

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة

الملخص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة، والتعرف على الفروق بين متغيري البحث بالنسبة لـ (الجنس، مدة الخدمة، التخصص العلمي).

بلغت عينة البحث (400) أستاذاً وأستاذة في جامعة تكريت توزعوا بالتساوي، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياسين أحدهما لقياس التدفق النفسي، والآخر لقياس المرونة النفسية، طبق فيهما جميع الخصائص السيكمومترية المطبقة في بناء المقاييس.

ولتحقيق أهداف البحث ومعالجتها إحصائياً، استخدم الباحث عدة أساليب إحصائية منها: مربع كاي (كا2)، والنسبة المؤوية، والاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين. ومعامل ارتباط بيرسون. ومعامل الفا كرونباخ. ومعادلة هيربرت أكن.

وتوصل البحث إلى عدة نتائج منها: وجود فروق دلالة إحصائية في حالة التدفق النفسي بين أساتذة الجامعة، تبعاً لمتغير التخصص، ولصالح التخصص العلمي. كذلك وجود دالة إحصائية في حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية بين أساتذة الجامعة، تبعاً لمتغير مدة الخدمة ولصالح مدة خدمة (10 سنوات فأكثر). عدم وجود فروق بين أساتذة الجامعة في حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس. عدم وجود فروق بين أساتذة الجامعة في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص.

وتوصل الباحث في نهاية بحثه إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات.

© J.F.A. 2019, كلية الآداب | جامعة تكريت

أ.م.د. شاكر محمد احمد *

البريد الإلكتروني: shakermohamad@tu.edu.iq

رقم الجوال: 07702596540

قسم العلوم التربوية والنفسية *
كلية التربية للعلوم الإنسانية
جامعة تكريت
صلاح الدين / تكريت
العراق

الكلمات المفتاحية:

- التدفق النفسي
- المرونة النفسية
- الأستاذ الجامعي

معلومات البحث

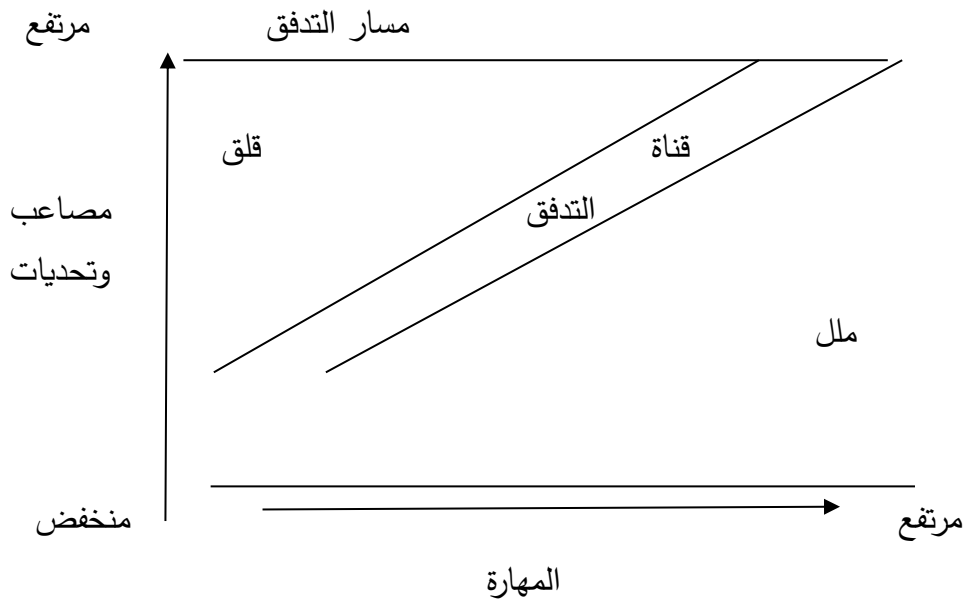
تاريخ البحث:

22/05/2019	الاستلام:
22/06/2019	القبول:
27/08/2019	التوفر على الانترنت:

1- التعريف بالبحث:

1-1- مشكلة البحث The Search Problem:

إن التدفق النفسي حالة إنسانية تمثل أعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية والخبرة الدافعة لتحسين وتجويد نوعية الحياة من خلال الاستغراق التام في الأعمال والمهام والتوافق مع متطلباتها من أجل التوصل إلى نتائج إبداعية، وفي نفس الوقت تجعل الفرد متجاهلاً للنشاطات والمهام الأخرى، إضافة إلى أنها تحقق استمتاع الفرد وإحساسه بمناسبة قدراته ومهاراته في مواجهة المصاعب والتحديات التي يواجهها لتحقيق هدف ينظم أفعال الفرد تلقائياً وتركيز انتباهه ويقترن ذلك بغياب تام للوعي بالذات وفي نفس الوقت لا تقترن هذه الحالة بأي نمط من أنماط القلق أو الخوف . يرتبط مفهوم التدفق النفسي ببعض المفاهيم النفسية ومنها دافعية الانجاز، وتقع على عاتق الأستاذ الجامعي تتميتها ورفعها لدى طلبته، ويركز أبو حلاوة على ثلاث احتمالات في توضيح علاقة التدفق النفسي بدافعية التعلم والانجاز، وكما في الشكل الآتي (أبو حلاوة، 2013:23)



إن حالة التدفق تجعل الفرد يشعر بالتركيز والتوحد بكل ما يقوم به باندفاع وحيوية وإحساس بالنجاح أثناء قيامه بالنشاط، واستغراقه بكامل منظومات شخصيته أثناء أداء المهمة مع إسقاط عامل الزمن من حساباته، أي استمرار خبرة حالة التدفق إلى نهاية إكمال المهمة أو النشاط أو العمل بشكل كامل، وفي هذه الحالة قد يستمر الفرد في حالة تدفق واحدة مستمرة يحقق فيها ذاته وبالتالي إحساسه بالسعادة والرضا عن حياته.

والتدفق النفسي هو حالة توازن بين إدراك الفرد لمهاراته ولصعوبة النشاط، مع ثقة الفرد بأن كل شيء تحت سيطرته.

ويعد التدفق خبرة من النوع الراقى، ويتميز من لديه حالة تدفق شعوراً بالسرور التلقائي حتى النشوة أو الغبطة، ويعتبر هذا السرور مكافأة تدعيميه، إنها الحالة التي يستغرق فيها الناس فيما

يقومون به من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل، ويرافق التدفق في أحد جوانبه حالة من نسيان الذات (forgetfulness-Self) وهي عكس التأمل والشعور بالهم (الأعسر وكفافي، 2011).

أما نورمان (Norman, 1996) فإنه يرى في دراسته عن حالة التدفق أنها تقابل كل الناس، والتي يكون فيها الفرد وكأنه في حالة غيبوبة وعدم وعي بالذات، وينغمس في نشاطه بالكامل بدون تأثير للظروف الخارجية مع انحسار لكل مشتتات الانتباه، ويؤدي نشاطه بتلقائية. وتتضمن حالة التدفق النفسي شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة ما ينشأ داخله من صراعات وما يتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية (القريطي، 2012).

إن المرونة النفسية هي استجابة انفعالية وعقلية تمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مختلف مواقف الحياة، وعرفت الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها عملية توافق ومواجهة إيجابية للصدمات والشدائد والضغوط النفسية العادية، التي توجه الفرد مثل مشكلات الأسرة والصحة وضغوط العمل والمشكلات المادية (APA, 2002).

ويتميز الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية بالإيجابية، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة لتكيفهم أو نموهم التي يمكن أن يمروا بها خلال مراحل حياتهم. إن الإنسان هو الذي يلون حياته بنظريته إليها، فحياته من صنع أفكاره وعليه أن لا يضع نظارة سوداء على عينيه، رؤيته السلبية لنفسه سبب فشله في الحياة ورؤيته الإيجابية لنفسه تدفعه دائماً إلى النجاح.

تأتي هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية :

- 1- ما مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة.
- 2- ما مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة.
- 3- ما طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة

1-2- أهمية البحث **The Search Importance**:

تعد الجامعات كمؤسسات تربوية وتعليمية من المؤسسات التي تعمل على إعداد جيل منتج يساهم في تقدم وتطور المجتمع، ويبرز فيها دور الأستاذ الجامعي وتأثيره الكبير والفاعل في عملية بناء شخصية الطالب ونموها.

ويؤكد المختصون في ميدان التربية وعلم النفس على أن تنمية قدرات الإنسان وتطويرها ضرورة تفرضها مطالب المجتمع في التقدم وبناء حياة اجتماعية سليمة، ومن أهم أهداف العملية التربوية هو إعداد جيل قادر على رسم أهدافه التي يطمح المجتمع إلى تحقيقها من خلال إحداث تغييرات مرغوبة في السلوك (أبو عطية، 1998: 405).

وإن المرحلة الجامعية من أدق مراحل التعليم، كونها تشكل ركناً أساسياً من أركان المجتمع ويقوم الأستاذ الجامعي بتنفيذ خططها التنموية، وتشكل دراسة شخصية الأستاذ الجامعي بجميع أبعادها أهمية بالغة في ميدان علم النفس والتوافق الأكاديمي خاصة، وإن التدفق النفسي يشكل في أبعاده ركناً مهماً من شخصية الأستاذ الجامعي فهي تتأثر به وهو يؤثر في مدركات الفرد وسلوكه. تقوم شخصية الإنسان على ثلاثة جوانب رئيسية وهي الجانب المعرفي والجانب المهاري والجانب الوجداني، لذلك يجب بناء هذه الجوانب الثلاثة في شخصية الفرد لكي نخلق شخصية متزنة ومتكاملة معرفياً ومهارياً ووجدانياً، وإن أي خلل في أحد هذه الجوانب ينعكس على شخصية الفرد وتكون شخصيته غير متزنة وغير متكاملة النمو بالشكل الصحيح وبالتالي تكون قليلة الفعالية والتأثير في البناء الاجتماعي للمجتمع.

ومن العناصر الرئيسية في تنمية الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية في تكوين شخصية الطالب الجامعي هو الأستاذ الجامعي، الذي يكون له الدور المميز والكبير في تنمية مواهب الطلبة المعرفية والثقافية والمهارية من خلال ما يقدمه لهم من معلومات علمية وتدريبهم على كيفية ممارستها وتطبيقها في حياتهم العملية إضافة إلى إقامة علاقات ودية مبنية على الاحترام المتبادل بين الطرفين وضمن الحدود المهنية.

