



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علوم التربية



رقم التسجيل :

المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة

الجامعة

(دراسة ميدانية على طلبة ثالثة علم الاجتماع جامعة محمد خيضر

بسكرة)

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص ارشاد وتوجيه

إشراف الدكتورة :

د. سليمة سايجي

إعداد الطالبتين:

- الكاهنة شنشوني

- شيما عمراري

السنة الجامعية: 2024 /2023

شُكْرُ وَعِرْفَانٌ

نشكر الله الكريم رب العرش العظيم أن تفضل علينا برحمته وعظيم قدرته لإكمال هذا العمل وإخراجه في شكله النهائي.

ثم نشكر من بعد الله عز وجل ، من كان خير وسندٍ ونعمَ مُرشدٍ أستاذتنا الفاضلة والمحترمة سليمة سايحي ، واعترافا بالفضل نرفع إليها آيات الشكر والتقدير والعرفان على تفضلها قبول الإشراف على هذه المذكرة ، ورعايتها بكل صدق وسعة صدر وتوجيهنا بإرشاداتها، فكان بذلك نعم الموجهة والمشرفة فجزاها الله عنا وعن غيرنا كل الخير.

كما نشكر لجنة القراءة على تحمل عبئ قراءة وتصحيح هذه المذكرة.

كما نتوجه بالشكر إلى جميع الأساتذة شعبة علوم التربية خاصة.

وكما نتقدم بالشكر الى كل افراد العائلة.

وفي الأخير نتوجه بأسمى عبارات العرفان إلى كل من مدى لي يد العون و المساعدة في جمع المراجع العلمية المتعلقة بهذه المذكرة وكل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إتمام هذا العمل .

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وابعاد التدفق النفسي وقد تكونت عينة الدراسة من 130 طالب وطالبة من شعبة علم الاجتماع بجامعة محمد خيضر بسكرة، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية تم إعداده من قبل كونور وديفيدسون (2003) وتم ترجمته سعاد الهاشمية (2017)، ومقياس التدفق النفسي تم إعداده من طرف المساوي والشطب (2016).

وتوصلت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى الطلبة جامعة محمد خيضر. وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وابعاد التدفق النفسي (بعد أهداف واضحة قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد، وبعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه، وبعد الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه الى متطلبات الذاتية، وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك).

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التدفق النفسي، طلبة الجامعة.



Summary of the study :

The present study is aimed at identifying the nature of the relationship between psychological resilience and the dimension of the psychoflux. The sample study was made up of 130 students from the Department of Sociology of the University of Mohammad Khyder, with sugar. The psychological resilience measure was used by Connor and Davidson (2003) and translated by Sa'ad al-Hashamiyah (2017), and the psychological flow measure was prepared by the equals and write-offs. (2016) .

The results of the study found that there was a correlation between the psychological resilience and the psychological flow of students at the University of Mohammad Khidr. There is also a correlation between psychological flexibility and the dimension of the psychological flow (after clear objectives that are achievable in the light of the individual ' s abilities and skills, after the person ' s integration and concentration into and full involvement in a particular activity, after a sense of speed of time and lack of attention to the requirements of the person ' s self, clearly after success and failure and adjustment of the individual ' s actions accordingly).

Keywords: Psychiatric resilience, psychoflow, university students

الصفحة	العنوان
أ	شكر و عرفان
ب-ت	ملخص الدراسة
ج-خ	فهرس المحتويات
ر	قائمة الجداول
ر	قائمة الملاحق
2-1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة	
7-5	أولاً: مشكلة الدراسة
8	ثانياً: أهمية الدراسة
9-8	ثالثاً: أهداف الدراسة
9	رابعاً: حدود الدراسة
10-9	خامساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة
20-10	سادساً: الدراسات السابقة
20	سابعاً: فرضيات الدراسة
الفصل الثاني: المرونة النفسية	
22	تمهيد
23-22	أولاً: مفهوم المرونة النفسية .
25-23	ثانياً: المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم.
28-26	ثالثاً: أبعاد المرونة النفسية.
29-28	رابعاً: صفات الأشخاص ذوي المرونة النفسية.
30-29	خامساً: طرق بناء المرونة النفسية.
33-30	سادساً: النظريات المفسرة للمرونة النفسية.
34-33	سابعاً: فوائد المرونة النفسية.
34	خلاصة

الفصل الثالث: التدفق النفسي	
36	تمهيد
37-36	اولا: مفهوم التدفق النفسي.
39-38	ثانيا: بالتدفق النفسي وعلاقته ببعض المفاهيم.
41-39	ثالثا: أبعاد التدفق النفسي.
42-41	رابعا: أهمية التدفق النفسي.
43-42	خامسا: شروط التدفق النفسي.
47-43	سادسا: نظريات التدفق النفسي.
47	سابعا: فوائد التدفق النفسي.
48	ثامنا: قياس التدفق النفسي.
48	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: اجراءات الدراسة الميدانية	
51	تمهيد
51	اولا: منهج الدراسة.
51	ثانيا: مجتمع الدراسة.
52-51	ثالثا: عينة الدراسة.
58-52	رابعا: أدوات الدراسة.
58	خامسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة.
58	خلاصة .
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
60	تمهيد:
64-60	أولا: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة
60	1. عرض نتائج الفرضية الأولى.
61	2. عرض نتائج الفرضية الثانية.

62-61	3. عرض نتائج الفرضية الثالثة.
63-62	4. عرض نتائج الفرضية الرابعة.
64-63	5. عرض نتائج الفرضية العامة.
70-64	ثانيا: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة:
65-64	1. مناقشة الفرضية الأولى.
66-65	2. مناقشة الفرضية الثانية.
67-66	3. مناقشة الفرضية الثالثة.
68-67	4. مناقشة الفرضية الرابعة.
70-68	5. مناقشة الفرضية العامة .
70	ثالثا: خلاصة عامة.
71	توصيات ومقترحات.
72	الخاتمة.
78-74	قائمة المراجع.
	قائمة الملاحق.

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
53	يوضح معاملات ارتباط الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية.	1.
54	يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية.	2.
55	يوضح قيمة الثبات لألفا كرو نباخ .	3.
56	يوضح الأتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي .	4.
57	يوضح الصدق التمييزي لمقياس التدفق النفسي.	5.
57	يوضح قيمة الألفا كرو نباخ.	6.
60	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية و بعد اهداف واضحة قابلة للإنجاز في ضوء القدرات والمهارات الفرد لدى الطلبة.	7.
61	يوضح معامل الارتباط بين المرونة النفسية وبعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه لدى الطلبة.	8.
62	يوضح معامل الارتباط بين المرونة النفسية وبعد الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه على المتطلبات الذاتية لدى الطلبة .	9.
63	يوضح معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية وبعد النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك لدى طلبة الجامعة.	10.
63	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى الطلبة.	11.

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
83	مقياس المرونة النفسية	1
84	مقياس التدفق النفسي	2
86	نتائج الدراسة الأساسية	3
87	نتائج مخرجات SPSS	4

مقدمة:

تعتبر الجامعة هي المؤسسة التي تشمل مجالات عديدة للتخصص تعمل على تحقيق طموحات الطلبة وتناسب قدراتهم وميولهم واهتماماتهم وهي بذلك تمثل نوعية من التعليم تختلف عن النمط النظامي في مدارس التعلم العام، من حيث طبيعة الدراسة ونوعية التخصصات وانماط التفاعل الاجتماعي مما يساعد على نمو شخصية الطالب وتعزيز قدراته الذاتية في التعلم والتفكير واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية، لهذا يجب الاهتمام بهم والعمل على تكوين وتنمية شخصيتهم والتي تتسم بالحيوية والنشاط واليجابية.

يعد علم النفس الايجابي تيارا حديثا في علم النفس، الذي اهتم بالجوانب الايجابية في دراسة الشخصية في نموها وازدهار الأفراد والمؤسسات وكذلك الجماعات، وله دور حيوي في إيجاد طرق ومسالك عملية لتحقيق الأهداف عن طريق توافر سمة الأمل والسعادة لدى الأفراد، ومن موضوعات علم النفس الايجابي التدفق النفسي والمرونة النفسية. كما تعد المرونة النفسية من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية والتعامل مع أي مشاكل غير متوقعة فهي تعني الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول (العازمي، 2022، ص143).

