشطة الترويحية مجموعة من الأنشطة التي يمارسها الفرد مدفوعا برغبة شخصية وفقا لاحتياجاته وقدراته وهذه الأنشطة قادره على اشباع الحاجات، وتمتد فاعليتها بعد أداء النشاط وأحيانا ترتبط الحالة بالنشاط لحقق حالة الاستقرار والرضا قبل وأثناء وبعد الممارسة، كما يعتبر الترويح هو النشاط الذي يحقق التوازن بين العمل وأوقات الفراغ. (سامية حسين، ٢٠١٧، ص ٨٧).

ويعتبر التدفق النفسي أيضا من المتغيرات الإيجابية التي تؤدي بالفرد أيضا إلى الشعور بالسعادة والرضا، كما أن التدفق هو حالة نفسية لعملية التفضيل الشخصي للنشاط والتركيز الكامل للمشاعر، والمشاركة الكاملة والاستمتاع بالنشاط لهذا فإن الفرد يختار الأنشطة أو الأعمال التي يحبها ويفضلها ويستغرق وقت طويل في الاندماج والتركيز الذي يحدث فيه التدفق في ممارسة هذه الأنشطة التي تحقق له السعادة والبهجة والنشوة لذلك يجب الاهتمام بنوعية الأنشطة التي يحدث فيها التدفق. (داليا يسري، ٢٠٢٠، ص ٢٢٦-٢٢٧)

فالتدفق يتمثل في قدرة الفرد على التعمق والاستغراق والتركيز على المهمة المطلوبة، والشعور بالتحكم والسيطرة، مع الشعور بالاستمتاع عند أداء المهمة، ونسيان الذات، وتغيير الإحساس بالوقت، مع تحقيق التوازن بين قدرات الفرد ومستوى صعوبة المهمة المطلوب أدائها، مما يؤدي إلى الوصول إلى أعلى مستويات الأداء النشاط والفعال، ويؤدي إلى الشعور بالسعادة والراحة والتفؤل. (هانم علي وآخرون، ٢٠٢١، ص ٦٢)

ويتميز النشاط الترويحي بالاستقلالية وحرية الاختيار مما يحقق للممارسات قدرا من السعادة والرضا والقبول الاجتماعي والإبداع وينتج الفرصة لاكتشاف وتنمية القدرات والتعبير عن المشاعر، وتجديد الحياة وتحقيق التوازن

* مدرس بقسم الترويح الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

النفسي والاجتماعي، كما ترجع قيمة النشاط الترويحي إلى تنوع الأنشطة الترويحية (الرياضية، الفنية، الاجتماعية، الثقافية، أنشطة الترويح في الخلاء). (سامية حسين، ٢٠١٧، ص ١٦-١٧) كما تعمل الأنشطة الترويحية على غرس القيم الاجتماعية والخلفية والعادات الصحية السليمة من خلال وتنمية قيم الأخوة والتفاهم والإنتماء والعدل والأمن وتحمل المسؤولية والشجاعة والنظام والطاعة والتسامح والتعاون مع الآخرين وشعور الفرد بكرامته وقيمه للتعرف على حقوقه، ومنع السخرية والايذاء والتعصب، كما تسهم في تنمية القدرة على الإبداع والإبتكار. (رمضان محمود، ٢٠١٥، ص ٨٩-٩٠)

وتظهر حالة التدفق بشكل مكثف أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية، ويمكن التعبير عن حالة التدفق بأنها الخبرة الإيجابية المثلى التي تتحقق أثناء ممارسة النشاط مع عدم تأثير العوامل البيئية على حالة التدفق النفسي والتركيز التام وصفاء الذهن، وزيادة الشعور بالمتعة والسعادة. (Ayhan, c, et., al, 2020, p1299)

حيث يعمل التدفق النفسي على توظيف طاقات الفرد وتوجيهها توجيها صحيحا ليصل إلى السعادة والرضا حيث وصف Csikszentmihalyi في كتابه الشهير (Evolving Self) بعض الأمثلة لتبسيط وتوضيح الفكرة الأساسية للتدفق النفسي فقد وصف الرسامين الذين قام بملاحظتهم بقول " حينما كان يبدأ الفنانون بالرسم فإنهم لا يتمكنون من انتزاع أنفسهم بعيدا عن ممارسة هذا النشاط ، وينسون الالتزامات الاجتماعية التي تقع على عاتقهم والجوع ويتجاهلون التعب والوقت ، ويستمترون في الانغماس في نشاطهم لمدة طويلة ، وما أن تكتمل اللوحة حتى يتوقف هذا النشاط ، ويحولون انتباههم لرسم لوحة أخرى ، وهذا بدوره يشعرهم بالنشاط والبهجة بعيدا عن المال أو الشهرة. (ناجي محمود، ألق ثائر، ٢٠١٧، ص ٩٩٥)

كما أن هناك زيادة كبيرة في عدد السيدات المشاركات في الأنشطة البدنية والترويحية حيث تميل المرأة إلى ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ من أجل تحسين نوعية الحياة والتجديد وتحسين الحالة النفسية والتخلص من التوتر والشعور بالسعادة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية، بالإضافة الي أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعد فرصه للتخلص من ضغوطات الحياة والتوتر لدى المرأة، كما تكسبها الصحة والمتعة وتحقيق النجاح والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. (Seyda Alanoglu, et, al, 2020, p2)

وللتدفق أبعاد مختلفة حيث توضح "إيناس محمود" (٢٠١٥): في مقياس التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة ثمانية أبعاد للتدفق هي (الخبرة الذاتية الأكاديمية، الثقة بالنفس، الإحساس بالتحكم في القدرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات، وضوح الهدف، تحول الوقت، الاندماج في الأداء وفقدان الوعي الذاتي، التركيز على المهمة توازن التحديات مع المهارات). (إيناس محمود، ٢٠١٥)

ويضيف كلا من "عبد العزيز حيدر، أنس أسود" (٢٠١٦) في مقياس التدفق لدى طلبة الجامعة بعد الاستمتاع الذاتي بمعنى الشعور بأن النشاط الذي يؤديه الفرد ذاتي الإثابة، وأن الهدف من الأداء هو خبرات الإثابة الداخلية التي يشعر بها الفرد أثناء أداء النشاط، دون انتظار الإثابة من الخارج، لدرجة أن شعور الفرد في بعض الأحيان أن وصوله للهدف النهائي في النشاط الذي يقوم به هو مجرد خطوة تكميلية لا بد أن تأتي ضمن ما يقوم به من أداء. (عبد العزيز حيدر، أنس أسود، ٢٠١٦، ص ٥٧)

ويضيف أيضا "أحمد سيد" (٢٠١٧) أبعاد (الدافعية الذاتية، الاستمتاع بالعمل، مواجهة الصعوبات)، "حنان إبراهيم" (٢٠١٧) في مقياس حالة التدفق النفسي للرياضيين (بنات) أشارت الي أبعاد (الشعور بالاستعداد بإيجابية، الشعور بالمسؤولية، الشعور بالمتعة والدافعية أثناء النشاط، آلية الأداء الرياضي)، وأشار كلا من "عبد الهادي السيد، فاروق السيد" (٢٠١٨) في مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين إلي أبعاد (الانفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة، الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة، الشعور بالاستغراق في الخبرة)، كما أضاف "رضا عبد الرازق" (٢٠٢١) في مقياس التدفق لدى طلاب كلية التربية أبعاد (تغذية راجعة واضحة، ضبط الأداء، الاستمتاع بالأداء، مواجهة التحديات، نسيان الذات والوقت، وأضافت "إيناس محمد" (٢٠٢١) في مقياس التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة بعد (الخبرة الذاتية المثلى) ، ويضيف (2022) "Cihan Ayhan et,al في مقياس التدفق الترويحي لدى (الرجال-السيدات) المشاركين في الألعاب الترويحية الرياضية أبعاد (المتعة والترويح-الهدف من

التجربة) ، ويضيف (2022) "Tao,H.,zhou,et,al" في أبعاد مقياس تجربة التدفق " الذي تم تطبيقه على السكان الذين يقضون وقت الفراغ بالحدائق الحضرية بعد (التوازن بين التوقع والشعور) ومن خلال العرض السابق ومن خلال الرجوع إلى الدراسات والمراجع العلمية ترى الباحثة أنه رغم تعدد المقاييس التي تقيس التدفق النفسي إلا أن معظمها اقتصر على فئات (طلاب وطالبات الجامعة، والرياضيين(البنات) من طالبات المرحلة الإعدادية، المشاركين في الألعاب الترويحية الرياضية، مرتادي الحدائق الحضرية من الرجال والسيدات، المراهقين والراشدين) كما لاحظت الباحثة أيضا ندرة المقاييس التي تناولت التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة وخاصة للمرحلة العمرية من (٢٥-٣٥) رغم أهمية الأنشطة الترويحية ومساهمتها في ظهور وتحقيق حالة التدفق النفسي أثناء ممارسة تلك الأنشطة الترويحية حيث تمارسها المرأة بشكل تلقائي وبدافع ذاتي وبمحض ارادتها دون انتظار عائد مادي حيث يعد التدفق النفسي مؤشرا هاما للمشاعر الإيجابية الناتجة عن ممارسة المرأة للأنشطة الترويحية مما يحقق لها الاندماج والاستغراق التام في النشاط بهدف التخلص من الضغوط العصبية والنفسية الناتج عن الروتين اليومي الذي تعيشه المرأة ، والشعور بالمتعة والبهجة والاستجمام والاسترخاء وأيضا بهدف تنمية شخصيتها في جميع الجوانب البدنية والنفسية والمعرفية والاجتماعية والروحية لتحسين جودة الحياة مما يحقق لها الشعور بالسعادة والرضا .

ولذلك تطلب الأمر تصميم أداة تستخدم لقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة حيث تقيس مدى الاستغراق التام في ممارسة الأنشطة الترويحية التي تظهر شعور المرأة بالاندماج الكامل في النشاط وفقدان الوعي بمرور الوقت بحيث يكون تدفق تلقائي لكل فعل وكل حركة يتحقق من خلاله أقصى درجات الأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقى المرأة من الإصابة بالملل أو القلق والاكتئاب والتوتر مع الشعور بالمتعة والسعادة والرضا الناتج عن ممارستها للنشاط الترويحي المفضل لها ، حيث أنه يمكن استخدامه كأداة لقياس التدفق النفسي في جميع أنواع الأنشطة الترويحية ككل بالإضافة أيضا إلى إمكانية استخدامه كأداة لقياس التدفق النفسي في كل نوع من أنواع الأنشطة الترويحية على حد سواء في النشاط الترويحي الرياضي أو الثقافي أو الاجتماعي أو الفني أو أنشطة الترويح في الخلاء .