وإن تنمية هذه الجوانب تتطلب من الأستاذ الجامعي أن يتصف بمجموعة من المقومات الشخصية والاجتماعية والأكاديمية والتدريسية، فالأستاذ الجامعي هو العنصر الفعال في العملية التعليمية الجامعية، والمحرك الأساس لها، وتلعب خصائصه الشخصية والانفعالية والمعرفية دوراً هاماً وفعالاً في العملية التعليمية، فالمناهج والمختبرات والتجهيزات والأبنية، لا يمكن أن تحقق أهداف الجامعة في إحداث التغيير المطلوب، ما لم يتوفر الأستاذ الجامعي ذو الكفاءة العالية. والتساؤل الرئيس الذي يمكن أن ننطلق منه في هذا البحث تتمثل بامتلاك الأستاذ الجامعي كقائد على درجة عالية من التدفق النفسي والمرونة النفسية.

وللإجابة على هذا التساؤل وجد الباحث ضالته في علم النفس الإيجابي، إذ يصفه المختصون بأنه العلم الذي يدرس جميع مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية الإنسان من الإصابة بالاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش (3: Crysta, 2003).

ويلاحظ من خلال ما تم عرضه من أهداف علم النفس الإيجابي المتمثل بالخبرة الإنسانية المثلى أنها مرادفة لمفهوم التدفق النفسي الذي طرحه Csikszentmihalyi. إذ يعد التدفق مفهوم نفسي يرتبط بصورة واضحة بالتفائل والتوقع بالنواتج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل، إضافة إلى اقترانه بالإحساس بالقدرة والفعالية الشخصية في مقابل اليأس والعجز الذي هو قرين التبلد النفسي والسلوكي (الموسوي، 2016: 54).

ويحدث التدفق النفسي لدى الفرد عند شعوره بالاندماج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية، وتحدث هذه الحالة عندما تتطابق إمكانيات الفرد وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به أو يندمج فيه، كما في شعور الفرد بالثقة عندما ينجز المهام التي يواجهها (جولمان، 2000: 135). واعتبرت باضة (2013) التدفق النفسي حالة إيجابية تصل بالفرد إلى أعلى درجة في توظيف طاقاته النفسية التي يصاحبها حالة من الرضا والسعادة مع تأجيل رغباته وحاجاته الشخصية (باطضة، 2013: 22).

ويرى ويندك (Wending, 2012) أن المرونة النفسية عملية ديناميكية، تسهم في إبراز الفرد سلوكياته التكيفية الإيجابية عند مواجهته للمصاعب والصدمات والمشكلات والأحداث السلبية دون انكسار، وقدرته على التوافق بسهولة بعد التعرض لتلك الأحداث.

والمرونة النفسية تعكس الفروق بين الأفراد في استجاباتهم لعوامل التهديد والتوتر، إذ نجد من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، بينما هناك من تؤثر فيهم تلك الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته، وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسياً على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية التي يمرون بها (Onwukwe, 2010).

وتلعب المرونة النفسية دوراً بارزاً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي يواجهها في حياته، ويشير الشراقوي (1983) إلى أن الفرد المتزن انفعالياً وصحيح نفسياً يتمكن من السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، ويعبر عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعده على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، ولا ينهار أو يضطرب عند مواجهة الضغوط أو الصعوبات (ريان، 2006: 35). ويمكن تلخيص أهمية الدراسة بالنقاط الآتية:

1- تكمن أهمية الدراسة في أنها تتطرق لموضوع لم يلق الكثير من الاهتمام من قبل الباحثين في المجتمع العراقي، إذ أن الدراسات التي تم إجرائها حول التدفق النفسي والمرونة النفسية قليلة جداً.

2- تشكل مهنة التدريس تربة خصبة ووسطاً ملائماً لتحفيز ظهور حالة التدفق النفسي بجميع مكوناته، ولم تجرى أي دراسة لحالة التدفق النفسي على أساتذة الجامعات سواء بالعراق أو الوطن العربي حسب علم الباحث.

3- كما تكمن أهمية الدراسة من خلال أهمية دور الأستاذ الجامعي في إحداث التغيير المنشود في المجتمع، إذ أن تطور وتقدم المجتمع يحدث من خلال تطور شبابه.

4- تمثل حالة التدفق النفسي أحد مكامن القوة في نفسية الفرد، وتشكل دراستها ومعرفتها لدى الأستاذ الجامعي جانباً مهماً من جوانب عملية التدريس الجامعي. كل هذه الأسباب أعطت مبرراً لدراستها من قبل الباحث.

1-3- أهداف البحث The Search Objectives:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 1- مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة.
- 2- مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة.
- 3- الفرق في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الأقدمية (الخدمة).
- 4- الفرق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الأقدمية (الخدمة).
- 5- الفرق في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- 6- الفرق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
- 7- الفرق في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الكلية (علمية - إنسانية).
- 8- الفرق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الكلية (علمية - إنسانية).
- 9- العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة.

1-4 - حدود البحث The Search Borders:

يحدد البحث الحالي ب: أساتذة جامعة تكريت، للعام الدراسي 2017-2018.

1-5- تحديد المصطلحات: The Terms Determine:

تعريف التدفق النفسي Flow Psychological:

- كلارك وهاورت (1994): هو التجربة الذاتية التي ترافق الأداء في موقف تكون فيه مهارات الفرد مطابقة لمستويات التحدي، وتشير مواصفات الإحساس بالتدفق إلى الشعور بالنشوة (Clarke, & Hawrth, 1994: 5).

- تشكزنتميهالي 1997: إحساسات كلية يشعر بها الإنسان عندما يتصرف باندماج تام مع العمل أو النشاط الذي يقوم به (Csikszentmihalyi, 1997:36).

- الشناوي، 2015: عملية تشير إلى الحلول السليمة التي يلجأ إليها الناس لإحداث التكيف مع ظروف الحياة أما من خلال المهادنة: وهي اتفاق للكف عن الصراع، بالرغم من عدم انتهاء المشكلة أو الوصول إلى حل، أو التوفيق: وهو عملية تنازل الفرد عن بعض مطالبه في سبيل إنهاء الأزمة القائمة (الشناوي وآخرون، 2015).

التعريف النظري للباحث: حالة إيجابية يشعر فيها المرء باندماجه في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهله لأي نشاطات أخرى، وإحساسه بمناسبة قدراته وإمكاناته في تحقيق أهدافه، مما يشعره بالسعادة والبهجة والاندماج في النشاط مع غياب الإحساس بالذات.

التعريف الإجرائي: هو اندماج الفرد تماماً بالنشاط واستمتاعه به، ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها (الأستاذ الجامعي) من خلال إجابته على فقرات مقياس التدفق النفسي.

المرونة النفسية Psychological Flexibility:

- مادين (2007): القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للنكبات والشدائد والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (Madden, 2007: 21).

- كودل وبيش (2010): عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصعوبات أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات العائلية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، وضغوطات العمل، والمشكلات المالية (110): (Godsell & Bilich, Ciarrochi, 2010).

تعريف الباحث النظري للمرونة النفسية: قدرة الأستاذ الجامعي على الاستجابة الانفعالية والعقلية والتكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة في تعامله مع الطلبة .

التعريف الإجرائي : قدرة الأستاذ الجامعي في التعامل مع المواقف ، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها من خلال إجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية.

1-2- الإطار النظري والدراسات السابقة Theoretical Framework & Previous Studies:

حالة التدفق النفسي Flow State Psychology تم اكتشافها من قبل ميهالي (1975) في نهاية القرن العشرين من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها، وهي عبارة عن تسلسل حسي انفعالي للفرد بداية في التوازن بين المهارات المدركة والتحديات المدركة مروراً بعملية التركيز الذي يؤدي إلى التحكم والضبط الذاتي حتى يصل الفرد إلى الاستمتاع والتفوق في النشاط الممارس .

وقد قدم ميهالي وصفاً للسلوك يعتمد على التفسير الفينولوجي الذي يختبر الجانب المحسوس للفرد عند اندماجه في الأنشطة التي تتضمن السلوك المستقل إذ يركز هذا النوع من التفسير على مواقف تحدث في وعي الفرد تعرف بخبرة التدفق النفسي والتي تتمثل بقيام الفرد بالأنشطة الخطيرة والصعبة من أجل الوصول للمتعة بالنشاط (Mihaly&Etal,2005).

ويختلف تفسير ميهالي عن النظريات التي قدمت تفسيرات لدافعية الفرد، إذ تشير بعض التفسيرات إلى الرغبة في إشباع حاجة من الحاجات الأساسية لتحقيق أهداف البقاء والاستمرار في الحياة (ماسلو)، أو تحقيق أهداف شخصية الأنا من خلال حب السيطرة، أو تحقيق أهداف شخصية الأنا الأعلى من خلال سمة الاجتماعية والإبداع (فرويد).

ويعتبر ميهالي أن فينولوجيا التدفق النفسي قوة تتمدد حسب علاقتها بهدف الفرد ومدى تركيزه ودرجة اهتمامه ونمو مهاراته النفسية (17: 1999, Tellgen, et al).

وضعت نظرية التدفق النفسي من قبل الباحث المجري تشكزمينتهالي عام 1975 عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين في محاولة لاكتشاف دوافع هؤلاء المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب جهوداً كبيرة جسدياً ونفسياً وتبين أن جميع هؤلاء أسموه التدفق (Flow) الذي يثير حالة نفسية من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقاً لقدراتهم أو أعلى قليلاً من المهارات

التي يعتقدون أنهم يملكونها وقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين عبارة (Go with Flow) لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية وكأنهم عاشوا حالة جريان أو انسياب مع التيار (بن الشيخ، 2015:).

إن حالة التدفق قد تحدث لدى الكثير من الناس حتى أولئك الذين يمارسون أنشطة من دون مقابل مادي، وتحدث عند الفرد من وقت لآخر يقضي أثنائها كثيراً من الوقت في النشاط الذي يمارسه ويكون النشاط هدفاً في حد ذاته، إذ يشعر الفرد بالمتعة والسرور (معمرية، 2012: 134).

ويقصد أبو حلاوة بخبرة التدفق المصاحبات النفسية التي تنتاب الفرد أثناء حالة التدفق، وغالباً ما تتبلور في النشوة والاندماج والسعادة التامة، والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية والإثابة الداخلية (أبو حلاوة، 2013: 18).

تتميز حالة التدفق النفسي بالتوازن بين إدراك الفرد لمهاراته ولصعوبة النشاط، وفي هذه الحالة يكون على ثقة بأن كل شيء مسيطر عليه ويتصف نشاط الفرد بالحيوية مع درجة كبيرة من التركيز وفقدان الوعي (Stefan & Faklo, 2008: 17).