فمفهوم التدفق النفسي من أكثر المواضيع انتشارا منذ وقت قريب، والذي أجري فيه العديد من الدراسات العربية و الأجنبية للبحث والتقصي والتجريب والتدريب نظرا لأهميته لدى جميع الأفراد. كما عرفه جاكسون ومارش: "بأنه الحالة من التجربة النفسية الايجابية والتي تحدث ارتباطا وتتأغم تام بالأداء في حالة ممتعة في جوهرها إذ يعتبر الفرد وضوحا بالأهداف والتركيز كاملا، وانخرطا تماما في النشاط وما يصاحب ذلك من استمتاع كبير وتحرر من الوعي الذاتي". (الجهنمي، 2022، ص451).

وتتمثل أهمية المرونة النفسية والتدفق النفسي في حياة الفرد والمساعدة على الإبداع والإيثار والوصول إلى الأداء المتميز والشعور بالسعادة والتمتع بالحياة وهذا ما أثبتته دراسة (الأسود، 2019، ص13) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي.

وانطلاقا من هذا تأتي الدراسة الحالية لتتعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. وقد تناولت هذه الدراسة في جانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي . فالجانب النظري تم تناوله في ثلاث فصول:

الفصل الأول: خاص بالإطار العام للدراسة تم التعرف فيه على مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها، وكذلك المفاهيم الإجرائية وتعريفها، وتم تحديد حدود الدراسة والدراسات السابقة وتم صياغة الفرضيات.

والفصل الثاني: يتناول مفهوم المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم، وكذلك أبعاد المرونة النفسية وصفات الأشخاص ذوي المرونة النفسية، وتم التعرف على النظريات المفسرة للمرونة النفسية وطرق بنائها، وأخيرا فوائد المرونة النفسية.

أما الفصل الثالث: يتضمن مفهوم التدفق النفسي وبعض المفاهيم المتعلقة بالتدفق وكذلك أبعاده وأهميته والنظريات المفسرة للتدفق والشروط حالة التدفق والتعرف على فوائده وأخيرا كيفية قياس التدفق النفسي.

أما الجانب التطبيقي تم تناوله في فصلين: **ففي الفصل الرابع** قد تناول الإجراءات الدراسة الميدانية المتمثلة في منهج المستخدم وكذلك المجتمع وعينة الدراسة والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة أما **الفصل الخامس:** فقد خصص لعرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات ومناقشتها، وفي الأخير تم التوصل إلى الاقتراحات والتوصيات و الخاتمة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

أولاً: مشكلة الدراسة

ثانياً: أهمية الدراسة

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: حدود الدراسة

خامساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة

سادساً: الدراسات السابقة

سابعاً: فرضيات الدراسة

أولاً: مشكلة الدراسة:

يعتبر علم النفس من التخصصات التي استخدمت في الحرب العالمية الثانية. في تصحيح أداء الفرد باستخدام النموذج السلبي، الذي أدى إلى إهمال إمكانية وقوة الفرد الإيجابية. ولكن بعد تطور العلم في القرن العشرين ظهر علم النفس الإيجابي على يد سيلجمان سنة 1998، والذي يعد فرع من فروع علم النفس الحديث فعرفه شيلي بأنه " الدراسة العلمية والموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار ورفاهية وتمكين الأفراد والجماعات والمؤسسات من الأداء الفعال والأمتثل (العزيمي، 2019، ص10). فنجداه يركز على العلاج في بناء الأفكار والمشاعر وصفات الإيجابية لتحقيق الوجود الأفضل. مما أدى إلى الاهتمام بدراسة العديد من المفاهيم والعناصر المتمثلة في السعادة والتفاؤل والأمل وكذلك الرفاهية النفسية والمرونة النفسية والتدفق النفسي... الخ.

حيث يعد مفهوم المرونة النفسية من العناصر التابعة لعلم النفس الإيجابي، والتي تلعب دوراً هاماً وعاملاً مساهماً في الرفاهية الصحة النفسية. فأشار نيومان (2002) بأنها "القدرة على التكيف مع الأحداث الضاغطة المتواصلة. وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً مع مواجهة المحن والمصادر الضغط النفسي. (شقورة، 2012، ص10). وللمرونة النفسية أهمية تكمن في شعور الفرد بالسعادة النفسية وإدراكه لقدرته الذاتية في تحقيق التفوق والتفاؤل والإقبال على الحياة، مما يعني ضرورة تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية (محمد، 2020، ص123). وقد ربطت بعض الأبحاث الدراسات العلمية موضوع المرونة النفسية علاقتها مع بعض المتغيرات الإيجابية وتم تفسير نتائج الدراسة على وجود العلاقة ارتباطية بين المتغيرات، ومن الدراسات نجد دراسة العطيوي والقضاة (2022، ص293) حيث هدفت الدراسة التعرف على درجات المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى الطلبة جامعة الطفلية التقنية على عينة مكونة من (432) طالب وطالبة. حيث أظهرت نتائج الدراسة أن درجة كل من المرونة النفسية والسعادة كانت مرتفعة وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والسعادة لدى جامعة الطفلية التقنية، وكذلك دراسة محمد (2021) التي هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين يزاولون دراستهم بمؤسسة كمال زمرلين المدية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي. تكونت عينة الدراسة من (110 تلميذ) فأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والاتجاه نحو السلوك الصحي. (محمد، 2021، ص1173).

ويرتبط مفهوم المرونة النفسية بالتدفق النفسي الذي يعد من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي. الذي ظهر على يد ميهالي في نهاية الثمانيات من القرن العشرين حيث اسس نظرية التدفق النفسي (PSYCHOLOGICAL FLOW THEORY). فالتدفق النفسي يهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد. ويعد قوة مهمة في نجاح الفرد في الأعمال والفاعليات التي يقوم بممارستها حيث يزود بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي كما أنه يمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالاندماج التام مع الأعمال التي يقوم بيها والاندفاع لها بحيوية، ويمكنه تطوير أدائه وتحرره من الضغط النفسي (CSIKSZNETMIHALYI, 2014, P135). وعرفته هبة اسماعيل (2012) على أنه " حالة وجدانية تتضمن اندماج الفرد مع ما يقوم بيه من عمل، والتركيز التام عليه والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة، المرتبطة به مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، مع وضوح الأهداف والقدرة على التحكم بها" (إسماعيل، 2012، ص5). ومن الدراسات التي درست المتغير نجد دراسة برغوتي وعلوية (2022، ص1187) هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط والكشف عن نوع العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط. ويتمتع الطلبة بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية وتدفق نفسي. وهدفت دراسة نصيف (2015) على قياس التفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة من الدراسات العليا، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع الإبداع الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلبة دراسات العليا وإلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في التدفق النفسي وفق متغير الجنس (برغوتي، علوية، 2022، ص1195).

وباعتبار المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد التي تحدد شكل مساراته المستقبلية لدى يتوجب على الطلاب اجتياز هذه المرحلة بنجاح وبذل جهد وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية والقناعة بالتخصص الذي يدرسونه، بالإضافة إلى مواجهة الضغوطات الحياة الأخرى. فالطلاب الجامعيون يواجهون العديد من الصعوبات والمشكلات المختلفة مما تأثر فيهم وتولد لديهم أفكار سلبية تسيطر عليهم، وشعورهم بالغموض والحيرة في حلها، وخاصة اثناء اجتيازهم أثناء فترة الامتحانات، وفي عدم معرفة اختيارهم التخصصات المناسبة لهم، وكذلك صعوبة في القدرة على توظيف معلوماتهم التي يكتسبونها وعدم تنظيم أفكارهم وأوقاتهم مما يشعرون بقلق واكتئاب وكثرة الضغوطات والتراكمات عليهم، فيصبح الطلاب غير مستقرين في صحتهم النفسية فتضع لهم حاجز في عدم تطوير ذاتهم وفي كيفية امتلاكهم استراتيجيات للتغلب على الصعاب والتكيف والتأقلم معها للوصول الى مرونة نفسية وتدفق نفسي جيد.