-أهمية البحث: تتضح أهمية البحث في:

أولا : الأهمية النظرية :

- ١- تسليط الضوء على مصطلح التدفق النفسي في مجال الترويح كما يعد من مصطلحات علم النفس الإيجابي.
- ٢- تسليط الضوء على المرأة الممارسة للأنشطة الترويحية.
- ٣- يساعد مقياس التدفق النفسي في فهم وقياس التأثيرات النفسية للمرأة الممارسة للأنشطة الترويحية بمدينة المنيا.
- ٤- يعزز بناء مقياس التدفق النفسي فهنا لحالة التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية للمرأة بمدينة المنيا.

ثانيا : الأهمية التطبيقية :

- ١- بناء وتصميم مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة يقيس الأبعاد الخمسة المكونة له.
- ٢- تشجيع المؤسسات التعليمية والتربوية على إعداد برامج ترويحية تهدف إلى تنمية التدفق النفسي لدى المرأة ، وأيضا لدى الطالبات في المراحل الدراسية المختلفة.
- ٣- استخدام مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة في الحقل التربوي.

-هدف البحث: يهدف البحث الحالي الى:

توفير أداة سيكومترية لقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة بمدينة المنيا.

تساؤل البحث.

هل يتميز مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة بمدينة المنيا بدرجة مقبولة من صدق وثبات؟

مصطلحات البحث:

التدفق النفسي: Psychological Flow

التعبير عن أقصى مستويات الأداء مع الشعور بالسعادة والمتعة والاندماج الكامل مع العمل والشعور بتغيير إدراك الوقت، والسيطرة الكاملة مع عدم وجود أفكار الفشل، والشعور بأن النشاط محفز في حد ذاته، ويتحقق ذلك من خلال وجود الأهداف الواضحة المحددة وردود الفعل الفورية والقدرة على تحقيق التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية. (محمود مغازي، ٢٠١٩، ص ٣٩٣)

التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية: Psychological flow in practicing recreational activities:

تعرفه الباحثة اجرائياً بأنه حالة ذهنية وعاطفية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء ممارسته للأنشطة الترويحية المفضلة لديه وينتج عنها الشعور بالاندماج الكامل والتركيز العميق في النشاط والثقة بالنفس وفقدان الوعي بالذات وفقدان الإحساس بمرور الوقت ووضوح الأهداف مما يحقق له الشعور بالمتعة والسعادة والاستمتاع الذاتي بالحياة. (تعريف اجرائي)
الأنشطة الترويحية:

مجموعة متنوعة من الأنشطة البناءة التي تمارس في وقت الفراغ يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد بهدف تحقيق المتعة والسرور وتسهم في اكتساب الفرد عدة قيم بدنية، نفسية، عقلية، اجتماعية. (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، ٢٠٠٦، ٢٣)

-الدراسات السابقة: قامت الباحثة بإجراء دراسة مسحية للدراسات المرتبطة بمجال هذا البحث وقد تم التوصل إلى (٩) تسعة دراسات عربية، (٣) ثلاثة دراسات اجنبية وسوف يتم عرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم كما يلي:

١. دراسة "كوثر محمد، مها سويلم، وآخرون (٢٠٢٢)، بعنوان "بناء مقياس التدفق النفسي لدي الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية القاهرة"، يهدف هذا البحث الي "بناء مقياس التدفق النفسي لدي الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية القاهرة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الدراسية الرابعة شعبة التدريب الرياضي وبلغ قوامها (١٦٠) طالبة بنسبة ٧٢.٦٤% من مجتمع البحث ممن توافر فيهن شروط إختيار عينة البحث موزعات كالتالي على التخصصات (٣٠) طالبة مبارزة، (٣) طالبة كونغ فو، (٥) طالبة تايكندو، (١٠) طالبات كاراتيه، (٥) طالبات سباحة، (٥) طالبات تجديف، (٩) طالبة كرة يد (٨) طالبات كرة سلة، (٧) طالبات كرة طائرة، (١٠) طالبة مسابقات الميدان والمضمار، (١٠) طالبات تعبير حركي، (١٥) طالبة تمرينات فنية إيقاعية، و (٤٣) طالبة جمباز فني إيقاعي، واستخدم الباحثون مقياس التدفق النفسي نم اعدادهم كأداة لجمع البيانات، واستخلصت الدراسة الي بناء مقياس التدفق النفسي لدي المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة والذي احتوي علي ١٢٥ عبارة موزعة علي ٨ محاور وهذه المحاور هي (الابداع – الاستغراق التام في النشاط – التركيز علي الأهداف – الاستفادة من الخبرات – دافعية الإنجاز – الصمود النفسي – إتخاذ القرارات – السعادة أثناء المنافسة)، كما تمتع المقياس بدرجة مقبولة علمياً من الصدق والثبات وبذلك يكون صالحاً للتطبيق

٢. دراسة (2022) "Cihan Ayhan et,al" بعنوان " قياس تجربة التدفق الترويحي "تم استخدام المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة من المشاركين في الألعاب الترويحية الرياضية وعددهم (١٥٠) شخص مقسمين إلى (١٠٨) رجالاً، (٤٢) امرأة وتتراوح أعمارهم من (٢٠ – ٤٠) عام، وتم استخدام المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج صلاحية المقياس لقياس تجربة التدفق الترويحي وتشمل أبعاده (تحول الوقت – الشعور بالتحكم والسيطرة – التوازن بين التحدي والمهارة – المتعة والترويح – الهدف من التجربة)

٣. دراسة (2022) " Tao, H, et,al " بعنوان " تأثير المشاركة في وقت الفراغ على الارتباط بالمكان : تجربة التدفق كدور وسيط هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في أوقات الفراغ وتجربة التدفق والارتباط بالمكان، وتم اختيار(٤) حدائق حضرية في بكين لاستكشافها كمجالات للدراسة، واشتملت عينة الدراسة على السكان

وتتراوح أعمارهم من (١٩-٤٥) عاما، وتم استخدام مقياس المشاركة في الأنشطة الترويحية في مدينة بكين تم تقسيمه إلى ثلاثة أجزاء (مقياس الخصائص الديموغرافية، مقياس المشاركة في أوقات الفراغ لتحديد مستوى المشاركة في أوقات الفراغ، مقياس تجربة التدفق الذي يتكون من خمسة أبعاد وهي (التوازن بين التوقع والشعور، التركيز على المهمة، تحول الوقت، الاندماج، فقدان الوعي بالذات) وأظهرت النتائج أن قضاء في أوقات الفراغ كان لها تأثير إيجابي بدرجة مرتفعة على تجربة التدفق ، وأن تجربة التدفق كان لها تأثير إيجابي بدرجة مرتفعة على الارتباط بالمكان ، وأن المشاركة في وقت الفراغ كان له تأثير مباشر بدرجة مرتفعة على الارتباط بالمكان وتأثير غير مباشر على خبرة التدفق ، كما وجد أن قضاء من ١- ٣ ساعات في الحديقة حقق المستوى الأعلى في المشاركة في وقت الفراغ وتجربة تدفق أقوى مما يساعد في ارتباط السكان بالمكان.

٤. دراسة **وليد فتحي، نجلاء إبراهيم (٢٠٢٠)** بعنوان "فعالية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية الإبداع الانفعالي لدى طالبات شعبة الطفولة بكلية التربية أسوان"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والإبداع الانفعالي لدى طالبات شعبة الطفولة، وتنمية الإبداع الانفعالي لديهن عن طريق إعداد وتنفيذ برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي والتحقق من فعاليته في تحقيق هدفه ومدى استمرار أثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ١٠٠ طالبة بالفرقة الرابعة شعبة طفولة بكلية التربية جامعة أسوان، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسلي درجات الطالبات على مقياس الإبداع الانفعالي ودرجاتهن على مقياس التحقق النفسي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي السائح التطبيق البعدي، كما تبين استمرار فعالية البرنامج بعد فترة من المتابعة. وفي ضوء النتائج توصل الباحثان إلى ضرورة تصميم وتطبيق برامج ارشادية قائمة على التدفق النفسي تسعى إلى تنمية بعض متغيرات علم النفس الإيجابي.

٥. دراسة **أيمن عبد العزيز (٢٠١٩)** بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، تهدف الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية نوع المؤهل - الحالة الاجتماعية - عدد سنوات الخبرة - الراتب الشهري) وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال، وطبق الباحث عليهن مقياس التدفق النفسي من إعداده، ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد أبو النور وعواد (٢٠١٠)، وتوصلت الدراسة إلى علاقة ارتباطية وطيدة بين التدفق النفسي والرضا الوظيفي لدى أفراد العينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لعينة البحث لصالح المعلمات المتخصصات، وأيضا المعلمات الخبرة الأكثر من عشرة سنوات، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الوظيفي لعينة البحث لصالح المعلمات المتخصصات، وأيضا للمعلمات التي لم تتزوج، وكذلك يمكن التنبؤ بالرضا الوظيفي للمعلمات من خلال التدفق النفسي لديهن.

٦. دراسة **أحمد سيد (٢٠١٧)**، بعنوان الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، يهدف البحث الحالي إلى التعرف على علاقة كل من التدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، الكشف عن الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، وتحديد القدرة التنبؤية للتدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة. وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٤٨٦) طالبا وطالبة بجامعة الفيوم، وتم إعداد مقياسين أحدهما للتدفق النفسي والآخر لإدارة الذات، كما تم استخدام مقياس معنى الحياة (إعداد محمد حسن الأبيض، ٢٠١٠). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من التدفق النفسي وإدارة الذات وبين معنى الحياة، ولم تظهر فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال التدفق النفسي ومعنى الحياة.

