

نشاط (4-9): المقياس القصير للتدفق الميول العام لنشاط اعتيادي/حال الخبرة لحدث معين (تقرير ذاتي)

ضع إشارة (✓) بجانب الفقرة التي تنطبق عليك حسب أفكارك التي تخطر لك وانفعالاتك التي تشعر بها أثناء النشاط الاعتيادي الذي تمارسه أو الحدث الذي أصابك للتو.

بشكل عام، عندما أقوم بـ (اذكر النشاط الاعتيادي الذي تمارسه):						خلال الحدث (اذكر الحدث الذي أصابك للتو):					
أبداً: 1، نادراً: 2، أحياناً: 3، غالباً: 4، دائماً: 5.						لا أوافق بشدة: 1، لا أوافق: 2، محايد: 3، موافق: 4، موافق بشدة: 5.					
الفقرة	1	2	3	4	5	الفقرة	1	2	3	4	5
1. أشعر بأنني على كفاءة تامة لتلبية جميع متطلبات الموقف.						1. شعرت بأنني على كفاءة تامة لتلبية جميع متطلبات الموقف.					
2. أتعامل مع الأمور بالشكل الصحيح دون عناء التفكير والمحاولة.						2. تعاملت مع الأمور بالشكل الصحيح دون عناء التفكير والمحاولة.					
3. أدرك جيداً ما الذي أفعله.						3. أدركت جيداً ما الذي فعلته.					
4. أدرك جيداً مدى التقدم المنجز حينما أنخرط فيما أفعله.						4. أدركت جيداً مدى التقدم المنجز حينما انخرطت فيما فعلته.					
5. أشعر بأنني في غاية التركيز عندما أقوم بمهمة ما.						5. شعرت بأنني في غاية التركيز عندما قمت بالمهمة.					
6. أشعر بأن لدي سيطرة تامة على ما أقوم به.						6. شعرت بأنه كان لدي سيطرة تامة على ما قمت به.					
7. لا أشعر بالقلق تجاه نظرة الآخرين لي.						7. لم أشعر بالقلق تجاه نظرة الآخرين لي.					
8. يُمزّ الوقت بسرعة أثناء انخراطي بالموقف.						8. مرّ الوقت بسرعة أثناء انخراطي بالموقف.					
9. أشعر بقيمة الخبرة من جزاء انخراطي بالموقف.						9. شعرت بقيمة الخبرة من جزاء انخراطي بالموقف.					

النتيجة	
الدرجة	أبعاد التدفق
	1. توازن التحدي والمهارة
	2. الدمج بين الفعل والوعي
	3. وضوح الأهداف
	4. التغذية الراجعة
	5. الانتباه المركز
	6. التحكم والسيطرة
	7. التحلل من الضغوط الاجتماعية
	8. انتقال الوقت
	9. الخبرة الذاتية
	المجموع
	الدرجة (بقسمة المجموع على 9)

طبّق المقياس بشكل يومي لمدة من الزمن (أسبوع مثلاً) وارصد درجة التدفق. هل درجة التدفق في ازدياد؟ لماذا؟ خطط لزيادة درجة التدفق لديك حيث يُمكنك الاستعانة بالصيغة اللغوية الآتية خلال تصميمك لخطتك العملية:

سأقوم بزيادة/ تقليل

خلال الفترة الزمنية الممتدة من إلى

وذلك من خلال الأفعال الآتية :

1.
2.
3.
4.
5.