ويعدان هذان مفهوميين مهمين بالنسبة للطلاب من أجل استثارة دافعيتهم وأن يبذلوا الجهد والطاقة في تحقيق أهدافهم وطموحاتهم ومواجه التحديات وأن يتمتعوا بصحة نفسية جيدة. ومن الدراسات التي ربطت بين المرونة النفسية والتدفق النفسي مع بعضهما البعض وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة تتمثل في دراسة عز الدين (2022، ص60) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة البعث. أما دراسة صميذة (2019، ص19) أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية بين المرونة النفسية والتدفق النفسي عند مستوى الدلالة (0.05) لدى المراهقين في ضوء الأنشطة اللاصفية، وتوصلت أيضا دراسة أحمد (2019) على وجود علاقة بين التدفق النفسي المرونة النفسية لدى الأساتذة الجامعة (عز الدين، 2022، ص74)، ومن جانب آخر دراسة الرويلي (2019، ص114) التي توصلت إلى وجود علاقة ذات ارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي.

وبالرغم من توافر العديد من الدراسات إلى أنه يوجد نقص في الدراسات التي تربط بين المفهوميين مع بعضها البعض على عينة الدراسة الحالية في البيئة العربية المحلية في (حدود علم البحثان) مما يعطي أهمية تناول هذه الدراسة في البيئة المحلية. ومن خلال ذلك نطرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية وبعد أهداف واضحة قابلية لإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد؟
- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية وبعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه؟
- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية وبعد الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه إلى متطلبات الذاتية؟
- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعا لذلك؟

ثانياً: أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة في مفهوم المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى الطلبة الجامعة. وتتضح أهمية الدراسة في بعدين أساسيين:

الأهمية النظرية:

- أهمية التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، وذلك في مساعدتهم على مواجهة التحديات والضغوط والتكيف معها.
- كونها من الدراسات التي لم تلقى اهتمام من قبل الباحثين على مستوى المنطقة المحلية لدراسة.
- إمكانية استفادة من نتائج الدراسة الحالية في إفراح المجال أمام طلبة الآخرين لإجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تناولت هذه المتغيرات من جوانب مختلفة.

الأهمية التطبيقية:

- تمكن في استخدام نتائج الدراسة في إعداد برامج تدريبية لتطوير مهمات الطلبة لتطوير المرونة النفسية والتدفق النفسي لديهم.
- يمكن أن تفيد هذه الدراسة بشكل فعال أصحاب القرار التربوي والتعليمي في الجامعات على اتخاذ القرارات المتعلقة بالمناهج الدراسية والتركيز على الأنشطة التي تشير وتنمي حالة التدفق النفسي.
- وقد تفيد أيضاً المختصين في مجال علم النفس والمرشدين في المؤسسات النفسية والتربوية من أجل والاستفادة منها في البرامج الإرشادية.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة مسبقاً عند بناء برامج إرشادية وعلاجية تستهدف إلى تنمية المرونة النفسية والتدفق النفسي.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها ففي هاته الدراسة تكمن أهدافه في ما يلي:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة من خلال:
- التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وبعد أهداف واضحة قابل الإنجاز في ضوء القدرات ومهارات الفرد.

- التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وبعد التدفق النفسي المتمثل في اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وبعد الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه الى متطلبات الذاتية.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك.

رابعاً: حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة بالحدود التالية:

- الحدود البشرية: تتمثل في عينة من الطلاب والطالبات كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم ثلاثة علم الاجتماع جامعة محمد خيضر بسكرة.
- الحدود المكانية: تتمثل في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية في الجزائر ولاية بسكرة.
- الحدود الزمانية: تتمثل في العام الدراسي 2023-2024.

خامساً: المفاهيم الإجرائية للدراسة:

- المرونة النفسية:

هي عملية ديناميكية تستجيب للانفعالات والعمليات العقلية، التي تمكن الفرد من التكيف والتأقلم مع المواقف والضغوطات ومواجهة التحديات والصعوبات بشكل إيجابي.

وهي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب الجامعي من خلال مقياس المرونة النفسية المعد من قبل كونور ديفيدسون (2003) المترجم من قبل الهاشمية (2017)، الاستجابة على فقرات المقياس تبعاً لبدائل الخمسة (تطبق علياً تماماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق علياً أبداً). على أن تكون الدرجات العليا (130 درجة) والدرجات لندنيا (26).

- التدفق النفسي:

هو حالة ذهنية إيجابية تؤدي إلى اندماج وتركيز الفرد أثناء أداء نشاط أو مهام معين والاستمتاع به، ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال إجابته على فقرات مقياس التدفق النفسي المعد من قبل (المساوي والشطب، 2016)، المكون من خمسة بدائل (تتطبق عليا تماما، غالبا، احيانا، نادرا، لا تتطبق عليا أبدا) على ان تكون الدرجات لعليا (100 درجة) والدرجات الدنيا (درجة 22).

سادسا: الدراسات السابقة:**دراسات متعلقة بالمرونة النفسية:****دراسة شقورة (2012، د.ص):**

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة جامعات الفلسطينية .

أهداف الدراسة: التعرف على مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعة الفلسطينية، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة .

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (600) طالب واختيرت عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية مكونة من طالبات الجامعات الثلاثة (الأزهر، الأقصى، الإسلامية).

أدوات الدراسة: استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي 1998.

نتائج الدراسة: توصلت إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة . وعدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزي لمتغير الجامعة، بينما كانت الفروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة الأقصى .

دراسة سالم بن صالح العزري (2016، د.ص):

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرقية بسلطنة عمان.

أهداف الدراسة: معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (279) طالب وطالبة، منهم (124) طالب و(155) طالبة.

أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية من إعداد (شقورة، 2012). ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد (عبد المجيد، 2012).

نتائج الدراسة: تم الوصول إلى درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية، كما توصلت على درجة المهارات الاجتماعية عالية. عدم وجود فروق في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية سلطنة عمان تعزي المتغيرات (النوع الاجتماعي، المعدل الأكاديمي، التخصص). وجود علاقة طردية موجبة بين درجات المرونة النفسية ودرجات المهارات الاجتماعية.

دراسة لانا باسل محمد الشبول (2017، د.ص):

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطلبة جامعة اليرموك.

أهداف الدراسة: الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى القدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك، وكذلك التعرف على درجة اختلاف المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات باختلاف متغيرات الدراسة.

وهدف من الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات.

عينة الدراسة: تكونت من (700) طالب. (149) طالب و(467) طالبة تم باختيارهم بطريقة العينة العشوائية المتيسرة.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس المرونة النفسية كونور دافيدسون المعد من قبل سنغ ونان يو .

نتائج الدراسة : وجود مستوى مرتفع للمرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك على جميع أبعاده استثناء بعد التفاؤل جاء متوسط. ومستوى القدرة على حل المشكلات الرياضية قد جاء منخفض وكذلك وجود فروق في مستوى المرونة النفسية درجات أفراد تعزي للمستوى الدراسي .

عدم وجود فروق أفراد عينة لمقياس المرونة النفسية تعزي متغير (الجنس والتخصص).

دراسة محمد أشرف العز و رشا محمد عبد الرحمن. (2020، صفحة 258) :

عنوان الدراسة: التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء المتغيرات الديمغرافية بالإضافة إلى الرضا عن الحياة والطموح.

هدف الدراسة: كبحث إمكانية دراسة التنبؤ بالمرونة النفسية لدى الطلبة مرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية بالإضافة إلى الرضا عن الحياة والطموح.

عينة الدراسة عينة الدراسة (260) طالب من جامعة عجمان بالإمارات العربية المتحدة، %78 طالبة و % 22 طالب تم جمعها بطريقة عشوائية بسيطة.

أدوات الدراسة: أستخدم مقياس المرونة النفسية كونور وفسون 2003 من طرف القايلي 2016.

مقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي 1998). ومقياس الطموح (كاميليا عبد الفتاح 1975).

نتائج الدراسة: وصول إلى نتائج أن اغلبية يتمتع بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية.

دراسة عائشة عبيد مبارك قويضي العازمي (2022، صفحة 133):

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين.

هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها المتمثلة في الاتزان الانفعالي، فعالية الذات، العلاقات الاجتماعية. و حل المشكلات لدى عينة من المراهقين من التلاميذ المرحلة الإعدادية. وتفكير الإيجابي عند نفس العينة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 50 من الطلبة المرحلة الإعدادية لمدرسية جابر الاهكية التابعة لا دارة الفروانية التعليمية وقد تم اختيارهم من المرحلة العمرية (13-14-15) عام

أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية من اعداد الباحثة، ومقياس الايجابي من اعداد الباحثة
 نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ككل وابعادها الفرعية و
 التفكير الايجابي عند المراهقين.