٧. دراسة **مني إمام، أمينة محمد، وآخرون (٢٠١٧)** بعنوان **تدريج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة**، يهدف هذا البحث إلى تدريج مفردات مقياس التدفق النفسي باستخدام نموذج راش المقياس التقدير ، كما يهدف إلى حساب تقديرات الأفراد المقابلة لكل درجة خام كلية محتملة علي المقياس ، والتحقق من صدق وثبات

المقياس في صورته النهائية بعد تدرجه باستخدام نموذج راش وتمثلت عينة البحث الكلية في (٤٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى والثانية بكلية البنات جامعة عين شمس (قسم تربية طفل ممن يقومون بابتكار نماذج فنية تستخدم كمتطلبات تكميلية لبعض المقررات الدراسية ، واعتمدت الدراسة علي أبعاد مفردات المقاييس الآتية: مقياس التدفق النفسي إعداد جاكسون ومارش: ١٩٩٦، مقياس التدفق النفسي إعداد/ كريستيان: ٢٠٠٦، مقياس التدفق النفسي إعداد/مجدي حسن يوسف: ٢٠٠٧، مقياس التدفق النفسي إعداد أمال باظه: ٢٠١١، مقياس التدفق النفسي إعداد/هبة حسين: ٢٠١٢، وقد أسفرت النتائج عما يلي: أمكن تدريج مفردات مقياس التدفق النفسي باستخدام نموذج راش علي م ميزان تدريج خطي واحد له صفر واحد ووحدة قياس ثابتة ومعرفة وهي اللوجيت التي أمكن تحويلها إلي وحدة المنف ، وذلك بعد اختبار كفاءة مقياس التقدير المستخدم والتحقق من توافر أحادية البعد في بيانات التحليل ، وقد بلغ عدد مفردات المقياس في صورته النهائية ٦٦ مفردة بعد حذف المفردات غير الملائمة لأسس القياس الموضوعي والتي بلغ عددها ٦ مفردات ، أمكن حساب تقديرات الأفراد المقابلة لكل درجة خام كلية كل محتملة على المقياس يحقق المقياس في صورته النهائية صدق وثبات القياس

٨. دراسة **حنان إبراهيم (٢٠١٧)** بعنوان "بناء مقياس (حالة) التدفق النفسي للرياضيين (بنات)"، في ضوء هدف البحث وفي ضوء النتائج الاحصائية للبحث يتضح أن بناء المقياس يمكن من خلاله التعرف على التدفق النفسي للرياضيين (بنات) تم بناء المقياس ومعايرته على لاعبي المدارس الرياضية وتحتوي على (٦٦) عبارة جميعها تعبر عن التدفق النفسي للرياضيين) كما أنه في حدود علم الباحثة أن العبارات التي تم صياغتها في بناء مقياس التدفق النفسي للرياضيين قد تناول معظم النواحي التي قد يتعرض لها الرياضي.

٩. دراسة **احمد كمال، محمد حمدي (٢٠١٦)**، بعنوان الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، سعى البحث إلى التعرف على الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي. عرض البحث إطاراً مفاهيمياً تضمن أهم المصطلحات، الثقة الرياضية، التدفق النفسي. أعتمد البحث على المنهج الوصفي، وجاءت العينة الأساسية من (٦٠) طالب وطالبة قسمت إلى (٣٠) طالب، (٣٠) طالبة. وتمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس الثقة الرياضية، مقياس التدفق النفسي، وأختتم البحث بالنتائج، التي كشفت عن وجود فروق في الثقة الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تبعاً للجنس، كذلك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الثقة الرياضية بين عينة البحث من حيث نوع المنافسة (فردية-جماعية) لصالح التخصص الفردي، ووجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي بين عينة البحث من حيث الجنس (الذكور والإناث) لصالح الذكور. وأكدت التوصيات على دراسة العلاقة بين مصادر الثقة الرياضية والمتغيرات النفسية المختلفة.

١٠. دراسة **عبد العزيز حيدر، أنس أسود (٢٠١٦)** بعنوان التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، واستهدف البحث الحالي التعرف الى مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. الفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة، الفروق في التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات التفكير الإيجابي والجنس والتخصص، وتحقيقاً لهذه الأهداف تم اختيار عينة من طلبة جامعة القادسية بلغت (٤٠٠) طالبا وطالبة موزعين على (١٥) كلية للتخصصات العلمية والانسانية للعام الدراسي (٢٠١٤-٢٠١٥) اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية وبالأسلوب المتناسب كما تم بناء مقياس التدفق النفسي بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة والادب النظري متكونه من (٢٠) فقرة موزعه على اربعة مجالات رئيسة هي: (الاهداف الواضحة، الاندماج والتركيز، فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، تغذية راجعة وفورية)، وتكون بصيغته النهائية من (٤٦) فقرة وبعد ان تم تطبيق الاداتين على عينة البحث اتضح هناك تدفق نفسي وتفكير ايجابي لدى طلبة الجامعة.

١١. دراسة **ايناس محمود (٢٠١٥)** بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة لدى الطالبات السعوديات بالمرحلة الجامعية، كما هدفت إلى التحقق من وجود عامل ثنائي القطب بين متغيرات الدراسة الثلاث، وأجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٢٠) طالبة من طالبات الكلية الأدبية وكلية التربية بجامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية، كما تم تطبيق أدوات الدراسة التالية (مقياس التدفق النفسي، إعداد: الباحثة، والمتكون من ابعاد (الخبرة الذاتية الإيجابية، الثقة بالنفس، الإحساس بالتحكم، وضوح الأهداف، تحول الوقت، الاندماج في الأداء، التركيز

على المهمة، التوازن بين القدرات والتحديات) ومقياس تحمل الغموض، إعداد: الباحثة، ومقياس المخاطرة، إعداد: الباحثة)، وانتهت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ذات دلالة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التدفق والدرجة الكلية له ودرجاتهن علي مقياس المخاطرة، وجود عامل ثنائي القطب يجمع ما بين متغيرات الدراسة الثلاث " التدفق النفسي وتحمل الغموض، والمخاطرة " سمي " بالتدفق النفسي والمخاطرة " في مقابل الغموض.

١٢. دراسة **Lenny Joseph (2013)** بعنوان التدفق النفسي في الأنشطة البدنية، اشتملت عينة البحث على (١٠) ذكور و(٤٥) إناث تتراوح اعمارهم ما بين (١٨-٢٠) وكانت أهم النتائج إن الأنشطة التي تمارس خارج نطاق العمل تزيد من حالة التدفق النفسي لدى الممارسين، وكانت أبعاد مقياس التدفق النفسي هي (وضوح الهدف، الاندماج، التحكم في الأداء الاحساس بالوقت، التوازن بين التحدي والمهارة في النشاط – التغذية الراجعة).

- **أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:** من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث استطاعت الباحثة أن تحدد هدف البحث وأهميته وصياغتها وتحديد جميع متغيراتها واختيار المنهج المناسب ووضع حدود للبحث واختيار وتحديد عينته وصياغة الفروض واجراء التحليلات الإحصائية المناسبة.

- **اجراءات البحث:**

تمثلت اجراءات البحث في تحديد المنهج المستخدم وتحديد مجتمع وعينة البحث وأدواته وكيفية تطبيقها، وكذا خطوات تنفيذه والأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وفيما يلي توضيح هذه الاجراءات كما يلي:

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي عن طريق الدراسات المسحية بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق

- **مجتمع البحث:** يشتمل مجتمع البحث على المرأة الممارسة للأنشطة الترويحية بمدينة المنيا، والبالغ عددهم (٧٥٥) امرأة، بواقع (٤٣٥) امرأة من العضوات الممارسات للأنشطة الترويحية بمركز شباب المدينة (أ) التابع لمديرية الشباب والرياضة بمدينة المنيا، (٣٢٠) امرأة من العضوات الممارسات للأنشطة الترويحية بالنادى الرياضي بمدينة المنيا.

- **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٠٠) امرأة بواقع عدد (١٧٠) امرأة من العضوات الممارسات للأنشطة الترويحية بمركز شباب المدينة (أ) التابع لمديرية الشباب والرياضة بمدينة المنيا، (١٣٠) امرأة من العضوات الممارسات للأنشطة الترويحية بالنادى الرياضي بمدينة المنيا، والتي تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ الي ٣٥) سنة من العضوات الممارسات للأنشطة الترويحية، ومن أهم اسباب اختيار عينة البحث ما يلي:

١- المشاركة في أكثر من نشاط ترويحي .

٢- الالتزام في ممارسة الأنشطة الترويحية.

- **أدوات جمع البيانات:**

لجمع البيانات الخاصة بالبحث قامت الباحثة بإعداد:

- **مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة بمدينة المنيا ملحق (٣):**

ولإعداد هذا المقياس قامت الباحثة باتباع مجموعة من الخطوات موضحة كما يلي:

أ- **الصورة المبدئية للمقياس:** ولإعداد هذا المقياس قامت الباحثة باتباع مجموعة من الخطوات موضحة كما يلي:

١ - **تحديد الهدف:** مراجعة الدراسات السابقة من خلال المسح المرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في مجال علم نفس الرياضة، مثل دراسة "فيوليت فؤاد، وآخرون (٢٠٢٣) ، كوثر محمد محمود رواش، وآخرون " (٢٠٢٢)، نجوان صبري (٢٠٢١)، إيناس محمد (٢٠٢١) ، رضا عبد الرازق" (٢٠٢١)، (Cihan Ayhan et,al (2022) ، حنان إبراهيم (٢٠١٧)، أحمد سيد" (٢٠١٧)، مني إمام (٢٠١٧)، إيناس محمود" (٢٠١٥) حيث تم تحديد هدف البحث في تصميم وبناء مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة بمدينة المنيا.

٢- **تحديد عبارات المقياس:** في ضوء الإطار النظري تم تحديد العبارات الخاصة بالمقياس تمثلت في مجموعة من العبارات التي تقيس التدفق النفسي للمرأة الممارسة للأنشطة الترويحية، وبلغت عدد عباراته (٨٥) خمسة وثمانون عبارة مبدئية للمقياس وجميعها في اتجاهه

٣- **التجربة الاستطلاعية:** حيث تم التطبيق على عينة تجريبية وعددها (٢٥) خمسة وعشرون من للمرأة الممارسة للأنشطة الترويحية مبدئية للتعرف على مدى مناسبة المقياس ووضوح عباراته والمعنى المقصود منها وغير ذلك من التعليمات التي تتعلق بتطبيق المقياس، وقد تم تعديل المقياس في ضوء هذه الدراسة التطبيقية.

٤- **تطبيق المقياس:** على عينة البحث الأساسية وعددها (٣٠٠) ثلاثمائة امرأة من العضوات الممارسات للأنشطة الترويحية، وذلك لتقنين أداة البحث من حيث صدقها وثباتها، وتم تحليل البيانات ومعالجتها احصائياً، ثم عرض واستخلاص نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها.