وحدد سيلجمان ثلاث مستويات للسعادة هي (الحياة السارة، الانغماس، الحياة ذات المعنى) واعتبر الاندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى تشكزنتيمهالي، وأكد سيلجمان وجود فرق بين المتعة والإشباع الذي مصدره التدفق، فاعتبر المتعة علامة على تحقيق إشباع بيولوجي، بينما الإشباع علامة على تحقيق النمو النفسي (بن الشيخ، 2015: 47).
وقد حدد جولمان العناصر الأساسية لخبرة التدفق بـ:

- 1- ذوبان فعل الفرد في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو النشاط دون أن يذكر بالنواتج.
- 2- مستوى مناسب من المهارات لما يتناسب مع المطالب البيئية.
- 3- نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.
- 4- وضوح الهاديات الموقفية والاستجابات المناسبة لهذه الهادية.
- 5- حالة من النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي (أبو حلاوة، 2013: 22).

واستنتج الباحث أن معرفة الأبعاد والعناصر المكونة لحالة التدفق النفسي تساعد على معرفة المهارات العقلية والنفسية والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي تبين حالة التدفق النفسي لدى الأفراد أثناء قيامهم بالأنشطة التي تسهم بشكل فعال في أدائهم العالي.

كما يرى الباحث أن التدفق حالة روحية ينسى فيها الفرد نفسه وذاته، بدلاً من الانشغال في حياته اليومية، فالفرد في حالة التدفق يعيش كلياً في اللحظة الحاضرة، وهو يُظهر سيطرة رائعة على أفعاله واستجابات متناغمة مع التغييرات التي تتطلبها الأنشطة الأخرى.

وهذا الاستنتاج يتفق مع ما أكدته تشكزنتميهاالي (1997) الذي يرى التدفق يعني استغراق الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء لكي يصل إلى درجة الامتياز في الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بدون بذل أي مجهود (Csikszentmihalyi,1997:33-36).

وحدد ميهالي ثلاث سمات ذاتية لاندماج الفرد في النشاط للوصول إلى حالة التدفق النفسي هي: اندماج الوعي في الأداء، الإحساس بالتحكم والانضباط، تحول الوقت. ولتحقيق حالة التدفق حدد ثلاثة شروط هي: الأهداف الواضحة، التوازن بين التحديات والمهارات، التغذية الراجعة السريعة والمباشرة (Mihaly,1997: 27).

ويرى الباحث اتفاق كل المنظرين على أهمية بروز الإحساس أو الاعتقاد بالتوازن بين التحديات المفروضة والقدرات الشخصية كشرط أساسي لدخول دائرة التدفق النفسي، إضافة إلى أن حالة التدفق تظهر في المستويات العليا للأفراد والتي تستثير أقصى ما تبلغه قدرات الفرد الشخصية. ويرى الباحث أن التدفق النفسي بكل إيجابياته حالة أو خبرة ترتبط باهتمامات وميول الفرد وبنوع الأداء الذي يقوم به.

وقد حدد تشكزنتميهاالي أبعاد التدفق النفسي بالآتي:

- 1- **التوازن بين التحدي والمهام:** ويتمثل بتصورات الفرد وثقته في قدراته على مواجهة متطلبات التحديات والمهام والأنشطة التي يقوم بها.
- 2- **وضوح الأهداف:** لا بد أن تكون الأهداف واضحة وقابلة للتحقق وتتناسب مع قدرات الفرد واهتماماته، حتى تعمل على تسهيل تركيز الوعي في النشاط المحدد.
- 3- **الاندماج في المهمة أو النشاط:** يعني التركيز على المهمة في الوقت الحاضر والذي يمكن الفرد من أداء أفضل، حيث يعمل كل من الجسد والعقل كوحدة واحدة للوصول إلى اندماج تام في المهمة.
- 4- **فقدان الإحساس والوعي بالذات:** يعني نسيان الذات بالمكان والزمان أثناء أداء النشاط أو المهمة، وعدم الاهتمام بأي مثيرات غير ذات صلة بالنشاط.
- 5- **تغذية راجعة مباشرة أو فورية:** تعني عملية تقييم فوري لمدى نجاح الفرد في المهمة التي يقوم، وتصحيح سلوكه تبعاً لهذا التقييم.
- 6- **تشوه الإحساس بالوقت:** يبدو الوقت لمن يمر بحالة التدفق النفسي وكأنه يمر على خلاف ما اعتاد عليه، أي كأن الزمن أنقضى بسرعة.
- 7- **تركيز الانتباه:** هو عملية تركيز بؤرة الاهتمام في جانب محدد من المثيرات، والانغماس كلياً (الجسد والعقل) في المهمة أو النشاط.
- 8- **الشعور بالتحكم:** (الإحساس بالقدرة على ضبط النشاط) إن الشعور بالسيطرة يعطي حالة من الاتزان المثلى، وتحفيز المستويات القصوى من المهارات لمواجهة التحديات.

9- الاستمتاع الذاتي: هو حالة نفسية ناتجة عن إثابة داخلية تسهم في استمرار الأداء، دون انتظار إثابة خارجية.

وقد تبنى الباحث وجهة نظر تشكزنتيمهالي لأنها الأقرب والأنسب لطبيعة الدراسة الحالية. نموذج لحالة التدفق النفسي في التعليم:

اقترح العالم إيجبرت (2003) عدداً من الشروط لضمان حدوث حالة التدفق النفسي في مجال التعليم بالآتي:

1- تصميم المهمة التعليميه التعليمية: اشترط على القائم بالتعليم (معلم - مدرس - أستاذ

جامعي) أن يحدد مهمات واضحة، تثير اهتمام المتعلم، وتكون قابلة التحقق، وأن يحدد

أهداف واضحة تخلق حالة توازن بين تحديات المهمة ومهارات المتعلم.

2- بيئة التعلم: إن حالة التدفق تشترط درجة من التركيز، توزع الانتباه، وتقلل من المثيرات

والتدخلات الخارجية، لتحقيق ذرة أداء المتعلم من خلال تركيزه على ما يقوم به حتى يفقد

إحساسه بمرور الوقت، إضافة إلى أن المهمة ينبغي أن تجعل اعتقاد المتعلم بأنها ذات

أهمية ومغزى.

3- أداء المهمة التعليمية: يحتاج المتعلم إلى أن يشعر بأن المهمة في متناول يده، إضافة إلى

إحساسه بالضبط الذاتي للموقف أثناء أداء النشاط (Xiaowei Guan,2013: 788).

ويرى الباحث أن وضع إطار عام للبيئة التعليمية يتضمن الآتي:

- اكتشاف قدرات الطلبة ومهاراتهم.

- بناء موقف تعليمي مناسب للطلاب، وضبط المتغيرات والمثيرات الخارجية.

- ترك المجال لقدرات الطالب بالنمو والتطور من خلال تقديم وضعيات إشكالية متدرجة الصعوبة.

ويرى الباحث أن كل هذه الأمور تمهد لظهور حالة التدفق النفسي لدى المتعلم، والهدف

هنا هو جعل الطلبة يشعرون بقدرتهم على الوصول إلى حلول مبتكرة للموقف التعليمي، مع

إحساسهم بمتعة التعلم وكفاءتهم الذاتية، وتنمية الإبداع لديهم.

حالة التدفق النفسي لدى الأستاذ الجامعي: تظهر حالة التدفق النفسي لدى الأستاذ الجامعي أثناء

تواجهه مع طلبته داخل قاعة الدرس، وتتصف حالة التدفق النفسي لديه بالآتي:

1- الاهتمام والمشاركة: تحدث حالة التدفق النفسي لدى الأستاذ الجامعي، عندما يكون لديه

تصورات مشتركة مع طلبته للاهتمامات والأهداف، مما يجعله يغمس في النشاط، إذ

يعمل على تحفيز وإشراك طلبته في النشاط، وأكثر ما يزيد من شعوره بحالة التدفق هو

اهتمام الطلبة ومشاركتهم في مستويات صعبة في درس ناجح.

2- التواصل الأصيل: يشير فان لير (1996) أن عملية انغماس الأستاذ في وضعية التعلم

راجعة إلى التفاعل الأصيل بينه وبين طلبته نتيجة التواصل الدائم داخل قاعة الدرس،

وتبنى هذه الأصالة نتيجة عمليات الحكم الذاتي والاحترام والنزاهة الأخلاقية مع الآخرين.

- 3- عدم القدرة على التنبؤ بحدوث التدفق (العفوية): تحدث حالة التدفق النفسي لدى الأستاذ الجامعي بشكل عفوي، إذ لا يمكن التنبؤ بها كونه لا يخطط لذلك مسبقاً.
- 4- لحظات التعلم: دخول الأستاذ الجامعي حالة التدفق، تجعله ينظر للتعلم على أنه هو بحد ذاته عملية عامة وشاملة، بمعنى أن عملية التعلم تحدث له ولطلبته، أي أنه هو بحد ذاته يكتسب تلك المعرفة التي يقدمها لطلبته (Christine, M. Tardy and Bill Snyder: 120-123).
- تعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث تكيف الفرد شخصياً واجتماعياً، إذ يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة تحقق التكيف بينه وبين البيئة، أي أن توافقه يكون أسهل كلما كان مرناً والعكس صحيح، فكلما قلت مرونة الفرد قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته. ومن أهم عوامل التكيف السوي، أن يكون الفرد على درجة من المرونة النفسية والمتمثلة بقدرته على التصرف في المواقف المستجدة (كامل، 1997: 5).
- وهذا ما أكد عليه بياجيه في تصوراته للتكيف والتمثيل والموائمة مع مواقف الحياة (زيتون وزيتون، 2003: 85-90).
- إذ يعتبر الفرد أقوى إرادة كلما كان أكثر قدرة على التواءم مع متغيرات البيئة، فالتكيف الحقيقي هو ذلك التكيف الذي يسمح للفرد بالنجاح في الموقف، والذي يحقق ضماناً أكبر لاستمرار الوجود، ومن ثم إحراز التقدم في حياته (أسعد، 1999: 92).
- وبينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس والدراسات التي أجرتها إلى أن العامل الأساس في تنمية المرونة النفسية يتمثل بوجود الدعم والرعاية والثقة والتشجيع من داخل أو خارج الأسرة إضافة إلى قدرة الفرد على وضع خطط واقعية لنفسه، نظرتة الإيجابية لذاته، ثقته بنفسه، تطوير مهارات الاتصال والتواصل، وقدرته على كبح مشاعره الحادة (APA, 2010).
- وتتولد المرونة النفسية من ثلاثة مصادر تتمثل في: القوة الذاتية التي تتكون بمرور الزمن، المساندة والدعم الخارجي للمحافظة على استمرارها، وامتلاك الفرد لمهارة حل المشكلات التي تساعد على مواجهة الشدائد والمحن (Grotberg, 2002).
- وهناك استراتيجيات لبناء المرونة النفسية الإيجابية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، إذ حددتها رابطة علم النفس الأمريكية (2000) بعشرة طرق:
- 1- إقامة علاقات طيبة مع أفراد الأسرة والأصدقاء والآخرين.
 - 2- تجنب اعتبار الأزمات مشكلات لا يمكن التغلب عليها.
 - 3- على الفرد أن يضع أمامه أهدافاً واقعية يتجه صوبها ويستطيع تحقيقها في ضوء إمكانياته وقدراته.
 - 4- التعامل مع المواقف العصيبة من خلال اتخاذ القرارات الحاسمة والمناسبة في حل المشكلات.
 - 5- البحث عن فرص مناسبة لاكتشاف الذات.