دراسة هاتلي أمريكا (2011):

عنوان الدراسة: اختبار العلاقات المرونة والصحة النفسية والمثابرة الأكاديمية لدى الطلبة الجامعات .
 هدف الدراسة: تم اختبار العلاقة بين المرونة والصحة النفسية والمحددات الرئيسة للمثابرة الاكاديمية .
 عينة الدراسة: بلغت عدد عينة الدراسة 605 من طلاب جامعة أمريكا .
 أدوات الدراسة: تحليل الانحدار الهرمي لاختبار قدرة المرونة بين الأفراد ومقياس الصحة العقلية على
 توضيح التباين في متغيرات الاستجابة لمتوسط الدرجة التراكمية الجامعية والشعور الجامعي بالانتماء .
 نتائج الدراسة: ساهمت عوامل المرونة الشخصية في شرح التباين وذلك لمعدل التراكمي بالإضافة غلى
 الكفاءة والإنجاز وكان هناك ارتباط إحصائي قوي بين العوامل المرونة بين الافراد وداخل الشخصية
 والصحة العقلية.(عز الدين، 2022، صفحة 75).

دراسة حداد وبشاري ايران (2010):

عنوان الدراسة: المرونة الحساسية النفسية والصحة النفسية
 هدف الدراسة: تعرف على العلاقة بين المرونة وقابلية الاصابة بما فيه الضغوط النفسية والقلق
 والاكتئاب والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الإيرانيين .
 عينة الدراسة: تكونت العينة الدراسة من 214 طالب وطالبة.
 أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية الذي اعده كونور دي فيدسون ومقياس .
 بيك الاكتئاب ومقياس القلق واستبيان الصحة النفسية.

نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والاكتئاب والقلق والمرونة النفسية. وان المؤشرات الصحة النفسية المنخفضة أو السلبية تتأثر بمستويات مختلفة من المرونة النفسية من خلال احترام الذات الكفاءة الشخصية والمثابرة والتدين والسيطرة. (ميلاد، آخرون، 2019، صفحة 193).

دراسات متعلقة بالتدفق النفسي:

دراسة أسكاوا (2004):

عنوان الدراسة: تجربة التدفق والشخصية الذاتية لدى طلاب كليات اليابانية . كيف يواجهون تجربة التحديات في الحياة اليومية.

أهداف الدراسة: معرفة جودة والخبرة ودلالاتها للتحديات والمهارات المدركة مع التركيز على كيفية تأثير تصورات التحديات والمهارات على جودة وتجارب هاتين المجموعتين . كما بحثت الدراسة الحالية الفرضيات الأساسية والعامّة لنظرية التدفق .

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة 315 طالب وطالبة من طلاب الجامعات اليابانية

أدوات الدراسة: تجارب على مجموعتين من الطلاب تم تطبيق عليهم مجموعة من التحديات والمهارات

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج دراسة أن العينة لديها تدفق نفسي. (عز الدين، 2022، صفحة 74)

دراسة ألكسندر وشيلو (2014):

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بدافعية الذاتية والإبداع والسعادة الحياتية عند استخدام ألعاب الفيديو والكمبيوتر.

هدف الدراسة: التعرف على خبرة التدفق النفسي عند استخدام ألعاب الفيديو والكمبيوتر وعلاقتها بالدافعية الذات والإبداع والسعادة الحياتية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 1574 من البالغين الصينيين.

نتائج الدراسة: انخفاض من مستوى التدفق الدراسي اثناء ممارسة العينة العاب الفيديو والكمبيوتر . كما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تفوق لدى الذكور وإناث في مقياس التدفق النفسي. وكذلك وجود علاقة بين التدفق النفسي والدافعية والإبداع والسعادة الحياتية (صميذة، 2019، ص 39).

دراسة باسنتين خيضر (2018، صفحة 375):

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى الطلبة الدراسات العليا.

هدف الدراسة: البحث على إيجاد العلاقات بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى الطلبة الدراسات العليا.

عينة الدراسة: تتكون عينة البحث على 200 طالب وطالبة.

أدوات الدراسة: تم إعداد مقياسين من قبل الباحث "مقياس التدفق النفسي ومقياس التفكير بالمستقبلي"

نتائج الدراسة: تم وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا.

دراسة البيومي، وعلي البيومي (2020، ص 31):

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية

أهداف الدراسة: التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب لمعلم.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية تكونت العينة من 249 طالب وطالبة

أدوات الدراسة: مقياس التدفق النفسي و مقياس جودة الحياة.

نتائج الدراسة: مستوى التدفق النفسي مرتفع. ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الدفق النفسي وجودة

الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية.

دراسة أحمد إبراهيم ساعد الغامدي (2022، صفحة 130):

عنوان الدراسة: التدفق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة قسم التربية الفنية بكلية جامعة

الباعث

هدف الدراسة: هدف الدراسة هو الكشف عن مستوى التدفق وكذلك الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التدفق التي يعزى إلى نوع والتي تعزى إلى المستوى الدراسي وكذلك التي تعزى للتفاعل بين النوع والمستوى الدراسي.

عينة الدراسة: تكون عينة الدراسة من 75 طالب.

أدوات الدراسة: مقياس التدفق من اعداد الباحث.

نتائج الدراسة: مستوى التدفق النفسي لدى الطلاب كان متوسط ولدى الطالبات مرتفع .

دراسة توفيق برغوتي وسمية عليوة (2022، صفحة 1187):

عنوان الدراسة: الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى الطلبة جامعة الأغواط.

هدف الدراسة: تهدف الكشف عن مستوى كل من الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى الطلبة جامعة الأغواط. وكذلك على نوع العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتدفق النفسي.

عينة الدراسة: مكونة من 100 طالب وطالبة من جامعة الأغواط .

أدوات الدراسة: مقياس الكفاءة الذاتية العامة (سامر جليل رضوان). ومقياس التدفق النفسي من إعداد (نصيف، 2015).

نتائج الدراسة: يتمتع طلبة جامعة الأغواط بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية يتمتع طلبة جامعة الأغواط بمستوى مرتفع من التدفق النفسي. وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الذاتية وتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط.

دراسة سلام طرية (2023، صفحة 147):

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بالطموح لدى طلاب الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة البعث.

هدف الدراسة: هدفها هو التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وومستوى الطموح لدى طلاب دراسات العليا في كلية التربية جامعة البعث.

التعرف على الفروق في التدفق النفسي ومستوى الطموح في ضوء المتغيرات الجنس والمرتبة العلمية.

عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من 226 طالب وطالبة.

أدوات الدراسة: استخدام مقياس التدفق النفسي (جاكسن ومارش 1996)، ومقياس الطموح (لمعوض وعبد العظيم 2005).

نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى افراد العينة البحث.

الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي:

دراسة بشير الرويلي (2019، ص114):

عنوان الدراسة: اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى .

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى تحديد مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلاب في منطقة المحافظة طريف، وتحديد طبيعة العلاقة بين بين اليقظة لعقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين، والتحقق من وجود اختلافات في اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف تبعا لسنوات الخبرة.

عينة الدراسة: بلغت عينة لدراسة (48) مرشدا ومرشدة وتم اختيار الجميع افراد مجتمع الدراسة من مدينة عرعر (30).

ادوات الدراسة: تم استخدام مقياس اليقظة العقلية للمرشدين من اعداد فيلاديلفيا لليقظة العقلية ومقياس المرونة الأنا للمرشدين طلابيين لفحجان (2010) لمرونة الأنا، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي من إعداد لجاكسون ومارش (2016) من قبل المحادين (2014).

نتائج الدراسة: توصلت الى مستوى متوسط لليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين. وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين، وعدم وجود اختلاف بين المرشدين الطلابيين في محافظة طريف تعزي الى متغير الخبرة سواء في اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي.

دراسة أحمد (2019):

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة .

أهداف الدراسة: الكشف عن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة وتعرف الفروق بين المتغيرين البحث بالنسبة ل(الجنس ، مدة الخدمة ، التخصص العلمي).