٥- **المعاملات العلمية للمقياس:** قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات للمقياس على النحو التالي:
-الصدق: لحساب الصدق قامت الباحثة باستخدام أكثر من طريقة للتعرف على مدى الكفاءة السيكومترية للمقياس كما يلي:

(١) **الصدق العاملي:** ويعد التحليل العاملي شكلاً متقدماً من أشكال الصدق، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS بطريقة المكونات الأساسية Principle Components، وبعد التدوير نتج (٥) عوامل وفي ضوء محك جيلفورد عند مستوى (0.3) لإختيار التشعبات الداله، فقد تم اختيار العبارات التي تشعبت على أكثر من عامل بقيم غير متقاربه بإختيار التشعب الأكبر، وتم حذف العبارات التي حصلت على تشعب أقل من (0.3) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل، ونوضح فيما يلي العوامل بعد التدوير وجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

مصفوفة العوامل بعد التدوير لمقياس التدفق النفسي ن = (٣٠٠)

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	الاشتراكات
١-	*0.521	0.119	-0.100	-0.053	0.174	0.329
٢-	*0.613	0.156	-0.165	0.080	0.123	0.449
٣-	*0.461	0.048	0.055	0.084	0.064	0.229
٤-	*0.426	-0.036	-0.021	0.102	0.097	0.203
٥-	*0.617	0.099	-0.107	-0.008	0.065	0.406
٦-	*0.617	0.063	-0.002	0.067	0.151	0.412
٧-	*0.625	0.114	0.027	0.044	0.083	0.413
٨-	*0.631	0.133	-0.078	0.101	0.150	0.454
٩-	*0.601	0.137	0.054	0.072	-0.047	0.390
١٠-	*0.638	0.196	0.055	0.091	-0.024	0.457
١١-	*0.683	0.091	0.031	0.052	0.083	0.485
١٢-	*0.628	0.115	0.016	0.049	0.217	0.457
١٣-	*0.629	0.148	-0.019	0.013	0.143	0.439
١٤-	*0.660	0.090	0.157	0.026	0.013	0.470
١٥-	*0.692	0.079	0.134	0.044	0.050	0.507
١٦-	*0.671	0.123	0.038	-0.028	0.107	0.479
١٧-	*0.645	0.199	-0.024	0.024	0.139	0.476
١٨-	*0.697	0.132	-0.002	0.004	0.104	0.513
١٩-	*0.700	0.179	0.054	-0.052	0.116	0.541
٢٠-	*0.536	0.156	0.086	0.092	0.132	0.345
٢١-	0.101	0.004	0.249	0.248	0.198	0.173
٢٢-	*0.596	0.022	0.226	0.135	-0.066	0.429

الإشتركيات	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	رقم العبارة
0.454	-0.021	0.172	0.251	0.008	*0.601	-٢٣
0.367	-0.081	0.214	0.205	-0.026	*0.522	-٢٤
0.406	-0.095	0.184	0.230	-0.028	*0.556	-٢٥
0.463	-0.140	0.146	0.188	-0.071	*0.618	-٢٦
0.437	-0.119	0.090	0.194	-0.078	*0.609	-٢٧
0.407	-0.137	0.183	0.204	0.037	*0.559	-٢٨
0.424	-0.075	*0.535	0.324	0.148	0.070	-٢٩
0.474	-0.006	*0.617	0.279	0.123	0.036	-٣٠
0.348	0.053	*0.395	0.340	0.232	0.141	-٣١
0.493	0.077	*0.643	0.049	0.235	0.124	-٣٢
0.623	-0.028	*0.735	0.097	0.250	0.101	-٣٣
0.573	0.005	*0.725	0.083	0.185	0.084	-٣٤
0.583	-0.042	*0.731	0.071	0.132	0.156	-٣٥
0.552	0.101	*0.703	0.137	0.137	0.105	-٣٦
0.587	0.043	*0.696	0.257	0.123	0.137	-٣٧
0.558	0.191	*0.686	0.140	0.174	0.037	-٣٨
0.422	0.426	*0.457	-0.029	0.018	0.177	-٣٩
0.199	*0.344	0.213	0.058	0.033	0.175	-٤٠
0.142	0.150	0.218	0.064	0.217	0.145	-٤١
0.269	*0.442	-0.026	0.254	-0.063	0.068	-٤٢
0.320	*0.467	0.011	0.312	0.002	0.069	-٤٣
0.271	0.360	0.014	*0.374	0.019	0.031	-٤٤
0.234	*0.338	-0.033	0.337	-0.074	-0.003	-٤٥
0.316	*0.534	0.096	-0.014	0.126	-0.070	-٤٦
0.401	*0.623	-0.052	0.095	0.037	-0.018	-٤٧
0.467	*0.674	0.081	0.071	0.016	-0.001	-٤٨
0.206	*0.438	-0.014	-0.050	0.037	0.100	-٤٩
0.178	*0.392	0.000	0.087	0.125	0.033	-٥٠
0.344	*0.528	0.073	0.094	0.080	0.212	-٥١
0.336	*0.464	0.189	0.045	0.177	0.227	-٥٢
0.155	0.215	0.004	0.297	0.027	0.141	-٥٣
0.195	0.198	0.080	*0.356	0.002	0.150	-٥٤
0.486	0.150	0.135	0.189	*0.607	0.202	-٥٥
0.440	0.043	0.204	0.088	*0.616	0.097	-٥٦
0.533	0.005	0.205	0.063	*0.668	0.203	-٥٧
0.493	0.161	0.176	0.103	*0.646	0.086	-٥٨
0.447	-0.001	0.178	0.115	*0.622	0.122	-٥٩
0.485	0.080	0.183	0.091	*0.650	0.120	-٦٠
0.462	0.101	0.239	-0.002	*0.617	0.118	-٦١
0.453	-0.156	0.123	0.117	*0.610	0.168	-٦٢
0.453	-0.002	0.166	0.148	*0.611	0.172	-٦٣
0.383	0.000	0.207	0.135	*0.522	0.223	-٦٤
0.211	0.242	0.111	*0.325	0.151	0.106	-٦٥
0.281	0.227	0.195	*0.382	0.186	0.103	-٦٦
0.290	0.163	0.097	*0.431	0.207	0.160	-٦٧
0.286	0.163	0.032	*0.460	0.197	0.089	-٦٨
0.303	0.166	-0.012	*0.435	0.254	0.147	-٦٩
0.297	0.028	0.212	*0.358	0.306	0.173	-٧٠
0.482	0.131	-0.075	0.342	*0.583	0.045	-٧١
0.483	0.027	0.049	0.327	*0.611	0.014	-٧٢
0.500	0.027	-0.001	0.289	*0.642	0.068	-٧٣
0.317	0.193	-0.026	0.191	*0.484	0.090	-٧٤
0.436	0.089	0.084	0.247	*0.600	0.023	-٧٥
0.481	-0.066	0.133	*0.652	0.179	0.043	-٧٦
0.505	-0.058	0.160	*0.668	0.169	-0.023	-٧٧

رقم العبارة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	الإشتركيات
-٧٨	-0.024	0.302	*0.574	0.199	-0.044	0.463
-٧٩	0.056	0.197	*0.695	0.099	0.116	0.548
-٨٠	-0.030	0.118	*0.642	0.072	-0.062	0.436
-٨١	0.004	0.273	*0.568	0.242	0.038	0.457
-٨٢	-0.038	0.180	*0.555	0.208	0.183	0.419
-٨٣	0.026	0.128	*0.503	0.203	0.024	0.312
-٨٤	0.131	0.127	*0.406	0.301	0.117	0.302
-٨٥	0.144	0.109	0.285	*0.425	0.134	0.313
الجذر الكامن	10.813	6.993	6.338	5.959	3.918	٣٤.٠٢١
النسبة المئوية	12.72%	8.23%	7.46%	7.01%	4.61%	%٤٠.٠٢

(*) دلالة على تشبع العبارة على العامل

يتضح من جدول (١):

أن التشبعات بعد التدوير والجذور الكامنة الخاصة بها والنسبة المئوية لكل عامل وكذا التباين الارتباطي الذي بلغت نسبته (٤٠,٠٢ %) ولم تتشبع عبارات تحمل أرقام (٥٣,٢١,٤١) على أي من العوامل بعد التدوير وأصبح المقياس في صورته النهائية (٨٢) عبارة. ونستعرض فيما يلي توضيح الترتيب التنازلي لتشبع العبارات على العامل وهذا الترتيب ترتيب هرمي طبقاً للعامل والتشبعات الخاصة بكل عامل:

جدول (٢)

عبارات العامل الأول من التدفق النفسي

رقم البند	العبارة	التشبع
0.700	قادرة على التنسيق والتأزر بين العقل والجسم والروح	0.700
0.697	أمارس الأنشطة الترويحية بدافع ذاتي	0.697
0.692	أصل إلى ذروة الأداء عند ممارستي للنشاط المفضل	0.692
0.683	أشعر بتدفق الأفكار الهامة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية	0.683
0.671	أمارس الأنشطة الترويحية المفضلة بشكل تلقائي وإنسيابي	0.671
0.660	أكون قادرة على تحسين وتطوير أدائي عند ممارستي للأنشطة الترويحية	0.660
0.645	أتجاهل أي مؤثر خارجي يشغلني أثناء ممارسة النشاط الترويحي المفضل	0.645
0.638	أشعر بالانسجام عند ممارسة الأنشطة الترويحية	0.638
0.631	أتفاعل وجدانياً مع النشاط الترويحي	0.631
0.629	استجيب للمثيرات الجيدة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية	0.629
0.628	أستغرق تماماً في ممارسة الأنشطة الترويحية	0.628
0.625	أشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية	0.625
0.618	قادرة على تحسين وتطوير أدائي عند ممارستي للأنشطة الترويحية	0.618
0.617	أتأمل كثيراً أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية المفضلة	0.617
0.617	أركز جيداً في تفاصيل النشاط الترويحي الذي أمارسه	0.617
0.613	قادراً على إنجاز المهام المختلفة	0.613
0.609	قادرة على تنمية مواهبي وتوجيهها	0.609
0.601	أكتسب خبرات جديدة	0.601
0.601	أندمج بأنشطة الحياة المختلفة بعد ممارسة الأنشطة الترويحية	0.601
0.596	أفضى وقتاً كافياً لممارسة الأنشطة الترويحية	0.596
0.559	أوظف قدراتي المعرفية في ممارسة الأنشطة الترويحية	0.559
0.556	أتحدى قدراتي ومهاراتي في ممارسة الأنشطة الترويحية	0.556
0.536	أستطيع الأداء المعبر عن مشاعري وأحاسيسي	0.536
0.522	قادرة على التفكير الإيجابي	0.522
0.521	أكرس كل طاقتي في ممارسة النشاط الترويحي	0.521
0.461	أتمتع بطاقة إيجابية لممارسة النشاط المفضل	0.461
0.426	أشغل بأشياء أخرى أثناء ممارستي للنشاط الترويحي	0.426

يتضح من الجدول (٢):

أن التشبعات تراوحت ما بين (٠.٤٢٦، ٠.٧٠٠)، وقد تم وضع العبارات بترتيب تشبعاتها من الأكبر الى الأصغر. وقد تشبع على هذا العامل (27) عبارته جميعها تشترك في سمة واحدة ولذا يمكن تسمية هذا العامل بالإندماج في الأنشطة الترويحية.

