الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علم النفس و علوم التربية

التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات بولاية الوادي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتان:

- حنكه جهينة
- بوغزاله امحمد خلود

إشراف الأستاذ :

فرحات أحمد

لجنة المناقشة

الاستاذ	الرتبة	الصفة	المؤسسة الأصلية
خليفة قدوري	أستاذ محاضر أ	رئيسا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
أحمد فرحات	أستاذ محاضر أ	مشرفا ومناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
بلقاسم عويني	أستاذ محاضر أ	مناقشا	جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

السنة الجامعية:2022/2021

شكر وعرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء ذا العمل المتواضع ووفقنا في انجازه، وصدقا لقوله تعالى (وإذا تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة إبراهيم أية 7،

نتقدم بالشكر للأستاذ المشرف "فرحات أحمد "الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيمة طوال فترة البحث كان عونا لن جزاه الله كل خير.

كما نشكر الأستاذ زواري خليفة على مساعدته وتوجيهه لنا، ونخص بالشكر كافة أساتذة وأعضاء لجنة المناقشة لقبولهم قراءة هذه المذكرة ومناقشتها والعمل على تصويبها.

ومن قسم العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد "حمه لخضر" بالوادي على إعانتهم ونصائحهم لنا لإتمام هذا البحث طيلة مشوارنا الدراسي.

كما نشكر مدراء الطور الثانوي بمختلف الثانويات التي زرناها على استقبالهم ومساعدتهم لنا في اتمام الجانب الميداني.

وأخيرا نشكر كل من ساعدنا ومد لنا يد العون من قريب أو بعيد لكل هؤلاء أسمى عبارات الشكر والامتنان.

- الحمد لله رب العالمين -

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة التدفق النفسي بالكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات بولاية الوادي، وللتأكد من صحة فرضيات الدراسة تم استخدام مقياسين وهما مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش 1996ومقياس الكفاءة الذاتية لعادل العدل2001 وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية ،تم تطبيقهما على عينة تكونت من (48) مديرا، وقد تحددت الدراسة بالمنهج الوصفي الارتباطي، وبعد جمع البيانات وتفريغها، تمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات).
- توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات).وفي الأخير تمت مناقشة وتفسير النتائج وفق التراث النظري في الموضوع، والدراسات السابقة وبناءا على ذلك تم تقديم توصيات ومقترحات.

Abstrct

The current study aims to identify the relationship of psychological flow to self-efficacy among high school principals in El-Wadi State.) Director, and the study was determined by the descriptive correlational approach, and after data collection and unloading, the statistical treatment was carried out using the statistical program for social sciences (SPSS).

The results of the study resulted in the following:

- There is a statistically significant correlation at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between psychological flow and self-efficacy among secondary school principals.

- There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between secondary school principals on the psychological flow scale according to age (40 years and less/more than 40 years).

- There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between secondary school principals on the self-efficacy scale according to age (40 years and less/more than 40 years).

- There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between secondary school principals on the psychological flow scale according to seniority (5 years and less / more than 5 years).

- There are statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between secondary school principals on the self-efficacy scale according to seniority (5 years and less / more than 5 years). Finally, the results were discussed and interpreted according to the theoretical heritage in the subject, and previous studies were based on that, recommendations and suggestions were presented.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	أ
ملخص الدراسة باللغة العربية	ب
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	ج
فهرس المحتويات	د
قائمة الجداول	و
قائمة الأشكال	هـ
مقدمة	01
الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
إشكالية الدراسة	5
فرضيات الدراسة	8
أهمية الدراسة	8
أهداف الدراسة	9
حدود الدراسة	9
التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة	10
الدراسات السابقة	11
الفصل الثاني: ماهية التدفق النفسي	
تمهيد	17
أصل مفهوم التدفق النفسي	18
مفهوم التدفق النفسي	19
أبعاد التدفق النفسي	21
مكونات التدفق النفسي	25
أهمية التدفق النفسي	26
نظريات التدفق النفسي	27

كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي	**30**
الآثار الايجابية للتدفق النفسي	**31**
خلاصة الفصل	**32**
الفصل الثالث: ماهية الكفاءة الذاتية	
تمهيد	**34**
تعريف الكفاءة الذاتية	**35**
النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية	**36**
توقعات الكفاءة الذاتية	**39**
مصادر الكفاءة الذاتية	**41**
مستويات الكفاءة الذاتية	**43**
خصائص الكفاءة الذاتية	**44**
أبعاد الكفاءة الذاتية	**45**
أنواع الكفاءة الذاتية	**47**
أثر الكفاءة الذاتية على أداء الأفراد	**49**
خلاصة الفصل	**50**
الجانب الميداني للدراسة	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	**52**
المنهج المستخدم في الدراسة	**52**
مجتمع الدراسة	**53**
عينة الدراسة	**53**
أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية	**55**
إجراءات تطبيق الدراسة الحالية	**64**
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة	**64**
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
تمهيد	**66**

أولا: عرض وتحليل نتائج الدراسة	**66**
ثانيا: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	**71**
خلاصة الدراسة	**78**
مقترحات	**79**
المراجع	**80**
الملاحق	**89**

قائمة الجداول

الجدول	عنوان الجدول	صفحة
1	توزيع أفراد العينة حسب اسم المؤسس ومكان	**45**
2	العبارات التي أعيدت صياغتها بناءا على رأي الأساتذة المحكمين	**47**
3	يوضح معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس	**58**
4	صدق المقارنة الطرفية للمقياس	**60**
5	ثبات مقياس التدفق	**61**
6	توزيع العبارات السلبية والايجابية على مقياس الكفاءة الذاتية	**62**
7	معاملات الاتساق لألفا كرنباخ لمقياس التدفق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات	**64**
8	دلالة الارتباط بين التدفق النفسي والكفاء الذاتية لدى مدراء الثانويات	**66**
9	دلالة متوسط الفروق بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر	**67**
10	دلالة متوسط الفروق بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للعمر	**68**
11	دلالة متوسط الفروق بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية(5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات)	**69**
12	دلالة متوسط الفروق بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية(5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات)	**70**

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	صفحة
شكل رقم1	إطار شارح لتعريف مفهوم التدفق	**18**
شكل رقم2	مبدأ الحتمية المتبادلة " لباندورا" (Bandura)	**38**
شكل رقم3	العلاقة بين توقعات الفاعلية وتوقعات النتائج	**40**
شكل رقم4	مصادر فعالية الذات عند باندورا	**43**
شكل رقم5	أبعاد فاعلية الذات عند باندورا	**46**
شكل رقم6	متوسط الدرجات بين مدراء الثانويات تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة) على مقياسي التدفق النفسي والكفاءة الذاتية	**69**
شكل رقم7	متوسط درجات مدراء الثانويات تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات)على مقياسي التدفق النفسي والكفاءة الذاتية	**71**

مقدمة:

يعتبر التدفق النفسي جزءا من الأجزاء المرتبطة بحركة علم النفس ومن أهم المواضيع الحديثة فيه وذلك لما له من قدرة واسعة في اغتنام وتحرير الطاقة الداخلية الكامنة وتكريسها لخدمة الفرد بحد ذاته والمجتمع المحاط به، حيث أن الفرد من خلال فترات حياته تغمره تدفقات عديدة تتجسد من قدرات عقلية ومهارات تمكن من الوصول إليها حالة التدفق النفسي الذي يعد عامل أساسي وجو مريح للفرد في موقعه سواء في العمل أو المهنة أو مهمة معينة، فيكون الفرد في حالة تدفق نفسي حيث أنه لا ينتظر المقابل من ذلك بل هو ارتياح يجده في ذاته مما يؤدي به إلى النجاح والتطور في عمله، ونجده في أكثر المجتمعات المتطورة.

و يرى ميهالي أن الفرد يصل إلى حاله التدفق النفسي عندما يؤدي الأنشطة المثالية والتي تتحرك خارج اطار القيود والتحديات مع سيطرة الفرد على مهاراته التي تحرره من الكسل والبلادة و النفسية والسلوكية. حيث تكون التدفق من كافة المواهب والقدرات التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجه حياته، فالتدفق النفسي والانغماس في العمل يساعد الفرد على وعيه ومعرفته لكفاءته الذاتية ومهاراته الشخصية وبأنها مناسبه لتمكنه من مواجهة التحديات والمصاعب التي يواجهها.

فالكفاءة الذاتية يعد مفهوم نفسي مضمونه النهائي يلخص ثقة الفرد في قدرته على الانجاز الحقيقي أي اتخاذ قرارات صائبة تخص خيرات سلوكية بعينها.

وكان السبب في اختيارنا لهذا الموضوع هو رغبتنا في التعرف على مدى قدرة المدراء في استغلال كفاءاتهم الذاتية للوصول الى مستوى عال من التدفق النفسي .

ومن هنا جاءت فكرة بناء الموضوع الموسوم" بالتدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات بولاية الوادي".

ومن خلال ما سبق ذكره عملنا على وضع خطة سرنا عليها في هذا البحث، حيث اشتملت على جانبين :**الجانب النظري** ويتمثل في ثلاث فصول:

الفصل الأول والذي تضمن موضوع الدراسة وذلك من خلال التعرض إلى تحديد اشكالية الدراسة الحالية وفرضياتها وأهميتها وأهدافا، وحدود الدراسة والتعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة والدراسات السابقة. اما الفصل الثاني جاء بعنوان ماهية التدفق النفسي حيث تضمن أصل مفهوم التدفق ومفهوم التدفق النفسي وأبعاده ومكوناته وأهميته ونظرياته، وكيفية تحقيق حالة التدفق النفسي والآثار الايجابية للتدفق النفسي، خلاصة الفصل. و الفصل الثالث وجاء بعنوان ماهية الكفاءة الذاتية وتضمن تعريف الكفاءة الذاتية، ثم النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية، توقعاتها ومصادرها ومستوياتها، و خصائص الكفاءة الذاتية لذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة و ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة، ثم الأبعاد والأنواع وأثر الكفاءة الذاتية على الفرد، خلاصة الفصل. أما **الجانب الميداني** تضمن في فصيل اثنين، فصل تم توضيح فيه اجراءات الدراسة الميدانية، بداية بالمنهج المستخدم في الدراسة ومجتمع الدراسة ، ثم عينة الدراسة ووصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، والأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة. أما الفصل الخامس تضمن عرض وتخليل نتائج الدراسة، ثم المناقشة والتفسير انطلاقا من الاطار النظري والدراسات السابقة في الموضوع وفي الأخير خلاصة للدراسة وتقديم التوصيات والمقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول: موضوع الدراسة

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهمية الدراسة.

4- أهداف الدراسة.

5- حدود الدراسة.

6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

7- الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

بدأ علماء النفس برصد ارصادات مبكرة للتنويه على ضرورة التعرف على الجوانب الايجابية في الشخصية، حيث أدى هذا التوجه على الكشف عن الكثير من الأفكار الايجابية بعد ما كانت هناك سيطرة للأفكار السلبية، وقد تمثل هذا التوجه من قبل التيار الحديث الذي يدعى بعلم النفس الايجابي، والذي تأسس على يد مارتن سليجمان 1998 حيث يركز على دراسة المتغيرات والخصائص الايجابية في الشخصية من أجل توظيفها في التعامل مع مواقف الحياة المختلفة والوصول بالفرد إلى الشعور بالرضا و السعادة، ومن بين أهم المواضيع علم النفس الايجابي نجد: التفكير الايجابي، الصلابة، التفاؤل، الأمل، التوافق النفسي، التدفق النفسي.

صنف بعض العلماء التدفق النفسي كحالة من حالات الذكاء الوجداني حيث يمثل التدفق النفسي الحالة القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والاستذكار والتعليم، ففي التدفق لا يتم استيعاب الانفعالات وجدولتها فقط بل توظف حالة التدفق بنشاط وايجابية وتنسيق مع العمل الذي يمارسه الفرد، بينما صنف جيرالد (Gerald) التدفق كأحد عناصر الابتكار في محاولته وضع نظرية في التدفق النفسي، وذلك من خلال متابعة قيام الأفراد بالأنشطة واندماجهم فيها، حيث توصل إلى أن التدفق سمة من سمات الشخصية المبتكرة. **(الصوافي،2019، ص9)**

فالتدفق النفسي حالة نفسية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة.

وهذا ما أشار إليه عالم النفس المجري "كسيكسزينتاميهالي" بأنها: (حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، في هذا الشعور الرائع بتملكك لمقاليد الحاضر وأدائك وأنت في قمة قدراتك).

وتظهر هذه الحالة من الأداء الأمثل فيما يطلق عليه في علم النفس الايجابي بحالة التدفق النفسي (Psychological flow state) والتي تعني استغراق الإنسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيه هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار، مع إسقاط من

الوقت من الحسابات بمعنى تظل فعاليات من يتعايش مع الخبرة حالة التدفق السارية والممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية. **(بالبقرة، 2018، ص5)**

فالتدفق النفسي قوة مهمة في نجاح الفرد في الأعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها فهو يزودها بالطاقة القدرة على الوعي الذاتي ويمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد التام مع الأعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية ويمكنه من تطوير أدائه وتحرره من الضغوط النفسية. **(زكي،2018، ص984)**

ويرى ميهالي Mihalyi1990، أن التدفق النفسي يتكون من تسع نقاط وهي :وضوح الأهداف، والاندماج، والتركيز، وفقدان الإحساس ، والوعي بالذات وغياب الإحساس بالوقت، والتغذية الراجعة، التوازن بين القدرة والتحدي، والإحساس بالقدرة على ضبط النشاط، والإثابة الداخلية حصر الوعي في النشاط . **(الصوافي، المرجع السابق، ص3)**

ويربط "كسيكسزينتاميهالي "بين حالة التدفق وما يسميه بالخبرة المثلى، لكونها تحقق للفرد إحساسا بأن قدراته ومهاراته مناسبة لتمكينه من مواجهة التحديات والمصاعب التي يواجهها في ايطار عام من التوجه لتحقيق هدف ينظم أفعاله ويوجهها توجيها صحيحا. (أبو حلاوة، 2013، ص14) فإنجاز المهمات الصعبة التي يواجهها الفرد تتطلب بذل الجهد والإصرار والعزيمة مع إيمان الفرد بكفاءته الذاتية و مهاراته وقدرته على التعامل مع تلك المهمات الصعبة من أجل انجاز الأهداف المطلوبة، وهذا ما تناولته دراسة وي (Wey، 1998) بعنوان توجهات الأهداف وما وراء المعرفة والكفاءة الذاتية والجهد لدى عينة من طلبة الصف الحادي عشر في تايوان على التحصيل الكتابي، والتي هدفت إلى الكشف عن الآثار المشتركة للتعلم وتوجهات هدف الأداء بما وراء المعرفة والكفاءة الذاتية والجهد على أداء الكتابة، والكشف عن الأثر المشترك للكفاءة الذاتية وما وراء المعرفة و الجهد على مهمات الكتابة، وتعزيز إسهامات ما وراء المعرفة والكفاءة الذاتية و الجهد في علاقتها بتحصيل الكتابة، تكونت عينة الدراسة من 356 طالبا، أشارت نتائج التحليل الإحصائي على الآثار الايجابية والدالة للكفاءة الذاتية على ما وراء المعرفة والجهد.

وهذا ما يعبر عنه بالكفاءة الذاتية التي يعرفها باندورا على أنها " :معتقدات الفرد بشأن قدرته على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف المستقبلية وتنفيذها."

وللكفاءة الذاتية علاقة إيجابية بإنجاز مختلف مجالات وتعتبر مثيرا مهما لدافعية الفرد لمواجهة الفرد لمشكلاته وضغوطاته لما يساهم في تحقيق أهدافه فالسلوك الإنساني يعتمد

وبشكل أساسي على ما يعتقده الفرد عن فعاليته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتعامل الناجح، والكفء مع إحداث الحياة. **(دودو، 2017، ص8)**

كما تعد الكفاءة الذاتية من أهم ميكانيزما القوى الشخصية لدى الأفراد حيث تمثل مركزا هاما في دافعية الأفراد للقيام بأي عمل أو نشاط، إذ تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتغلب على الأزمات التي تعترضه في مراحل حياته.

وتؤكد ليلى الزروع (2007) أن كفاءة الذات من إحدى موجهات السلوك الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطا وتقديرا لذاته ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد تشعره بقدرته على التحكم في معطيات البيئة خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة.

ومن خلال ما سبق يتضح أن الأفراد الذين لديهم إحساس بانخفاض مستوى الكفاءة الذاتية ينسحبون من المهام الصعبة التي يشعرون أنها تشكل تهديدا لهم حيث يتراخون في بذل الجهد، أما الإحساس المرتفع للكفاءة الذاتية يعزز الانجاز الشخصي بطرق مختلفة والقدرة على تخطي العقبات وتحدي الصعوبات والتغلب عليها . **(خضير،2016، ص 15-16)**

ولمدير المدرسة دور كبير في المدرسة فهو المسؤول الأول على مدرسته، ويقوم برعاية الطلاب والحفاظ عليهم من أجل تحقيق الأهداف المنشودة.

وهذا ما عملنا على البحث في مجاله في هذه الدراسة والتي تهدف لدراسة التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مدراء ثانويات بولاية الوادي، تحت مجموعة من التساؤلات التي تتمثل في:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات؟
- هل توجد فروق بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة)؟
- هل توجد فروق بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة)؟
- هل توجد فروق بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات)؟
- هل توجد فروق بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية (5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات)؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات).
- توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية (5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات).

3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها متغيرات تكاد تكون جديدة وتركز على توجه جديد وهو التدفق النفسي والكفاءة الذاتية.

- تناول الدراسة لأهمية متغير التدفق النفسي والذي يمثل جانب من جوانب القوة النفسية وذلك بالتركيز عليها لما لهو من تأثيرات ايجابية على الفرد ويمثل أعلى تجليات الصحة النفسية .

- تسعى الدراسة للاستفادة من الجانب الايجابي للشخصية وتفعيله من خلال توفير الظروف المناسبة لذلك خاصة في مجال التربية والتعليم، وهذا لا يتم إلا بالتركيز على نقاط القوة لدى الفرد وكيفية الاستفادة منها وتطويرها.

- تزويد المكتبة بمثل هذه الدراسات التي تساعد في إثراء المعرفة العلمية.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

– التعرف على العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات لولاية الوادي.

– التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى مديري الثانوي تعزى لمتغير العمر (40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).

– التعرف على الفروق في مستوى الكفاءة الذاتية لدى مديري الثانوي تعزى لمتغير العمر (40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).

– التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى مديري الثانوي تعزى لمتغير الأقدمية (5 سنوات فأقل/ أكثر من 5 سنوات).

– التعرف على الفروق في مستوى الكفاءة الذاتية لدى مديري الثانوي تعزى لمتغير الأقدمية (5 سنوات فأقل/ أكثر من 5 سنوات).

5- حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تمثل الحدود الموضوعية في متغيرات الدراسة والمتمثلة في التدفق النفسي و الكفاءة الذاتية لدى مديري الثاويات.

الحدود المكانية: ثانويات ولاية الوادي .