عينة الدراسة: بلغت عينة البحث (400) أستاذ واستاذة في ماعة تكريت توزعوا بالتساوي.

ادوات الدراسة: قام الباحث ببناء مقياسين احدهما للتدفق النفسي والآخر للقياس المرونة النفسية.

نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في حالة التدفق النفسي بين اساتذة الجامعة تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي ، كذلك وجود فروق دالة إحصائية في حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية بين اساتذة الجامعة وفق لمتغير مدة الخدمة لصالح مدة الخدمة (10 سنوات) وعدم وجود فروق بين أساتذة الجامعة في حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية تبعا لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق بين أساتذة الجامعة في المرونة النفسية تبعا لمتغير التخصص. (عز الدين، 2022، ص 74).

دراسة اسماء مصطفى عبد الله صميده (2019، ص 12):

عنوان الدراسة: العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية.

هدف الدراسة: دراسة العلاقة بين المرونة النفسية و التدفق النفسي لدى المراهقين الذكور و الاناث في ضوء المشاركة اللاصفية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة من مرحلة الثانوية العامة.

ادوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية من اعداد الباحثة ومقياس حالة التدفق للمراهقين من اعداد عبد الهادي عبده فاروق عثمان (2018).

نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة احصائية بين متغير المرونة النفسية ومتغير التدفق النفسي عند مستوى الدلالة (0,05).

دراسة رزان عز الدين (2022 ، صفحة 60):

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث

هدف الدراسة: التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلاب جامعة البعث

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 800 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية .
376 طالب و 424 طالبة من السنة الثانية والثالثة من كليات جامعة البعث .

أدوات الدراسة: مقياس التدفق النفسي "جاكسون ومارث" 1996 و مقياس المرونة النفسية" كونور ودافيدسون "2003.

نتائج الدراسة: ان مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة متوسط. مستوى المرونة النفسية لدى افراد العينة مرتفع. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة.

التعليق على الدراسات:

تم الاعتماد على الدراسات السابقة، باعتبارها خلفية نظرية تساعد الباحث في فهم الموضوع وبناء مشكلة دراسته وكذا صياغة الفرضيات التي تجيب عن تساؤلات دراسته إضافة إلى أهمية في تفسير النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية.

من خلال عرضنا السابق التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية كان هناك تنوع من حيث العينات و الأهداف والأدوات المستخدمة. حيث تناولت معظم الدراسات العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات مثل دراسة شقورة (2012)، والعزري (2016) و شبول(2017) ودراسة محمد الع، عبد الرحمان(2020) كذلك دراسة العازمي (2022) وبشاري(2010) وهار تلي (2011).

في حين تناولت الدراسات الأخرى علاقة بين التدفق النفسي وبيغض المتغيرات في دراسة خضير (2018)، والبومي (2020)، وبرغوتي، عليوة(2022)، وطرية(2023)، وأكسارا (2004)، ودراسة ألكسندر وشيلو (2004). أما الدراسة الحالية تتفق مع دراسة(الرويلي، 2019)، ودراسة(أحمد عراق(2019)، ودراسة (عبد الله صميذة، 2019)، دراسة(عز الدين، 2022).

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية تناول المرونة النفسية والتدفق النفسي. لكنها تتميز عن الدراسات السابقة في أنها تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وابعاد التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعة.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

ولقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة في: التراث الأدبي. اختيار العينة. منهج الدراسة. أدوات الدراسة.

فرضيات الدراسة:

للإجابة عن اسئلة الدراسة فقد تم صياغة الفرضيات على النحو الآتي:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة

الفرضيات الفرعية :

- توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وبعد أهداف واضحة قابلية الإنجاز في ضوء القدرات ومهارات الفرد لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية وبعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه لدى طلبة جامعة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية وبعد الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه إلى متطلبات الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك لدى طلبة الجامعة.

الفصل الثاني:

المرونة النفسية

تمهيد

أولاً: مفهوم المرونة النفسية .

ثانياً: المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم .

ثالثاً: أبعاد المرونة النفسية .

رابعاً: صفات الأشخاص ذوي المرونة النفسية .

خامساً: طرق بناء المرونة النفسية .

سادساً: النظريات المفسرة للمرونة النفسية .

سابعاً: فوائد المرونة النفسية .

خلاصة .

تمهيد:

المرونة النفسية مصطلح من المصطلحات علم النفس الإيجابي وهي إعادة صياغة الأحداث السلبية والبحث عن اساليب تفكير الإيجابية تساعد الفرد على الوعي الذاتي والتفاؤل الواقعي والاستثمار الفعال للموارد النفسية والاستمرار في تغيير المسار الفعل. حتى في وجود أفكار وأحاسيس وعواطف غير السارة من أجل المضي قدما في اتجاه ما هو مهم في الفرد.

سنفصل في هذا الفصل عن مفهوم المرونة النفسية وعلى المفاهيم التي لها علاقة بيها والصفات التي يمتلكها الافراد في تحلي بمرونة نفسية، وفي الاخير على الابعاد ونظريات التي درست المرونة والفائدة منها

أولاً: مفهوم المرونة النفسية PSYCHOLOGICAL HESILIENCE:

المرونة لغة: قال أبو فارس "مرن" الميم والراء والنن اصل صحيح يدل على لين الشيء وسهولة. (ابو فارس، 395هـ، ص313).

أما في لسان معجم العرب: مرن يمرن مرانة ومرونة وهو لين في صلابة ، ومرنت يد فلان على العمل. أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين (ابن منظور، 710 هـ، ص403).

المرونة اصطلاحاً: يرجع أصل المرونة " Resilience " الى مصطلح اللاتيني "Salive" تعني الرجوعية " To spring " ومن " Resilive " تعني الرجوع إلى الحالة السوية (Spring back) . أما الأصل الإنجليزي للكلمة (Resilience) فهو مشتق من الكلمة الإنجليزية (الليونة، شدة المقاومة، والدونة)، ويقصد بها قدرة الشخص او المنظومة اجتماعية على التعامل بالنجاح مع الظروف الحياة والعواقب السلبية للتوتر. (الهاشمية، 2017، ص 10).

حيث عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها العملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية والمشكلات العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة. والضغوط العمل والمشكلات المالية. (العطوي، القضاة، 2023، ص 300).

ويعرفها كونور وديفيدسون المرونة النفسية: " أنها القدرة على الشقاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط ". (Connor Davidso ,2005 , P600).

كما عرفها سلبر ستين وترانش أنليهي: بانها الرغبة في تجربة اللحظة الحالية وبشكل كامل بدون الدفاع مع استمرار سلوك أو تغييره في السعي لتحقيق الأهداف والقيم (صالح، 2018، ص 8)

وعرفها القليلي: المرونة بأنها القدرة على وضع خطط الواقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة والنظرة الإيجابية لذات والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية ومهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات والقدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية. (صالح، 2018، ص8).

المرونة النفسية هي التكيف الإيجابي برغم من الضغوط أو المحن الشديدة التي يمر بها الفرد. وينظر إليها عموماً على أنها عملية ديناميكية تكتشف أثناء وبعد الشدائد، أو نتيجة هذه العملية عندما يتم تصورها على أنها نتيجة يمكن تفعيل المرونة باعتبارها صحة نفسية جيدة فيما يتعلق بحمل الضغوطات. (عيسى، 2023، ص 837).

أما الخطيب (2007): فيرى أنها القدرة على مواجهة الصعوبات الحياة وتحدياتها بطريقة إيجابية وأن يحيا الإنسان في هذه الدنيا حياة كريمة. قادراً على التفاوض والتسامح، وعلى التكوين العلاقات الإيجابية مع الآخرين. وعلى ان يجعل معنى وهدف لحياته(عيسى، 2023، ص10).

ومن خلال التعريفات السابقة تستخلص الباحثين تعريف المرونة النفسية على انها عملية ديناميكية في التكيف مع المواقف والقدرة على التحدي الصعوبات والمشكلات في مختلف الجوانب. وتوليد نظرة ايجابية لدى الفرد في شخصيته وفي خطواته وامتلاكه لمهارات والاستراتيجيات اثناء مواجهة ضغوطات الحياة. وان يتحلى بتوازن والصحة النفسية السليمة اثناء تعرضه لصدمة او معضلة.