جدول (٣) عبارات العامل الثاني من التدفق النفسي

رقم البند	العبارة	التشبع
١-	قادرة على حل المشكلات	٠.٦٦٨
٢-	قادرة على قيادة الآخرين	٠.٦٥٠
٣-	راضية عن أفعالي	٠.٦٤٦
٤-	قادرة على تحقيق النجاح والإنجازات	٠.٦٤٢
٥-	قادرة على التأثير في الآخرين	٠.٦٢٢
٦-	أفتخر بالأعمال التي أقوم بها	٠.٦١٧
٧-	قادرة على مواجهة الصعاب والمواقف الطارئة	٠.٦١٦
٨-	قادرة على اتخاذ القرار المناسب	٠.٦١١
٩-	قادرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين	٠.٦١١
١٠-	أتحمل مسؤولية أخطائي	٠.٦١٠
١١-	أبادر بمشاركة الآخرين بخبراتي ومعلوماتي	٠.٦٠٧
١٢-	أحترم وأقدر ذاتي	٠.٦٠٠
١٣-	أكتسب المزيد من الخبرات	٠.٥٨٣
١٤-	قادرة على مشاركة الآخرين في المهام المختلفة	٠.٥٢٢
١٥-	قادرة على تحقيق الأهداف	٠.٤٨٤

يتضح من الجدول (٣):

أن التشبعات تراوحت ما بين (٠.٤٨٤، ٠.٦٦٨)، وقد تم وضع العبارات بترتيب تشبعاتها من الأكبر الى الأصغر. وقد تشبع على هذا العامل (١٥) عبارته جميعها تشترك في سمة واحدة ولذا يمكن تسمية هذا العامل بالثقة بالنفس

جدول (٤) عبارات العامل الثالث من التدفق النفسي

رقم البند	العبارة	التشبع
١-	أتجنب ضياع الوقت (خارج النشاط) أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية	٠.٦٩٥
٢-	أرتب أولوياتي حسب الوقت المتاح لممارسة الأنشطة الترويحية	٠.٦٦٨
٣-	أستثمر وقت فراغي بشكل فعال في ممارسة الأنشطة الترويحية	٠.٦٥٢
٤-	قادرة على تنظيم وقت لممارسة الأنشطة الترويحية	٠.٦٤٢
٥-	أقدر قيمة الوقت	٠.٥٧٤
٦-	قادرة على القيام بمهام متعددة في وقت واحد	٠.٥٦٨
٧-	أحقق الاستفادة القصوى من وقتي	٠.٥٥٥
٨-	أشعر بأن الوقت يمر على غير العادة أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية	٠.٥٠٣
٩-	لا أشعر بالملل أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية	٠.٤٦٠
١٠-	أنسى حاجاتي بتناول الطعام أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية	٠.٤٣٥
١١-	أستقطع ساعات من وقت النوم لممارسة الأنشطة الترويحية	٠.٤٣١
١٢-	أشعر بمتعة الوقت أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية	٠.٤٠٦
١٣-	أفقد الوعي بالزمن أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية	٠.٣٨٢
١٤-	أشعر بأن الوقت يمضي سريعا أثناء ممارستي للأنشطة الترويحية	٠.٣٧٤
١٥-	أقضي وقتا طويلا في ممارسة الأنشطة الترويحية	٠.٣٥٨
١٦-	قادرة على إدارة الوقت بإيجابية	٠.٣٥٦
١٧-	أمارس النشاط الترويحي في الوقت المناسب	٠.٣٢٥

يتضح من الجدول (٤):

أن التشبعات تراوحت ما بين (٠.٣٢٥، ٠.٦٩٥)، وقد تم وضع العبارات بترتيب تشبعاتها من الأكبر الى الأصغر. وقد تشبع على هذا العامل (١٧) عبارته جميعها تشترك في سمة واحدة ولذا يمكن تسمية هذا العامل الإحساس بالوقت

جدول (٥)

عبارات العامل الرابع من التدفق النفسي

رقم البند	العبارة	التشبع
١-	دائماً بالأهداف التي اسعي لتحقيقها	٠.٧٣٥
٢-	يبدأ بكيفية ممارسه نشاطي المفضل	٠.٧٣١
٣-	لتحقيق الأهداف المنشوده	٠.٧٢٥
٤-	لممارسة النشاط الترويحي قبل البدء فيه	٠.٧٠٣
٥-	خطط بديلة لتحقيق الأهداف	٠.٦٩٦
٦-	لتنمية قدراتي ومهاراتي	٠.٦٨٦
٧-	ولوياتي بدقه	٠.٦٤٣
٨-	مداغ متعددة تدفعني لممارسه الأنشطة الترويحية	٠.٦١٧
٩-	على تحديد الاهداف	٠.٥٣٥
١٠-	راية تامه بما يجب أن افعله	٠.٤٥٧
١١-	على اقتراح بعض الحلول التي تساعد على الإنجاز	٠.٤٢٥
١٢-	هدافي بناء على متطلبات النشاط الترويحي المفضل	٠.٣٩٥

يتضح من الجدول (٥):

أن التشبعات تراوحت ما بين (٠.٣٩٥، ٠.٧٣٥)، وقد تم وضع العبارات بترتيب تشبعاتها من الأكبر الى الأصغر. وقد تشبع على هذا العامل (١٢) عبارته جميعها تشترك في سمة واحدة ولذا يمكن تسمية هذا العامل وضوح الأهداف.

جدول (٦)

عبارات العامل الخامس من التدفق النفسي

رقم البند	العبارة	التشبع
١-	أستطيع التعبير عن مشاعري بصدق تجاه الآخرين	٠.٦٧٤
٢-	أشعر بالتفاؤل والأمل في الحياة	٠.٦٢٣
٣-	أتسامح وأتعاطف مع الآخرين	٠.٥٣٤
٤-	أسعى لتحقيق ذاتي	٠.٥٢٨
٥-	احب الحياة واستمتع بها	٠.٤٦٧
٦-	امتلك احساس ايجابي تجاه الآخرين	٠.٤٦٤
٧-	اشعر بالرضا عن نفسي وعن حياتي	٠.٤٤٢
٨-	أستمتع بوجودي مع الآخرين وأستفيد من خبراتهم	٠.٤٣٨
٩-	قادرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة	٠.٣٩٢
١-	اشعر بالراحة النفسية والطمأنينة	٠.٣٤٤
١-	اشعر بالبهجة والسرور كلما حققت تقدما في حياتي	٠.٣٣٨

يتضح من الجدول (٦):

أن التشبعات تراوحت ما بين (٠.٣٣٨، ٠.٦٧٤)، وقد تم وضع العبارات بترتيب تشبعاتها من الأكبر الى الأصغر. وقد تشبع على هذا العامل (١١) عبارته جميعها تشترك في سمة واحدة ولذا يمكن تسمية هذا العامل الإستمتاع الذاتي بالحياة.

(٢) صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠٠) امرأة من الممارسات للأنشطة الترويحية، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٧)(٨)(٩) توضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه (ن=٣٠٠)

العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	التصنيف
١	**٠,٥٥٧	٨	**٠,٦٦٠	١٥	**٠,٦٩٥	٢٢	**٠,٥٥٣	الاندماج في الأنشطة الترويحية
٢	**٠,٦٧٤	٩	**٠,٦١٨	١٦	**٠,٦٧٥	٢٣	**٠,٥٣٨	
٣	**٠,٤٩٩	١٠	**٠,٦٦١	١٧	**٠,٦٨٣	٢٤	**٠,٧١٠	
٤	**٠,٤٥٦	١١	**٠,٧٠٣	١٨	**٠,٧١٧	٢٥	**٠,٦٨٨	
٥	**٠,٦٣١	١٢	**٠,٧١٠	١٩	**٠,٧١٨	٢٦	**٠,٦٧٤	
٦	**٠,٦٤٧	١٣	**٠,٦٨٨	٢٠	**٠,٥٠٩	٢٧	**٠,٥٧٨	
٧	**٠,٦٥٥	١٤	**٠,٦٦٣	٢١	**٠,٥٥٣			
١	**٠,٣٤٥	٥	**٠,٦٥١	٩	**٠,٥٧٥	١٣	**٠,٥٨٩	الثقة بالنفس
٢	**٠,٦١١	٦	**٠,٦٥٥	١٠	**٠,٥٢٣	١٤	**٠,٥٧٨	
٣	**٠,٦٨٣	٧	**٠,٦١٣	١١	**٠,٥٢٠	١٥	**٠,٦١٣	
٤	**٠,٦٤٩	٨	**٠,٦٤٥	١٢	**٠,٥٤٧			
١	**٠,٤٨١	٦	**٠,٣٣٩	١١	**٠,٤٣٤	١٦	**٠,٥١٩	الإحساس بالوقت
٢	**٠,٤٦٢	٧	**٠,٥٢١	١٢	**٠,٤٦٣	١٧	**٠,٥١٨	
٣	**٠,٥٢٢	٨	**٠,٥٧٤	١٣	**٠,٥٦٦			
٤	**٠,٥٨٧	٩	**٠,٥١١	١٤	**٠,٣٩٨			
٥	**٠,٤٦٣	١٠	**٠,٤٤٤	١٥	**٠,٤١٩			
١	**٠,٣٢٢	٤	**٠,٦٦٩	٧	**٠,٦٨٢	١٠	**٠,٦٧٢	وضوح الأهداف
٢	**٠,٣٠٩	٥	**٠,٧١٨	٨	**٠,٧٥١	١١	**٠,٧٢٥	
٣	**٠,٧٢٣	٦	**٠,٦٨٢	٩	**٠,٦٩٨	١٢	**٠,٦٦٦	
١	**٠,٥٣٦	٤	**٠,٦٤٠	٧	**٠,٧١١	١٠	**٠,٦٤٥	الاستمتاع بالحياة الذاتي
٢	**٠,٥٩٦	٥	**٠,٥٦٣	٨	**٠,٧٢٥	١١	**٠,٥٤٧	
٣	**٠,٥٨٩	٦	**٠,٧٠٧	٩	**٠,٦٠٥			

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٩٨ ومستوي دلالة ٠,٥ تساوي ٠,١٣٨

يتضح من جدول (٧) ما يلي:

-أنه تراوحت معاملات الارتباط لدرجة كل عبارات من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية لبعد الاندماج في الأنشطة الترويحية ما بين (**٠,٤٥٦، **٠,٧١٨)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