- 6- عدم الاعتراض على التغيير وتقبله باعتباره جزءاً من الحياة.
 - 7- كن متفائلاً بالمستقبل.
 - 8- أهتم بنفسك ومشاعرك واندمج في الأنشطة والمهام التي تجعلك سعيداً، وثق دائماً بقدراتك، ونمّ ثقتك بقدراتك على حل المشاكل.
 - 9- أنظر إلى الأحداث المؤلمة والضاغطة بحجمها الطبيعي وبدون تضخيم.
 - 10- تبنى نظرة إيجابية لذاتك، وثق دائماً بقدراتك، ونمّ ثقتك بقدراتك على حل المشاكل.
- إن الفرد الذي يمتلك قدر من المرونة النفسية يتمكن من التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة ومواجهتها بشكل فعال مما يقلل من آثارها السلبية التي قد تؤثر على حياته المستقبلية، وبالتالي تجعله يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية (شقورة، 2012: 17).
- وللمرونة النفسية نوعان: المرونة القوية وفيها يتكيف الفرد مع بيئته الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته الأصلية، أما الأخرى فهي المرونة الضعيفة وفيها يتقبل الفرد قيم البيئة الجديدة ومثلها مما يؤدي بالفرد إلى إنكار شخصيته الأصلية، وينتج عن ذلك عدم توافق الفرد إذا ما عاد إلى بيئته القديمة، وهذه المرونة لا تحقق التكيف بل تؤدي إلى اختلاله (فهيمي، 1995: 39).
- وتوجد عدة عوامل تساعد على استمرار المرونة لدى الأفراد:

- 1- قدرة الفرد على التكيف بفاعلية وبطريقة صحيحة مع الضغوط النفسية.
- 2- امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
- 3- القدرة على التواصل مع الأسرة أو الأصدقاء.
- 4- توافر الدعم والمساندة الاجتماعية.
- 5- السيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع المواقف الطارئة.
- 6- إعطاء المواقف الصادمة معاني إيجابية.
- 7- المعتقدات الدينية (Mathew, 2007).

يختلف الأشخاص في معالجة ضغوط ومواقف الحياة التي يتعرضون لها، فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة عقلية تتنوع أساليبهم المعرفية بما يلاءم المواقف التي يواجهونها، أي لديهم قدراً من المرونة في تنوع أساليبهم المعرفية بما تقتضيه المواقف التي يواجهونها (عامر، 2003: 134).

ويرى نيومان (2002) أن الفرد الذي يمتلك خاصية المرونة النفسية يتميز بالقدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، ومواقف الحياة الضاغطة المتواصلة، وفي نفس الوقت يظهر سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة الصدمات والمحن ومصادر الضغط النفسي (Newman, 2002)، وبين كل من ازلينا وشاهريير (2010) بأن الفرد ذو المرونة النفسية تكون لديه قدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال، وقيامه بوظائفه بالرغم من الظروف والتحديات الصعبة المحيطة به (Azlin & Shahrir, 2010).

2-2- الدراسات السابقة: أجريت العديد من الدراسات العربية والأجنبية عن التدفق النفسي وكذلك عن المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، ولدى عينات مختلفة (طلبة، معلمين، عمال، رياضيين، ناس عاديين) وسيتم عرض نتائج تلك الدراسات.

أولاً: دراسات التدفق النفسي Psychological Flow Studies:

توصلت دراسة جاكسون وآخرون (1996) في أمريكا إلى وجود علاقة إيجابية بين حالة التدفق النفسي والقدرة المدركة ومتغير القلق والدافعية الداخلية لدى (135) لاعب محترف. (Jackson, 1996)، دراسة فورثير وكويل (1999) في فرنسا إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التحديد الذاتي الموقفي للدافعية، الاستقلال الذاتي، والكفاءة المدركة مع حالة التدفق النفسي، لدى (262) طالباً وطالبة (Forter & Kowal, 1999).

أما دراسة جفري وكيري (2002) فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والدافعية، مع وجود اختلافات في مستوى خبرة التدفق النفسي تبعاً لنوع الجنس بين الخريجين مقابل طلبة الجامعة، لدى (192) طالباً وطالبة (Jeffrey & Keirey, 2002)، وأظهرت دراسة آشتيه وآخرون (2003) في فلسطين إلى وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي ولصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في المساندة الأسرية والتدفق النفسي تبعاً لعدد ساعات الاستخدام، لدى (400) طالباً وطالبة، وبينت دراسة صديق (2005) في مصر وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي وبعض العوامل الشخصية، عدم وجود علاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية، لدى (616) طالباً، وتوصلت دراسة روبرت وآخرون (2005) في بريطانيا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من المهارة العالية والقدرة على التحدي والحاجة للإنجاز والحالة المزاجية للعاملين، لدى (297) عاملاً (Robert et al, 2005)، وأظهرت دراسة البهاص (2010) في الأردن إلى علاقة ارتباطية بين أبعاد التدفق النفسي (الانشغال بالأداء، نسيان الذات) وجميع أبعاد القلق الاجتماعي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أبعاد التدفق النفسي، وتوصلت دراسة باضة (2013) في مصر إلى تنمية المهارات الحركية والسلوكيات الصحية والانفتاح على البيئة والتواصل الإيجابي من قبل الطلاب، كذلك تعلمهم حل المشكلات لمواقف تتناسب مع إمكانياتهم.

أما دراسة بن الشيخ (2015) في الجزائر فقد توصلت إلى: ليس لدى أساتذة التعليم الثانوي مستوى محدد من التدفق النفسي، وجود فروق دالة إحصائية في درجة التوافق النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، الأقدمية، اختلاف المادة الدراسية)، عدم وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة البحث البالغة (213) أستاذاً في التعليم الثانوي.

ثانياً: دراسات المرونة النفسية Psychological Resilience Studies:

أشارت دراسة فردريك سون وآخرون (2003) ودراسة تاجيد وآخرون (2004) إلى أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد الذين يتمتعون بمرونة عالية تساعدهم على تبني مصادر نفسية

ضرورية للتكيف بنجاح مع الشدائد والمحن، إذ تقوم الانفعالات الإيجابية بوظيفة وقائية تتمثل في تقليل آثار المحن ومواقف الحياة الضاغطة، كما يتمتع هؤلاء الأفراد بقدرة أكبر في تحمل ضغوط الحياة، وقلّة المعانات من الاكتئاب، بعكس ذوي المرونة المنخفضة إذ يعانون من صعوبة سيطرتهم على الانفعالات السلبية، وسلوكهم يكون عبارة عن ردة فعل في مواجهة ضغوط الحياة اليومية (Bonanno,et al, 2007 : 671-682)، وبينت نتيجة دراسة كراسي (2010) في جزر الكاريبي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع عوامل الشخصية والمرونة النفسية، باستثناء الخاصية العصابية كانت سلبية. (Grace, 2010)، وتوصلت دراسة عثمان (2010) في مصر إلى قدرة البرنامج الإرشادي في تنمية مرونة الأنا الإيجابية، وخفض الأحداث الضاغطة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

أما دراسة فحجان (2010) في فلسطين فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني، والمسؤولية الاجتماعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، ونوع الإعاقة، والدخل الشهري).

أما دراسة الزهراني فقد توصلت إلى وجود مستوى متوسط للحاجات النفسية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، وكذلك وجود علاقة سلبية بين الحاجات النفسية وكل من المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى الطلبة الموهوبين.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية **Research Methodology**:

3-1- منهج البحث: أتبع الباحث المنهج الوصفي كونه يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويبين خصائصها، أو الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يبين مقدار وحجم الظاهرة (عباس وآخرون، 2011: 47).

3-2- مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من أساتذة جامعة تكريت للعام الدراسي 2017 - 2018 والبالغ عددهم () أستاذاً وأستاذة.

وتضمن هذا البحث ثلاث متغيرات وسيطية (الجنس، التخصص، ومدة الخدمة أو الأقدمية)، وبما أن مجتمع البحث موزع على (21) كلية، ولضمان التمثيل الجيد لطبقات المجتمع، تم اختيار أفراد العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية، إذ يكون كل متغير ممثلاً بطريقة نسبية في عينة البحث.

وقد بلغ حجم العينة (400) أستاذاً وأستاذة، حيث طبق الباحث معادلة (هيربرت أكن) لتحديد الحجم الممثل لمجتمع البحث (السببي، 2012: 11-12). وكما موضح في الجداول (1، 2، 3).

توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس

إناث		ذكور		حجم العينة = N
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
31,25%	125	68,75%	275	400

توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير التخصص

إنساني		علمي		حجم العينة = N
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
67,5%	230	42,5%	170	400

توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير الأقدمية

10 سنوات فأكثر		أقل من 10 سنوات		حجم العينة = N
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
60%	240	40%	160	400

3-3- أدوات البحث: لكل بحث أدواته الخاصة به وقد تختلف هذه الأدوات باختلاف طبيعة البحث، أو موضوعه ومنهجه وأهدافه (دياب، 2006: 46). ولتحقيق أهداف البحث، استخدم الباحث أداتين هما:

3-1- مقياس التدفق النفسي:

لغرض إعداد المقياس اطلع الباحث على من المفاهيم الفلسفية والنظرية التي تناولت مفهوم التدفق النفسي، والأدبيات والدراسات السابقة، وعدد من المقاييس للاستفادة منها، ومن هذه المقاييس:

1- مقياس جاكسون وماريش (2006). (Eun-Hee Jeong, 2012: 268).

2- مقياس باضه (2009).

3- مقياس صديق (2009).

4- مقياس البهاص (2012).