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة خلال السنة الدراسية 2021/.2022

6- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تعريف التدفق النفسي:

تعريف كسيكسزينتاميهالي (Csikszentmihalyi،1996): حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزا شديدا ومثابرة ومواصلة وبذل الجهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضا عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة

من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية. **(تركي، خضير، 2018، ص380)**

أما إجرائيا يعرف بأنه الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة من خلال استجاباتهم على بنود مقياس التدفق النفسي.

تعريف الكفاءة الذاتية:

تعريف باندورا (Bandura): "أنها توقعات الفرد عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعاب وانجاز السلوك" . **(حدان بلحسيني،2017 ، ص8)**

أما إجرائيا فتعرف بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال استجاباتهم على البنود مقياس الكفاءة الذاتية.

مدير المؤسسة: هو الرجل الأول في الثانوية العامة الحكومية الذي يقوم بأداء المهام الإدارية بالمؤسسة المتواجد فيها وبصفة رسمية خلال السنة الدراسية 2022/2021.

7- الدراسات السابقة:

نظرا لقلة الدراسات العربية التي اهتمت بدراسة متغيرات البحث فإنه سيتم تقديم عرض الدراسات التي لها صلة بموضوع الدراسة الحالية:

دراسة روبرتس (Roberts, 1997):

كان الهدف منها دراسة تصورات فاعلية الذات لمدراء المدارس في ثلاث ولايات وأساليبهم لإدارة الصراع مع معلميهم، وكذلك فحص تأثير (الجنس، والمؤهل و العرق والخبرة) على تصورات فاعلية الذات، تكونت عينة الدراسة من 273 مدير واستخدم الباحث استبانه فعالية الذات واستبانه الصراع التنظيمي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ين

تصورات فاعلية الذات وإدارة الصراع، كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق في فاعلية الذات باختلاف (الجنس، العرق، الخبرة). **(خضير، المرجع السابق، ص28).**

دراسة صالح عبد العزيز أقرع (2002):

هدفت إلى تحديد درجة فاعلية الذات لمدراء المدارس الثانوية الحكومية في محافظات شمال فلسطين، تكونت عينة الدراسة من المدراء والمعلمين الذين أجابوا على الاستبانة وعددهم (55) مديرا ومديرة، و(224) معلما/ معلمة، وأوضحت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة فاعلية الذات لدى مدراء المدارس تعزى لمتغير الوظيفة ومتغير الجنس ومتغير الخبرة. وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج أوصى الباحث بمجموعة من التوصيات اللازمة لزيادة فاعلية الذات لمدراء المدارس الثانوية الحكومية في فلسطين . **(خضير، 2016، ص29)**

دراسة خليل والبسيوني (2003):

تناولت أثر تفاعل كل من مستوى الكفاءة الذاتية (مرتفع، ومنخفض) والتغذية الراجعة في التحصيل الدراسي، إذ اشتملت الدراسة على عينة من طلاب الفرقة الأولى، في جامعة الأزهر عددها (120)، وطبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية العامة، ومقياس التحصيل الدراسي في مادة (مدخل لعلم النفس). وبينت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة والطلاب ذوي الكفاءة المنخفضة في التحصيل الدراسي. **(العلي، محمد،2016، ص493)**

دراسة فولك وميشل (Voelk & Michael،2004):

الأداء الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، هدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الأداء الأكاديمي والكفاءة الذاتية والغش وأثر الجنس والعمر والمستوى الدراسي. تكونت عينة البحث من (315) طالب وطالبة اختيروا من ثلاث كليات، طبق الباحثان مقياسي للأداء الأكاديمي والكفاءة الذاتية. وبعد جمع البيانات إجراء التحليلات

الإحصائية المناسبة، تم التوصل إلى النتائج الآتية: وجود علاقة دالة إحصائية بين العمر والجنس والمستوى الدراسي والكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي. – عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الغش والكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي. **(كرماش، 2016، ص533)**

دراسة موريزا وآخرون (2006):

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان (التدفق النفسي في العمل: الدليل على المنحى التصاعدي للموارد الشخصية والتنظيمية)، وطبقت إجراءات البحث على عينة شملت (258) مدرس تعليم ثانوي وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين الموارد الشخصية والتنظيمية والتدفق النفسي في ميدان العمل والمقصودة بالموارد الشخصية(الكفاءة الذاتية المدركة)، أما الموارد التنظيمية فتتمثل في (المناخ الاجتماعي الدائم ووضوح الأهداف). وقد وصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين هذه الموارد وبين التدفق النفسي في العمل (الاستغراق في العمل، والدافعية الذاتية للعمل). **(بلبقرة، نفس المرجع السابق، ص15)**

دراسة صديق (2009) :

تناولت هذه الدراسة حول التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (116) من طلاب الكليات العلمية والنظرية، تم استخدام استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومقياس التدفق ومقياس العوامل النفسية من إعداد الباحث، توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين التدفق وبعض المتغيرات الديموغرافية مثل: النوع الاجتماعي ونوع الدراسة والمستوى الاقتصادي، كما توصلت إلى حالة أن حالة التدفق كخبرة مثلى تحدث للأفراد من وقت إلى آخر، وهي تحدث في المستويات الاقتصادية والاجتماعية كافة، ويمكن استثمارها في خدمة الأداء والتعلم، وتوجد علاقة ايجابية بين التدفق النفسي وبعض السمات الشخصية مثل : الاعتماد على النفس، والمثابرة، والكفاءة الذاتية، ومستوى الطموح، وتحمل المسؤولية، والدافع للانجاز، والثقة بالنفس، وعلاقة سلبية

مع الرضا عن الذات وتوجد علاقة سلبية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل : القلق، الاكتئاب، والإحباط، والبأس، والسأم والملل، واللامبالاة . **(العنزى، 2019، ص 9)**

دراسة محمد السيد (2009) :

التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، وقد هدفت لدراسة إلى المساهمة في الجهود العلمية لدراسة حالة التدفق كخبرة مثلى والتعرف على علاقة التدفق ببعض العوامل النفسية (الاعتماد على النفس، المثابرة، الدافع للانجاز، وغيرها)، وتكونت عينة الدراسة من (616) طالبا من الكليات العلمية و النظرية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ايجابية دالة عند مستوى (0,01) بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل (الاعتماد على النفس، المثابرة، الدافع للانجاز، وغيرها). **(محمد السيد،2018، ص12)**

دراسة بونج (Bong, 2013):

اهتمت هذه الدراسة بتحديد علاقة الدافعية الأكاديمية لطلاب المدارس المتوسطة والثانوية بكل من الكفاءة الذاتية والقيم والانجاز، إذ تكونت عينة الدراسة من (424) طالبا من طلاب المدارس المتوسطة والثانوية الكوريين، وتم قياس متغيرات الدراسة التي شملت (الكفاءة الذاتية، والدافعية الأكاديمية، والقيم، والانجاز). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية ترتبط بدرجة متوسطة بالدافعية الأكاديمية، كما أشارت نتائجها إلى أن الدافعية الأكاديمية لطلاب المدارس الثانوية أكثر تمايزا بالمقارنة مع طلاب المدارس المتوسطة. **(العلي، وآخر، المرجع السابق، ص496)**

دراسة إبراهيم المغازي (2015) :

التدفق النفسي كمنبئ نفسي لفاعلية الذات والدافعية للانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد هدفت الدراسة إلى التنبؤ بكل من فاعلية الذات والدافعية للانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال التدفق النفسي، وتتكون عينة الدراسة من 200 طالبا وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة عند مستوى (0,01) بين التدفق النفسي وفاعلية الذات

والدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية، بمعنى أن اتسام الطلاب بارتفاع التدفق النفسي يصاحبه ارتفاع وزيادة في كل من فاعلية الذات والدافعية للإنجاز.

(محمد السيد، المرجع السابق، ص12)

التعقيب على الدراسات السابقة:

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استقراء نتائج الدراسات السابقة أن بعضها اهتم بدراسة التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية مثل دراسة الصديق (2009) ومحمد السيد (2009) حيث أكدا عل وجود علاقة ايجابية بين التدفق النفسي وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة وكفاءة الذات والدافع الانجاز. وغيرها، ودراسة موريزا وآخرون (2006) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة بين التدفق النفسي في العمل (الاستغراق في العمل، والدافعية الذاتية للعمل) والموارد الشخصية (الكفاءة الذاتية المدركة) والتنظيمية، ونجد أيضا دراسة فولك وميشل (2004) والتي هدفت إلى التعرف على بين الأداء الأكاديمي والكفاءة الذاتية والغش وأثر الجنس والعمر والمستوى التحصيلي، ودراسة بونج (2013) وقد أشارت نتائج الدراسة على أن الكفاءة الذاتية ترتبط بدرجة متوسطة بالدافعية الأكاديمية، وكذلك دراسة إبراهيم المغازى (2015) حيث أسفرت نتائجها عن وجود علاقة دالة عند مستوى (0.01) بين التدفق النفسي وفاعلية الذات والدافعية للانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية.

من خلال هذا التعقيب نجد قلة في الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة معا (التدفق النفسي والكفاءة الذاتية) وفي أن معظم الدراسات التي تم تناولها في الدراسة الحالية كانت العينة موجهة إلى الطلاب في مختلف المراحل، أما دراسة موريزا و آخرون فكانت العينة تتمثل في مدرسين التعليم الثانوي ولم تتطرق سوى دراسة صالح عبد العزيز لقرع (2002) ودراسة روبرتس (1997) لمدراء المدارس وكذلك لم تحظى بالدراسة بمتغيرات الدراسة (التدفق النفسي والكفاءة الذاتية)، واتساقا إلى ما انتهت إليه نتائج البحوث السابقة

يمكن أن تتميز دراستنا الحالية على الدراسات السابقة بأنها تقوم بدراسة التدفق النفسي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات بولاية الوادي.

الفصل الثاني: التدفق النفسي

تمهيد

1- أصل مفهوم التدفق النفسي

2- مفهوم التدفق النفسي

3- أبعاد التدفق النفسي

4- مكونات التدفق النفسي

5- أهمية التدفق النفسي

6- نظريات التدفق النفسي

7- كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي

8- الآثار الايجابية للتدفق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد مفهوم التدفق النفسي من أهم المفاهيم المرتبطة بحركة علم النفس الايجابي والتي أدخلت في مسار الأكاديمي لعلم النفس بشكل رسمي عام 1998 عندما ترأس مارتن سليجمان الجمعية الأمريكية لعلم النفس هو ومجموعة أخرى من علماء النفس، ممن كان لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس والتي كانت تركز على جوانب القصور والضعف في شخصية الإنسان بتبني المنظور الباثولوجي لإدخال علم النفس الايجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة.

فالتدفق النفسي من المفاهيم الأساسية التي طرحها عالم النفس الأمريكي "كسيكسزينتاميهالي" Csikszentmihalyi ليصبح أحد المفاهيم الرائجة في المجال، ولقد ساهم فيه إسهاما كبيرا من خلال وضعه لنظرية التدفق النفسي التي كانت بمثابة رؤية جديد لتفسير مختلق الدوافع البشرية في شتى مجالات الحياة.

وبذلك يعتبر التدفق النفسي من المفاهيم الايجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لديه ويصاحبه حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية الأخرى.

1- أصل مفهوم التدفق النفسي:

ظهر مصطلح التدفق عام (1975) من قبل العالم المجري "كسيكسزينتاميهالي" Csikszentmihalyi عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين، في محاولة لاكتشاف دوافع هؤلاء المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب تضحيات كبيرة جسديا ونفسيا، تبين أن جميع هؤلاء الأفراد قد وصفوا مرارا وتكرارا ما أسموه (FLOW) أي (التدفق) والذي يثير حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي الموقف طابقا لقدراتهم أو أعلى قليلا من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها، وقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين عبارة (Go with flow) أي (يذهب مع التيار) لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكأنهم عاشوا حالة من الجريان والانسياب مع تيار الماء. (صواش، جليد، سواعدية، 2021، ص17)

التدفق: العامل الحاسم من الاندماج والتطور الشخصي.

حالة من الاستغراق التام في المهام والأعمال التي يقوم بها المرء تنتابه عندما يكون هناك توازن بين مهاراته والتحديات، كما تتضمن خبرة العمل بكامل الطاقات والإمكانيات.

⇦ التدفق

ترتبط حالة التدفق ب ⇦

الأداء الأقصى أو المثالي

الرضا عن الذات والحياة

السعادة الدافعية. الإبداع. تقدير الذات

شكل (01): إطار شارح لتعريف مفهوم التدفق

2- مفهوم التدفق النفسي:

التعريف اللغوي:

التدفق في اللغة مأخوذ من الفعل تدفق تدفقا فهو متدفق، وتدفق السائل ونحوه أي سال في قوة وتدفق الشخص: اندفع وأسرع، وتدفقت العواطف: فاضت. **(خشبة، 2017، ص234)**

التعريف الاصطلاحي:

تعريف ميهالي "كسيكسزينتاميهالي" (1975): بأنه حالة نفسية تتميز بالخبرة الايجابية المثلى، والتي تمثل بدورها الأساس للإحساس بالسعادة، ويحدث التدفق عندما يوجه الأفراد انتباها عميقا للمهام التي يؤديها، وينتج عند التوازن بين تحديات تلك المهام ومهارات الفرد، أما عندما تكون التحديات أعلى مستوى مهارات الفرد فان هذا يؤدي إلى الملل.

وقدم ميهالي "كسيكسزينتاميهالي" في عام 1990 تعريفا آخر للتدفق باعتباره حالة نفسية تقوم على أساس التركيز الشديد على المهام مع تجاهل أي شيء آخر، ويصاحب ذلك حالة من الاستمتاع الذاتي نتيجة لأداء المهمة ذاتها دون النظر إلى أي مكافآت خارجية.

(خزام، شوقى ابراهيم، عصار،2016، ص312)

وعرف **جاكسون و مارش** التدفق النفسي بأنه: "حالة من انفعالية آنية عندما يكون الشخص مندمجا كليا في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي، وفيها يعيش الفرد حالة تغير للوعي في الأداء وانغماس في النشاط.

(أبوحية، 2019، ص12)

وتذكر **هبة محمود (2018):** أن التدفق النفسي الحالة التي يكون فيها الفرد مندمجا كليا في أداء مهمة ما، في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات هذه المهمة، بحيث يكون الفرد مستشعرا الاستمتاع التام لقيامه بهذه المهمة دون وجود دافع أو محفز خارجي، وفاقدا الشعور بالوقت والوعي بالذات، مع وجود تغذية راجعة واضحة وفورية أثناء الأداء. **(قتاتة، عبدون، علي، 2021، ص387)**

أيضا يرى **دانييل جولمان (2000)** أن التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق فإن وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى درجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات، وبالرغم من الوصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء إلا أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك لأن الشعور بالسرور هو الدافع والمحفز لهم ومن فوائد التدفق النفسي أنه يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب، حيث إن التدفق يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم.

(فتحى احمد، عبد الجواد، 2013، ص7)

وترى " **خزام وأخرون" 2016** أن التدفق هو خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه لبعض الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، وتعتبر هذه المهام مثيرة للتحدي، ولكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفعالية، ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد التركيز والتوحد الشديد مع النشاط أو المهمة، والشعور بالسرور والبهجة، والقدرة على التحكم في الأداء، ونسيان الذات والزمن، وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة.

(الأسود، 2021، ص66)

أما تعريف محمد سيد البهاص (2010): هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، عندما تؤدى المهام في أقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان الاحتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل. **(بن الشيخ، 2015، ص42)**

كما تعرف **أباظة (2012)** أن التدفق خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، كما أن التدفق النفسي ينمي التخيل العقلي، والتفكير الإبداعي، وينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز، وينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء وينمي الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية. **(عبد الكريم، أبوالوفا، 2012، ص334)**

ويصف **(أبو حلاوة،2013)** التدفق النفسي بأنه عملية الإشباع النفسي، والسعادة النفسية الغامرة التي تتحقق للإنسان، عندما يعيش حالة التدفق(state of fow) أثناء التعامل مع مهام وأعمال تستغرق ذاته، في حالة عامة من الوله والعشق والهيام، لدرجة نسيان الذات والآخر، والسياق، والوقت. **(الأسود، الزهرة، 2020، ص58)**

ومن خلال ما تم استعراضه من التعريفات يتضح ان التدفق النفسي حالة نفسية تحدث للفرد عندما يكون منغمسا انغماسا كليا في أدائه للمهام أو النشاطات التي يقوم بها في عمله، حيث يكون في حالة من نسيان الذات وفقدان الإحساس بالوقت مع التركيز التام والقدرة على التحكم في الأداء النشاطات أو المهام و تكون مقترنة بالبهجة والاستمتاع التام لقيامه بهذه المهام.

3- أبعاد التدفق النفسي:

3-1- أبعاد التدفق وفقا لكتابات ميهالي "كسيكسزينتاميهالي"(1975):

تقترن حالة بالتدفق حسب تصور ميهالي "كسيكسزينتاميهالي" بالمكونات التالية:

أ- أهداف واضحة (توقعات وقواعد واضحة تماما وأهداف قابلة للانجاز في ضوء قدرات ومهارات الشخص).

ب- اندماج وتركيز: درجة عالية من التركيز على مجال انتباه محدد وبالغ الوضوح(اندماج الشخص في نشاط معين وتركيزه الشديد فيه وانغماسه التام فيه).

ت- فقدان الإحساس بالوعي بالذات، اندماج الفعل في الوعي.

ث- تشوه الإحساس بالوقت: تغير الإحساس الداخلي بالوقت.

ج- تغذية راجعة مباشرة وفورية(وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط، وبالتالي تعديل المرء لسلوكه تبعا لذلك).

ح- التوازن بين القدرة و التحدي أو الصعوبة (النشاط ليس سهلا جدا وليس صعبا جدا) .

خ- إحساس المرء بقدرته على ضبط الموقف النشاط .

د- الإثابة الذاتية للنشاط ، وبالتالي ضمان تواصل أو استمرار الفعل .

ذ- اندماج البشر في النشاط وتضييق بؤرة الوعي وحصره في النشاط الذي يقوم به المرء أو ما يسمى اندماج الوعي في الفعل. **(أبو حلاوة، نفس المرجع السابق، ص19)**

3-2- أبعاد حالة التدفق وفقا لكتابات ميهالي "كسيكسزينتاميهالي" (1990):

وللتدفق كحالة نفسية تسعة أبعاد تتمثل في:

- التوازن بين التحدي والمهارة.
- اندماج بين الفعل والوعي(الحالة النفسية).
- أهداف مدركة واضحة.
- تغذية راجعة غير غامضة.
- تركيز تام في المهمة أو العمل.
- الإحساس بالضبط أو السيطرة.
- غياب الوعي أو لاشعور بالذات.
- إحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره.
- الاستمتاع الذاتي Autotelic experiences والذي يشير إلى أن خبرات إثابة داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته انتظار لإثابة من الخارج)

ويخبر المرء حالة التدفق هذه عندما تحدث هذه الأبعاد التسعة معا عند مستويات مرتفعة. **(أبو حلاوة، المرجع السابق، ص20)**

3-3- أبعاد حالة التدفق حس تصورات تننبوم، وفوجارتي، وجاكسون(1999):

صيغت أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تنبوم، وفوجارتي، وجاكسون(1999) في دراسة لهم للتحقق من صدق مقياس حالة التدفق لجاكسون وذلك باستخدام نموذج راش الإحصائي وبدأت الدراسة بالتأكيد على أن التدفق حالة سيكولوجية مثلى وصفت بالتفصيل في أعمال ميهالي وتم تبنيها أولا في مجال الرياضة والأنشطة البدنية من قبل العلماء علم النفس الرياضي وتم تبني الأبعاد التالية في هذه الدراسة:

- التوازن بين التحدي والمهارة Challenge – skill balance
- اندماج الفعل في الوعي والإدراك Action– awareness merging
- أهداف شديدة الوضوح Clear goals
- تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة Unambiguous feedback
- تركيز تام في المهمة Concentration on task at hand
- الإحساس بالضبط والسيطرة sense of control
- غياب الشعور بالذات loss of self– consciousness
- تبديل إيقاع الزمن أو الوقت transformation of time
- الاستمتاع الذاتي ضعف autotelic experiences . **(غريب، 2015، ص307)**

3-4- أبعاد حالة التدفق حسب تصورات دانيال جولمان (2004):

يرى دانيال جولمان(2004) Daniel Goleman في كتابه "العقل المحب للتأمل the Meditative mind " أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق هي:

- ذوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يؤديه.

– تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دونما اهتمام يذكر بالنواتج. (العمل لذات العمل دون انتظار نتيجة أو مكافأة منه).

– نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.

– مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية.

– وضوح الهاديات الموقفية، والاستجابة المناسبة لهذه الهاديات.

– حالة النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي.

ويتضح من التناول السابق أن أبعاد حالة التدفق تمثل مضامين التعريف الذي تم تبنيه في الدراسة الحالية تمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الايجابي الخبرة الإنسانية المثلى Optimal human experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الايجابية وجودة الحياة بصفة عامة، لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءا تاما ينسى بها ذاته والوسط والزمن والآخر كل الآخر كأني به في حالة من غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن ذلك مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحب بها دو انتظار أي تعزيز من أي نوع، إذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن فيها وفيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضفي المعنى والقيمة على هذه الحياة. **(صواش، المرجع السابق، ص30)**

4– مكونات التدفق النفسي:

تعتبر حالة التدفق النفسي حسب تصور "كسيكسزينتاميهالي" بالمكونات التالية:

- **أهداف واضحة:** وضع الفرد أهدافا واضحة وقابلة للإنجاز في ضوء قدراته ومهاراته الشخصية.

- **اندماج وتركيز:** وهو اندماج الشخص في نشاط معين وتركيزه الشديد فيه وانغماسه التام فيه.
- **فقدان الشعور بالذات:** وهو فقدان الوعي بالذات أي عدم الاهتمام بالماضي أو المستقبل أو أي مثيرات أخرى غير ذي صلة بالنشاط.
- **تشوه الإحساس بالوقت:** وهو تغير الإحساس الداخلي بالوقت إما بسرعة مرور الوقت أو ببطء مروره.
- **تغذية راجعة مباشرة وفورية:** وهي وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط وهي مهمة جدا لتوفير معلومات حول الأداء المراد تحقيقه.
- **التوازن بين التحديات والمهارات:** وهو توازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية المطلوبة.
- **الشعور بالتحكم:** إحساس الفرد بقدرته على ضبط الموقف أو النشاط، أي إمكانية التحكم والسيطرة.
- **الإثارة الداخلية للنشاط:** بمعنى أن النشاط الذي يقوم به الفرد(في حالة التدفق النفسي) يحصل على مكافئات ذاتية داخلية بدلا من المكافئات ذات المصدر الخارجي في صورة الفرد أو المتعة التي تنبع عن النشاط ذاته.

(بالبقرة، نفس المرجع السابق، ص25)

ويشير "كسيكسزينتاميهالي" إلى أنه ليس بالضرورة أن توجد كل النقاط أعلاه ليتم الشعور بالتدفق النفسي، وفي ذات السياق يرى أن الفرد لا يستطيع إجبار نفسه على الدخول في التدفق إنه يحدث فحسب وحالة التدفق النفسي يمكن الدخول إليها أثناء أداء أي فعالية وذلك على الرغم من أنها أكثر في احتمال حدوثها عندما يكون الفرد يؤدي مهمة أو فعالية بإخلاص. **(نصيف، 2015، ص99)**

5- أهمية التدفق النفسي:

- يمنح فرصة لضبط والتنظيم ولسيطرة على الوعي أو الشعور.

- يسمح بتطور وازدهار الأفراد.
- يشيد ويبني الرأس المال النفسي.
- يتيح الوصول إلى الخبرة المثالية.
- يترتب على الشعور بالتدفق النفسي أثارا إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والقلق والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وينمي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، كما ينمي مستوى الطموح و الدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها. **(بلبقرة، المرجع السابق، ص25)**

6- نظريات التدفق النفسي:

6-1- نظرية ميهالي "كسيكسزينتاميهالي"(1975):

وهو صاحب مصطلح التدفق النفسي وواضع النظرية الأولى التي توصل إليها من خلاصة العديد من الأبحاث التي هدفت إلى التعرف على كل ما يمكن أن يجعل البشر يشعرون بالسعادة والمتعة والبهجة، وقد توصل إلى أن البشر باختلاف جنسياتهم واهتماماتهم يتشابهون في اندماجهم بأعمالهم المفضلة.

وتوصل أيضا إلى أن الأفراد يدخلون في حالة التدفق عند الانسجام والاندماج التام في العمل مع الشعور بقيمة الذات، كما أكد "ميهالي" على أن التدفق النفسي يمنح الفرد فرصة يتجاهل المشاعر السلبية و مصادر التهديد، والاتجاه نحو تأسيس نظام مرن يدفعه نحو تنمية وتطوير نفسه، ولاحظ "ميهالي" أثناء إجرائه للأبحاث أن حالة التدفق النفسي لا تتعلق بالمردود المالي، فهناك الكثير من الناس يمارسون أعمال دون مردود مالي، حيث يكون العمل الذي يمارسونه هو الهدف الذي يمنح الفرد الشعور بالمتعة وبقيمة الذات.

وفي محاضرة " لميهالي" قدمها في مدينة سيدني عام 1999 حدد فيها المقصود بخبرة التدفق النفسي، حيث أشار إلى أن الأعمال المثالية في حالة التدفق النفسي تسير خارج قيود وتحديات العمل، حيث يسيطر الفرد على مهاراته ويتحرر من قيود البلادة والكسل، فتدفق

المهارات والمواهب الذي يناله الفرد في حالة التدفق النفسي هو المكافأة التي يحصل عليها الفرد الذي يوظف التدفق والاندماج التام في الأنشطة، وأكد أيضا أن الاندماج في تدفق الانجازات لا يمنح الفرد الشعور بالمتعة ومشاعر اللذة الجسمية بل يهيئ مشاعر الرضا والسعادة وتقدير وسمو الذات. **(أبوحية، المرجع السابق، ص15)**

والدخول في حالة التدفق تتطلب تركيز الانتباه على العمل أو النشاط الذي يقوم به الفرد، لأن جوهر التدفق هو حالة من التركيز العالي وعندما يبدأ التركيز فإن العملية تسير إلى مسارين الأول يتكفل بتقديم الراحة أو الحفظ من الاضطرابات الانفعالية، إما الثاني فيسهل القيام بالعمل بدون مجهود كبير، كما يمكن الدخول في حالة التدفق عندما تكون الأعمال التي يقوم بها الفرد تتناسب وحجم قدرات الفرد فعندئذ يمكن حدوث التدفق.

(ماجد محمد، العتابي 2019، ص402)

6-2- نظرية مارتن سليجمان Martin seligman (2002):

يرى "مارتن سليجمان" أن هذه الخبرة تدور حول ما أسماه (قضية المعنى) (Meaningness) فقد أشار في كتابه (السعادة الحقيقية) إلى ثلاثة مستويات للسعادة:

أ- الحياة السارة: أو المبهجة والتي تتضمن خبرات تجلب السرور والانشراح، كما تتضمن انفعالات ايجابية كبيرة.

ب- الانغماس :أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.

ج- الحياة ذات المعنى أو الدلالة والقيمة.

ويعتبر "سليجمان" أن الاندماج في الحياة مماثل للمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى "كسيكسزينتاميهالي"، ويرى أنه أقل أهمية من السعادة التي يتحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة ذات معنى.

وقد وافق في نفس السياق كسيكسزينتاميهالي تصور سليجمان بأن التدفق مفهوم خال أو مجرد من القيمة، فقد يكون الإنسان في حالة من التدفق أثناء ارتكابه عملا إرهابيا على سبيل المثال، أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام.

ويرى كذلك أن المكونات الأساسية التي جعلها كسيكسزينتاميهالي أبعادا للتدفق قد غاب عنها (وجود شعور ايجابي) مثل المتعة والنشوة...أو أي نوع من أنواع الوعي، وهذا هو جوهر التدفق، فالوعي والشعور موجودان فقط لتصحيح المسار، أما عندما يكون ما نفعله عمل بلا منغص فإنه لا حاجة لهما.

وحسب سليجمان هناك فرق بين المتعة والإشباع الذي مصدره التدفق، فعندما نمارس المتعة(تناول الطعام، الاستماع إلى الموسيقى...) نعيش خبرات سارة وممتعة لكنها لا تبني شيئا للمستقبل ولا تحدث التغيير، ولا شيء يتراكم عنها، إنها قوة محدودة تجعلنا نرغي في تلبية حاجاتنا الحالي وتحقيق الراحة والاسترخاء.

أما عندما يتم إشراكنا واستغراقنا في حالة التدفق فلعلنا نستثمر ونبني ثروة نفسية للمستقبل.

لذا اعتبر المتعة علامة على تحقيق الإشباع البيولوجي، بينما الاشباع علامة تحقق النمو النفسي. والتخلص من المتع السهلة والاستغراق في المزيد من الإشباعات يعد عملا صعبا، فالإشباعات تنتج التدفق لكنها تتطلب مهارة وجهدا، والأمر الذي يشكل حقيقة عائقا أكبر هو أنه بسبب مواجهة الإشباعات للتحديات فإن هناك أيضا احتمالا للفشل، في حين أن المتع لا تتطلب جهدا ولا مهارة ولا تتوفر على أي احتمال للفشل. **(بن الشيخ، المرجع السابق، ص44)**

وقد ركز سليجمان على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي، لأنه وعلى خلاف وقت الفراغ يبني كثيرا من ظروف التدفق في داخله وبذاته(أي داخل العمل وبحد ذاته)، ففي العمل عادة ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح ، أو هناك مردود عن الكيفية التي تؤدي بها العمل سواء أكان بدرجة الجودة أم السوء، وهو عادة ما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى الحد الأدنى، وفي كثير من الحالات يتراوح العمل بين

الصعوبات والمواهب بل و حتى القوة لدى العامل، والنتيجة المترتبة على ذلك أن الناس يشعرون بها وهم في البيت. كل هذه الظروف التي ترتبط بسياق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق .

إن التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات سواء الكبيرة منها أو البسيطة، جيدا مع القدرات، وفيما يلي يقدم سليجمان وصفة لمزيد من التدفق:

- تعرف على أقواك المميزة .
- اختر العمل الذي يتيح لك استخدامها يوميا.
- اجعل من عملك الحالي عملا جذابا بالطريقة التي تتيح لك استخدام قواك المميزة فيها بدرجة أكبر.
- إذا كنت أنت القائم بالتوظيف اختر الموظفين الذين تلائم قواهم المميزة العمل الذي سيقومون بها، وإذا كنت مديرا وفر مجالا يسمح للعاملين بأن يقوموا بالعمل في نطاق الأهداف التي تضعها أنت. **(بن الشيخ، المرجع السابق، ص 46)**

6-3- نظرية كولمان (2004):

إن حالة التدفق تمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم والانفعالات حالة التدفق ليست مجرد انفعالات منسابة وتسير في وجهة معينة، بل انفعالات ايجابية مليئة بالطاقة لتنظيم قواها مع ما يجري من فعل راهن، فإذا ما تملك الإنسان الملل أو التوتر أو القلق فإن ذلك يحول دون تدفق مشاعر، وتدفق المشاعر ما هو إلا خبرة يمر بها كل إنسان تقريبا من وقت لآخر وخاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها، أو تجاوز أقصى حدودها السابقة عليها، إن العلاقة المميزة لتدفق المشاعر هي الشعور بالفرح التلقائي أو حتى النشوة إلى أقصى حد.

إن تدفق المشاعر حالة من "نسيان الذات " self forgeF ulness عكس التأمل والاجترار والقلق فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر سيستغرق تماما في العمل الذي يقوم به

إلى الدرجة التي يفقد فيها الإحساس بذاته تماما وأن الأفراد على الرغم من أنهم في حالة التدفق يصلون إلى الذروة في مستوى أدائهم فإنهم يهتمون بالكيفية التي يؤدون بها العمل، أو التفكير بالنجاح أو الفشل لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركهم وتحفزهم أن تركيز الانتباه على العمل الجاري هو جوهر التدفق، والتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة من الهدوء والتركيز الكافي لبدء العمل وأن الوصول إلى هذه المنطقة الشعورية يأتي حين يجد الأفراد عملا تظهر فيه مهاراتهم ويرتبطون به في مستوى يظهر كفاءتهم. **(ماجد محمد، وآخر، المرجع السابق، ص 402-403)**

7- كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي:

لخص ياسر عبد الكريم بكار (2005) النقاط الأساسية التي يمكن من خلالها للفرد أن يحقق حالة من التدفق النفسي نذكرها فيما يلي:

1- عبر ممارسة الأعمال التي يحبها ويجد في مزاولتها متعة كبيرة، والأفراد ليسوا سواء في اختيار تلك النشاطات بل أن ذلك يعتمد بشكل كبير على ما يتقنونه وما يلامس نقاط القوة لديهم والتي تنشأ من خبرات قديمة أو مواهب توارثوها عبر حياتهم.

2- عبر ممارسة مستوى معقول من الصعوبة، فالأعمال السهلة تورث الكسل والملل والأعمال الصعبة تورث القلق واليأس، لذا كانت أفضل الأعمال تلك التي تفوق بقليل إمكانياتنا والتي نجد بعض التعب بمزاولتها.

3- تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري وفي اللحظة الحالية، وليس على الماضي (الأخطاء) أو المستقبل (المكاسب)، فالتركيز العالي هو جوهر التدفق، وهذه الخطوة تتطلب قدرا من الجهد لكن ما إن يصل المرء إلى مرحلة التدفق حتى تنطلق قوة دفع ذاتية تؤدي به إلى القيام بالعمل بكل هدوء ودون جهد عصبي يذكر. **(دياب،2018 ، ص363)**

8- الآثار الايجابية للتدفق النفسي:

- خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة.- تقوية الثقة بالنفس الاستقلالية.
- ينمي التخيل العقلي.-ينمي التفكير الإبداعي.-ينمي مستوى الطموح ودافع الانجاز.
- ينمي القدرة على مواجهة التحديات.
- ينمي الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية. **(خضير، المرجع السابق، ص24)**

خلاصة الفصل

التدفق النفسي من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الايجابية لكونها خبرة ذاتية لكل فرد تحدث من وقت لآخر وخاصة عند تركيز الفرد في أداء النشاط أو العمل والانغماس فيه، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة، إلا أنه من الممكن على الأقل توفير الظروف الملائمة لحدوثها في المجال الذي نسعى لتطوير مردوده وإنتاجه وهو ما تم توظيفه من خلال توظيف ما توفر من معلومات في الموضوع في ميدان التربية والتعليم اعتباره المجال الرئيسي للدراسة الحالية.

الفصل الثالث: الكفاءة الذاتية

تمهيد

1- تعريف الكفاءة الذاتية

2- النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية

3- توقعات الكفاءة الذاتية

4- مصادر الكفاءة الذاتية

5- مستويات الكفاءة الذاتية

6- خصائص الكفاءة الذاتية

7- أبعاد الكفاءة الذاتية

8- أنواع الكفاءة الذاتية

9- أثر الكفاءة الذاتية على أداء الأفراد

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر الكفاءة الذاتية من أكثر المفاهيم والمتغيرات النفسية التي تحتل مركزا أساسيا في مجال علم النفس الايجابي، لما لها من أثر عميق في تنمية الذات و ضبط السلوك، وتوجيه الشخص نحو تحقيق أهدافه، كما تمثل أحد أبرز العوامل المؤثرة في الأداء والانجاز والشعور بالتحكم الشخصي.

كما تعتبر الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي "لبندورا" وبالأخص في مجال تعديل السلوك، إذ ركز بالاهتمام بمعرفة العلاقة المباشرة بين نظرة الشخص وإدراكه لكفاءته الذاتية والتغيير السلوكي. ويؤكد باندورا إلى أن معتقدات الفرد عن قدرته لينجز بنجاح سلوكا معينا أو مجموعة من السلوكيات هذه المعتقدات تؤثر على سلوك الفرد وأدائه ومشاعره .

1: تعريف الكفاءة الذاتية:

تناول الباحثون في البيئة العربية مصطلح "Self- Sfficacy "، وترجم الكفاءة الذاتية أو إلى فعالية الذات ، وقد استخدم باندورا "Bandura "(1977) مصطلحات "Self- efffecitiveness. Self- efficacy" على أنها مرادفات لبعضها ويحل أي منها محل الآخر وكلها تعني الكفاءة الذاتية ، ولكن أكثر هذه المصطلحات استخداما هو مصطلح "Self- efficacy ". **(إبراهيم،2017، ص22)**

تعريف باندورا للكفاءة الذاتية (Bandura, 1997): أنها معتقدات الأفراد بخصوص قدراتهم على السيطرة على مستوى أدائهم وعلى الأحداث التي تؤثر على حياتهم.

(مصطفى، 2015، ص20)

وقد اعتبر "باندورا" أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية، وتوقعاته حيالها هي دالة وظيفة على السلوك المحتمل أن يصدر عن الفرد في مواجهة المواقف، ومن هنا يمكن التنبؤ بالسلوك الفعلي بناء على دراسة معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية. **(الشافعي إبراهيم، 2004، ص6)**

أما العدل فيرى (2001) بأنها: " ثقة الفرد الكامنة في قدراته خلال المواقف الجديدة أو المواقف ذات المطالب الكثيرة وغير المألوفة". **(اليوسف،2013، ص333)**

وعرفها جابر:"توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة فيها في أي موقف" . **(جابر، 1986، ص112)**

كذلك يرى إبراهيم الشافعي: " أن الكفاءة الذاتية هي تقدير الفرد لما يمتلكه من قدرات، وإمكانات يرى أنها تؤثر فيما حوله وتساعده على ما يواجهه من مشكلات وعقبات ". **(الشافعي إبراهيم، 2003، ص12)**

تعريف هالين و دانهير (Hallin & Danher):إلى أن الكفاءة الذاتية هي ثقة الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على الأداء في المجالات المتنوعة، ويكون لدى الفرد أكبر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على إنجاز الهدف. **(العلي، وآخر، نفس المرجع السابق، ص488)**

تعريف دوفان و ويكر (Dovan & wicker, 1997):أن الكفاءة الذاتية على أنها الإمكانية والقدرة على أداء السلوك المطلوب، ومن ثم التأثير في العمليات ومجريات الأمور لأحداث التغيير والتطوير. **(الشوا، 2016، ص156)**

ويرى عبابسة و الزغول (1998): أن الكفاءة الذاتية هي أحكام الفرد المتعلقة بقدرته على تنظيم أنماط من النشاطات المرغوبة وتنفيذها لتحقيق مستويات محددة من الأداء.