-أنه تراوحت معاملات الارتباط لدرجة كل عبارات من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية لبعد الثقة بالنفس ما بين (**٠,٣٤٥، **٠,٦٨٣)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

-أنه تراوحت معاملات الارتباط لدرجة كل عبارات من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية لبعد الإحساس بالوقت ما بين (**٠,٣٣٩، **٠,٥٨٧)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

-أنه تراوحت معاملات الارتباط لدرجة كل عبارات من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية لبعد وضوح الأهداف ما بين (**٠,٣٠٩، **٠,٧٥١)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

-أنه تراوحت معاملات الارتباط لدرجة كل عبارات من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية لبعد الاستمتاع الذاتي بالحياة ما بين (**٠,٥٣٦، **٠,٧٢٥)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

جدول (٨)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية
لمقياس التدفق النفسي (ن=٣٠٠)

الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات	الارتباط	العبارات
**٠,٤٣٢	٦٩	**٠,١٨٥	٥٢	**٠,٥٤٩	٣٥	**٠,٥٥١	١٨	**٠,٣٩٦	١
**٠,٤٩٨	٧٠	**٠,١٨٣	٥٣	**٠,٤٠٨	٣٦	**٠,٥٨٤	١٩	**٠,٥٠٤	٢
**٠,٤٨٨	٧١	**٠,١٨٦	٥٤	**٠,٣٨٦	٣٧	**٠,٥٣٧	٢٠	**٠,٤١٦	٣
**٠,٤١٩	٧٢	**٠,٢٤٠	٥٥	**٠,٤٥٩	٣٨	**٠,٥٢٢	٢١	**٠,٣٤٤	٤
**٠,٤٢٦	٧٣	**٠,٢١٥	٥٦	**٠,٤٥٦	٣٩	**٠,٥١١	٢٢	**٠,٤٤٩	٥
**٠,٣٥٦	٧٤	**٠,٢٣٩	٥٧	**٠,٤٦٤	٤٠	**٠,٥٤٩	٢٣	**٠,٥١٦	٦
**٠,٤٠٤	٧٥	**٠,٣٨٨	٥٨	**٠,٤٢٩	٤١	**٠,٥٦٧	٢٤	**٠,٥١٣	٧
**٠,٤٦١	٧٦	**٠,٤٤٣	٥٩	**٠,٤٤٣	٤٢	**٠,٥٤٥	٢٥	**٠,٥٣١	٨
**٠,٤٠٥	٧٧	**٠,٢٨٣	٦٠	**٠,٤٦٢	٤٣	**٠,٥٠٤	٢٦	**٠,٥٠١	٩
**٠,٤١٢	٧٨	**٠,٣٢٤	٦١	**٠,٤٩٤	٤٤	**٠,٥٢٥	٢٧	**٠,٥٥٩	١٠
**٠,٤٣٢	٧٩	**٠,٥٥٢	٦٢	**٠,٤٣٦	٤٥	**٠,٢٩٣	٢٨	**٠,٥٥٥	١١
**٠,٣٩٥	٨٠	**٠,٤٤٧	٦٣	**٠,٤٠٦	٤٦	**٠,٥٤٩	٢٩	**٠,٥٦٧	١٢
**٠,٤١١	٨١	**٠,٥٢٦	٦٤	**٠,٣٢٨	٤٧	**٠,٥٨٦	٣٠	**٠,٥٤٥	١٣
**٠,٣٤٤	٨٢	**٠,٤٧٦	٦٥	**٠,٣٣٧	٤٨	**٠,٥٠٩	٣١	**٠,٥٥٦	١٤
		**٠,٤٥٢	٦٦	**٠,٢٣٧	٤٩	**٠,٥٣٧	٣٢	**٠,٥٧٦	١٥
		**٠,٤٨٥	٦٧	**٠,٣٠٣	٥٠	**٠,٥٢٢	٣٣	**٠,٥٣٥	١٦
		**٠,٤٥٩	٦٨	**٠,٢٨٠	٥١	**٠,٥١١	٣٤	**٠,٥٤٦	١٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٩٨ ومستوي دلالة ٠,٥ تساوي ٠,١٣٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (**٠,١٨٣، **٠,٥٨٦)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس
التدفق النفسي (ن=٣٠٠)

معامل الارتباط	الابعاد
**٠,٨١٩	١ الاندماج في الأنشطة الترويحية
**٠,٨٠٧	٢ الثقة بالنفس
**٠,٦٥٠	٣ الإحساس بالوقت
**٠,٧١٢	٤ وضوح الأهداف
**٠,٦٤٩	٥ الاستمتاع الذاتي بالحياة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٢٩٨ ومستوي دلالة ٠,٥ تساوي ٠,١٣٨

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

أنه تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس له ما بين (**٠,٦٤٩، **٠,٨١٩)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس.

ب-الثبات: لحساب ثبات مقياس التدفق النفسي استخدمت الباحثة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا كرو نباخ بتطبيق المقياس على عينة البحث (٣٠٠) ثلاثمائة امرأة من الممارسات للأنشطة الترويحية وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠)

معامل الثبات باستخدام ألفا -كرو نباخ
لمقياس التدفق النفسي (ن = ٣٠٠)

الابعاد	معامل - ألفا كرو نباخ
١ الاندماج في الأنشطة الترويحية	٠,٩٤٢
٢ الثقة بالنفس	٠,٨٦٥
٣ الإحساس بالوقت	٠,٧٩٥
٤ وضوح الأهداف	٠,٨٦٤
٥ الاستمتاع الذاتي بالحياة	٠,٨٤٣
الدرجة الكلية	٠,٩٤٩

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

- بلغ معامل ألفا-كرو نباخ لمقياس التدفق النفسي (٠.٩٤٩)، وهذه القيمة تشير الى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.
٦- الصورة النهائية للمقياس: يتكون المقياس في صورته النهائية من (٨٢) خمسة وثمانون عبارة. موزعة علي (٥) خمسة ابعاد كما يلي: بعد الاندماج في الأنشطة الترويحية (٢٧) عبارة بعد الثقة بالنفس (١٥) عبارة ، بعد الإحساس بالوقت (١٧) عبارة ، بعد وضوح الأهداف (١٢) عبارة، بعد الاستمتاع الذاتي بالحياة (١١) عبارة ويتم الاستجابة علي المقياس من خلال مقياس تقدير خماسي موافق بشدة (٥) درجات، موافق بدرجة كبيرة (٤ درجات) موافق (٣ درجات)، غير موافق (٢ درجة)، غير موافق بشدة (١) درجة واحدة وتتراوح الدرجات علي المقياس ما بين (٨٢ ، ٤١٠).

خطوات تنفيذ البحث: تتمثل هذه الخطوات التالية :

أ - الدراسة الاستطلاعية: حيث قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية لأدوات جمع البيانات من خلال تطبيقها على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٣/٣/٢٠م الي ٢٠٢٣/٤/٥م وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبتها وعلاقتها بالتطبيق على تلك العينة.

ب - تطبيق أدوات جمع البيانات: بعد تحديد العينة واختبار أداة جمع البيانات والتأكد من وضوح عباراتها وصياغتها ومعناها بالنسبة لعينة التجربة الاستطلاعية قامت الباحثة بتطبيقها على جميع أفراد العينة الأساسية للبحث خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/١٥م الي ٢٠٢٣/٥/١٥م.

ج - تصحيح أدوات جمع البيانات: بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح الاستجابات طبقاً للتعليمات الموجودة والموضحة سابقاً وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قامت الباحثة برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

د-المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فروض البحث وارتضت نسبة خطأ (٠.٠٥) .
نتائج البحث: أظهرت نتائج التحليل العاملي للبحث ان اهم العوامل التي اشتمل عليها مقياس التدفق النفسي المقترح كانت كالتالي:

(١) الاندماج في الأنشطة الترويحية: الاندماج من أهم الأبعاد في مقياس التدفق النفسي يشير إلى مدى التركيز والإنغماس والإستغراق التام وتحقيق الانسجام والتناغم والإنسيابية والوصول إلى ذروة الأداء أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية .
(٢) الثقة بالنفس: هي عنصر مهم في تجربة التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة حيث تشير الثقة بالنفس إلى إدراك المرأة لقدراتها وإمكاناتها واعتمادها على هذه القدرات في التعامل مع التحديات والصعوبات، كما أنها تمثل الشعور بالقوة الشخصية والقدرة على حل المشكلات وتحقيق النجاح في ممارسة الأنشطة الترويحية ، فعندما يكون لدى المرأة ثقة بالنفس فإنها تعتقد في قدراتها على القيام بالمهام المطلوبة وتحقيق الأهداف المنشودة، ولكي يتحقق الاندماج التام في النشاط لابد من اكساب الثقة بالنفس حتي تستطيع المرأة مواجه التحديات واستخدام مهاراتها، الأداء الأقصى والأمثل في ممارسة النشاط الترويحي المفضلة لديها .

(٣) الإحساس بالوقت: هو أحد الأبعاد الهامة في مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة، يشير إلى الشعور الحقيقي بمرور الوقت بسرعة أو العكس (مرور الوقت ببطء) أو الشعور بالغموض والتحويلات الشديدة في الوقت فقد

- تفقد المرأة الممارسة للأنشطة الترويحية الاحساس والوعي بمرور الوقت ، وتستغرق تماما في ممارسة النشاط الترويحي، حيث تشعر بالارتباط العميق باللحظة الحالية وتركز بشكل كامل على النشاط الترويحي الذي تمارسه .
- (٤) **وضوح الأهداف:** وضوح الأهداف هو أحد الأبعاد المهمة أيضا في مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة، يشير وضوح الأهداف إلى وجود أهداف محددة وواضحة وقابلة للإنجاز ويتم تحقيقها من خلال ممارسة المرأة للأنشطة الترويحية، حيث تعرف بوضوح ما تريد تحقيقه وما هي المهمة التي يجب تنفيذها، وعندما تكون لديها أهداف واضحة أثناء ممارستها للنشاط الترويحي، فإنها تعرف بدقة ما هي النتائج التي تسعى إلى تحقيقها وما هي المهمة التي يجب تنفيذها لتحقيق تلك النتائج. يمكن أن تكون الأهداف مرتبطة بالمهارات التي تود تطويرها، أو التحديات التي ترغب في التغلب عليها، أو لتحقيق الشعور بالسعادة والرضا الذي تتوقعه من ممارستها للأنشطة الترويحية .
- (٥) **الاستمتاع الذاتي بالحياة:** الاستمتاع الذاتي بالحياة هو أحد الأبعاد المهمة في التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة ، ويشير الاستمتاع الذاتي بالحياة إلى شعور المرأة بالمتعة والبهجة والسرور واستمتاعها بالحياة والتذوق الجمالي لكل شئ جميل ويتحقق ذلك من خلال ممارسة المرأة للأنشطة الترويحية، كما أن المرأة عندما تكون في حالة التدفق النفسي فإنها تستمتع بكل ما تفعله أثناء ممارسة النشاط الترويحي دون الاهتمام بأى مؤثرات خارجية أو انشغالها بأمر آخر. ويكون لديها القدرة على الاستفادة الكاملة من تجربة التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية .
- تفسير ومناقشة نتائج البحث:**