5- مقياس الدليمي (2015).

واستناداً إلى ذلك تم صياغة (36) فقرة، توزعت بمعدل (4) فقرات لكل بعد من أبعاد التدفق النفسي التسعة، واعتمد الباحث خمسة بدائل للإجابة هي: تنطبق عليّ بدرجة (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً)، وتحددت أوزانها (من 5 إلى 1).

3-5- Validity Scale: صدق المقياس

3-5-1- الصدق الظاهري Apparent Validity:

بغية التحقق من صدق المقياس، تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين في اختصاص التربية وعلم النفس، بلغ عددهم (18) خبيراً ومحكماً، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم في مدى صلاحية الفقرات في قياس التدفق النفسي لأساتذة الجامعة، وقد تم قبول جميع الفقرات البالغة (36) فقرة، بعد تعديل بعضها، وق تم استعمال مربع كاي لتحديد معنوية الفروق بين الموافقين والرافضون من الخبراء والمحكمين، إذ كانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) لجميع الفقرات ولصالح الموافقين وكما موضح في جدول (4).

جدول (4) آراء الخبراء والمحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس التدفق النفسي

مستوى الدلالة	قيمة مربع كا2		آراء الخبراء والمحكمين				تسلسل الفقرات	عدد الفقرات
	جدوليه	محسوبة	النسبة %	رافضون	النسبة %	موافقون		
0,05								
دالة	3,84	18	%0	صفر	%100	18	1، 2، 4، 6، 7، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 17، 18، 19، 22، 24، 27، 30، 32، 33	20
دالة	3,84	14,22	%5,6	1	%94,4	17	5، 13، 21، 23، 25، 26، 28، 34، 36	10
دالة	3,84	10,88	%11,1	2	%88,9	16	3، 10، 16، 20، 29، 31، 35	6

3-5-2- صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity:

لغرض التحقق من صدق المقياس، تم إيجاد علاقة ارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد أو (المجال)، من خلال حساب درجات أفراد العينة البالغة (200) أستاذاً وأستاذة، وكذلك درجة ارتباط كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً، عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398) إذ كان أقل

معامل ارتباط () وهو أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96)، وهذا يشير إلى أن جميع فقرات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

3-6- القوة التمييزية للفقرات :The Items Discriminatory Power

إن الهدف من حساب القوة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية هو استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المجيبين والإبقاء على الفقرات التي تميز بينهم. وقد اعتمد الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي.

إذ طبق المقياس على عينة التمييز البالغة (400) أستاذاً وأستاذة، وإن الاستمارات التي خضعت للتحليل (216) استمارة، وبمعدل (108) استمارة لأعلى الدرجات ومثلها لأوطأ الدرجات، وتم حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-Test وباستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ووجد أن القيمة المحسوبة لجميع الفقرات كانت أعلى من القيمة التائية الجدولية (1, 96) عند مستوى دلالة (05, 0) ودرجة حرية (160) وبذلك عُدت جميع الفقرات مميزة.

3-7- ثبات المقياس :Stability Scale

3-7-1- إعادة الاختبار: Test - Retest، إذ تم تطبيق المقياس على عينة من أساتذة الجامعة بلغت (20) تدريسياً، ثم إعادة المقياس على نفس المجموعة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، واستخدم معامل ارتباط بيرسون، إذ كان معامل الثبات (0,89).

3-7-2- طريقة ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach Method: بلغ معامل الثبات بطريقة الفا كرون باخ (0,85) وبعد هذا الإجراء أصبح المقياس المكون من (36) فقرة جاهزاً للتطبيق النهائي.

3-8- مقياس المرونة النفسية:

3-8-1- لغرض بناء المقياس تم تحديد ثلاث مجالات (انفعالي، عقلي، اجتماعي) للمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة استناداً إلى تعريف الباحث لها، وبعد الاطلاع على الأدبيات والمقاييس والدراسات السابقة، ثم أعد عدد من الفقرات لكل مجال من المجالات أعلاه، وحدد لكل فقرة ثلاث بدائل للإجابة هي (دائماً، أحياناً، أبداً).

ومن ثم تم عرضها على عدد من الخبراء والمحكمين في التربية وعلم النفس من ذوي الخبرة، وذلك لبيان رأيهم لصلاحية تلك المجالات والفقرات والبدائل الواردة في الصورة الأولية للمقياس، ولغرض التأكد من صياغتها ووضوحها وكونها صالحة لمقياس المرونة النفسية ومثلية لها.

مع ذكر ما يراه كل واحد منهم من إعادة صياغة لبعضها، ونتيجة لآراء الخبراء من خلال استجاباتهم، فقد استبقيت جميع المواقف والفقرات والبدائل التي حصلت على نسبة اتقاق (80%)

فأكثر بكونها صالحة لقياس المرونة النفسية لأساتذة الجامعة، وبهذا الإجراء يعد المقياس صادقاً لقياس المرونة النفسية.

3-8-2- صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity:

لأجل التحقق من صدق الاتساق الداخلي، تم إيجاد علاقة ارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المجال والدرجة الكلية للمجال، من خلال حساب درجات تدريسيي عينة التحليل الإحصائي المتكونة من (200) تدريسيًا، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً، بعد تطبيق الاختبار التائي إذ كان أقل معامل ارتباط يتراوح (0,290) والقيمة المحسوبة له (0,589) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (98)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) وهذا يؤكد أن فقرات المقياس تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

3-8-3- القوة التمييزية للفقرات The Items discriminatory power:

استخدم الباحث طريقة المجموعتين المتطرفتين لإيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس الذي طبقه على عينة مكونة من (100) تدريسيًا، إذ اختار الباحث (27%) من الدرجات العليا والدنيا وبذلك بلغت العينة (54) تدريسيًا، وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين، وتبين أن جميع فقرات المقياس مميزة ودالة إحصائياً، إذ كانت قيمها المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (52).

3-8-4- ثبات المقياس:

لتحقيق الثبات قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة بلغت (40) تدريسيًا وتدرسية، وبفارق زمني قدره أسبوعين، وجرى حساب معامل الارتباط بين الدرجات في التطبيقين، إذ جرى استخراج النتائج باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وكان معامل الثبات (0,86) ويعد مؤشراً جيداً للثبات. وبعد هذا الإجراء أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

3-9- الواسائل الإحصائية Statistical methods:

3-9-1- مربع كاي (كا) لتحديد معنوية الفروق بين آراء الخبراء والمحكمين لمعرفة مدى صلاحية الفقرات.

3-9-2- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient: لحساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (البطش وآخرون، 2007: 177).

3-9-3- الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف والكشف عن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية.

3-9-4- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس، والتعرف على الفروق في متغيرات التخصص.

3-9-5- معامل ألفا كرونباخ: لحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ (الكبيسي، 2010: 297).

3-9-6- معادلة هيربرت أكن لتحديد الحجم الممثل لمجتمع البحث (السبيعي، 2012: 11).

4- عرض النتائج ومناقشتها Results Premiered And Discus

الهدف الأول: لمعرفة التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة، تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من إجابات أفراد العينة البالغ عددها (400) أستاذاً وأستاذةً جامعية وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجاتهم الكلية على المقياس، ومقارنة تلك المتوسطات مع الوسط الفرضي للمقياس باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وكما موضح بالجدول (5).

جدول (5) نتائج المقارنة بين الوسط الحسابي والوسط النظري لمقياس التدفق النفسي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير
	المحسوبة	الجدولية				
0,05	6,27	1,96	108	64,42	168,2	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (5) أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (6,27) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وهذا يدل على وجود فرق دال بين المتوسطين ولصالح المتوسط الأكبر (المتوسط المحسوب) وهذا يعني أن مستوى التدفق النفسي لأفراد العينة مرتفعاً. ويرى الباحث أن أساتذة الجامعة يسعون إلى أداء عملهم التدريسي في الجامعة بالشكل الذي يشبع حاجاتهم النفسية، مما يشعرهم بالاستقرار النفسي وإيجاد ذاتهم من خلال مهنتهم وأدائهم لرسالتهم الإنسانية في تلبية احتياجات الطلبة العلمية وبالتالي يجعلهم راضون عن مهنتهم رغم ما يواجهونه من صعوبات.

الهدف الثاني: المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة. يبين الجدول (6) نتائج هذا الهدف.

جدول (6) نتائج المقارنة بين الوسط الحسابي والوسط النظري لمقياس المرونة النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير
	المحسوبة	الجدولية				
0,05	14,22	1,960	74	62,46	118,42	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (6) أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (14,22) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وهذا يدل على وجود فرق دال بين المتوسطين ولصالح المتوسط الأكبر (المتوسط المحسوب) وهذا يعني أن مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة مرتفعة. ويعتقد الباحث أن شعور الأستاذ الجامعي بكفاءته المهنية على درجة عالية من الرسوخ كون إعداده علمياً وتربوياً يتناسب مع المهمة الموكلة إليه، والتي تتطلب مزيد من المرونة النفسية

للتعامل مع الطالب الجامعي والعمل الجامعي، إضافة إلى ما يتلقاه من معلومات من خلال إيفاده بدورات مستمرة باختصاصاته، كل ذلك يجعله أكثر مرونة مقارنة بالعاملين بالمهن الأخرى.
الهدف الثالث: الفروق في التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الأقدمية (الخدمة).

جدول (7) يبيّن الفرق في مستوى التدفق النفسي تبعاً لمتغير الأقدمية

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط المحسوب	العدد	مدة الخدمة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1,96	4,94	38,18	132,36	200	أقل من 10 سنوات
			42,12	166,42	200	10 سنوات فأكثر

يلاحظ من الجدول (7) أن القيمة التائية المحسوبة (4,94) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0,05) ويشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مدة الخدمة أكثر من 10 سنوات البالغ (166,42) درجة وانحراف معياري البالغ (62,12) ومتوسط مدة الخدمة أقل من 10 سنوات البالغ (146,36) درجة وانحراف معياري البالغ (38,18)، ولصالح مدة الخدمة أكثر من (10) سنوات.

وهذا يدل على تأثير مدة الخدمة على حالة التدفق النفسي. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة الزهراني ودراسة بن الشيخ (2015) التي تؤكد على وجود فروق بين التدفق النفسي تعزى لمتغير سنوات الأقدمية، وتتناقض مع نتيجة دراسة صديق (2009). ويرى الباحث أن النتيجة تعزى إلى أن الخدمة الطويلة تسهم في زيادة خبرة الأستاذ الجامعي، وترفع حالة التدفق النفسي لديه.

الهدف الرابع: الفرق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الأقدمية (الخدمة).