(ميدون، أبى مولود، 2014، ص109)

و **Pajares** عرفها : اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدرته ومعلوماته، وانه يملك من المقومات ما يمكنه من تحقيق المستوى الذي يرتضيه أو يحقق له التوازن محددا جهوده وطاقته في هذا المستوى. **(علوان،2012، ص227)**

وتعرف الكفاءة الذاتية على أنها اعتقادات الفرد حول قدرته على تنظيم المخططات العملية المطلوبة وتنفيذها لإنجاز الأهداف المرغوبة. **(الخلايلة،2011، ص2)**

2: النظرية المفسرة للكفاءة الذاتية:

يشير "**باندورا**" (Bandura) في كتابه أسس التفكير والأداء: النظرية المعرفية الاجتماعية، بأن نظرية كفاءة الذات اشتقت من نظرية المعرفي الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن أداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية، وفيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها هذه النظرية:

1- يمتلك الأفراد القدرة على الرموز والتي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل القيام بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفرضي لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ من النتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين. **(دبي، 2017، ص30)**

2- إن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي، كالتنبؤ أو التوقع وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز.

3-يمتلك الأفراد القدرة على التأمل الذاتي، والقدرة على تحليل وتقييم الأفكار والخبرات الذاتية، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك.

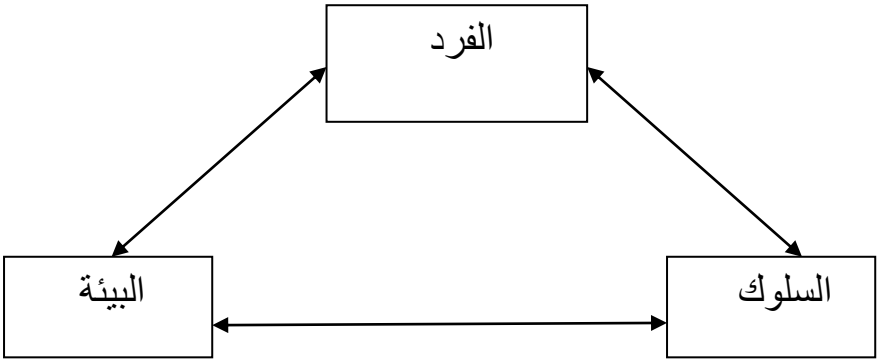
4-يمتلك الأفراد على القدرة على التنظيم الذاتي، عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم، وعن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية، والتي بدورها تؤثر على السلوك، كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم، ويقومون بتقييم سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك.

5-يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ، ويسمح بالاكتساب السريع للمهارات المعقدة، والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة.

6-إن كل من القدرات السابقة هي نتيجة تطور الميكانيزميات والأبنية النفسي العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى النفسية والتجريبية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة. **(العائب، 2019، ص37)**

7- أن الأحداث البيئية والعوامل الشخصية الداخلة كالمعرفة والانفعالات والتغيرات البيولوجية والسلوك تعد تأثيرات متفاعلة فيما بينها، وبهذا فإن الأفراد يستجيبون معرفيا وسلوكيا وبشكل فاعل تجاه الأحداث البيئية، لأهم أنهم عن طريق المعرفة يمارسون السيطرة على سلوكهم الخاص الذي لا يؤثر في البيئة فقط وإنما في

الحالات المعرفية والانفعالية والبيولوجية ، وهذا ما يسميه "**باندورا**" بالحتمية المتبادلة، وهو من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية. وفي ما يلي توضيح التفاعل الحتمي المتبادل بين العناصر الثلاثة في الشكل التالي:



شكل (2): مبدأ الحتمية المتبادلة " لباندورا" (Bandura)

يوضح الشكل (2) نموذج الحتمية المتبادلة، يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال ولأحداث البيئية في المعرفة.

يشير "**باندورا**" أنه بالرغم من أن هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي إلا أنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن أو أنها ذات قوة متكافئة، كذلك عدم وجود أفضلية لأي من العوامل الثلاثة في إعطاء الناتج النهائي للسلوك، أن كل عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية **(الأسود، 2021، ص50)**.

تهتم نظرية الكفاءة الذاتية بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة، التابع للنظرية المعرفية الاجتماعية ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية على المعرفة ، وتؤد الكفاءة الذاتية إلى معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته، الكفاءة الذاتية لا تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارات التي يمتلكها.

ويرى "باندورا" (Bandura) أن الأفراد يقومون بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالكفاءة وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات الذاتية ، والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة، والجهد المبذول لتحقيق الأهداف والإصرار على مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية. **(حنة،2018 ، ص28)**

3: توقعات الكفاءة الذاتية:

يؤكد "باندورا" (Bandura) وجود نوعين من التوقعات يرتبطان بنظرية الكفاءة الذاتية ولكل منهما تأثيراتها القوية على السلوك وهما التوقعات الخاصة بكفاءة الذات، والتوقعات المتعلقة بالنتائج ، يوضح الشكل (3) العلاقة بين توقعات الكفاءة وتوقعات النتائج، وفيما يتعلق بالتوقعات المرتبطة بالكفاءة الذاتية فإنها:

تتعلق بإدراك الفرد بقدرته على القيام بسلوك محدد وهذه التوقعات يمكنها أن تساعد على تمكن الفرد من تحديد ما إذا كان قادرا على القيام بسلوك معين أم لا في مهمة معينة، وتحدد مقدار الجهد المطلوب منه للقيام بهذا السلوك، وأن يحدد إلى أي حد يمكن لسلوكه أن يتغلب على العوائق الموجودة في هذه المهمة.

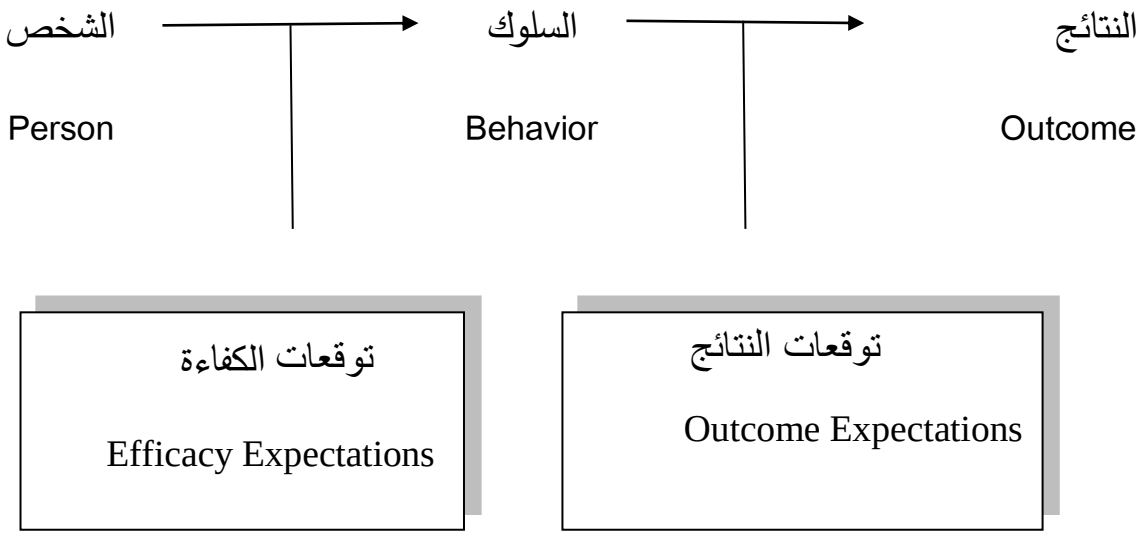
أما النوع الثاني وهو التوقعات الخاصة بالنتائج يعني الاعتقاد بأن النتائج يمكن أن تنتج من الانخراط في سلوك محدد، وتظهر العلاقة بوضوح بين توقعات النتائج وتحديد السلوك المناسب للقيام بمهمة معينة، في حين أن التوقعات الخاصة بفاعلية الذات مرتبطة بشكل واضح بالتنبؤ بأفعال الفرد المستقبلية.

وتأخذ توقعات النتائج ثلاثة أشكال، حيث تعمل التوقعات الايجابية كبواعث في حين تعمل التوقعات السلبية كعوائق كالتالي:

- الآثار البدنية والايجابية والسلبية التي ترافق السلوك، وتتضمن الخبرات الحسية السارة، والألم، وعدم الراحة الجسدية.

- الآثار الاجتماعية الايجابية والسلبية: فالآثار الايجابية تشمل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كتغيرات الانتباه، والموافقة، والتقدير الاجتماعي والتعويض المادي ومنح السلطة. أما الآثار السلبية فهي تشمل عدم الاهتمام، وعدم الموافقة، والرفض الاجتماعي، والنقد، والحرمان من المزايا وإيقاع العقوبات.
- ردود الفعل الايجابية والسلبية للتقييم الذاتي لسلوك الفرد، فتوقع التقدير الاجتماعي والإطراء، والتكريم، والرضا الشخصي يؤدي إلى أداء متفوق في حين أن توقع خيبة أمل للآخرين، وفقدان الدعم، ونقد الذات يقدم مستوى ضعيف من الأداء.

(العتيبي، 2008، ص 26-27)



شكل (3):العلاقة بين توقعات الكفاءة وتوقعات النتائج

4- مصادر الكفاءة الذاتية:

يرى باندورا (Bandura,2000) أن هناك أربعة مصادر تؤثر على الكفاءة الذاتية لدى الأفراد وهي:

4-1- إنجازات الأفراد أو خبرات التمكن perfomance Accomplish-ment:

وتشير إلى تجارب الفرد وخبراته المباشرة، فالنجاح في مهمة سابقة يولد النجاح ويزيد توقعات الفرد في مهمة أخرى لاحقة، فيعتبر الفرد ما حققه من انجازات في الأداء أكثر المصادر تأثيرا في الكفاءة الذاتية ، لذلك فالأداء الناجح يرفع توقعات الكفاءة الذاتية للفرد، أما الإخفاق في الأداء يؤدي إلى انخفاضها ، فالنجاح في الأداء يرفع كفاءة الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة والأعمال المطلوبة إنجازها من الفرد. **(عرنكي،2016، ص547)**

4-2- الخبرات البديلة Vicarioes Experiences:

يرى باندورا (Bandura, 1982) أن تقدير فاعلية الذات يتأثر بالخبرات البديلة التي يقصد بها اكتساب الخبرة من رؤية الآخرين المتشابهين وهم يؤدون الأنشطة بنجاح حيث تزيد رؤية الفرد للمشابهين له وهم يؤدون النشطة بنجاح من جهده المتواصل وترفع معتقداته لأنه يمتلك نفس الإمكانيات اللازمة للنجاح ويستطيع أن يولد توقعات من المشاهدة والتي تحسن أداؤه على الرغم من الجهد المرتفع تخفض معتقدات المشاهدين عن فاعليتهم ويقوض جهودهم. **(يوسف، 2016، ص33)**

4-3- الإقناع اللفظي Verbal Persuasion:

ويشير الإقناع اللفظي إلى الحديث عن الخبرات المتعلقة بالآخرين لمواقف مختلفة تعرضوا لها، وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع وإكساب الأفراد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوكه أثناء أدائه لمهمة ما.

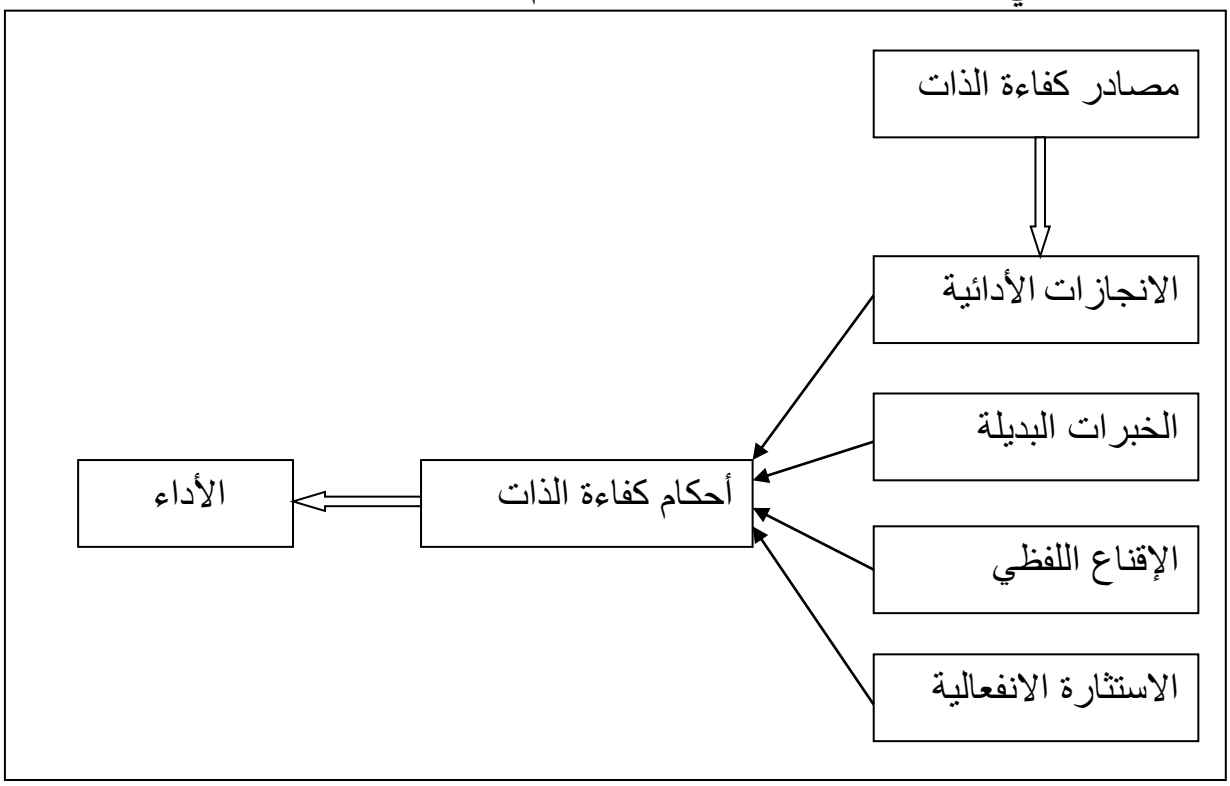
ويعتمد مصدر الإقناع الذاتي على درجة مصداقية الشخص مصدر الإقناع ومدى الثقة به، حتى يكون له تأثير بالغ في رفع مستوى كفاءة الذات، الأمر الذي لا يحدث لو كان صادرا عن شخص منخفض الثقة والمصداقية. وكذلك أن يكون النشاط الذي ينصح الفرد بأدائه في حصيلة الفرد السلوكية على نحو منطقي وواقعي، وليس عملا مستحيل الأداء. **(عرنكي ، نفس المرجع السابق، ص547)**

4-4- الاستثارة الانفعالية Emotional Arousal:

يذكر باندورا أن الاستثارة الانفعالية تظهر في المواقف الشائعة بصفة عامة، والتي يبذل فيها مجهودا جبارا وتعتمد على الموقف وتقييم معلومات القدرة فيما يتعلق بالكفاءة الشخصية، وهي مصدر رئيسي لمعلومات الكفاءة الذاتية وتؤثر عليها، فالأشخاص يعتمدون جزئيا على الاستثارة الفسيولوجية في تقييم كفاءتهم. **(عمرو، 2012، ص22)**

تؤثر الانفعالية تأثيرا عاما في الكفاءة الذاتية للفرد وعلى مختلف مجالات الوظائف العقلية المعرفية والحسية العصبية وأنماطها لدى الفرد، وعادة يخفض الانفعال الشديد الأداء، ولقد تعلم معظم الناس أن يحكموا على قدرتهم في تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية. كما أن معلومات الاستثارة ترتبط بعدة متغيرات، فمستوى الاستثارة والدافعية للاستثارة وطبيعة العمل المراد انجازه، يؤثر في رفع كفاءة الفرد أو خفضها. **(المحسن، 2006، ص12)**

والشكل الموالي يبين هذه المصادر وعلاقتها بأحكام كفاءة الذات والسلوك.



شكل (4) مصادركفاءة الذات عند باندورا (Bandura, 1977)

5: مستويات الكفاءة الذاتية :

يقسم بندورا الناس إلى ذوي كفاءة الذاتية العالية وذوي الكفاءة الذاتية منخفضة، ويتميز كل صنف منهم بميزات خاصة تتمثل فيما يلي:

- **ذوي كفاءة ذاتية مرتفعة**

يرى أن الناس اللذين يثقون في قدراتهم يتجهون نحو المهام الصعبة والخوض في تحديات بدلا من الخوف من الصعوبات والعواقب، ويميلون إلى وضع أهداف طموحة ويملكون القدرة على التزام القوى لقراراتهم وأهدافهم، يبذلون الكثير من الجهد والذي يزيد في حالة الفشل أو التعرض لصعوبات وعادة ما ينسبون الفشل إلى الجهد غير كافي ويتعافون بسرعة من شعورهم بالإحباط بعد الفشل ويقل لديهم الاستسلام بالاكتئاب.

- **ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة**

على العكس من الفئة الأولى لديهم شك في ذواتهم بحيث يمكن أن يكونوا يمتلكون مهارات وقدرات يسيئون استخدامها نتيجة شكهم في قدراتهم بحيث يميلون إلى تجنب المهارات الصعبة ويكافحون من اجل الحصول على الحد الأدنى، ويسارعون إلى تجنب مواجهة العقبات، يريدون الفشل إلى الظروف المحيطة، من الصعب عليهم استعادة إحساسهم بانفعالية في أعقاب الفشل الكثير ما يقعون ضحية الاكتئاب والتوتر. **(دغيش، 2017، ص19)**

6: خصائص الكفاءة الذاتية:

بحسب باندورا (Bandura,1977) يتسم ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة بأن لديهم إيمان قوي في قدراتهم ويتميزون بما يلي:

- مستوى مرتفع من الثقة في النفس.
- يتحملون المسؤولية.
- يبذلون جهودا عاليا.

- يمتلكون مهارات اجتماعية وقدرة عالية على التواصل مع الآخرين.
- يواجهون المعيقات .
- يمتلكون طاقة واردة عالية.
- عندهم مستوى طموح عالي، ويضعون لأنفسهم غايات وأهداف صعبة، ولا يفشلون في تحقيقها.
- ينسبون الفشل إلى الجهد غير كافي.
- متفاءلون في حياتهم يخططون للمستقبل بعناية.
- يتحملون الضغوط والشدائد.