يتضح من نتائج البحث ان اهم عوامل التدفق النفسي والتي اشارت اليها جداول (٢-٦) :

أولا: الاندماج في الأنشطة الترويحية حيث تشبعت عليه اكثر عبارات المقياس وبلغت (٢٧) عبارة من عبارات المقياس لهذا العامل وهذا يرجع إلى أنه أثناء الاندماج تصبح المرأة مستغرقة تماما وتركز انتباهها في ممارسة النشاط الترويحي وكل ما يتعلق بالنشاط ، ويتلاشي لديها الاهتمام بأى مؤثرات او عوامل خارجية تعوقها عن ممارسة النشاط الترويحي ، فالأفراد الذين يمتلكون قدرة عالية على التركيز والانتباه يتمتعون بحالة من التدفق تفوق الأفراد الآخرين وهذا الاندماج يمنحهم شعورا بتحقيق وتقدير الذات والتواصل الفعال مع النشاط والبيئة المحيطة، وكما ان من الممارسات الترويحية التي يمكن أن تساعد في تحقيق الاندماج النفسي هي الممارسات الفنية مثل الرسم أو النحت أو الكتابة الإبداعية والتأليف وكذلك ممارسة التمرينات الرياضية ، المشي في الطبيعة أو الاستماع إلى الموسيقى و الذهاب للسينما والقراءة والكتابة والتأليف والمشاركة في المهرجانات والعروض الرياضية والأنشطة الكشفية والطهي في الخلاء والرحلات والمعسكرات وحفلات السمر والنزهات) والتي تعد من الأنشطة التي يمكن أن تساعد في تحقيق الاندماج.

ويعزز الاندماج في الأنشطة الترويحية الشعور بالانسجام عند ممارسة النشاط الترويحي ، والوصول إلى الأداء الأمثل ، اكساب الطاقة الإيجابية ، الاستجابة للمثيرات الجيدة ، تدفق الأفكار الهامة ، كما يمكن أن يعزز الابتكار والابداع أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية، حيث ان مهمة الاندماج في الأنشطة الترويحية هي تجربة فريدة للمرأة ويتطلب التركيز التام والممارسة المستمرة لتطويرها، قد تحتاج المرأة إلى ممارسة عدة أنشطة مختلفة حتى تجد المرأة النشاط الترويحي الذي يساعدها على تحقيق الاندماج .

ثانيا: عامل الاحساس بالوقت: حيث تشبعت عليه عدد (١٧) سبعة عشر عبارة من عبارات المقياس وهذا يشير الي انه عندما يكون لدي المرأة الممارسة للأنشطة الترويحية إحساس بالوقت أثناء ممارسة النشاط الترويحي، فإنها تشعر بتلقائية الأداء ولا تتأثر بأى عوامل خارجية ، يمكن أن يكون لديها تقدير دقيق للوقت والقدرة على إدارته بشكل فعال، وعلى العكس قد تفقد المرأة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية الوعي بمرور الوقت أو تشعر بمرور الوقت ببطء نتيجة لتأثير حالة التدفق النفسي لديها ولتعزيز الإحساس بالوقت في التدفق النفسي للممارسات الترويحية، يمكن اتباع بعض الإرشادات مثل أن تحاول المرأة أن تكون متفاعلة بشكل كامل في النشاط الترويحي الذي تمارسه، وتتجاهل أي تشتت أو مؤثرات خارجية، وتضع بتحديد أهداف محددة للنشاط الترويحي الذي تمارسه، وتحاول الالتزام بتحقيقها في إطار زمني محدد، كما تساعد تقنية تمرينات الاسترخاء والتأمل في تهدئة العقل وتركيز الانتباه، مما يساعد على تعزيز الإحساس بالوقت، والقيام بتنظيم والتخطيط لممارسة النشاطات الترويحية بشكل جيد، بما في ذلك تحديد الوقت المناسب للممارسة وتخصيص الوقت الكافي لكل نشاط ترويحي .

ثالثاً: عامل الثقة بالنفس: حيث تشبعت عليها (١٥) خمسة عشر عبارة من عبارات المقياس وهذا يشير إلى أنه عندما يكون لدي المرأة الممارسة للأنشطة الترويحية ثقة بالنفس، فإنها تكون قادرة على حل المشكلات ومواجهة التحديات ، قادرة على التوجه بدافعية نحو التعلم واكتساب العديد من الخبرات ، قادرة على مشاركة الآخرين بخبراتها ومعلوماتها، وتكون قادرة على قيادة الآخرين وقادرة على تحمل المسؤولية وتحقيق الأهداف، والتخلص من الشعور بالقلق والتوتر وغيرها من الاضطرابات النفسية والعصبية مما يحقق لها الشعور بالرضا ، إن الثقة بالنفس تعزز التركيز والاندماج وتساعد المرأة على الوصول سريعا إلى حالة التدفق النفسي حيث تستغرق تماما في ممارسة النشاط الترويحي، والثقة بالنفس تتطلب الاعتناء بالنفس وتطوير قدرات المرأة ومهاراتها لممارسة النشاط الترويحي من خلال الاستمرار في الممارسة والتحسين التدريجي لتلك المهارات والقدرات مما يزيد من الثقة بالنفس وتحقيق مستويات أعلى من التدفق النفسي للمرأة ، كما يمكن تطوير الثقة بالنفس من خلال تحديد المرأة لأهداف واقعية والتركيز على قدراتها وانجازاتها في النشاط الترويحي، كما يمكن أن تساعد المشاركة في الأنشطة الترويحية التي تعزز التحدي والتعلم المستمر في تعزيز الثقة بالنفس.

رابعاً: عامل وضوح الاهداف حيث تشبع عليه عدد (١٢) اثني عشر عبارة من عبارات المقياس حيث أن وضوح الأهداف وتحديدها يساعد في توجيه التركيز والانتباه نحو الهدف، ويعزز الشعور بالرغبة والدافع لتحقيق هذه الأهداف، يتيح للمرأة تحديد الخطوات الضرورية لتحقيق الأهداف وعندما تكون الأهداف واضحة يمكن للمرأة الممارسة للأنشطة الترويحية قياس تقدمها وتحقيق نتائج قابلة للتحقيق والتقييم، ولوضوح الأهداف في مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة يمكن اتباع بعض الإرشادات مثل تحديد أهداف محددة وقابلة للقياس في النشاط الترويحي الذي تمارسه المرأة ، تحديد الفوائد التي ستحصل عليها من تحقيق الأهداف المحددة، قد تكون هذه الفوائد مرتبطة بالتطوير الذاتي، وإشباع الميول والرغبات في ممارسة النشاط الترويحي لدى المرأة ، الشعور بالسعادة والرضا ، أو أي أبعاد أخرى ذات أهمية بالنسبة لها ، ومحاولة تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق الأهداف وترتيبها بشكل منطقي، ويساعد هذا في توجيه جهودها وتنظيم المهمات خلال ممارسة الأنشطة الترويحية، ومراجعة وتقييم الأهداف المحددة بشكل منتظم وقد يتم تعديل الأهداف أو إعادة تقييمها بناءً على التقدم الذي يتم تحقيقه والتغيرات في الظروف المحيطة.

خامساً: عامل الاستمتاع الذاتي في الحياة حيث تشبع عباراته إلى (١١) احدي عشر عبارة وهذا يشير الي ان الاستمتاع الذاتي بالحياة يتضمن شعور المرأة بالمتعة والبهجة والسرور واستمتاعها بالحياة بما فيها من كل شيء جميل، ويتحقق ذلك من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية والممتعة في النشاط، وتقدير الجمال والتذوق الفني والجمالي الناتج عن ممارسة المرأة للأنشطة الترويحية ، الاستمتاع الذاتي بالحياة في تجربة التدفق النفسي يتحقق من خلال اندماج المرأة بشكل كامل في الأنشطة الترويحية التي تمارسها، وتحقيق ذاتها وطموحاتها ، والإستمتاع بقضاء وقت فراغها في ممارسة الأنشطة الترويحية ، كما يكون الاستمتاع الذاتي بالحياة أكثر متعة عندما تواجه المرأة التحديات وتطور مهاراتها في النشاط الترويحي لإشباع رغبتها في التعلم ، الاستكشاف والتأمل ، إتاحة الفرصة للتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة ، الشعور بالحرية والإنطلاق الناتج عن ممارستها للأنشطة الترويحية وتحقيق الاسترخاء والاستجمام في ممارسة النشاط الترويحي، مثل الاسترخاء بعد ممارسة التمرينات الرياضية أو الأنشطة الترويحية الفنية والاجتماعية والثقافية أو الأنشطة الترويحية في الخلاء والتأمل في الطبيعة، واختيار الأنشطة الترويحية التي تناسب اهتماماتها وتشبع ميولها ورغباتها ، وتوجهها نحو الأنشطة التي تعزز شعورها بالسعادة والرضا، وبذلك قد تم الإجابة علي تساؤل البحث "حيث يتميز مقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة بمدينة المنيا بدرجة مقبولة من صدق وثبات".

- استنتاجات البحث: في ضوء نتائج البحث تستنتج الباحثة ما يلي:

١. تم تصميم مقياس التدفق النفسي بنجاح: حيث أن المقياس الذي تم تصميمه لقياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة ، قد تم بناؤه وتصميمه بنجاح، يتضح من الدراسة أن الأبعاد والعبارات التي تم تضمينها في المقياس تقيس التدفق النفسي بشكل دقيق وموثوق.
٢. تم تحديد الأبعاد المهمة للتدفق النفسي : فقد توصلت الدراسة إلى تحديد الأبعاد الرئيسية للتدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية، هذه الأبعاد تشمل (الاندماج في الأنشطة الترويحية، الثقة بالنفس، الإحساس بالوقت، وضوح الأهداف، الاستمتاع الذاتي بالحياة)، يمكن أن يستخدم المقياس لقياس هذه الأبعاد بشكل فعال.
٣. الصدق والثبات: تمت دراسة صدق وثبات المقياس وأظهر نتائج إيجابية ويمكن الاعتماد على المقياس في قياس التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة ، كما أن الاختبارات المتكررة للمقياس أظهرت استقراراً في النتائج، وبالتالي يمكن الاعتماد على المقياس لتقييم التدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى المرأة على المدى الزمني.
٤. الأبعاد المؤثرة: توصلت الدراسة إلى العلاقات المتبادلة بين الأبعاد المختلفة للتدفق النفسي ومدى تأثيرها على بعضها البعض، هذا التحليل يوفر فهماً أعمق للتدفق النفسي كما يمكن استخدامه لتعزيز ممارسة الأنشطة الترويحية .
٥. دور الأنشطة الترويحية: أكدت الدراسة أهمية الأنشطة الترويحية في تحقيق حالة التدفق النفسي للمرأة، حيث تعزز ممارسة المرأة للأنشطة الترويحية (الاندماج في الأنشطة، الثقة بالنفس ، الإحساس بالوقت، الاستمتاع الذاتي بالحياة)، بالتالي تسهم في تحقيق حالة التدفق النفسي لديها.