جدول (8) يبيّن الفرق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الأقدمية

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	مدة الخدمة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1,96	10,94	32,68	142,22	200	أقل من 10 سنوات
			33,46	168,42	200	10 سنوات فأكثر

يلاحظ من الجدول (8) أن القيمة التائية المحسوبة (10,94) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0,05) ويشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط مدة الخدمة من 10 سنوات فأكثر البالغ (168,42) درجة وانحراف معياري البالغ (33,46) ومتوسط مدة الخدمة أقل من 10 سنوات البالغ (142,22) درجة وانحراف معياري البالغ (32,68) ولصالح مدة الخدمة 10 سنوات فأكثر.

وهذا يدل على تأثير مدة الخدمة في زيادة المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة. وتتناقض هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الزهراني والتي تؤكد على وجود علاقة سلبية بين الحاجات النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة الموهوبين، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة فحجان (2010) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مرونة الأنا والتوافق المهني، ويرى الباحث أن الخبرة التي يكتسبها أساتذة الجامعة نتيجة ممارستهم للمهنة وتعاملهم مع الطلبة تسهم في رفع المرونة النفسية لديهم.

الهدف الخامس: الفرق في التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).

جدول (9) يبيّن الفرق في مستوى التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	غير دالة	1,96	0,75	24,94	169,85	200 ذكور
				20,22	168,65	200 إناث

يلاحظ من الجدول (9) أن القيمة التائية المحسوبة (0,75) أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0,05) ويشير ذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الجنس (ذكور) البالغ (169,58) درجة وانحراف معياري البالغ (24,94) ومتوسط الجنس (إناث) البالغ (168,65) درجة وانحراف معياري البالغ (20,22).

وهذا يدل على عدم تأثير اختلاف الجنس على التدفق النفسي. وهذه النتيجة تتناقض مع نتيجة دراسة جيفري (2002)، ودراسة آشتيه (2203)، ودراسة بن الشيخ (2015) التي تؤكد على وجود اختلافات في حالة التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة البهاص (2010) بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في أبعاد التدفق النفسي، وأشارت دراسة جيفري وكيري (2002) إلى وجود اختلافات في مستوى خبرة التدفق النفسي تبعاً لنوع الجنس بين الخريجين مقابل طلبة الجامعة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أساتذة الجامعة وبغض النظر عن جنسهم، يعيشون حالة التدفق النفسي بسبب ومحبتهم لمهنتهم واندفاعهم العالي لتقديم المعلومات العلمية لطلبتهم، بالأسلوب الذي يجعل الطلبة يعيشون حالة التدفق النفسي أيضاً.

الهدف السادس: الفروق في المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (10) الفروق لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
0,05						

غير دالة	1,96	0,57	37,32	158,62	200	ذكور
			36,42	157,12	200	إناث

يلاحظ من الجدول (10) أن القيمة التائية المحسوبة (0,57) أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0,05) ويشير ذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط متغير الجنس (ذكور) البالغ (158,62) درجة وانحراف معياري البالغ (37,32) ومتوسط متغير الجنس (إناث) البالغ (157,12) درجة وانحراف معياري البالغ (36,12). وهذا يدل على عدم تأثير الجنس على المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة فحجان (2010) في فلسطين فقد توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغيرات الجنس، ويعزوا الباحث تلك النتيجة إلى أن الحياة الجامعية لأساتذتها متشابهة لكلا الجنسين وظروف عملهم واحدة أيضاً، مما يؤدي إلى اكتسابهم مرونة نفسية في إيصال المادة العلمية والتعامل مع طلبتهم.

الهدف السابع: الفروق في التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الكلية (علمية - إنسانية).

جدول (11) يوضح حالة التدفق النفسي تبعاً لمتغير تخصص الكلية (علمي - إنساني)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	تخصص الكلية
	الجدولية	المحسوبة				
0,05						
غير دالة	1,96	3,75	34,54	157,22	200	علمية
			32,24	155,88	200	إنسانية

يلاحظ من الجدول (11) أن القيمة التائية المحسوبة (3,75) أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0,05) ويشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تخصص الكلية / علمي البالغ (157,22) درجة وانحراف معياري البالغ (34,54) ومتوسط تخصص الكلية / إنساني البالغ (156,88) درجة وانحراف معياري البالغ (32,24).

وهذا يدل على تأثير التخصص في رفع مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة ولصالح تخصص الكلية / العلمي، ويعزو الباحث أن سبب الاختلاف في مستوى التدفق النفسي بين أساتذة الجامعة يرجع إلى طبيعة المادة الدراسية (تخصص الأستاذ الجامعي) التي يعطيها إلى طلبته، إذ أن المادة العلمية تجعله يشعر بأبعاد التدفق النفسي المتمثلة بعدم شعوره بالوقت، والاندماج والانغماس في النشاط، والشعور بالسيطرة والتحكم، والانتباه والتركيز، والحصول على التغذية الراجعة الفورية، والاستمتاع الذاتي، مما تزيد من حالة التدفق النفسي أكثر من المادة الأدبية أو الإنسانية. ولا توجد دراسات سابقة تؤيد أو تناقض نتيجة الدراسة الحالية.

الهدف الثامن: الفروق في المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الكلية (علمية- إنسانية).

جدول (12) يوضح حالة المرونة النفسية تبعاً لمتغير تخصص الكلية (علمي - إنساني)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	تخصص الكلية
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,96	0,30	38,62	156,46	200	علمية
غير دالة			36,42	155,64	200	إنسانية

يلاحظ من الجدول (12) أن القيمة التائية المحسوبة (0,30) أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (398) ومستوى دلالة (0,05) ويشير ذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تخصص الكلية / علمي البالغ (156,46) درجة وانحراف معياري البالغ (38,62) ومتوسط تخصص الكلية / إنساني البالغ (155,64) درجة وانحراف معياري البالغ (36,42).

وهذا يدل على عدم تأثير التخصص في رفع مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة، ويعزو الباحث أن سبب عدم الاختلاف في مستوى المرونة النفسية بين أساتذة الجامعة يعود إلى طبيعة الظروف المتشابهة التي يعيشها أصحاب التخصصين العلمي والإنساني داخل الجامعة، وأظهرت دراسة فحجان (2010) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مرونة الأنا تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

الهدف التاسع: العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة. ولتحقيق هذا الهدف تم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون Person Correlation بين حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية وكما يتضح في الجدول (17).

جدول (13) يوضح طبيعة العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية

المتغير	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التدفق النفسي × المرونة النفسية	0,48	398	دالة

يلاحظ من الجدول (13) أن العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لأساتذة الجامعة كانت إيجابية ودالة إحصائياً، إذ كانت قيمة الارتباط (0,48) درجة عند مستوى دلالة (0,01) ودرجة حرية (398).

إذ أنه كلما ارتفع مستوى التدفق النفسي ارتفع مستوى المرونة النفسية، لقد أشارت دراسة، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة الزهراني التي تؤكد على وجود علاقة ارتباط إيجابية بين المرونة النفسية وحالة التدفق النفسي، كما أظهرت دراسة جاكسون وآخرون (1996) وجود علاقة إيجابية بين حالة التدفق النفسي والقدرة المدركة، أما دراسة فورتير وكويل (1999) فقد أكدت وجود

علاقة إيجابية بين حالة التدفق النفسي وكل من التحديد الذاتي والاستقلال الذاتي، في حين أشارت دراسة صديق (2005) إلى وجود علاقة إيجابية بين حالة التدفق النفسي وبعض عوامل الشخصية، وأظهرت دراسة فردريك وآخرون (2003) إلى تمتع ذوي المرونة العالية بالقدرة على التكيف مع الشدائد والمحن.

ويعزو الباحث نتيجة البحث الحالي إلى التأثير المتبادل لكل من المرونة النفسية وحالة التدفق النفسي، إذ أن الأستاذ الذي لديه سمة المرونة في التفكير وفي التعامل مع المواقف التعليمية والتدريسية يتمتع بحالة تدفق نفسي عكس الأستاذ الذي لديه سمة التعصب وتصلب التفكير.

5-1- الاستنتاجات:

في ضوء ما توصل إليه البحث يمكن استنتاج الآتي:

- 1- إن أساتذة الجامعة لديهم مستوى عالٍ من التدفق النفسي والمرونة النفسية.
- 2- طبيعة المادة الدراسية (علمية - إنسانية) هي التي تحدد مستوى حالة التدفق النفسي لدى الأستاذ الجامعي.
- 3- عدم تأثير الجنس على حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى الأستاذ الجامعي.
- 4- عقد ندوات تهدف توعية الأستاذ الجامعي بأهمية التدفق النفسي والمرونة النفسية من أجل قيامهم بأدائهم على أفضل وجهه وتمتعهم بصحة نفسية جيدة.

5-2- التوصيات:

- 1- العمل على رفع وزيادة التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى الأستاذ الجامعي من خلال برامج إثرائية.
- 2- إعداد مختصين في تدريب الأستاذ الجامعي على مواجهة ظروف ومواقف الحياة الضاغطة والتغلب على التحديات والمشاكل للوصول إلى حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية.
- 3- في المجال التربوي والنفسي والتأكيد على دور التدفق النفسي في جودة الأداء التدريسي والتدريبي.

5-3- المقترحات:

- 1- إجراء دراسة تتناول حالة التدفق النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى كالاتزان الانفعالي، والحاجات النفسية.
- 2- إجراء دراسة تتناول المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاجتماعية.
- 3- إجراء دراسة تتناول التدفق النفسي للوصول إلى حالات تعليمية مثالية لدى الأستاذ الجامعي.