أما سمات ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة فهي (Bandura, 1997) :

- يتعاملون مع المهام الصعبة بخجل وتوتر.
- يذعنون ويستسلمون بسرعة.
- طموحاتهم منخفضة.
- ينشغلون بخبرات فشلهم والنتائج الفاشلة.
- يصعب عليهم النهوض من المحن والنكبات.
- تسيطر عليهم الضغوط والقلق و الاكتئاب بسهولة. **(سمار، 2017، ص17-18)**

7: أبعاد الكفاءة الذاتية:

حدد باندورا(Bandura) ثلاثة أبعاد تتغير الكفاءة الذاتية تبعا لها، وهذه الأبعاد هي:

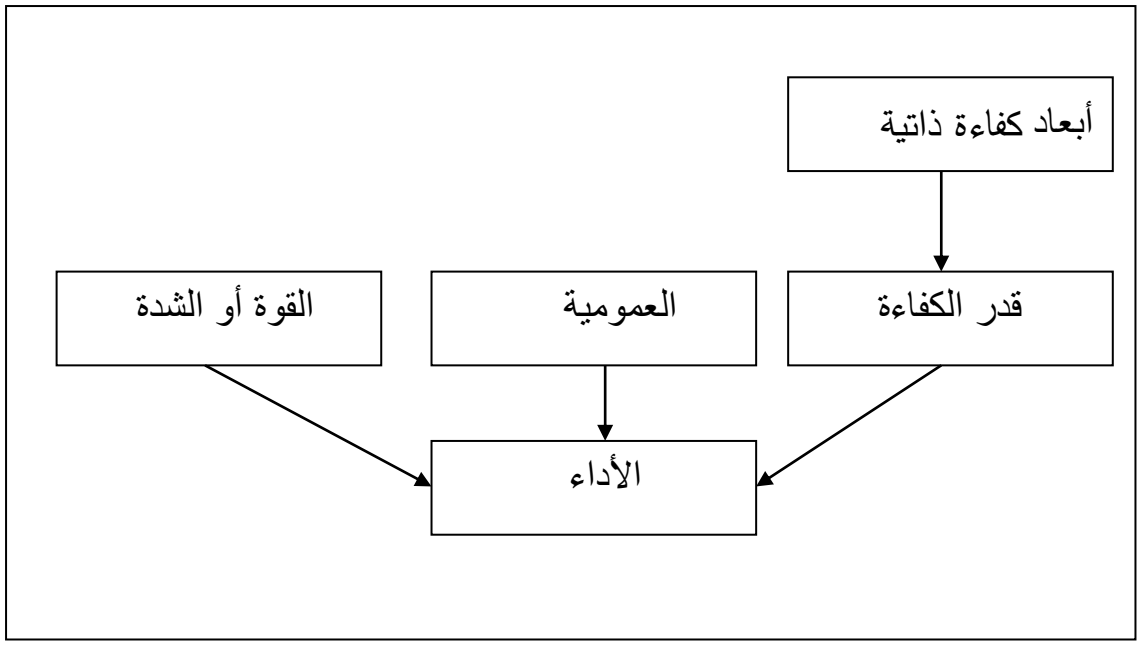
7-1- قدر الكفاءة الذاتية: وهو يختلف تبعا لطبيعة وصعوبة الموقف، ويتضح قدر الكفاءة عندما تكون المهام مرتبة وفق مستوى الصعوبة، والاختلافات بين الأفراد في توقعات الكفاءة ويتحدد هذا البعد، كما يشير(باندورا) من خلال صعوبة الموقف ويظهر هذا القدر بوضوح عندما تكون المهام مرتبة من السهل للصعب لذلك يطلق على هذا البعد مستوى صعوبة المهمة. **(بوقصارة، زياد، 2015، ص29)**

7-2- العمومية generality : ويشير هذا البعد إلى انتقال الكفاءة الذاتية من موقف ما إلى مواقف متشابهة، فالفرد يمكنه النجاح في أداء مهام مقارنة في نجاحه في أداء أعمال ومهام مشابهة، وفي هذا الصدد يذكر (باندورا) أن العمومية تتحدد من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة، وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل: درجة تشابه الأنشطة والطرق التي تعبر بها عن الإمكانيات والقدرات السلوكية، المعرفية، والوجدانية، ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه. **(رزقي، 2012، ص34)**

7-3- القوة Strength:

ويعني بها باندورا الفروق الفردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويعزى ذلك إلى أن الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في الكفاءة الذاتية، فمنهم من تكون لديه كفاءة ذاتية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر.

فيما يلي الشكل الموالي يبين أبعاد كفاءة ذاتية وعلاقتها بالأداء لدى الأفراد.



شكل (5): أبعاد كفاءة ذاتية عند باندورا (Bandura, 1977)

ويضيف كل من Kim & Park (2000) أن الأبعاد المكونة للكفاءة الذاتية تلعب الدور الرئيسي في مستوى الأداء المهني للفرد، وأنها تعد منبئا قويا بأداء الفرد خلال المهام المختلفة، وأن مستوى الكفاءة العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي والمثابرة. **(دودو، المرجع السابق، ص26)**

8: أنواع الكفاءة الذاتية:

يمكن تصنيف الكفاءة الذاتية إلى عدة أنواع منها:

8-1-الكفاءة القومية:

قد ترتبط بأحداث لا يستطيع المواطنون السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في أحد المجتمعات، و الأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم والتي يكون لها تأثير على من يعيشون في الدال، كما تعمل على إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد. **(مسعودي، 2016، ص80)**

8-2- الكفاءة الجماعية:

هي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها.

ويشير باندورا إلى أن الأفراد يعيشون غير منعزلين اجتماعيا، وأن الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهونها تتطلب الجهود الجماعية والمساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراك الأفراد للكفاءة الجماعية يؤثر فيما يقبلون على عمله كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، وأن جذور كفاءة الجماعة تكمن في كفاءة أفراد هذه الجماعة. **(السيد محمد، المرجع السابق، ص114)**

8-3-الكفاءة الذاتية العامة:

ويقصد بها قدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر على سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن

كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها والتنبؤ بالجهد والنشا والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به. **(حنة، المرجع السابق، ص23)**

8-4-الكفاءة الذاتية الخاصة:

يقصد بها أحكام الفرد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم على أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات(الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب- التعبير).

ويؤكد "باندورا" على وجود الكفاءة الذاتية الخاصة، حيث لا يمكن للفرد أن يؤدي كل الأشياء في كل مجال من مجالات الحياة التي تتطلب إتقانا، والناس يختلفون في مجلات كفاءة الذات لديهم وفي مستوياتها حتى في المجال الواحد.

8-5-الكفاءة الذاتية الأكاديمية :

تشير إلى اعتقاد الفرد في إمكاناته الذاتية وثقته في قدراته ومعلوماته، وأنه يملك المقومات العقلية المعرفية والانفعالية الدافعية والحسية العصبية ما يمكنه من تحقيق المستوى الأكاديمي الذي يرتضيه أو يحقق له التوازن، محددا جهوده وطاقته في إطار هذا المستوى. **(بوناب، 2020، ص35- 36)**

8-4-الكفاءة الذاتية المهنية:

تتعلق الذات المهنية بالكفاءة المهنية والطموح المهني، وجودة الأداء المهني، والمعتقدات الخاصة بالمهنة، وإدراك أهمية الفرد في مجال مهنته والرضا الوظيفي، والتوافق المهني ولترقي...الخ فضلا عن مكونات أخرى تلقي الضوء عليها دراسة مارتشيك (2004) مثل: تأثير العمل ومواجهة الاحتراق الداخلي في العمل وخبرات التدريب .

(صحراوي، 2013، ص198)

9: أثر الكفاءة الذاتية على أداء الأفراد:

تشير تيلا و اديني (Tella & Adeniyi, 2012) إلى أن الكفاءة الذاتية تؤثر على أداء الأفراد في ثلاث طرق وهي:

9-1-الكفاءة الذاتية تؤثر على الأهداف التي يختارها الأفراد، الأفراد الذين يتميزون بكفاءة ذاتية منخفضة يضعون أهدافا سهلة المنال ليستطيعوا إنجاز بعكس نظراتهم من ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة الذين يميلون على وضع أهداف تتحدى قدراتهم.

9-2- تؤثر الكفاءة الذاتية المرتفعة على الجهد الذي يبذله الأفراد في أعمالهم، فالأفراد الذين يتميزون بكفاءة ذاتية مرتفعة يعملون بجد، لأنهم يملكون الثقة بأن جهودهم ستكون ناجحة، بعكس نظراتهم من ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة الذين لا يبذلون قصارى جهدهم بالتعلم.

9-3- تؤثر الكفاءة الذاتية على المثابرة والاستمرارية عند أداء مهمة معينة، أو تعلم موضوع جديد، فالأفراد الذين يتميزون بكفاءة ذاتية مرتفعة يبذلون جهد لتحقيق هدف معين ويثابرون بالرغم من الصعوبات التي تواجههم أثناء انجاز مهمة ما، بعكس نظراتهم من ذوي الكفاءة المنخفضة حيث إنهم يميلون إلى بذل أقل جهد، وعند مواجهة صعوبة في أداء مهمة معينة سرعان ما يستسلمون بسهولة.**(مصطفى، المرجع السابق، ص25-26)**

خلاصة الفصل

ونخلص مما سبق ذكره أن الكفاءة الذاتية مفهوم منبثق من النظرية المعرفي الاجتماعي وضعه باندورا والتي أكد فيها بأن أداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والشخصية والبيئية، وهي من المفاهيم الأساسية والهامة فالكفاءة الذاتية متعلقة بإدراك الأفراد لقدراتهم ومدى ثقتهم بأنفسهم حول إنجاز أداء نشاط أو عمل معين، من أجل تحقيق الغاية أو الهدف المرغوب فيه ويتحقق من خلالها النجاح والتفوق في عمله، وأن أحكام الكفاءة الذاتية عملية استنتاجية تتوقف على معلومات من أربعة مصادر رئيسية هي: الانجازات الأدائية والخبرات البديلة والاقناع اللفظي والحالة النفسية أو الفيسيولوجية وتتميز في ضوء ثلاثة أبعاد هي: قدر الكفاءة الذاتية والعمومية والقوة.

وعليه فإن مفهوم الكفاءة الذاتية يعد مفهوما محوريا يمكن الاعتماد عليه في فهم سلوك الانساني، وأكثر من ذلك في صقله وتفعيله وتميزه، وهو خاصية يمكن التنبؤ بها من خلالها بالصحة النفسية والجسمية للفرد.

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.

1- منهج الدراسة.

2- مجتمع الدراسة.

3- عينة الدراسة.

4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.

5- إجراءات تطبيق الدراسة.

6-الأساليب الاحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة.

تمهيد:

بعدما تم التطرق في الجانب النظري لمتغيرات الدراسة، سنحاول في هذا الفصل من الجانب الميداني للدراسة إلى عرض أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه للدراسة، والتعرف على المنهج المستخدم فيها، وكذلك مجتمع وعينة الدراسة، وكذا الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1- منهج المستخدم في الدراسة:

المنهج عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق أهداف بحثه وبالتالي فتحديد المنهج ضروري للبحث، إذ هو الذي ينير الطريق، ويساعد الباحث في ضبط أبعاد وأسئلة، وفروض. **(خير الله، 1982، ص79)**

وبما أن موضوع الدراسة يبحث في العلاقة بين التدفق النفسي و الكفاءة الذاتية لدى مدراء ثانويات ولاية الوادي، فالمنهج الأنسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي والذي يهتم بدراسة الظواهر والأحداث، كما هي من حيث خصائصها وأشكالها والعوامل المؤثرة في ذلك فهو يدرس حاضر الظواهر والأحداث عن طريق توصيفها، مع جميع الجوانب والأبعاد، ويهدف لاستخلاص الحلول وتحديد الأسباب والعلاقات التي أدت إلى هذه الظواهر والأحداث، وكذلك تحديد العلاقات مع بعضها والعوامل الخارجية المؤثرة بها، للاستفادة منها في التنبؤ بمستقبل هذه الأحداث والظواهر. **(دشلي، 2016، ص61)**

هكذا ونجد أن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج والذي يهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بينهما. **(عباس، نوفل، العبسي، أبو عواد،2014، ص 77)**

2- مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو مجتمع البحث الذي يزمع البحث دراسته، ومجتمع الدراسة المستهدف هو مجتمع فرعي من مجتمع كبير **(الدليمي ، صالح، 2014، ص75)**.

وفي بحثنا الحالي تكون مجتمع الدراسة من مدراء ثانويات ولاية الوادي خلال السنة الدراسية 2022./2021

3- عينة الدراسة:

تعرف عينة البحث مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة، وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (المحمودي، 2019، 160)، وفي البحث الحالي تكونت عينة الدراسة من 48 مديرا تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث تم توزيع (48) استبانة عليهم وبعد استرجاع الاستبيانات تبين ان جميع أفراد بتعبئة الاستبيانات بشكل متكامل دون نقصان لأي فقرة، والجدول التالي يمثل أسماء وأماكن المؤسسات الثانوية لأفراد العينة.

الجدول (01): توزيع أفراد العينة حسب اسم المؤسسة ومكان المؤسسة

الرقم	اسم الثانوية	المكان	الرقم	اسم الثانوية	المكان
1	عبد العزيز الشريف	حي الأمير عبد القادر الوادي	**25**	هالي عبد الكريم	ص/ب رقم 311 حي الشهداء قمار
2	بوشوشة	حي 17 اكتوبر الوادي	**26**	العلامة عبد القادر الياجوري	حي الشهداء قمار- الوادي
3	السعيد عبد الحي	الوادي	**27**	الشهيد عليه محمد	حي سيدي التهامي- غمرة الوسطى
4	متقن ميلودي العروسي	حي الشهداء- الوادي	**28**	بوضياف بوضياف	بلدية تغزوت

5	بوصبيع صالح عبد المجيد	ص ب: 206 تكسبت الوادي	**29**	المجاهد شوية الجباري ورماس	حي الاستقلال ورماس
6	متقن شنوف حمزة	حي سيدي مستور– الوادي	**30**	لقرع محمد الضيف	حي علي دربال الرباح
7	المجاهد بكار بحري	حي 19 مارس 1962 الوادي	**31**	كركوبية خليفة	الرباح
8	ثانوية المجاهد علي عون	حي الناظور بلدية الوادي	**32**	الشهيد باهي الطاهر	العقلة الوادي
9	عبدة عبد الرزاق	حي 17 أكتوبر الوادي	**33**	الشهيد علي بن حمده	النخلة الوادي
10	تواتي حمد لخضر	الوادي	**34**	هواري بومدين	حي الشرقية حاسي خليفة
11	رحال محمد	الوادي غربا– القراة الغربية	**35**	غربي بشير	حي أول نوفمبر 1954 حاسي خليفة– الوادي
12	ثانوية المجاهد بن عون لخضر	حي 1300 مسكن الوادي	**36**	حميداتو أحمد	حاسي خليفة – الوادي
13	المجاهد دويم محمد الهاشمي	حي 8 ماي الوادي	**37**	المجاهد ضوء الصالح	الطريفاوي
14	الشهيد الهادي بوعزيز	حي أول نوفمبر– وادي علندة	**38**	حنكة علي	المقرن
15	حفيان محمد العيد	كوينين	**39**	لوبيري محمد	الحمادين– المقرن الوادي
16	صنديد محمد بنيب	حي الازدهار– كوينين– الوادي	**40**	معركة صحن الرتم	المقرن الوادي
17	دويم بشير	الطالب العربي	**41**	شرفي ابراهيم	سيدي عون الوادي
18	الشهيد بن الصغير عبد القادر	حي 55 مسكن– بلدية دوار الماء– دائية الطالب العربي–	**42**	مفدي زكرياء	حي النور البياضة ولاية الوادي

		ولاية الوادي			
19	محمد العيد آل خليفة	بلدية الدبيلة ولاية الوادي	**43**	المجاهد التجاني امحمد	ثانوية المجاهد تجاني إمحمد حي النور البياضة
20	شعباني عباس	شارع شعباني خليفة الدبيلة	**44**	المجاهد خوازم الطاهر	حي أول نوفمبر 1954 لبامة البياضة
21	داسي خليفة	الجديدة– الدبيلة	**45**	الشهيد رضواني الساسي	الرقيبة
22	ديدي صالح	شارع صالح السوفي بالزقم ولاية الوادي	**46**	الشهيد سعد شعباني	حي الأمل– المالحة– الرقيبة
23	حليس محمد	ثانوية المجاهد: محمد حليس – حساني عبد الكريم	**47**	دفعة علي	ثانوية الشهيد دقعة علي الحمراية
24	بدر الدين صالح	حي الأمل بالزقم بلدية حساني عبد الكريم	**48**	الأخوين كيرد	امية ونسة الوادي

4– أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

بناءا على متغيرات الدراسة تم الاعتماد على أداتين لجمع البيانات ، الأولى تتمثل في مقياس التدفق النفسي، والثانية مقياس الكفاءة الذاتية.

أولا: مقياس التدفق النفسي:

1– وصف المقياس:

يتكون مقياس التدفق النفسي من ست وثلاثون فقرة موزعة على تسعة أبعاد أساسية وهي:

1– التوازن بين التحدي والمهارة: (04 فقرات)

الإحساس بالتوازن بين متطلبات النشاط والمهارات الشخصية.

2- الاندماج في الأداء: (04 فقرات)

الإحساس بأن الأداء يتم بتلقائية وآلية.

3- أهداف شديدة الوضوح: (04 فقرات)

الإحساس بالثقة واليقين بما يقوم به.

4- تغذية راجعة فورية: (04 فقرات)

المعرفة المسبقة لاتجاه الأداء (إلى أين يتجه الأداء) والإحساس بما يقوم به.

5- التركيز التام على المهنة: (04 فقرات)

الإحساس بالاستغراق التام في المهنة.

6- الإحساس بالسيطرة: (04 فقرات)

الضبط والسيطرة على كل متطلبات الأداء دون بذل الجهود.

7- فقدان الوعي بالذات: (04 فقرات)

تلاشي الاهتمام بالذات أثناء الأداء.

8- تبدل إيقاع الزمن: (04 فقرات)

الإحساس بأن سير الوقت غير منتظم سواء نحو السرعة أو الإبطاء وهذا أثناء أداء المهمة.

9- الاستمتاع الذاتي: (04 فقرات)

الإحساس بالمتعة الداخلية أثناء الأداء.

ومقياس التدفق النفسي يتكون من ست وثلاثون (36) فقرة كما ذكرنا سابقا، كلها في الاتجاه الموجب يجيب عليها المفحوص من خلال الاختيار بين أحد البدائل الخمسة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة).

وبذلك تكون الأوزان على النحو التالي: (05،04، 03، 02، 01) لكل بديل على الترتيب.

كما تم تكييفه من طرف الباحثة على عينة الدراسة الحالية:

2- الخصائص السيكومترية للمقياس التدفق النفسي:

- صدق مقياس التدفق النفسي:

- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على سبعة(7) من أساتذة التربية وعلم النفس والمتخصصين بالمجال، وذلك لتعديل ما يرونه مناسبا على بنود المقياس، إما بالحذف أو الإضافة أو العديل، وتقديم ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول الصياغة اللغوية للعبارات وتحديد ما إذا كانت تقيس أو لا تقيس لما وضعت لقياسه وقد كانت نسبة موافق المحكمين على فقرات المقياس لا تقل عن (85%) وهذا مما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة، وكانت نتيجة التحكيم موضحة في الجدول التالي:

جدول (02): العبارات التي أعيدت صياغتها بناءا على رأي الأساتذة المحكمين.