توصيات البحث:

١. مراجعة الأدبيات: قبل البدء في بناء المقياس، يجب إجراء مراجعة شاملة للأدبيات المتعلقة بالتدفق النفسي والأنشطة الترويحية للمساعدة في فهم أبعاد التدفق النفسي والمتغيرات المؤثرة فيها والمقاييس المستخدمة سابقاً.

٢. **تحديد الأبعاد الرئيسية:** يتم تحديد الأبعاد الرئيسية المراد قياسها للتدفق النفسي في ممارسة الأنشطة الترويحية، وتشمل هذه الأبعاد الاندماج في الأنشطة الترويحية، الثقة بالنفس، الإحساس بالوقت، وضوح الأهداف، الاستمتاع الذاتي بالحياة .
٣. **تطوير عناصر المقياس:** يمكن تطوير عناصر المقياس بناء على الأبعاد التي تم تحديدها، يمكن أن تكون العناصر عبارة عن عبارات أو أسئلة تطلب من المشاركين تقييم مدى تجربتهم لكل عنصر، يجب أن تكون العناصر واضحة ومفهومة ومتوافقة مع الأنشطة الترويحية .
٤. **التحقق من صدق المحتوى:** يتم تقييم صدق المحتوى لعناصر المقياس عن طريق استشارة الخبراء في المجال أو إجراء مقابلات مع الممارسين أو الممارسين للأنشطة الترويحية، يجب أن يكون المقياس قادراً على قياس التدفق النفسي بشكل دقيق وموثوق .
٥. **التحقق من الصدق والثبات:** يتم إجراء دراسة استبائية للتحقق من صدق المقياس وثباته. يمكن ذلك من خلال إعادة اختبار المقياس على مجموعة من المشاركات أو المشاركين في وقت مختلف لتقييم استقرار النتائج.
٦. **التحليل الإحصائي:** يجب استخدام تقنيات الإحصاء المناسبة لتحليل البيانات المجمعة من المقياس حيث يمكن استخدام تحليل العامل المؤثر (Factor Analysis) لتحديد هيكل الأبعاد والعلاقات بين العناصر، كما يمكن استخدام تحليل الانحدار (Regression Analysis) لفحص العلاقة بين التدفق النفسي ومتغيرات أخرى ذات صلة.
٧. **التكيف الثقافي:** يجب مراعاة التكيف الثقافي عند تطبيق المقياس في ثقافات مختلفة، فقد يحتاج إلى تعديل أبعاد وعناصر المقياس لتناسب الثقافة والخلفية الثقافية للمشاركين حسب فئاتهم .
٨. **التطبيق والتقييم:** يتم تطبيق المقياس على عينة واسعة من المشاركين في ممارسة الأنشطة الترويحية ، يتم تحليل النتائج وتقييم صدق المقياس وثباته وفاعليته في قياس التدفق النفسي للمرأة الممارسة للأنشطة الترويحية .
٩. **التحسين المستمر:** يتم الاستناد إلى النتائج والتقييمات السابقة لتحسين المقياس وإجراء التعديلات اللازمة، كما يمكن إضافة أو حذف العناصر، أو تعديل صياغتها، أو توسيع الأبعاد المعتمدة على الأبحاث والتطورات الحالية في مجال التدفق النفسي.
١٠. **الاهتمام بالتوجيهات الأخلاقية:** يجب الالتزام بالتوجيهات الأخلاقية في البحوث والدراسات وتطوير المقياس حيث يعد حق من حقوق المشاركين في الخصوصية والاستنتاجات العلمية الصحيحة والنزاهة في التعامل مع البيانات.

قائمة المراجع

أولا المراجع العربية:

- ١- أحمد سيد عبد الفتاح عبد الجواد (٢٠١٧) : الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنشيط بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة ، بحث منشور، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، ع (٩١) ، جزء (٢) ، ص ٤٨٣- ٥٣٨ .
- ٢- احمد كمال نصاري، محمد حمدي محمد زغلول(٢٠١٦). الثقة الرياضية وعلاقتها بحالة التدفق النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج ٢، ع ٤٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ص ٣٩٣-٤٢٥.
- ٣- أيمن صلاح الدين محمد بكر، ناصر محمد شعبان (٢٠٢١) : الديموغرافية الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الأنشطة الرياضية للمرأة الصعيدية بجمهورية مصر العربية ، بحث منشور،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ع ٩٢، الجزء (٢)، ص ٦٦٥-٦٣٥.

- ٤- أيمن عبد العزيز (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، بحث منشور، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ج١، ع١٢، جامعة الفيوم، ص٢٣٩-٣٣١.
- ٥- إيناس محمد سليمان على (٢٠٢١) درجة التدفق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع(١٠٠)، ص ٢٢٧-٢٥٦.
- ٦- إيناس محمود غريب (٢٠١٥) التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، بحث منشور، مجلة كلية التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة الأزهر، مج٣٤-جزء (٣) ع (٣)، ص٢٩٣-٣٥٥
- ٧- حنان إبراهيم أبو موسى (٢٠١٧). بناء مقياس (حالة) التدفق النفسي للرياضيين (بنات)، بحث منشور، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، مج٢، ع٢، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش، ص ٣٧٧-٣٩٦.
- ٨- داليا يسرى يحيى الصاوى (٢٠٢٠) التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية، بحث منشور، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، مج(٢٦)، ع (٦) ص ٢١٩-٢٧٩
- ٩- رضا عبد الرزاق جبر جبر (٢٠٢١) فعالية استخدام الخرائط الذهنية الإلكترونية في تنمية مهارات ما وراء المعرفة والتدفق النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، مج(٣٤) ع (٣٤)، ص ٣٧٨-٤٥٢.
- ١٠- رمضان محمود عبد العال (٢٠١٥) : تطبيقات ترويحوية، ط٢، دار المروه للطباعة والنشر، المنيا .
- ١١- سامية حسن (٢٠١٧)، الترويح العلاجي، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.
- ١٢- سامية عبد التواب ابو العنين، كوثر محمد محمود رواش، مها سويلم، ريم احمد ابراهيم (٢٠٢٢)، بناء مقياس التدفق النفسي لدى الطالبات المتميزات رياضياً بكلية التربية الرياضية بالقاهرة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان، مج٧١، ع٣، ص ١٦٥-١٨٢.
- ١٣- عبد الهادي السيد عبده، فاروق السيد عثمان (٢٠١٨) مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
- ١٤- عبد العزيز حيدر الموسوى، أنس أسود شطب (٢٠١٦) : التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، كلية التربية للبنات، الكوفة، مج ١٠، ع (١٨)، ص ٥١-٩٢
- ١٥- محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٦)، تقنين مقياس دوافع ممارسة الأنشطة الترويحوية، ط٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٦- محمد كمال السمودى، حسام عبد العزيز جوده، غادة عادل ابراهيم (٢٠١٦) :الأنشطة الترويحوية التطوعية للمرأة بمحافظة الدقهلية : دراسة تحليلية " ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ع ٢٦ - ص ١٢٥-١٥١.
- ١٧- محمود مغازى العطار (٢٠١٩) :الحديث الذاتى الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، بحث منشور، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات

- النفسية،مج (٢٩) ، ع (١٠٢) ، ص٣٨٨-٤٣٢ .
- ١٨- مني إمام محمود، أمينة محمد كاظم،نادية أميل مينا،شادية عبد العزيز (٢٠١٧). تدريج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة"، بحث منشور، مجلة البحث العلمي في التربية، ع٨، ج٤، ص ١٩٩-٢٢٢ .
- ١٩- ناجي محمود ناجي مالو ، ألق ثائر زكي والنواب (٢٠١٨) :التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجلة العلوم النفسية، جامعة ديالى، ع ٢٨،الجزء(٢)، ص ٩٨٣-١٠٢٤ .
- ٢٠- نجوان صبري محمد احمد ، رابوة محمود حسين (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التدفق النفسي لدي عينة من الشباب الجامعي، بحث منشور، المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، مج٥، ع١٨، ص٤٥٥-٥٠٠ .
- ٢١- هانم على عبد المقصود ، سمية أحمد محمد على ، غادة محمد احمد شحاته (٢٠٢١) : التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق ، بحث منشور ، دراسات تربوية ونفسية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ع ١١٢ ، ص ٥١-١٢٧ .
- ٢٢- وليد فتحي عبد الكريم، نجلاء إبراهيم أبو الوفا.(٢٠٢٠) . "فعالية برنامج تدريبي قائم علي التدفق النفسي في تنمية الإبداع الانفعالي لدي طالبات شعبة الطفولة بكلية التربية أسوان، بحث منشور، مجلة البحث العلمي في التربية، مج ٢١ ، ع ١١، ص ٣٢٨-٣٥٩ .

تانيا المراجع الأجنبية:

- 23- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297- 1311.
<https://doi.org/10.14687/jhs.v17i4.6105>
- 24- Cihan Ayhan,Ersin Eskiler, Fikret Soyer, (2020): Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama, *Journal of Human Sciences, International, Volume 17 Issue 4*,
- 25- Lenny Joseph (2013). *Psychological Flow In A Physical Task*, Joseph, Lenny, "Psychological Flow In A Physical Task" (2013). Honors Theses. 136.
https://digitalcommons.bucknell.edu/honors_theses/136
- 26- Seyda Alanoglu , Ozkan Isik , Cihan Ayhan (2020) : , The effect of regular recreational activities on adult women's stress, happiness, and life satisfaction levels,p 2
- 27- Tao, H., Zhou, Q., Tian, D. & Zhu, L. (2022). The Effect of Leisure Involvement on Place Attachment: Flow Experience as Mediating Role, p 1-21