ثانياً: المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم:

مرونة الأنا: تعرف مكتبة ويلسون للتعلم 2005 للمرونة " بأنها القدرة على استخدام مهارة البصيرة وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقات الإنسانية، وعندما يتم التصرف بطريقة محالفة لتحسين العلاقات. وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد على إجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الجسم في بناء العلاقات مع الآخرين (شقورة، 2012، ص10).

نجد ان مرونة الانا والمرونة النفسية انهما مفهومان مرتبطان بالصحة النفسية الإيجابية، ولكنهما يتميزان ببعض الاختلافات فالمرونة تركز على الصعوبات والتحديات اما مرونة الانا تركز على الحفاظ بالشعور ثابت بالهوية الذاتية في مواجهة التغيرات الداخلية والخارجية . حيث تحققان النجاح وتحسن من العلاقات ولها فوائد في تحسين الصحة النفسية .

المناعة النفسية: ويعرفها بونا(2014) على انها تتمثل : مجموعة من العوامل الكامنة لإثراء الشخصية ككل، بحيث تساعد الفرد في الحصول على المعرفة والممارسة والتعقل في استخدام المصادر المتاحة خلال المواقف الضاغطة، مما يساعد الفرد على التعامل مع الضغوط والعوامل التي قد تهدد الشخصية.(سعد، 2019، ص104).

نستنتج أن المرونة النفسية والمناعة النفسية مفهومان مترابطان ووثيقان الصلة يلعبان دورا هاما في الصحة العامة حيث أظهرت العديد من دراسات علاقة بين المرونة النفسية والمناعة النفسية انها علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين المرونة النفسية والمناعة النفسية، فالأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية يكونون اكبر قدرة على مقاومة الجهاد والضغوطات والحفاض على الصحة النفسية الجيدة. فنجد المرونة النفسية والمناعة النفسية ان كلاهما يتعلق بالقدرة على التعامل مع التحديات وصعوبات، وكلاهما يتطلب مهارات النقبل والوعي الذاتي والتنظيم الذاتي والمسؤولية والعلاقات الإيجابية ولكن يختلفان في ان المرونة تركز على القدرة والتكيف والتغلب على التحديات بينما المناعة النفسية تركز على القدرة المقاومة و الإجهاد النفسي والضغوطات النفسية.

الاتزان الانفعالي: هي قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على التفاعلات المختلفة لديه مرونة في التعامل مع المواقف واحداث الجارية بحيث تكون الاستجابة الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.(فهمي، 1995، ص16).

نجد ان المرونة النفسية والاتزان الانفعالي توجد علاقة ارتباطية بينهم في بعض الدراسات ،حيث كلاهما يتعلق بالقدرة على التعامل مع المشاعر في قبولها وفهم افكار وتحكم في سلوكيات وتحمل مسؤولية المشاعر وكلاهما يساعد على الصحة النفسية الجيدة. بينما المرونة النفسية تختلف عن الاتزان الانفعالي في ان المرونة تركز على القدرة على التكيف والتغلب على التحديات والصعوبات في الحياة اما الاتزان الانفعالي

يركز على القدرة في التحكم في مشاعر والتعبير عنها بشكل مناسب وذلك وفق مهارات التعرف على المشاعر والتحكم فيها والتعبير عنها بشكل صحيح.

قوة الأنا: تمثل بوجه عام القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع من حوله والخلو من الأعراض المرضية.

حيث عرفها طه (1993) " على انها القدرة الشخص على ان يحقق التوافق وهذا يدل على الصحة النفسية وعلى مهارة الأنا في علاج الصراعات الشخصية والتعامل معها زرع العالم الخارجي بحيث ينتهي به الأمر بالنجاح والسلامة ". (الناشيري، 2019، ص264).

حيث أشار يونانو (2005) إلى مجموعة من الخصائص الأساسية لقوة الأنا هي نواتج المخرجات جيدة على الرغم من التعرض للمخاطر والتهديدات التي يتوقع أن تأتي بنواتج سلبية. والمواجهة وكفاءة والملائمة في مواجهة الضغوطات الحياة الحادة والمستمرة والقدرة على الشفاء والتعافي من الصدمات. (المعاني، 2022، ص403).

نستنتج ان قوة الأنا والمرونة النفسية صفتان إيجابيتين، فالأشخاص الذين يتمتعون بقوة الانا العليا يتمتعون بثقة بالنفس واحترام الذات، والشعور بالقدرة على التحكم في الحياة اما المرونة النفسية يتمتعون بقدرة اكبر على التعامل مع التوتر والعودة الى حالتهم الطبيعية بعد الأحداث الضاغطة وكلاهما يتضمنان مهارات ومواقف محددة تتمثل في تقبل الإيجابي و التركيز على الحاضر وتقبل المشاعر بالنسبة المرونة النفسية اما قوة انا تتمثل في الشعور بالاستقلالية والكفاءة وتحديد الحدود والدفاع عن النفس. ولكن يختلفان في ان المرونة تركز على التحديات والعقبات والصعوبات والتعافي والنمو من التجارب الصعبة، اما قوة الأنا تركز على الأهداف الطويلة المدى وبناء الذات والشعور بالجدارة والرضا عن الذات وتحقيق الإنجازات. ونجد ان علاقتهما ارتباطيو وتكاملان مع بعضهما البعض.

الثبات الانفعالي : يعرفه محمود إسماعيل ريان: " بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف والانفعالية التي تجعل الأفراد يميلون إلى الشعور بالسعادة والهدوء والتفاؤل والثقة بالنفس". (عبيد، 2019، ص346).

إن المرونة النفسية والثبات الانفعالي تكمل علاقتهما في انهما مترابطان يتكاملان مع بعضهما البعض في انهما صفتان إيجابيتين ومرتبطين بصحة النفسية ويمكن تطويرهما من خلال التعلم والممارسة. ولكن يختلفان في نقاط معينة من ناحية التركيز فالمرونة تركز على التحديات والصعوبات اما الثبات

الانفعالي يركز على التحكم في المشاعر والاستجابة لها بطريقة صحية، وكذلك في ان المرونة النفسية تركز على الحاضر والتعامل مع التحديات قصيرة المدى اما الثبات الانفعالي يركز على المدى الطويل وبناء مهارات وادارة المشاعر، فالمرونة تدفع برغبة في التعافي اما الثبات يدفع برغبة في الشعور بالهدوء والتحكم. فنجدهما ضروريين للصحة النفسية الجيدة وتعزيزهما يؤدي غلى حياة اكثر سعادة ونجاح .

رابعاً: أبعاد المرونة النفسية:

تختلف نظرة الباحثين في أبعاد المرونة النفسية، حيث تتمثل ابعاد المرونة النفسية حسب مروة محمد سعيد كالتالي:

- **البعد الأول (الصبر):** هذا البعد قدرة الفرد على التحلي بالجد والرؤية، والالتزان الانفعالي، وعدم التسرع في إصدار القرارات والمثابرة في العمل وبذل المجهود، والتحكم في انفعالاته أمام المواقف التي يتعرض لها في حياته. علاوة على قوة إدارة التي تتمثل في عزمته وعدم تثبيط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات.
- **البعد الثاني (الاستقلال النفسي):** يقيس هذا البعد مدى القدرة الفرد على إنجاز واجباته ومهامه معتمداً على نفسه. وعمل توازن بيئته والأفراد الآخرين المحيطين به. وتحلية بقدر كبير من الثقة بالنفس، ويعرف ما عليه من حقوق وما عليه من واجبات.
- **البعد الثالث (التفاؤل):** يقسي هذا البعد روح البشر والسعادة لدى الفرد. ورؤية الجوانب المضيئة في المواقف الصعبة، وقدرته على إدخال السرور والسعادة على ما يواجهه صعوبات ومشكلات في حياته. وعدم اليأس مهما مرت به الصعوبات في الحياة. (بن حديد، 2022، ص40).
- **بعد الرابع (المبادأة):** يقيس هذا البعد قدرة الفرد على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها وعدم الخوف منها والقدرة على حل الصراعات داخل نفسه، والإقدام دون تردد على حل المشكلات حياته بكل شجاعة.
- **البعد الخامس (إبداع الحلول والبدائل):** يقيس هذا البعد القدرة على وضع خيارات وبدائل للتكيف مع التحديات الحياة اليقين بأن لكل مشكلة حل بل وأكثر من حل، وعدم الوقوف مكتوفي الأيدي أمام الصعاب والمشكلات وأعمال والقدرة على التخيل لإبداع الحلول والبدائل.