الرقم	العبـــــارة	صياغتها الجديدة
06	لست مهتما بما يفكره الآخرون حولي	لا أهتم بما يفكر به الآخرون من حولي
20	أنجز العمل بتلقائية دون إطالتي تفكير	أنجز العمل بتلقائية دون إطالة في التفكير
24	لدي شعور بالسيطرة التامة	أشعر بالسيطرة التامة على العمل
25	لا أركز على طريقة ظهوري أمام الناس	لا أركز على طريقة ظهوري أمام العمال

- صدق الاتساق الداخلي:

يتم حساب الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (03): معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

الرقم	العبـــــــارات	قيمة	مستوى الدلالة	
		- ر -	0.05 *	0.01 **
01	أشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الطارئة	0.54		**
02	مهاراتي وصلت إلى مستوى يوازي التحديات الفنية المختلفة في العمل	0.42	*	
03	يبدو لي بوضوح إلى أين يتجه أدائي	0.52		**
04	لدي من المهارات ما يسمح لي بمواجهة التحديات الصعبة للمواقف المختلفة	0.40	*	
05	أشعر بأنني مسيطر سيطرة كلية على عملي	0.38	*	
06	لا أهتم بما يفكر به الآخرون من حولي	0.49		**
07	خبرتي في العمل تترك لدي شعورا جميلا تجاهه	0.37	*	
08	أعتقد أنني أقوم بعملي تلقائيا	0.37	*	
09	أحدد أهدافي بوضوح	0.39	*	
10	أقوم بالإجراءات الصحيحة دون تفكير في تجربتها مسبقا	0.58		**
11	أعرف بوضوح ما أريد القيام به في عملي	0.56		**
12	أشعر حقا بما أقدمه من عمل	0.39	*	
13	أعلم مسبقا ما الطريقة الفضلى للقيام بالعمل	0.38	*	
14	لا أبذل جهدا من أجل الحفاظ على تركيزي في العمل	0.41	*	
15	أشعر أنه يمكنني السيطرة على أدائي في العمل	0.09	غير دال	
16	لا أهتم بتقييم الآخرين لي	0.01	غير دال	
17	يكون انتباهي مركزا كليا على العمل الذي أقوم به	0.37	*	
18	أركز بالكامل على العمل الموكل إلي	0.40	*	

19	أصب تركيزي على ما أقوم به في العمل	0.56		**
20	أنجز العمل بتلقائية دون إطالة في التفكير	0.08	غير دال	
21	أعلم كيف يمكنني إنجاز العمل بالطريقة المناسبة	0.48		**
22	أستطيع السيطرة على نفسي في العمل	0.58		**
23	أعلم كيف يمكنني إنجاز العمل بالطريقة المناسبة	0.40	*	
24	أشعر بالسيطرة التامة على العمل	0.57		**
25	لا أركز على طريقة ظهوري أمام العمال	0.57		**
26	أفقد الوعي بالزمن عندما أكون في العمل الذي أقوم به	0.42	*	
27	أقوم بالعمل بعفوية دون الحاجة إلى التفكير	0.39	*	
28	أنسى كل ما هو حولي عند القيام بعملي	0.36	*	
29	يبدو لي وكأن الوقت يمر ببطء	0.05	غير دال	
30	عندما أكون في العمل أشعر أن الوقت يمر على غير العادة	0.53		**
31	يبدو لي أن زمن العمل يمر بسرعة	0.38	*	
32	يمكنني القول بأن أدائي جيد كيفما قمت به في أي وقت	0.36	*	
33	أنا حقا استمتع أثناء القيام بعملي	0.49		**
34	أحب الإحساس الذي يمتلكني وأنا أعمل وأتمنى تكراره	0.50	*	**
35	لا تقلقني نظرة الآخرين لي	0.42		
36	أشعر أن القيام بالمهمة تجربة رائعة جدا	0.51		**

يتضح من خلال الجدول (03) أن عبارات التدفق النفسي مقبولة، حيث كانت معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للأداة في معظمها اكبر من (0.36)، بمستوى دلالة (0.01 أو 0.05)، كما تراوحت معاملات الارتباط بين (0.01 و0.58)، وعلى هذا الأساس تم حذف العبارات الغير دالة عند (0.01 و0.05)، والتي أرقامها كالتالي: (15، 16، 20، 29)،

حيث تميزت بمعامل ارتباط منخفض، ومستوى دلالة أقل من (0.05) وعليه تم الاستغناء عنها في حساب المقارنة الطرفية.

الجدول (04) : صدق المقارنة الطرفية للمقياس:

التقنيات الإحصائية الدرجات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات العليا	10	116.20	4.02	13.57	18	0.000
الدرجات الدنيا	10	153.400	7.67			

يتضح من خلال الجدول (04) أن المتوسط الحسابي للدرجات العليا بلغ: 116.20 بانحراف معياري قدره: 4.02 في حين بلغ المتوسط الحسابي للدرجات الدنيا: 153.40 بانحراف معياري قدره: 7.67.

أما فيما يخص قيمة اختبار "ت " المحسوبة لعينتين مستقلتين متجانستين فقد بلغت: 13.57 عند درجة حرية 18 بمستوى دلالة 0.000.

الأمر الذي يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات العليا والدنيا في مقياس التدفق النفسي، بمعنى أنه استطاع التمييز بين درجات العينتين (الدرجات العليا والدنيا)، وبالتالي فالمقياس صادق ويمكن الاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية.

ثبات مقياس التدفق النفسي.

ألفا كرونباخ: يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم المقاييس الاتساق الداخلي للاختبار، ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده. وقد تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ وقد

بلغ: 0.89 وهي قيمة مرتفعة مما يدل على أنه يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، وهذا مما يؤكد ثبات المقياس وبالتالي يمكن الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة الحالية.

التجزئة النصفية (جاتمان): وفي هذه الطريقة يتم الالاختبار على قسمين متساويين، ويعطى لكل مفحوص فيهما درجتان إحداهما على النصف الأول وثانيهما على النصف الأخير، ثم إيجاد معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية حيث يحتوي النصف الأول على المفردات الزوجية (2-4-6-8.....) والصف الثاني على المفردات الفردية (1-3-5-7.....)، ولقياس معامل الارتباط بين نصفي المقياس تم الاعتماد على معادلة بيرسون، حيث بلغت قيمة معامل الثبات:

الجدول (05): ثبات مقياس التدفق النفسي

طرق الثبات	ثبات المقياس					
	ألفا كرونباخ		التجزئة النصفية		إعادة تطبيق	
	قيمة – ر –	مستوى الدلالة	قيمة – ر –	مستوى الدلالة	قيمة – ر –	مستوى الدلالة
المقياس	0.89	دال عند 0.01	0.51	دال عند 0.05	0.75	دال عند 0.01

ثانيا: مقياس الكفاءة الذاتية:

1- وصف المقياس:

أعد هذا المقياس عادل العدل(2001) في ضوء الايطار النظري ومراجعة للدراسات السابقة، ثم قام بمراجعة الاختبارات التي أعدت سابقا لقياس كفاءة في بيئات أجنبية كالمقياس الذي أعده ويلرولاد (Wheelroladd) 1982، وهو يتضمن (36) عبارة وقد قام عبد الرحمان وهاشم بترجمة هذا المقياس وإعداده للتطبيق على عينة بحث في البيئة المصرية، وكذلك المقياس الذي أعده سكوارزير وآخرون (Schwarzeret) 1997، ليناسب العديد من الثقافات

و النسخة الأصلية أعدت باللغة الألمانية وتتم تقنيته على ثلاث عينات من ألمانيا واسبانيا والصين، وتم حساب صدقة العاملي بطريقة المكونات الأساسية الذي أظهر أن المقياس أحادي البعد، وقد قام عبد السلام (1998) بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وتقنيته على عينة مصرية ويحتوي على (10) عبارات، وبعد ذلك قام عادل العدل (2001) بوضع (50) عبارة حيث قام بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بهدف تقنيته.

جدول (06): توزيع العبارات السلبية والايجابية على مقياس الكفاءة الذاتية

نوع العبارة	توزيعها	عددها
العبارات السلبية	1- 4-5-7-9-12-14-15-17-19-22-23-24- 26-27-30-34-37-39-41-44-46-49-50	24
العبارات الايجابية	2-3-6-8-10-11-13-16-18-20-21-25-28-29- 31-32-33-35-36-38-40-42-43-45-47-48	26

2- طريقة تصحيح المقياس:

بناءا على التعليمات الخاصة بالمقياس والتي تبين للمفحوص كيفية الإجابة عليه، بحيث يختار الإجابة التي تتفق مع رأيه، ويضع علامة (×) وتتم طريقة تصحيح المقياس كالتالي:

- بالنسبة للعبارات الايجابية تكون درجاتها كالتالي: دائما(4)، غالبا(3)، أحيانا(2)، نادرا(1).
- بالنسبة للعبارات السلبية تكون درجاتها كالتالي: نادرا(4)، أحيانا(3)، غالبا(2)، دائما(1).

3- الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية:

***الصدق:**

- صدق المحكمين:

قام العدل (2001) بعرض على مجموعة من المحكمين لإبداء آرائهم حول عبارات المقياس ومدى ملائمتها، ولقد تم أخذ جميع ملاحظاتهم بعين الاعتبار.

– **صدق المحك:**وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات التلاميذ في المقياس ودرجاتهم في مقياس سكوارزير وآخرون (1997)، وقد جاء معامل الارتباط مساويا(0.64) وهو مؤشر على صدق المقياس.

قام العدل (2001) بحساب ثبات الدرجة الكلية للمقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ وبلغ (0.77)، وبطريقة التجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان براون بلغ (0.83)، ومعادلة جتمان وبلغ (0.79).

وقد قمنا في الدراسة الحالية من إعادة التأكد من ثبات مقياس التدفق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية على عينة من مدراء الثانويات بطريقة ألفا لكرنباخ كون أن ألفا لكرنباخ يتوافق والمقاييس ذات التدرج الثلاثي فما فوقفي الأوزان وهذا ينطبق على مقاييس المُطبقة في الدراسة الحالية، والجدول التالي يعرض ذلك:

جدول(07):معاملات الاتساق لألفا كرنباخ لمقياس التدفق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات

المقاييس	معامل ألفا كرنباخ	عدد البنود
التدفق النفسي	0.74	32
الكفاءة الذاتية	0.76	50

الجدول(07) يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرنباخ لقياس اتساق البنود بمقياس التدفق النفسي، ومقياس الكفاءة الذاتية، نلاحظ أن قيم معاملات الثبات عالية تجعلنا نعتمد هذه المقاييس والوثوق بها في جمع بيانات هذه الدراسة.

إجراءات تطبيق الدراسة الحالية:

بعد تحديد المنهج المناسب للدراسة، والتعرف على مجتمع البحث واختيار العينة الممثلة له والتأكد من صلاحية أداتي القياس، تم تطبيق الدراسة على أفراد العينة خلال السنة الدراسية 2022/2021 وعند توزيع الاستبيانات على مدراء الثانويات ل48 مدير بولاية الوادي حيث تم شرح الهدف العلمي للدراسة وكيفية الاجابة على مقاييس والتأكد على ضرورة تحري بالصدق والجدية في الاجابة مع توضيح أي استفسار يمكن أن يطرحه أفراد عينة الدراسة.

الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

وتتمثل الأساليب الإحصائية من خلال تطبيق البرنامج الإحصائيSPSS فيما يلي:

الإحصاء الوصفي:

- معامل ارتباط بيرسون.

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار تحليل التباين **f**للكشف عن دلالة الارتباط بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات.
- اختبار"ت"T_{test} لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين مدراء الثانويات، على مقياسي التدفق النفسي والكفاءة الذاتية تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة) والأقدمية (5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات).

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج

تمهيد

أولا: عرض وتحليل نتائج الدراسة

ثانيا: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

خلاصة الدراسة

مقترحات

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية على مدراء الثانويات، وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها.

أولا: عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والكفاء الذاتية لدى مدراء الثانويات.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق معامل ارتباط بيرسون(r_p)، وذلك بعد دراسة افتراضاته وشروطه التي تحققت، وكانت النتائج كالتالي:

جدول(08): دلالة الارتباط بين التدفق النفسي والكفاء الذاتية لدى مدراء الثانويات

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون r_p	معامل التحديد r^2	قيمة f_c المحسوبة	درجة الحرية df	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
التدفق النفسي	0.39	0.15	8.30	(1 و46)	0.01	دالة
الكفاءة الذاتية						

$f_{t\,(df\ 1\text{و}46,\alpha 0.05)} = 4.05$

يتبين من الجدول(08) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون r_p=0.39 وهو ارتباط دال احصائيا بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية، بدليل أن قيمة اختبار التباين f_c المحسوب المقدر(8.30) أكبر من قيمة اختبار التباين f_t المجدول المقدر(4.05) وبقيمة احتمالية(0.01) أصغر من مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$)، أي أن ما نسبته(15%) من التغير في تباين درجات قياس الكفاء الذاتية، هو نتيجة التغير في تباين دراجات قياس التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات. ومنه نقبل بالفرضية القائلة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والكفاء الذاتية لدى مدراء الثانويات.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار"ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار"ت" والدلالة الاحصائية:

جدول(09): دلالة متوسط الفروق بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر

مقياس التدفق النفسي	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
40 سنة فأقل	10	120.80	10.80	−1.96	−0.56	0.58	غير دال
أكثر من40 سنة	38	122.76	9.63				

$t_{t\,(df\ 46,\alpha 0.05)} = 2.02$

يتضح من بيانات الجدول(09) أن قيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم 40 سنة فأقل على مقياس التدفق النفسي قد بلغ(120.80) بانحراف معياري(10.80)، وقيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم أكثر من40 سنة على مقياس التدفق النفسي قد بلغ(122.76) بانحراف معياري(9.63)، كما جاءت نتيجة اختبار"ت"(0.56−) بقيمة احتمالية (0.58) أكبر من مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$). وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة)؛ مما يدل على أن اختلاف العمر لدى مدراء الثانويات(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس التدفق النفسي.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار"ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار"ت" والدلالة الاحصائية:

جدول(10): دلالة متوسط الفروق بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاء الذاتية تبعا للعمر

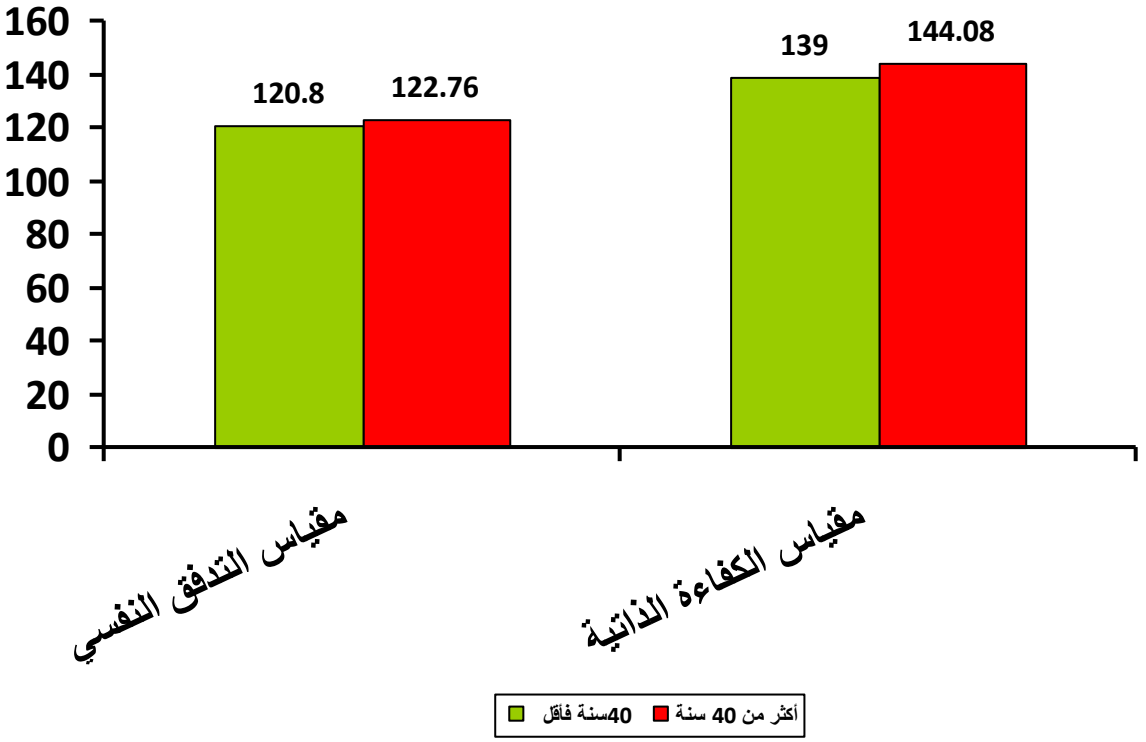
مقياس الكفاءة الذاتية	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
40 سنة فأقل	10	139	8.18	−5.08	−1.14	0.26	غير دال
أكثر من40 سنة	38	144.08	13.32				

$t_{t\,(df\ 46,\alpha 0.05)} = 2.02$

يتضح من بيانات الجدول(10) أن قيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم 40 سنة فأقل على مقياس الكفاءة الذاتية قد بلغ(139) بانحراف معياري(8.18)، وقيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم أكثر من40 سنة على مقياس الكفاء الذاتية قد بلغ(144.08) بانحراف معياري(13.32)، كما جاءت نتيجة اختبار"ت"(1.14−) بقيمة احتمالية (0.26) أكبر من مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$). وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاء الذاتية تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة)؛ مما يدل على أن اختلاف العمر لدى مدراء الثانويات(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الكفاءة الذاتية.

والشكل التالي يلخص بيانيا متوسط الدرجات بين مدراء الثانويات تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة) على مقياسي التدفق النفسي والكفاءة الذاتية.

الشكل(06): متوسط الدرجات بين مدراء الثانويات تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة) على مقياسي التدفق النفسي والكفاءة الذاتية



يتضح من الشكل(06): أن متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم 40 سنة فأقل على مقياس التدفق النفسي قد بلغ(120.8)، وهو متقارب نسبيا وقيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم أكثر من40 سنة على مقياس التدفق النفسي قد بلغ(122.76)

وكذلك متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم 40 سنة فأقل على مقياس الكفاءة الذاتية قد بلغ(139)، وهو لا يختلف كثيرا عن متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم أكثر من40 سنة على مقياس الكفاء الذاتية قد بلغ(144.08).

4- وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار"ت" والدلالة الاحصائية:

جدول(11): دلالة متوسط الفروق بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية(5 سنوات فأقل/أكثر من 5 سنوات).

مقياس التدفق النفسي	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
5 سنوات فأقل	10	120.30	10.38	-1.96	-0.74	0.46	غير دال
أكثر من 5 سنوات	38	122.89	9.71				

$t_{t\,(df\ 46,\alpha 0.05)} = 2.02$

يتضح من بيانات الجدول(11) أن قيمة متوسط درجات التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم 5 سنوات فأقل بلغ(120.30) بانحراف معياري(10.38)، وقيمة متوسط درجات التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم اكثر من 5 سنوات بلغ(122.89) بانحراف معياري(9.71)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت"(0.74-) بقيمة احتمالية(0.46) أكبر من مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$). وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات)؛ مما يدل على أن الاختلاف في الأقدمية لدى مدراء الثانويات(5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات)لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس التدفق النفسي.