References

- 1- Abu Halawa, Mohammed Said Abdel Gawad (2013): the state of psychological flow - concept - dimensions and measurement, e-book series of the network of psychological sciences, No. (29).
- 2- Abu Attieh, Siham Darwish (1998): Principles of psychological counseling, Dar Al-Qalam, Beirut, Lebanon.
- 3- Asaad, Yousef Mikhail (1999): The Power of the Will, Dar Gharib for Printing, Publishing and Distribution, Cairo.
- 4- left-handed, Safaa and Kafafi, Aladdin (2011): emotional intelligence, Dar Quba for printing and publishing, Cairo.
- 5- Ashtayeh, Emad, et al (2003): Family support and psychological flow among a sample of eighth grade students from smart devices users, Introduction to participate in the scientific conference, (The impact of smart devices on the child's development), Faculty of Social and Family Development, Al-Quds Open University, Palestine.
- 6- Baada, Amal Abdel Samie (2013): Developing Positive Skills for People with Special Needs, Third Research for Cultural Empowerment, "Persons with Disabilities in the Egyptian Countryside, The Specificity of Issues and the Cruelty of Marginalization", Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University, Egypt.
- 7- Bakir, Faiza (2012): Designing a teaching program for the grammar according to the theory of flow in the first grade of secondary school, an experimental study in Damascus secondary school, PhD thesis (unpublished), Damascus, Syria.
- 8- Al-Batsh, Mohammad Walid, and Farid Kamel Abu Zeina (2007): Methods of Scientific Research (Research Design and Statistical Analysis), 1st floor, Al-Masirah Publishing House, Amman, Jordan.
- 9- Ben Cheikh, Rabia (2015): The relationship of emotional equilibrium to psychological flow, a field study on secondary education teachers in the city of Ouargla.
- 10- Al-Bahas, Sayed (2010): Psychosocial Flow and Social Anxiety in a Sample of Internet Adolescents, Fifth Annual Conference, Ain Shams University, Egypt. 169--198.
- 11- Goleman, Daniel (2002): Emotional Intelligence, translated by Leila Hayali, Knowledge World Series, National Council for Culture, Arts and Letters, Kuwait.
- 12- Al-Dulaimi, Kamila Shaker Mahmoud (2015): The impact of a counseling program based on some psychological skills in reducing guilt and developing psychological flow among the students of the internal departments, doctoral thesis (unpublished) University of Tikrit, College of Education for Humanities, Iraq.
- 13- Diab, Suhail Rizk (2006): Methods of Scientific Research, Gaza University Publications, Palestine.
- 14- Rayan, Mohammed Ismail (2006): Emotional equilibrium and its relationship to both cognitive speed and innovative thinking among the students of the eleventh grade in the governorates of Gaza, Master Thesis (unpublished), Al-Azhar University Gaza.
- 15- Zaytoun Zaytoun, (2003): Learning and Teaching from the Structural Theory Perspective, First Edition, World of Books, Cairo.
- 16- Al-Zahrani, Mohammed Ali Hassan (): the psychological needs of gifted students and their relationship with each of their flexibility and psychological flow in the Jeddah region in Saudi Arabia, a scientific paper submitted to the Third International Conference for the Gifted and Talented.
- 17- Subaie, Muhannad (2012): Introduction to recruitment methodologies, marketing research, first edition.
- 18- Silgman, Martin (2002): True Happiness, Using Modern Positive Psychology to Maximize Permanent Satisfaction, Riyadh, Jarir Bookstore.
- 19- Al-Shinawi, Mohammed and Abu Al-Rub, Yousef and Obaid, Majda and Jawdat, Hizma and Al-Refai, Jasser and Mustafa, Nadia (2001): Socialization of the Child, Dar Safaa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- 20- Shaqoura, Yahya Omar Shaaban (2012): Psychological Resilience and its Relationship with Life Satisfaction among Palestinian University Students in Gaza Governorates, MA Thesis (Unpublished), Faculty of Education, Al-Azhar University, Gaza.

- 21- Siddig, Mohamed Ahmed and Samia Samir (2005): Guide to preparing and designing psychological tests and scales, Minia University Library, Cairo, Egypt.
- 22- Siddig, Mohamed El-Sayed, (2009): Psychological flow and its relationship with some psychological factors among university students, Psychological study, Vol. 17, No. 2, Cairo, Association of Arab psychologists Ranim.
- 23- Amer, Ayman (2003): Creative solution to problems between consciousness and style, I 1, Dar Al-Arabiya book library, Cairo, Egypt.
- 24- Abbas, Mohammed Khalil, et al (2011): Introduction to Research Methods in Education and Psychology, 3rd floor, Al-Masirah Publishing House, Amman, Jordan.
- 25- Othman, Mohamed Saad (2010): Effectiveness of a counseling program to develop positive resilience in the direction of stressful life events in a sample of young people, PhD thesis (unpublished), Faculty of Education, Ain Shams University, Cairo, Egypt.
- 26- Fahjan, Sami Khalil (2010): Professional compatibility and social responsibility and its relationship to ego flexibility among teachers of special education, Master Thesis (unpublished), Islamic University, Gaza.
- 27- Fahmi, Moustafa, (1995): Mental Health - Studies in the Psychology of Adaptation, 5th Floor, Al-Khanji Library, Cairo, Egypt.
- 28- Al-Quraiti, Amin Abdul-Muttalib (2003): In Mental Health, 2nd edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- 29- Kamel Magdy, (1997): How to face problems, I 1, Dar Al-Amin for printing and publishing, Cairo.
- 30- Al-Kubaisi, and Wahib Majeed (2010): Applied Statistics in Social Sciences, I 1, Mudar Mortada Foundation for Iraqi Writers, Baghdad, Iraq.
- 31- (Mustafa Hijazi) www.startimes.com/?t=18308780 Muammariya, Bashir (2012): Positive Psychology - a new direction for the study of human forces and virtues, Journal of Human Studies, No. (2), pp. 97-158.
- 32- Al-Musawi, Abdul Aziz Haidar, and write-off, Anas Aswad (2016): psychological flow according to positive thinking among university students, Journal of the College of Education for Girls for Humanities, No. (18) University of Kufa, Iraq.
- 33- line, Khalil Mohammed; al. (2011): The Education and Research Methods in Psychology, L 3, Dar travel publication, printing and distribution, Amman, Jordan.
- 34- Osman Mohamed Saad (2010): the effectiveness of the pilot program in stressful life events targeted at the development of young flexibility positive proof doctoral thesis (unpublished), College of Education, Ain Shams University, Cairo, Egypt.
- 35- Vhjan, Sami Khalil (2010) for compatibility, social responsibility and relationship with the flexibility to have special education teachers, Master Thesis (unpublished), the Islamic University of Gaza.
- 36- Fahmi Mustafa (1995) in their latest-psychological adaptation, i 5, Khanji Library Cairo, Egypt.
- 37- Alqraiti, Secretary Muttalib Thomas (2003) Jen: 2nd, Dar Arab Thought, Cairo.
- 38- Magdi Kamel (1997) than to face problems, i 1, the Secretary-Dardanians and Printing Press, Cairo.
- 39- Kubaisi, Wahibre Majid (2010) Statistics in the Journal of Social Sciences, L 1, is harmful to Iraq Murtaza Cicero, Baghdad, Iraq.
- 40- Muammrah, Bashir (2012) Positive Psychology - a new direction to study human powers and powers Journal of Humanities No. 2, pp. 97-158.
- 41- Moussawi, Abdul Aziz Haider, and the write off, duck Black (2016), with the flow of positive thinking, according to university Journal of Girls Education at the College of Human Sciences, No. 18 University of Kufa, Iraq. conferences.uaeu.ac.ae/gtic/en/mohammed.pdf
- 42- APA, the American Psychological Association (2002). The road to resilience, 750 First Street, NW, Washington 600.
- 43- MLA, American Psychological Association (2010). The resilience of the cause and reasons, 750 First Street, NW, Washington 600.
<http://www.apahelpcenter.org/featuredtopies>. accessed 16.9.2010.
- Azlina a.m and Shahrir J. (2010). Reliability resiliency opinion assessing the scale (RBS) in the Malaysian context. Subjects in Sanctions Journalfor Cross International Education (IJCDSE); 1 (1): 3-8

- 44- Bonanno, et al (2007) determined that of resiliency after a disaster? The demographics parts resources, and life stress. Journal of consulting and clinical Psychology vol 75 (5): 671-682
- 45- Bill Snyder, and Christine M. Tardy What do I do it EF.L flow of the doctors, who practices Volume 58/2 ELT Journal, April 2004, Oxford University Press, 118-128.
- 46- Ciarrochi, J. L. bilich and the seller, G. (2010). Inlorem flexibility to change the mechanism of acceptance and commitment. Clinical so, CA.: Context Press / new bill.
- 47- Clarke and G. Sharon plants succulentarum Marcus (1997): "Oh," Use Address lives every day for six of the students " British Journal of Psychology, 85, 511-523.
- 48- Csikszentmihalyi, 1000 (1997), finding a flow: A Psychology of everyday life care. New York: Random books.
- 49- Csikszentmihalyi, 1000, Sami Abuhamdeh Johanna Nakamura mura (2005): Draw a general aconcept in the context of mastery, competence and motivation, and elicits the New York press shallow fault.
- 50- Fredrickson, L. B. et al. (2003). A prospective study of the resilience of affected and following the terrorist attacks in the United States on September 11. 2002. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 84 (2) 365-37.
- 51- Grace, Fayombo (2010) A person shall take the relationship between the Caribbean Sea and softness. Journal of International Studies History; Vol. 2 (2) -116 105.
- 52- Grotberg, A. (2002). A catalog of weakness of the young men to promote him. New York State. 14.10.2011 accessed. (www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience).
- 53- Carl S.A. (1996) may use conceptual understanding in elite athletes. Quarterly research into exercise and sport.
- 54- Madden, S. (2007). And that deliberate self-harm and psychological maltreatment and resilience to the Relationship Between Residence Hall Population control role. Book dissertation, University of Northern Colorado.
- 55- Martinson, O.B. al. (1985). Mutation of the life, health, satisfaction, and a state of life: From the recognition of a. Social Indicators Research; Vol.16 (3): 301-313.
- 56- Newman, A. (2002). Via resilience. Monitor on Psychology, Vol. 33 (9): 62.
- 57- Madden, S. (2007). And that deliberate self-harm and psychological maltreatment and resilience to the Relationship Between Residence Hall Population control role. Book dissertation, University of Northern Colorado.
- 58- Martinson, O.B. al. (1985). Mutation of the life, health, satisfaction, and a state of life: From the recognition of a. Social Indicators Research; Vol.16 (3): 301-313.
- 59- Newman, A. (2002). Via resilience. Monitor on Psychology, Vol. 33 (9): 62.
- 60- Onwukwe, M. (MMX). Relatio inter traumatica experiuntur et in personis proprietates positivum passiones et mollitiam Saint Opera: Accede in quantitate. Book dissertation, University Capella. USA.
- 61- Ropert, J. Sternbery (MMV) eg psychologia, U.S.A. Cicero Wadsworth.
- 62- Stephanus Engeser & Falko Rothenberg (MMVIII): "fluxus, perficientur et moderatores Challenge- scientia", vis motiva emoi: Ex Business scientia media.
- 63- Norman, 500 (1996), better flow. Arts education policy review, 97 (4), 35-38.
- 64- TELLEGEN, Watsson A. and D. Clark, L.A. (1999) On spatially rarely in the hierarchical structure of the effect of science and research, creativity journal.s.
- 65- Xiaowei Guan) 2013 (Ex mass in China's Theory of Standard Teaching in EFL Class of Language Teaching and philosophical, Vol. 4, No. 4, pp. 785-790, July 2013, p 785-790