- **البعد السادس (الاستبصار):** يقيس هذا البعد مدى قدرة الشخص على قراءة وفهم الأفراد الآخرين المحيطين به والتواصل البين شخصي، ومعرفة كيفية تفكيره وسلوكياته لتكون متناسبة مع المواقف المختلفة، مما يجعل الشخص يفهم الآخرين.
- **البعد السابع (الاجتماعية):** يقيس هذا البعد قدرة الفرد على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال التفاعل النفسي والاجتماعي والعقلي مع الآخرين ممن يحيطون به ويشعر بالمسؤولية تجاه من يعرفهم ويتقنون في آرائه.
- **البعد الثامن (الأخلاقية):** يشمل هذا البعد البعد الخلقي الصحيح للشخص المرن والذي يتضمن: قدرة على أن يكون مثاليا في أفكاره وتصرفاته، ونبذ التعصب بكل أشكاله، وإحسان الظن وبالآخرين واحترام آراءهم حتى ولو مخالفة لرايه، وحرصه على أن يكون قنوة حسنة وإعطاء قدر كبير من التقدير للأخلاق
- **البعد التاسع (تقبل النقد والتعلم من الأخطاء):** يشمل هذا البعد قدرة الفرد على تقبل النقد الذي يوجه إليه من الآخرين والاستفادة منه علاوة على قدرة الاعتراف بأخطائه في الحياة والتعلم منها.
- **البعد العاشر (تحمل المسؤولية):** يشمل هذا البعد إدراك الشخص لما عليه من واجبات وتآديتها (بن حديد، 2022، ص 41).
- كما حدد سينجر وبورس 1993 "Singerand powers" أبعاد المرونة كالاتي والتي تتمثل في:
- **الابداع:** ويشمل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع التحديات الحياة، بل تحدي المصاعب والمخاطر، وأن الأفراد من ذوي المرونة العالي يمكنهم أن يتخللوا تتابع الأحداث لديهم، إذ يمكن صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها.
- **التسامح:** هو النمو بنفس البشرية إلى المرتبة الأخلاقية عالية، والتسامح له دور وأهمية كبرى في تحقيق وحدة وتماسك المجتمعات والقضاء على الخلافات بين الأفراد.
- **التواصل:** يلعب التواصل دور محوريا في التمتع بأسلوب حياة مرنة، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات التواصل الجيد يمكنهم التغيير عن أفكارهم ومشاعرهم.
- **تقدير الذات:** هي إحدى السمات المرنة، وتعكس ميل الفرد للتنبؤ الإيجابي تجاه ذاته لتحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية.
- **المرونة الإيجابية:** تتمثل جوهر القدرة على التكيف مع التغيير والقدرة على التعاون، والتسامح ووضع خطط بديلة، كذلك عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات التي يواجهها البشر. (Alnaasiri 2022 p302).

ووصف أيضا وويرنر وسميث (Werrer and smith1982) أبعاد المرونة كالتالي:

- البعد العقلي: قدرة الفرد العقلية التي تمكنه من التصرف باتجاه الصحيح.
- البعد الاجتماعي: قدرة الفرد على مساعدة ودعم الآخرين وتلقي الدعم منهم أيضا.
- البعد الانفعالي: قدرة الفرد على تقبل الآخرين والتعاطف معهم وتقديم الرعاية لهم.(علاونة، 2021، ص11).

ونستنتج مما سبق ان المرونة النفسية تتشكل من مجموعة أبعاد وتختلف من بعد الى بعد ويكون منحصر في البعد العقلي والانفعالي والاجتماعي. فيجب على الفرد ان يكون قادر على كبح انفعالاته وتقدير ذات والقدرة على تجاوز الصعوبات وحل المشكلات بطرق إبداعية، وتحمل الظروف الصعبة بعد النظر بحكمة.

ثالثا: صفات الأشخاص ذوي المرونة النفسية:

- كل شخص يحمل صفات مختلفة، فنجد (ويكس) ذكر اربع سمات للأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية تتمثل في:
 - الرؤية الشخصية: تكون من خلال القدرة على تحديد الهدف، والمعنى ومبادئ مقترحة ضمن سلم قيمي.
 - القدرة على حل المشكلات: تتضمن القدرة على الاستجابة السريعة في مواجهة الأخطار والبحث عن المعلومات الدقيقة، والقيام بمغامرة جادة.
 - آليات الدفاع الأنا: تتكون من خلال قدرة الفرد على التميز بين الانفعالات، وإعادة البنية المعرفية، والتوقع الإيجابي للأحداث.(مزارى، 2022، ص433).
- وكذلك تتمثل في:

- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- تنمية الثقة بالذات.
- فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.
- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.

- القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة. (العازمي، 2022، ص145-146).

ونجد كذلك ان افراد ذوي المرونة النفسية يتسمون في:

- وضع الأشياء في حجمها الطبيعي: تقييم الموضوع دون التهويل.
- تقبل التغير واعتبارها جزء من الحياة: تقبل الأوضاع والضغوط التي لا يمكن تغييرها.
- تلمس طرق استكشاف الذات: يستفيد الأفراد من مواجهتهم الإيجابية للصدمات في حياتهم بإحساسهم بقوة وفعالية ذاتهم وقيمة الحياة.
- الاستبشار وتلمس الخير فيما هو قادم: النظرة التفاؤلية وأن هناك اشياء إيجابية ستحدث. (زيدان، 2021، ص360).

ونستنتج في الأخير ومما سبق ان الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية لديهم صفات بارزة، لديهم تقدير قوي، وكذلك قدرة على التكيف للتغيير وانهم يستطيعون مواجهة التحديات بالكفاح والوصول إلى الأهداف، وقادرون كذلك على جذب المساندة من الآخرين ولديهم ارتباط وثيق مع العلاقات الاجتماعية.

خامسا: طرق بناء المرونة النفسية:

حيث قدم الجمعية الأمريكية لعلم النفس عشر طرق لبناء المرونة النفسية هي:

- العلاقة الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات والأحداث الضاغطة والمشكلات لا يمكن تجنبها.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- وضع اهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها، اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصبية.
- التطلع لفرص استكشاف الذات بعض الصراع مع الخسارة.
- تنمية الثقة في الذات.

- الحفاظ على التصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلف له.
- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- رعاية المرء لعقله وجسده ، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره . فضلا عن الاندماج في أنشطة الترفيهية والاسترخاء وإمتاع الذات. التعلم من الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.(النوي، 2016، ص74).
- كما وضع أبو حلاوة وجود طرق لبناء المرونة النفسية وهي:
 - إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية من أهم متطلبات بناء المرونة النفسية وتقبل المساعدة ودعم من الأشخاص المقربين والاستمتاع إليهم بقوى المرونة النفسية.
 - تجنب رؤية الازمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها او التغلب عليها: فبإمكان الفرد تغيير الطريقة التي يدرك ويفسر ويستجيب بها الأحداث الضاغطة، وأن يتجاوز الطرف الحاضر ويتطلع الى المستقبل ويعتقد عن يقين ان المستقبل أفضل من الحاضر، ويحاول أن يخفف أو يلطف من مشاعر الكدر أو الحزن من العثرات التي يواجهها.
 - تقبل التغيير واعتباره جزءا متضمنا بنويها في الحياة: تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعد في التركيز على الظروف الأخرى القابلة للتغيير والسيطرة.
 - الدافعية تجاه تحقيق الأهداف: من خلال وضع الأهداف واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة للإمكانيات والقدرات الشخصية مع الواقع المحيط.
 - اتخاذ قرارات حاسمة او قاطعة: فهي تدفع بالفرد باتجاه المواجهة والتصدي الفعال والتوافق النشط الإيجابي ، بدلا من الالتصاق بالمشكلات والضغوطات واجترار آلامها.
 - تلمس جميع الفرص التي تعطي دافعا لا استكشاف الذات للفرد: فإن البشر يتعلمون الكثير عن أنفسهم، بحيث يكتشفون جوانب النفسية لديهم قد تطورت او نمت نتيجة مجادتهم وتصديهم او تأقلمهم الإيجابي مع خبرات الفقد او الخسارة او الاحداث الضاغطة.
 - النظرة الإيجابية للذات: بأن يكون الفرد متيقنا من قدرته لحل المشكلات.
 - وضع الأمور أو الأشياء في سياقها وحجمها الطبيعي: ينبغي تجنب التفكير التضخمي للأحداث الضاغطة والمؤلمة كما يجب تقييم الموقف الضاغط في سياقه الواسع والنظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن يحتويه مثل هذا الموقف.