5-عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار"ت" والدلالة الاحصائية:

جدول(12): دلالة متوسط الفروق بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات)

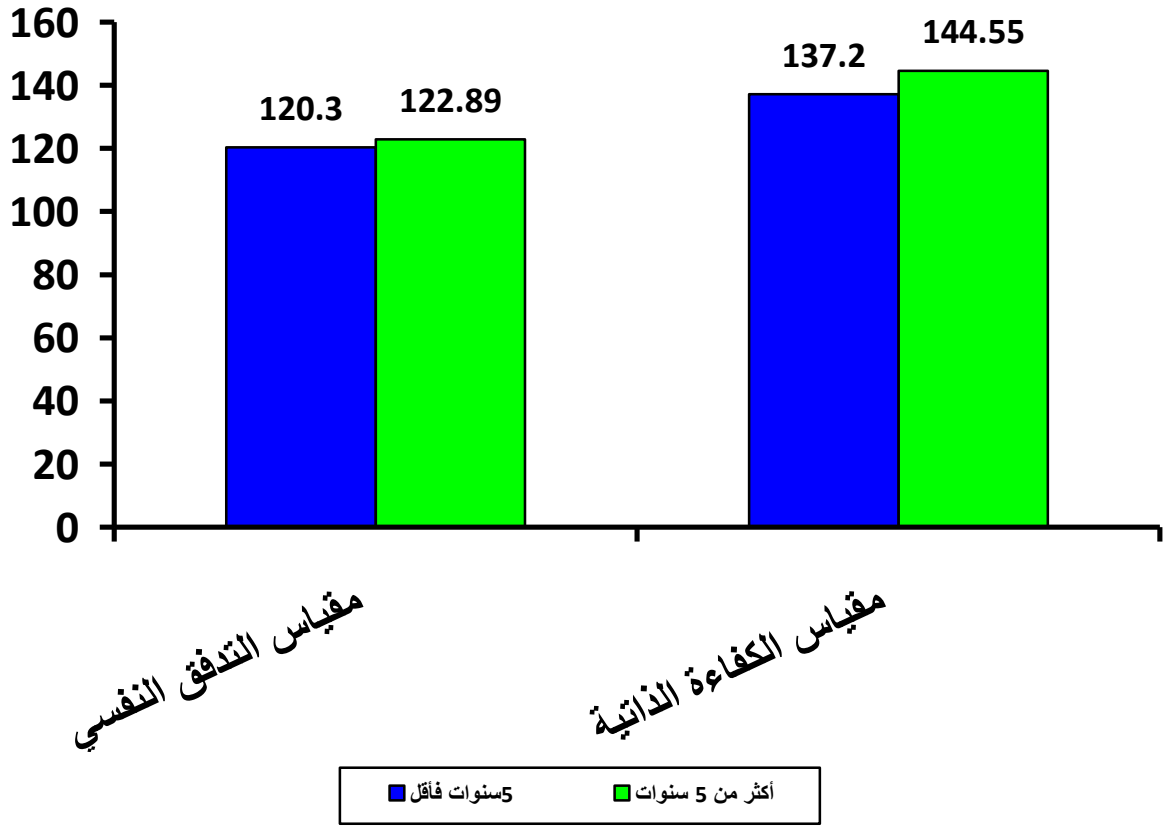
مقياس الكفاءة الذاتية	العينة n	المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
5 سنوات فأقل	10	137.20	6.44	-7.35	-2.47	0.02	دال
أكثر من 5 سنوات	38	144.55	13.33				

$t_{t\,(df\ 31,\alpha 0.05)} = 2.04$

يتضح من بيانات الجدول(12) أن قيمة متوسط درجات الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم 5 سنوات فأقل بلغ(137.20) بانحراف معياري(6.44)، وقيمة متوسط درجات الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم اكثر من 5 سنوات بلغ(144.55) بانحراف معياري(13.33)، كما جاءت نتيجة اختبار"ت"(2.47−) بقيمة احتمالية(0.02) أصغر من مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$). وعلى إثر هذه النتيجة نرفض الفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاء الذاتية تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات)؛ مما يدل على أن الاختلاف في الأقدمية لدى مدراء الثانويات(5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات) يؤدي إلى التباين في درجات قياس الكفاءة الذاتية.

والشكل التالي يلخص بيانيا متوسط درجات مدراء الثانويات تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات)على مقياسي التدفق النفسي والكفاءة الذاتية.

الشكل(07): متوسط درجات مدراء الثانويات تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات)على مقياسي التدفق النفسي والكفاءة الذاتية



يتضح من الشكل(07): أن متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم 5 سنوات فأقل على مقياس التدفق النفسي قد بلغ(120.3)، وهو متقارب نسبيا وقيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم أكثر من5 سنوات على مقياس التدفق النفسي قد بلغ(122.89)

وكذلك متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم 5 سنوات فأقل على مقياس الكفاءة الذاتية قد بلغ(137.2)، وهو أكبر من متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم أكثر من5 سنوات على مقياس الكفاء الذاتية قد بلغ(144.55).

ثانيا: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي مفادها توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات، وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون من أجل قياس درجة حجم العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي والكفاءة الذاتية، وقد بينت النتائج الدراسة الحالية الموضحة في الجدول (08) بعد المعالجة الاحصائية، أن معامل الارتباط درجات العينة على مقياس التدفق النفسي مع درجاتهم على مقياس الكفاءة الذاتية هو (0.39) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيا.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد السيد صديق (2009) التي بينت نتائجها أنه توجد علاقة ايجابية بين التدفق النفسي وبين الاعتماد على النفس، والمثابرة، وكفاءة الذات..

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن حالة التدفق تحدث عندما يكون الفرد مرتبطا كليا بالأداء أو النشاط في موقف ما تتساوى فيها المهارات والتحديات المطلوبة بهذا الموقف. كما أنها حالة يصل إليها مدراء الثانويات تصاحبها هذه الحالة استمتاع داخلي لدى مدير نتيجة إلى وضوح الأهداف: الاندماج والوعي بالذات، الإحساس بالقدرة على ضبط النشاط، التوازن بين القدرة والتحدي وغياب الإحساس بالوقت.

فتجربة التدفق النفسي تعد مصدرا لرفاهة الفرد والتي تركز على نشاط أو حدث يتطلب من الفرد كثيرا من الاهتمام الشخصي وتوظيفا لقدراته ومهاراته الشخصية و بشكل أكثر من المعتاد لتحقيق أهدافه.

وقد ذكر ميهالي أربعة شروط للتدفق النفسي والتي حددها في وجود أهداف وتوقعات واضحة، مع التقدم نحو تقديم هذه الأهداف، ودرجة عالية من التركيز، وتشويه الوقت وفقدان الوعي بالذات، وملائمة المهارات والقدرات الشخصية، حيث أنه يجب أن تتماشى أهداف وتوقعات الشخص مع قدراته بشكل متجانس لحدوث التدفق حيث يتجلى عقل المدير الثانوي في العمل مع درجة التركيز العالي مع المهمة مما يجعله مندمجا كليا في العمل لدرجة نسيان الذات والزمن، وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة . فمدير الثانوي الذي يدخل في حالة التدفق النفسي يركز على المهام أو النشاط، كما أنه يفقد وعيه بذاته واحتياجاته الشخصية ويتفاعل مع المهام بسبب كفاءته الذاتية الجيدة، كما أنه يفقد الشعور بالوقت حيث يعتقد أنه يمر الوقت بسرعة أكثر من المعتاد، كما يعمل بكفاءة عالية نحو تحقيق هدفه وغايته.

كما نلاحظ أن شعور المدير بالاستقرار الاجتماعي والنفسي والمعنوي وامتلاكه للرغبة الكاملة في المهنة والتحلي بالطموح والجدية في القيام بالمهام او النشاطات الإدارية والتي تساعده في التغلب على الضغوطات والمشاكل التي تواجهه أثناء أدائه لعمله مما يؤثر في أداءاتهم وعلى قدراتهم وفي حالتهم النفسية وشعورهم بالراحة النفسية والاستقرار الذي يؤدي إلى النجاح والتفوق في العمل وهذا ما يجعل مستوى الكفاءة الذاتية ترتفع بارتفاع التدفق النفسي.

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: والتي مفادها لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينات مستقلة من أجل مقارنة بين درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم 40 سنة فأقل و درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم أكثر من 40 سنة على مقياس التدفق النفسي .

وقد أسفرت النتائج الموضحة في الجدول (09)، بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المستخلصة من عينة الدراسة التي قدرت ب 48 مديرا، أن قيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم 40 سنة فأقل على مقياس التدفق النفسي قد بلغ (120.80) بانحراف معياري (10.80) وقيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم أكثر من 40 سنة على مقياس التدفق النفسي قد بلغ (122.76) بانحراف معياري (9.63) .

ويتضح من خلال الجدول (09) أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة تساوي (0.56-) بقيمة احتمالية (0.58) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر (40 سنة فأقل/ أكثر من 40 سنة) مما يدل على أن اختلاف العمر لا يؤدي الى تباين في درجات مقياس التدفق النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أن التدفق النفسي يركز على اللحظة الراهنة التي تعد بمثابة استراتيجية فعالة لإنجاز الأداء والارتقاء به، الأمر الذي ينعكس على المدير الثانوي الايجابي في تعامله مع أي مشكلات أو صعوبات تواجهه مهما كان عمره، كما أن التدفق النفسي بوصفه حالة نفسية داخلية يجعل المدير يشعر بالتركيز والاندماج فيما يقوم به من مهام أو أعمال مع الاحساس العام بالنجاح في التعامل مع هذه المهام، كذلك ما يضيف التدفق النفسي على المدير من تحديد الهدف من المهمة مع التركيز والاندماج التام فيها ودافعية أثناء الاداء والقدرة على اتخاذ القرار الصائب في الوقت المناسب.

كما وصف ميهالي حاله التدفق أنها فعل يعقب فعل وفقا لمنطق تتالي داخلي لا يتطلب تدخل او سيطرة وعي الفاعل أو القائم به وهو حاله يتعايش فيها الفرد مع تعاقب تلقائي لأدائاته من لحظة لأخره بصوره منتظمة لا تتمايز فيها الذات عن البيئة ولا المثير عن استجابة ولا الماضي عن الحاضر والمستقبل. (الأسود، 2016، ص65)

وعليه يظهر أنه عند حدوث عملية التدفق النفسي والذي يؤدي بكل مدير إلى حالة نسيان الذات ولاستغراق في العمل ليملك كل انتباهه وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله ، بمعنى أن أنها تحدث هذه العملية دون سيطرة الفرد(المدير) عليها ودون وعي و تخطيط لها ومنه فمدير الثانوي ينغمس في أعماله ويؤديها دون وعي منه للوقت يعني أن

العمر لا يؤثر في حاله التدفق ولا المدير ذاته مما يثبت أن اختلاف العمر لدى مدراء الثانويات (40سنة فأقل/أكثر من 40 سنة) لا يؤدي إلى تباين في درجات قياس التدفق النفسي وهذاما يوضحه الشكل رقم (07).

3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: والتي مفادها لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينات مستقلة من أجل مقارنة بين درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم 40 سنة فأقل و درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم أكثر من 40 سنة على مقياس الكفاءة الذاتية.

وقد أسفرت النتائج الموضحة في الجدول (10)، بعد المعالجة الإحصائية، أن قيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم 40 سنة فأقل على مقياس الكفاءة الذاتية قد بلغ (139) بانحراف معياري (8.18) وقيمة متوسط درجات مدراء الثانويات المقدرة أعمارهم أكثر من 40 سنة على مقياس الكفاءة الذاتية قد بلغ (144.8) بانحراف معياري (13.32) .

ويتضح من خلال الجدول (10) أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة تساوي (1.14-) بقيمة احتمالية (0.24) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) على مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للعمر (40 سنة فأقل/ أكثر من 40 سنة) مما يدل على أن اختلاف العمر لا يؤدي الى تباين في درجات مقياس الكفاءة الذاتية

ويمكن تفسير هذه نتيجة من خلال أن الكفاءة الذاتية تتمثل في اعتقاد المدراء حول قدراتهم وامكانياتهم الذاتية ومدى تمكنهم حول أداء مهام أو النشاط معين في عمله لتحقيق نتائج مرغوبة وهذا يعني أنه إذا أعتقد المدير الثانوي بأنه يمتلك القوة لإنجاز الأهداف المطلوبة فإنه يحاول جعل هذه الأشياء تحصل فعلا، وفي تلك اللحظة يحقق أهدافه بأكمل وجه لأنه واثق بكفاءته وأن جانب العمر لا يؤثر في تلك الحالة ونرى هنا أن هذا ما يفسر أن العمر لا يؤثر في متغير العمر مما يدل على ان اختلاف العمر لدى مدراء الثانويات لدى (40 سنة فأقل /أكثر من 40 سنة) لا يؤدي إلى تباين في درجات قياس الكفاءة الذاتية وهذا ما يوضحه الشكل (07).

4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: والتي مفادها لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات).

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار"ت" للعينات المستقلة من أجل المقارنة بين درجات بين مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم 5 سنوات فاقل و مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم أكثر من 5 سنوات على مقياس التدفق النفسي.

وقد أسفرت النتائج الموضحة في الجدول (11)، بعد المعالجة الإحصائية أن قيمة درجات التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم 5 سنوات فأقل بلغ (120.30) بانحراف معياري (10.38)، وقيمة متوسط درجات التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم أكثر من 5 سنوات بلغ (122.89) بانحراف معياري (9.71).

ويتضح من خلال الجدول أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة تساوي (0.74-) بقيمة احتمالية (0.46) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات)؛ مما يدل على أن الاختلاف في الأقدمية لدى مدراء الثانويات (5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس التدفق النفسي.

ومنه يمكن تفسير هذه النتيجة بأن حالة التدفق النفسي حالة تظهر بتوفير الظروف الملائمة والمساعدة على ظهورها، فهي تظهر دون أي تخطيط مسبقا من صاحبها، لذا فهي لا ترتبط بعدد السنوات التي قضاها المدير في حياته المهنية، بقدر ما ترتبط بالاستعدادات الشخصية وتوفر الظروف البيئية الملائمة والمساعدة على ظهورها.

ويمكن ملاحظة التدفق النفسي لدى المدراء الثانويات ذوي الأقدمية (5 سنوات فأكثر) حيث يصبح أكثر خبرة في مجال عمله ويستطيع التعامل مع المواقف الطارئة والتحكم فيها بمهارة عالية، هذا مما يساعده في ظهور التدفق النفسي بشكل أسرع، أما المدراء الثانويات ذوي الأقدمية (5 سنوات فأقل) فأنهم يسعون دائما لإثبات ذواتهم وفرض وجودهم في العمل، والاندماج والاندفاع بحيوية نحو المهام الذي يقوم بها مع انعدام الوعي بالذات والزمان و الاستغراق التام بالنشاط من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة ومن أجل الحصول على أعلى الدرجات التميز في العمل، حيث كل هذه العوامل مهيأة لحدوث التدفق النفسي مما يجعل كلا الطرفين متساويان في درجات التدفق النفسي وهذا ما يوضحه الشكل رقم (07).

5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة: والتي مفادها لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية (5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات).

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار"ت" للعينات المستقلة من أجل المقارنة بين درجات بين مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم 5 سنوات فاقل و مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم أكثر من 5 سنوات على مقياس الكفاءة الذاتية.

وقد أسفرت النتائج الموضحة في الجدول (12)، بعد المعالجة الإحصائية، أن قيمة درجات الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم 5 سنوات فأقل بلغ (120.30) بانحراف معياري (10.38)، وقيمة متوسط درجات الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات المقدرة أقدميتهم أكثر من 5 سنوات بلغ (122.89) بانحراف معياري (9.71).

ويتضح من خلال الجدول أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة تساوي (0.74-) بقيمة احتمالية (0.46) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية (5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات)؛ مما يدل على أن الاختلاف في الأقدمية لدى مدراء الثانويات (5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الكفاءة الذاتية.

وعليه يمكن تفسير هذه النتيجة أن الخبرة هي ذلك التراكم المعرفي والتجريبي حول جوانب الوظيفة المختلفة التي تتشكل مع الوقت ذاكرة يستعين بها الفرد فيما يعترض طريقه من مواقف متشابهة أو مشكلات يستعان بها بالتجارب السابقة.

فالتجارب المتكررة والمتنوعة بمجال العمل أو الادارة تكسب الفرد قدرات وتصقله بخبرات هي مزيج من المعارف و المهرات الازمة التي تساعده على حل مشكلاته التي تواجهه و مع تكرار الخبرات النجاح و انتقال من مستوى الى آخر يتطور إحساسه بالكفاءة الذاتية و يرتفع مستواها.

و اكتساب الخبرات ايضا تفيد الفرد في تقدير ذاته و التعرف على قدراته المعرفية ومهاراته الشخصية ومعتقداته حول كفاءته وهذا بدوره ينعكس على نظرته لذاته وكفاءته الذاتية وعليه تفسر هذه النتيجة بأن المهارات والمعارف تساعد المديرين ذوي الأقدمية الأكبر (أكثر من 5 سنوات) عن المديرين ذوي الأقدمية (5 سنوات فأقل) في التعاون مع الأطراف الأخرى وادارة

الصراع والخلافات وحسب تقديره وتخطيطه للمواقف ، حيث يتشكل لديه إحساس بقوة الكفاءة الذاتية من خلال الخبرات والنجاح السابق، مما يدل على أن اختلاف الأقدمية لدى مدراء الثانويات (5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات) لا يؤدي إلى تباين في درجات الكفاءة الذاتية وهذا ما يوضحه الشكل رقم (07).

خلاصة الدراسة:

لقد سمحت هذه الدراسة بتسليط الضوء على بعض المتغيرات التي تدخل في مجال الارشاد النفسي وفي اهتمامات علم النفس الايجابي، وقد ركزت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية وتزداد أهمية دراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تم تناولها وهي مدراء الثانويات ، فمدير المؤسسة هو الركيزة الأساسية التي تسهم في نجاح المؤسسة وتقدمها وتحقيق أهدافها لذا يجب توافر كل الامكانيات والحاجات التي تساعد المدير على مواجهة الضغوطات النفسية التي يتعرض لها، حيث تؤثر عليه في صحته النفسية لذا يبرز هنا أهمية موضوع الدراسة الحالية في التركيز على المتغيرات (التدفق النفسي و الكفاءة الذاتية) ، حيث أن عند حدوث عملية التدفق أثناء أداء المدير لعمله تظهر فيها مهاراته ويرتبط به على مستوى يبرز كفاءتهم الذاتية وبقدرتهم مما يجعل المدير يركز تركيزا أفضل في أداء عمله وبإتقان وبالتالي يحقق أهدافه.

ولقد خلصت الدراسة من خلال عرض والإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها، ولقد أسفرت عن جملة من النتائج والتي دعمت بنتائج بعض الدراسات السابقة لندرة الدراسات التي جمعت متغيرات الدراسة بصورة مباشرة إلا أن نتائجها أثبتت أهمية كل متغير في شمولية العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية.

وتوصلت النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).

- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للعمر(40 سنة فأقل/أكثر من40 سنة).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثر من5 سنوات).
- توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مدراء الثانويات على مقياس الكفاءة الذاتية تبعا للأقدمية(5سنوات فأقل/أكثرمن5 سنوات).