المراجع

- 1- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013) : حالة التدفق النفسي - المفهوم - الأبعاد والقياس، سلسلة الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد (29).
- 2- أبو عطية، سهام درويش (1998) : مبادئ الإرشاد النفسي ، دار القلم ، بيروت، لبنان.
- 3- اسعد، يوسف ميخائيل (1999) : قوة الإرادة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 4- الأعرس، صفاء وكفافي، علاء الدين (2011) : الذكاء الوجداني، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة .
- 5- آشتيه، عماد، وآخرون (2003): المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية، مقدمة للمشاركة في المؤتمر العلمي، (تأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل)، كلية التنمية الاجتماعية والأسرية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- 6- باضه، أمال عبد السميع (2013) : تنمية المهارات الإيجابية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة ، البحث الثالث للتمكين الثقافي "ذوو الإعاقة في الريف المصري خصوصية القضايا وقسوة التهميش" كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، مصر .
- 7- باكير، فايزة (2012): تصميم برنامج تدريسي لمادة النحو وفق نظرية التدفق في الصف الأول الثانوي، دراسة تجريبية في ثانويات محافظة دمشق، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، دمشق، سوريا.
- 8- البطش، محمد وليد، وفريد كامل أبو زينة (2007): مناهج البحث العلمي (تصميم البحث والتحليل الإحصائي)، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الردين.
- 9- بن الشيخ، ربيعة (2015) : علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي، دراسة ميدانية على أساتذة التعليم الثانوي في مدينة ورقلة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، مدينة ورقلة، الجزائر.
- 10- البهاص، سيد (2010) : التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت، المؤتمر السنوي الخامس، جامعة عين شمس، مصر. 169- 198 .
- 11- جولمان، دانيال (2002): الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الحياي، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- 12- الدليمي، كميله شاكر محمود (2015) : اثر برنامج إرشادي قائم على بعض المهارات النفسية في خفض الشعور بالذنب وتنمية التدفق النفسي لدى طالبات الأقسام الداخلية ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) جامعة تكريت ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، العراق .
- 13- دياب، سهيل رزق (2006) : مناهج البحث العلمي، منشورات جامعة غزة، فلسطين .
- 14- ريان، محمد إسماعيل (2006) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة الأزهر غزة .
- 15- زيتون زيتون، (2003) : التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة.
- 16- الزهراني ، محمد علي حسن () : الحاجات النفسية لدى الطلبة الموهوبين وعلاقتها بكل من مرونتهم وتدفقهم النفسي في منطقة جدة في المملكة العربية السعودية ، ورقة علمية مقدمة إلى المؤتمر الدولي الثالث للموهوبين والمتفوقين.
- 17- السبيعي، المهند (2012) : مقدمة في منهجيات التعيين، أبحاث التسويق، الإصدار الأول.
- 18- سيلجمان، مارتن (2002): السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدائم، الرياض، مكتبة جرير.
- 19- الشناوي، محمد وأبو الرب، يوسف وعبيد، ماجدة وجودت، حزامه والرفاعي، جاسر ومصطفى، نادية (2001) : التنشئة الاجتماعية للطفل، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

- 20- شقورة، يحيى عمر شعبان، (2012) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- 21- صديق، محمد احمد وسامية سمير(2005): دليل إعداد وتصميم الاختبارات والمقاييس النفسية، مكتبة جامعة المنيا، القاهرة، مصر .
- 22- صديق، محمد السيد، (2009): التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسة نفسية، مجلد 17، عدد 2، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المعربة رانم .
- 23- عامر، أيمن (2003) : الحل الإبداعي للمشكلات بين الوعي والأسلوب، ط1، مكتبة الدار العربية للكتاب، القاهرة، مصر .
- 24- عباس، محمد خليل، وآخرون (2011) : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط3 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- 25- عثمان، محمد سعد (2010) : فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر .
- 26- فحجان، سامي خليل (2010) : التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 27- فهمي، مصطفى، (1995): الصحة النفسية-دراسات في سيكولوجية التكيف، ط5 ، مكتبة الخانجي، القاهرة ، مصر .
- 28- القريطي، أمين عبد المطلب (2003) : في الصحة النفسية، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 29- كامل مجدي، (1997) : كيف تواجه المشكلات، ط1 ، دار الأمين للطباعة والنشر، القاهرة.
- 30- الكبيسي، وهيب مجيد (2010): الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، ط1، مؤسسة مضر مرتضى للكتاب العراقي، بغداد، العراق.
- 31- (مصطفى حجازي) www.startimes.com/?t=18308780 معمريه، بشير (2012): علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات إنسانية، العدد (2)، ص 97-158.
- 32- الموسوي، عبد العزيز حيدر، وشطب، أنس أسود (2016): التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، العدد (18) جامعة الكوفة، العراق.
- 33- line, Khalil Mohammed; al. (2011): The Education and Research Methods in Psychology, L 3, Dar travel publication, printing and distribution, Amman, Jordan.
- 34- Osman Mohamed Saad (2010): the effectiveness of the pilot program in stressful life events targeted at the development of young flexibility positive proof doctoral thesis (unpublished), College of Education, Ain Shams University, Cairo, Egypt.
- 35- Vhjan, Sami Khalil (2010) for compatibility, social responsibility and relationship with the flexibility to have special education teachers, Master Thesis (unpublished), the Islamic University of Gaza.
- 36- Fahmi Mustafa (1995) in their latest-psychological adaptation, i 5, Khanji Library Cairo, Egypt.
- 37- Alqraiti, Secretary Muttalib Thomas (2003) Jen: 2nd, Dar Arab Thought, Cairo.
- 38- Magdi Kamel (1997) than to face problems, i 1, the Secretary-Dardanians and Printing Press, Cairo.
- 39- Kubaisi, Wahibre Majid (2010) Statistics in the Journal of Social Sciences, L 1, is harmful to Iraq Murtaza Cicero, Baghdad, Iraq.
- 40- Muammrah, Bashir (2012) Positive Psychology - a new direction to study human powers and powers Journal of Humanities No. 2, pp. 97-158.
- 41- Moussawi, Abdul Aziz Haider, and the write off, duck Black (2016), with the flow of positive thinking, according to university Journal of Girls Education at the College of Human Sciences, No. 18 University of Kufa, Iraq. conferences.uaeu.ac.ae/gtic/en/mohammed.pdf

- 42- APA, the American Psychological Association (2002). The road to resilience, 750 First Street, NW, Washington 600.
- 43- MLA, American Psychological Association (2010). The resilience of the cause and reasons, 750 First Street, NW, Washington 600.
- 44- <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics>. accessed 16.9.2010.
- 45- Azlina a.m and Shahrir J. (2010). Reliability resiliency opinion assessing the scale (RBS) in the Malaysian context. Subjects in Sanctions Journalfor Cross International Education (IJCDSE); 1 (1): 3-8
- 46- Bonanno, et al (2007) determined that of resiliency after a disaster? The demographics parts resources, and life stress. Journal of consulting and clinical Psychology vol 75 (5): 671-682
- 47- Bill Snyder, and Christine M. Tardy What do I do it EF.L flow of the doctors, who practices Volume 58/2 ELT Journal, April 2004, Oxford University Press, 118-128.
- 48- Ciarrochi, J. L. bilich and the seller, G. (2010). Inlorem flexibility to change the mechanism of acceptance and commitment. Clinical so, CA.: Context Press / new bill.
- 49- Clarke and G. Sharon plants succulentarum Marcus (1997): "Oh," Use Address lives every day for six of the students " British Journal of Psychology, 85, 511-523.
- 50- Csikszentmihalyi, 1000 (1997), finding a flow: A Psychology of everyday life care. New York: Random books.
- 51- Csikszentmihalyi, 1000, Sami Abuhamdeh Johanna Nakamura mura (2005): Draw a general aconcept in the context of mastery, competence and motivation, and elicits the New York press shallow fault.
- 52- Fredrickson, L. B. et al. (2003). A prospective study of the resilience of affected and following the terrorist attacks in the United States on September 11. 2002. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 84 (2) 365-37.
- 53- Grace, Fayombo (2010) A person shall take the relationship between the Caribbean Sea and softness. Journal of International Studies History; Vol. 2 (2) -116 105.
- 54- Grotberg, A. (2002). A catalog of weakness of the young men to promote him. New York State. 14.10.2011 accessed. (www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience).
- 55- Carl S.A. (1996) may use conceptual understanding in elite athletes. Quarterly research into exercise and sport.
- 56- Madden, S. (2007). And that deliberate self-harm and psychological maltreatment and resilience to the Relationship Between Residence Hall Population control role. Book dissertation, University of Northern Colorado.
- 57- Martinson, O.B. al. (1985). Mutation of the life, health, satisfaction, and a state of life: From the recognition of a. Social Indicators Research; Vol.16 (3): 301-313.
- 58- Newman, A. (2002). Via resilience. Monitor on Psychology, Vol. 33 (9): 62.
- 59- Madden, S. (2007). And that deliberate self-harm and psychological maltreatment and resilience to the Relationship Between Residence Hall Population control role. Book dissertation, University of Northern Colorado.
- 60- Martinson, O.B. al. (1985). Mutation of the life, health, satisfaction, and a state of life: From the recognition of a. Social Indicators Research; Vol.16 (3): 301-313.
- 61- Newman, A. (2002). Via resilience. Monitor on Psychology, Vol. 33 (9): 62.
- 62- Onwukwe, M. (MMX). Relatio inter traumatica experiuntur et in personis proprietates positivum passiones et mollitiam Saint Opera: Accede in quantitate. Book dissertation, University Capella. USA.
- 63- Ropert, J. Sternbery (MMV) eg psychologia, U.S.A. Cicero Wadsworth.
- 64- Stephanus Engeser & Falko Rothenberg (MMVIII): "fluxus, perficientur et moderators Challenge- scientia", vis motiva emoi: Ex Business scientia media.
- 65- Norman, 500 (1996), better flow. Arts education policy review, 97 (4), 35-38.
- 66- TELLEGEN, Watsson A. and D. Clark, L.A. (1999) On spatially rarely in the hierarchical structure of the effect of science and research, creativity journals.s.
- 67- Xiaowei Guan) 2013 (Ex mass in China's Theory of Standard Teaching in EFL Class of Language Teaching and philosophical, Vol. 4, No. 4, pp. 785-790, July 2013, p 785-790