مقترحات:

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول مدراء المدارس وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم.
- دراسة العوامل المساهمة في زيادة التدفق النفسي والتي تساعد على إحداث التدفق النفسي في مختلف النشاطات أو المهام وتنمية هذه الخبرة واستغلالها في المواقف المهنية.
- إجراء برامج تدريبية وارشادية للمدراء لتنمية وتعزيز الكفاءة الذاتية لديهم.
- مما سبق من خلال احتكاكنا بعينة البحث ميدانيا نجد أن في السنوات الأخيرة تكثر الضغوط النفسية للمدراء الثانويات خاصة في أزمة كورونا لذا نقترح على المدراء الإدراك لكفاءتهم الذاتية في مواقف مهنية باعتبارها عاملا مهما في تحديد سلوكياتهم في المواقف الضاغطة التي تواجههم.

قائمة المراجع

1-إبراهيم، إبراهيم الشافعي(2003): دراسة لبعض المحددات الشخصية لذوي الاتجاه التعصبي من طلاب الجامعة، بحث مقبول للنشر، المؤتمر الدولي للعلوم الاجتماعية، كلية العلوم الاجتماعية، الكويت.

2-أبو هشام السيد محمد(1994): أثر التغذية الراجعة على فاعلية الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.

3-أمحمد مسعودي (2016): الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين، دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في العلوم، جامعة وهران 02، كلية العلوم الاجتماعية، تخصص علوم التربية.

4-أسماء فتحى أحمد، ميرفت عزمى زكي عبد الجواد (2013): التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات لأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين، كلية التربية، جامعة المنيا، المجلد 22، العدد،78.

5-أحمد بالبقرة (2018): التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي-دراسة ميدانية على عينة من العمال بمديرية التجارة بورقلة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، مذكرة مقدمة للاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي، تخصص علم النفس العمل والتنظيم، جامعة قاصدي مرباح -ورقلة.

6-ألق ثائر زكي (2018): التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، جامعة ديالى، العدد(28- الجزء الثاني).

7-إيناس محمود غريب (2015): التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد(165 الجزء الثالث) .

8-أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد(2013): المفهوم- الأبعاد- والقياس، جار الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد29.

9-أحمد الشوا (2016): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغوط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد30(8).

10- إبراهيم الشافعي إبراهيم(2004): اختبارات الكفاءة الذاتية العامة والخاصة، قسم الصحة النفسية- كلية التربية جامعة جنطا، توزيع مكتبة النهضة العربية، القاهرة.

11- ابتسام حدان، وردة بلحسيني (2017): الكفاءة الذاتية المفهوم والبناء النظري، جامعة ورقلة الجزائر.

12- بندر بن محمد حسن الزيادي العتيبي (2008): اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينه من المردين الطلابيين بمحافظة الطائف، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (توجيه تربوي ومهني) للفصل الدراسي الثاني،كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

13- باسل محمد مصطفى مصطفى (2015): الدافع المعرفي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة الناصرة، رسالة الماجستير في علم النفس التربوي تخصص (نمو وتعلم)، كلية علوم التربوية والنفسية، جامعة عمان.

14- جابر، جابر(1986): الشخصية، البناء والديناميات، طرق البحث، دار النهضة العربية، القاهرة.

15- حوراء عباس كرماش(2016): الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية، جامعة بابل، العدد(29).

16- خير الله عصار(1982): محاضرات في منهجية البحث الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

17- خلود راوية صواش، شروق جليد، سواعدية ياسمين (2021): مستوى التدفق النفسي لدى عينة من أعوان الشبه الطبي في ضوء بعض المتغيرات المختارة دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية العمومية للصحة الجوارية بالمسيلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في: شعبة علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد وضياف، المسيلة.

18- رميصاء دغيش (2016): علاقة الكفاءة الذاتية بإتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دور الشباب، دراسة ميدانية بدور الشباب مدينة ورقلة، تخصص إرشاد وتوجيه جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

19- رشيد رزقي (2012): الفعالية الذاتية وعلاقتها بالانضباط الصحي لدى مرضى القصور الكلوي المزمن، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الحاج لخضر باتنة.

20- ربيعة بن الشيخ (2015): علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي (دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة)، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح.

21- رفقة خليف سالم (2009): علاقة فاعلية الذات والفرع الأكاديمي بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، كلية عجلون الجامعية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة البلقاء التطبيقية، العدد(23).

22- رغدة عرنكي (2016): الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (170 الجزء الثالث).

23- رامي محمود اليوسف(2013): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة

حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول.

24- زينب ماجد محمد (2019): معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة واسط، العدد السابع والثلاثون، الجزء الثالث .

25- سمية زكي عبد العزيز أبوحية (2019): التدفق النفسي والرضا عن العمل وعلاقتهما بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظات غزة، قدم البحث استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، تخصص الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة الأقصى –غزة.

26- سلامة عقيل سلامة المحسن (2006): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بدافعية الانجاز والتوافق والتحصيل لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك، علم النفس التربوي،

27- سالي طالب علوان (2012):الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، قسم التربية وعلم النفس، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد الثالث والثلاثون، جامعة بغداد.

28- صونيا دودو (2017): الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه الطبي، أطروحة معدة لنيل شهادة دكتوراه في قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرباح– ورقلة.

29- علي محمد علي قتاتة، سيف الدين يوسف عبدون، محمد سعد محمد علي (2021): الدور المعدل للتدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة، كلية التربية بالقاهرة، مجلة التربية، جامعة الأزهر، العدد(191)، الجزء(الرابع).

30- عماد عبد الأمير نصيف (2015): التفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتهما بالتدفق النفسي، أطروحة مقدمة إلى مجلس كليات الآداب في جامعة

بغداد وهي جزء من متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في علم النفس، مفتاح العراق .964

31- عبد القادر حنة(2018): فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط، مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص توجيه وإرشاد، جامعة محمد بوضياف- مسيلة.

32- علياء رجب محمد السيد (2018): نمذجة لبعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بحالة التدفق لدى على عينة من طلاب كلية التربية بالسادات، بحث مقدم للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص صحة نفسية)، كلية التربية قسم علو النفس، جامعة مدينة السادات.

33- عصام حسن الدليمي، علي عبد الرحمان صالح (2014): البحث العلمي أسسه ومناهجه، ط 1، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان.

34- فاطمة السيد حسن خشبة (2017): التدفق النفسي وعلاقته بعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديمجرافية لدى المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، دار المنظومة، العدد(96) المجلد (27) .

35- فادي يوسف عبد الله عمروا (2012): الكفاءة الذاتية لدى معلمي العلوم وعلاقتها بفهمهم لطبيعة العلم في المرحلة الأساسية الدنيا في وجهة نظرهم، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، القدس.

36- كريمة العائب (2019): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى المتفوقين دراسيا في مرحلة التعليم الثانوي ، مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم تربية، تخص تربية خاصة، جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي.

37- محمد خليل عباس، محمد بكر نوفل، محمد مصطفى العبسي، فريال محمد أبو عواد (2014): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط5، دار

المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

38- ماجد مصطفى علي العلي، عبد المطلب عبد القادر عبد المطلب محمد(2016): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالقيم والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، العلوم التربوية، المجلد(1)، العدد(3).

39- مباركة ميدون، عبد الفتاح أبى مولود(2014): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بمتوسطات مدينة ورقلة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد(17).

40- مهرية الأسود (2021): التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة ورقلة، أطروحة دكتوراه الطور الثالث تخصص إرشاد وتوجيه، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر–الوادي.

41- ميادة أمين يوسف سمار(2017): الكفاءة الذاتية المدركة ومستوى التفكير الناقد وعلاقتها بمدى إتقان مهارة التعميم الرياضي خارج الصف لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية بمدينة نابلس، أطروحة الماجستير في أساليب تدريس الرياضيات بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

42- مريم نزال سليمان العنزى (2019): مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة وعلاقته باتزانهن الانفعالي، مجلة البحوث كلية الآداب ، قسم التربية وعلم النفس كلية العلوم والآداب بالقريات– جامعة الجوف.

43- مروان ياستن خضير(2018): التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد(59).

44- مهرية الأسود، الزهرة الأسود(2020): التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(2)،(55–69).

45- محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي (2019): التدفق النفسي وعلاقته بقلق الاختبار(دراسة ميدانية على طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان) المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد(15).

46- مرفت إبراهيم إبراهيم خضير (2016): كفاءة الذات المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدراء المدارس، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر العدد(169 الجزء الثالث).

47- منصور بوقصارة، رشيد زياد (2015): خصائص السيكومترية للنسخة الجزائرية لمقياس توقعات الكفاءة الذاتية العامة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 1(1)، (24-52).

48- مريم بوناب، نوال بوسعيد (2020): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الأساتذة (دراسة مقارنة بين أساتذة التعليم المتوسط والثانوي)، دراسة ميدانية بدائرة –عين فكرون–، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس العيادي، جامعة العربي بن مهيدي– أم البواقي.

49- نجيب الفونس خزام، تامر شوقى ابراهيم، زهراء محمد فريد حسن غريم (2016): تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ج1، العدد 48.

50- نصيرة دبي(2017): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، دراسة ميدانية بثانوية جابر بن حيان ببلدية مسيلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في شعبة علوم التربية تخصص توجيه وإرشاد، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف– المسيلة.

51- هبة عبد العظيم السيد دياب (2018): التنبؤ التدفق النفسي من خلال أبعاد الكمالية لدى الطلاب الفائقين دراسيا بالصف الأول الثانوي، مجلة تطوير الأداء الجامعي، 1.

52- هدى الخلايلة(2011): الفاعلية الذاتية لمعلمي مدارس محافظة الزرقاء ومعلماتها في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية)، مجلد 25(1).

53- ولاء سهيل يوسف (2016): فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس العام، دمشق.

54- وافية صحراوي (2013): الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالضغط المهني والولاء التنظيمي وفعالية الذات لدى إطارات الجامعة الجزائرية، أطروحة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر ، كلية العلوم الإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا.

55- يونس، إبراهيم(2017): مقياس فاعلية الذات لدى المراهقين، ط 1 ، الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الشعبية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي–

استمارة استبيان

أ/ البيانات الشخصية:

العمر: أقل من 40 سنة ☐ من 40 سنة فما فوق ☐

الأقدمية: أقل من 5 سنوات ☐ من 5 سنوات فما فوق ☐

ب/ التعليمات:

أخي المدير– أختي المديرة تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر، نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم التكرم والإجابة على فقراتها وذلك بقراءة العبارة جيدا ثم اختيار البديل الذي تراه مناسبا وذلك بوضع علامة (×) أمام الفقرة عمما أنو لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق، وأعلمك أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

الملحق رقم 01: مقياس التدفق النفسي

الرقم	الفقـــــــــــــــــرات	البدائل				
		أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
01	أشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الطارئة					
02	مهاراتي وصلت إلى مستوى يوازي التحديات الفنية المختلفة في العمل					
03	يبدو لي بوضوح إلى أين يتجه أدائي					
04	لدي من المهارات ما يسمح لي بمواجهة التحديات الصعبة للمواقف المختلفة					
05	أشعر بأنني مسيطر سيطرة كلية على عملي					
06	لا أهتم بما يفكر به الآخرون من حولي					
07	خبرتي في العمل تترك لدي شعورا جميلا تجاهه					
08	أعتقد أنني أقوم بعملي تلقائيا					
09	أحدد أهدافي بوضوح					
10	أقوم بالإجراءات الصحيحة دون التفكير في تجربتها مسبقا					
11	أعرف بوضوح ما أريد القيام به في عملي					
12	أشعر حقا بما أقدمه من عمل					
13	أعلم مسبقا ما الطريقة الفضلى للقيام بالعمل					
14	أبذل جهدا من أجل الحفاظ على التركيز في العمل					
15	أشعر أنه يمكنني السيطرة على أدائي في العمل					
16	لا أهتم بتقييم الآخرين لي					
17	يكون انتباهي مركزا كليا على العمل الذي أقوم به					
18	أركز بالكامل على العمل الموكل لي					
19	أصب تركيزي على ما أقوم به من العمل					
20	أنجز العمل بتلقائية دون إطالة في التفكير					
21	أعلم كيف يمكنني انجاز العمل بالطريقة المناسبة					
22	أستطيع السيطرة على نفسي في العمل					
23	أعرف تماما ما الذي أريد تحقيقه في نهاية العمل					

24	أشعر بالسيطرة التامة على العمل					
25	لا أركز علة طريقة ظهوري أمام العمال					
26	أفقد الوعي بالزمن عندما أكون في العمل الذي أقوم به					
27	أقوم بالعمل بعفوية دون الحاجة للتفكير					
28	أنسى كل ما هو حولي عند القيام بعملي					
29	يبدو لي وكأن الوقت يمر ببطئ					
30	عندما أكون في العمل أشعر أن الوقت يمر على غير العادة					
31	يبدو لي أن زمن العمل يمر بسرعة					
32	يمكنني القول بأن أدائي جيد كيف ما قمت به في أي وقت					

الملحق رقم 02: مقياس الكفاءة الذاتية

الرقم	العبـــــــارات	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني				
02	إذا واجهتني عقبة ما فسوف أجد طريقة لحلها				
03	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني				
04	أتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب				
05	يمكن لبعض العقليات أن تحول بيني وبين تحقيق أهدافي				
06	يسهل عليّ الوصول إلى هدف مهما كان بعيدا				
07	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي				
08	يلجأ لي زملائي في حل معظم مشكلاتهم				
09	يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب				

	عليّ حلها				
10	ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم إلى اللجوء إليّ				
11	يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة				
12	لا أثق في مقدرتي على التعامل بكفاءة مع الأحداث غير المتوقعة				
13	سيكون لي مستقبلا زاهرًا				
14	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها				
15	أستطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب				
16	يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما أجدني في مأزق ما				
17	يصعب عليّ إقناع أي إنسان بأي شيء				
18	أستطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة				
19	لا يمكنني ضبط انفعالاتي إذا استثارني أي إنسان				
20	يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي				
21	يقتنع زملائي بآرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي				
22	أتبع جميع إرشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع				
23	التعامل مع الآخرين بجدّية لا يجبرهم على إتباع نفس الأسلوب				
24	يصعب عليّ التفكير في حلّ أي مشكلة تواجهني				
25	أستطيع الوصول إلى حلول منطقية لما يواجهني من مشكلات				
26	أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي				
27	يصعب عليّ الوصول إلى أهدافي وتحقيق غاياتي				
28	عندما تواجهني مشكلة أجد عندي حلولا كثيرة				
29	يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدّات الحياة				
30	يصعب عليّ التوافق مع أي مجتمعات جديدة				
31	أعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات				

32	نظرا لقدراتي العالية يمكنني توقّع نتائج الحلول التي أصل إليها				
33	وهبني الله عز وجلّ من القدرات ما يجعلني أعيش سعيدا				
34	إذا عارضني أحد أكون أنا الخاسر في النهاية				
35	إذا أعاقني أي إنسان يصعب عليّ التغلّب عليه				
36	أنتصر لنفسي في كثير من المواقف				
37	يصعب عليّ إيقاف أي إنسان عند حدّه				
38	لا أترك حقّي مهما كان مع أي إنسان				
39	ترك الإنسان لحقوقه لا يعدّ انهزامية أو سلبية				
40	على الإنسان أن يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلّب ذلك				
41	لا يمكنني تحقيق كثيرا من المفاجآت				
42	سوف أصل إلى مكانة مرموقة في هذا المجتمع				
43	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد				
44	ليس من الصعب على أي إنسان أن يقودني إلى ما يريد				
45	أستطيع تحمّل الكثير من المسؤوليات				
46	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة				
47	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة وجودي معهم				
48	وجودي في أي مكان كفيل بأن يجعله ممتعا ومشوّقا				
49	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلّف به				
50	يكلّفني جميع من حولي بالأعمال السهلة				

درجات قياس التدفق النفسي والكفاءة الذاتية

مقياس الكفاءة الذاتية

الفا كرونباخ	عدد البنود
0.76	50

مقياس التدفق النفسي

الفا كرونباخ	عدد البنود
0.74	32

درجات قياس التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات

Model	R	R Square	Change Statistics			
			F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.391[a]	.153	8.297	1	46	.006

درجات قياس التدفق النفسي والكفاءة الذاتية لمتغير العمر لدى مدراء الثانويات

Group Statistics

العمر		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجات قياس التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات	أقل من 40 سنة	10	120.80	10.799	3.415
	أكثر من 40 سنة	38	122.76	9.629	1.562
درجات قياس الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات	أقل من 40 سنة	10	139.00	8.179	2.586
	أكثر من 40 سنة	38	144.08	13.324	2.161

Independent Samples Test

						t-test for Equality of Means		Levene's Test for Equality of Variances		
	95% Confidence Interval of the Difference	Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	T	Sig.	F		
Upper	Lower									
5.097	-9.024	3.508	-1.963	.578	46	-.560	.802	.064	Equal variances assumed	درجات قياس التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات
6.148	-10.075	3.755	-1.963	.610	13.022	-.523			Equal variances not assumed	
3.853	-14.011	4.437	-5.079	.258	46	-1.145	.160	2.039	Equal variances assumed	درجات قياس الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات
1.890	-12.048	3.371	-5.079	.145	23.209	-1.507			Equal variances not assumed	
						t-test for Equality of Means		Levene's Test for Equality of Variances		
	95% Confidence Interval of the Difference	Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	T	Sig.	F		
Upper	Lower									
5.097	-9.024	3.508	-1.963	.578	46	-.560	.802	.064	Equal variances	درجات قياس التدفق النفسي

									assumed	لدى مدراء الثانويات
6.148	−10.075	3.755	−1.963	.610	13.022	−.523			Equal variances not assumed	
3.853	−14.011	4.437	−5.079	.258	46	−1.145	.160	2.039	Equal variances assumed	درجات قياس الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات
1.890	−12.048	3.371	−5.079	.145	23.209	−1.507			Equal variances not assumed	

درجات قياس في التدفق النفسي و الكفاءة الذاتية لمتغير الأقدمية لدى مدراء الثانويات

Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N		الخبرة المهنية
3.283	10.382	120.30	10	5 سنوات خبرة فأقل	درجات قياس التدفق النفسي لدى مدراء الثانويات
1.575	9.709	122.89	38	أكثر من 5 سنوات خبرة	
2.037	6.443	137.20	10	5 سنوات خبرة فأقل	درجات قياس الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات
2.162	13.329	144.55	38	أكثر من 5 سنوات خبرة	

Independent Samples Test

						t-test for Equality of Means		Levene's Test for Equality of Variances		
	95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	t	Sig.	F		
Upper	Lower									
4.448	−9.637		3.499	−2.595	.462	46	−.742	.953	.004	Equal variances	درجات قياس التدفق النفسي

									assumed	لدى مدراء الثانويات
5.245	−10.435	3.641	−2.595	.488	13.446	−.713			Equal variances not assumed	
1.439	−16.144	4.368	−7.353	.099	46	−1.683	.050	4.041	Equal variances assumed	درجات قياس الكفاءة الذاتية لدى مدراء الثانويات
−1.294	−13.411	2.971	−7.353	.019	31.095	−2.475			Equal variances not assumed	