- النظرة التفاؤلية: للمواقف وتوقع واستبشار الخير بدلا من الحذر والقلق مما يخاف منه الفرد وعدم فقدان الأمل.

- العناية بالنفس: تساعد الفرد على التماسك والاستعداد لأي حدث طارئ. (الشبول، 2017، ص 16-17).

وفي الأخير نرى ان المرونة النفسية لدى الفرد تبنى على تقبل الذات في اتخاذ القرارات بنظرة إيجابية في تعاملها اثناء الضغوطات والمصائب وأن يتحلوا بدافعية كبيرة في تحقيق الأهداف وامتلاك خطط واستراتيجيات مناسبة لحل المشكلات ومواجهتها.

سادسا : النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

1- نظرية الاتساع وبناء المشاعر:

حيث طورت فريدريكسون "Fredrickson" في نظرية الاتساع وبناء المشاعر الإيجابية في زيادة فهم طبيعة المشاعر الإيجابية وأهميتها في الرفاه ، وتستند إلى الاعتقاد بأن المشاعر الإيجابية والسلبية لها وضايف مكملة وتكيفية، فالمشاعر الإيجابية لها القدرة على تهدئة الإثارة اللاإرادية وتوسيع اهتمام الفرد وهذه العملية تساعد على تسهيل الصحة والرفاهية والمرونة وقدرة التكيف العامة، وتسهل السلوك العمل المستمر في حين ان المشاعر السلبية لها وظيفة تكيفية في أوقات الخطر من خلال زيادة الإثارة لد الجهاز العصبي الودي وتضييق انتباه الشخص. (عز الدين، 2022، ص ص70_71).

2- النظرية الوجودية:

تتفق النظرية الوجودية مع مجموعة من الأسس الفلسفية استندت إليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت المرونة النفسية، واتفقت هذه النظرية على ان الإنسان يسعى دائما للبحث عن وجوده في الحياة. وان بيئته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغيير مستمر، لذا تركز هذه النظرية على تحليل وجود الفرد في عالم معقد، ويرى فرانكل "أن الوجودية تعني محاولات الشخص ليحس بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذه الوجود، ثم يتولى اعماله الخاصة كلما حاول أن يعيش طبقا لقيمه ومبادئه وعلى ضوء ذلك ترى أن الأفراد قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجهدة إلى احتمالات وفرص لمصلحتهم، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في اي وقت، وطبقا لهذا فإن الفرد

الذي يتحمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فإن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط. (الناصرى، 2022، ص303).

3- النظرية المعرفية:

نجد آرون بيك " Aron Beek " من الذين اشتهروا بعلاج الاكتئاب، فقد طور طريقه في العلاج المعرفي، والتي تعتمد طريقته في العلاج على إعادة البناء المعرفي، والهدف من ذلك هو إيجاد أنماط من التفكير العقلاني ، ويرى "بيك" بأن الأشخاص الذين يتصفون بالعصبية المفرطة ويعانون من اضطرابات انفعالية غالبا ما ينخرطون في تفكير مشوه غير فعال، وهذا ما يسبب المشاكل. (سولسو، 2000، ص437) وتعد المرونة جزءا أساسيا من النظرية المعرفية لأنه بالمرونة تحل المشكلات وتكيف مع الخبرات السابقة، ولأنها جزء من التفكير ومن الدافعية العقلية، والجزء آخر من المرونة النفسية المتمثلة في نوع المرونة النفسية وهو تعديل نمط الأفكار ليقابل التغيرات في البيئة المحيطة. ولأن المرونة المعرفية جزءا أساسيا من النظرية المعرفية فاعتبرت المرونة مكونا يدفع الفرد الى تغيير انماط سلوكه بما يتلاءم مع افكاره ومعتقداته ليحقق السعادة، وعلى الأقل ليحقق متطلبات تكيفه مع الواقع المعاش، وطلب التكيف لتحقيق الأهداف يستثير تغيير لتوليد الأفكار الجديدة، ومن هنا أصبحت النظرية المعرفية والمرونة النفسية تساعدان على تعديل ما تحمله أفكار الفرد وما يستطيع بها أن يتكيف مع متطلبات الواقع، وهذا ماكداه علماء النفس المعرفيين حيث يصبح الفرد مرة نافذا ومرة متكيفا، ومرة يقبل لأجل ما يحمله الواقع من خطوط ومن ضغوطات فتصبح تصرفات الفرد ما بين الشعور بأنه لن يقف بدون ما يحدد لأفكاره طريقا، فتستمد دافعيته ما تحمله أفكاره. (سولسو، 2000، ص 438).

4- نظرية أنماط التقييم الإيجابي:

ففي نظرية التقييم الإيجابي جاءت المرونة مفهومه يقصد بها مساعدة الكثير من الناس في السيطرة على الظروف والضغوط القاسية من أجل البقاء بصحة نفسية جيدة، لامتلاكهم آليات وقائية للشفاء الذاتي، إذ تمنع من تطور الأمراض عند ظهور العديد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب أو القلق أو الإدمان، بسبب الضغوط والأحداث الصادمة أو الظروف الحياة الضاغطة.

وقد استطاع "كالش وأخرون "" Kalisch&al (2014) من خلال الدراسات تحديد المبدأ المشترك الذي يشكل الأساس الشامل للدراسات المستقبلية في مجال المرونة. فقد قام العلماء بدمج أبعاد متنوعة

واتجاهات بحثية مختلفة من الدراسات النفسية والاجتماعية مروراً بالاتجاهات الجينية وانتهاءً بالدراسات البيو عصبية المختلفة، ويرى " كاش " أن أبحاث المرونة قد تعاملت مع العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر إيجابياً في المقاومة النفسية، إلا أن التساؤل المطروح كان فيما إذا هناك قاسم مشترك لجميع الاتجاهات المشخصة ، ومن هنا نطرح سؤال رئيس: كيف يقيم الدماغ مواقف معيناً أو مثيراً ما؟

ويعتقد أن التقييم الإيجابي للمثير هو الآلية المركزية الذي يحدد قدرة الشخص على المرونة، والنتيجة المهمة في لعملية التقييم الإيجابي هو الذي يحمي من الأمراض المرتبطة بالتوتر على مدى الطويل، لأنه يقلل من حدوث استجابات الضغط وشدته.(سولسو ، 2000 ، ص400).

ان المرونة النفسية من المتغير الإيجابي انفتحت عليه جميع النظريات السابقة ذكرها فهي تحقق الانسجام والتوافق وكذلك التكيف مع الصعاب والمشكلات والمواقف التي يوجهها الفرد ومع نفسه ومع المجتمع ومع كل الجوانب حياته، فغيابها يؤدي إلى سوء حالته النفسية وحدث خلل في التكيف.

فمن خلال النظريات السابقة نجدها أنها تتفق مع بعضها البعض ولا يوجد اختلاف وكل نظرية كاملة لأخرى فمعنى واحد ولكن تختلف في المصطلحات التي استخدمت والتي تتناسب مع النظرية. أما نظرية الاتساع وبناء المشاعر الإيجابية فالمرونة النفسية تعتبر المحفز الرئيسي في فهم طبيعة المشاعر. وتسهيل الصحة للوصول على السلوك عمل مستمر وقدرة على التكيف. حيث النظرية الوجودية رأيت الخبرة الذاتية وإدراك الذات للفرد فالعامل الرئيسي هو المرونة النفسية الذي يحدد في كيفية التعامل مع الآخرين وكذلك مع المجال الصحي والأخلاقي والاجتماعي لإظهار الشخص المرن. أما النظرية المعرفية أن المعرفة هي التي تؤدي إلى اندفاع الفرد إلى التفكير وتغيير أنماطه السلوكية والفكرية وأن تتلاءم مع طبيعة التكيف. ففي نظرية التقييم الإيجابي نرى أن الفرد الذي يقيم المواقف الإيجابية يسيطر عليها ويجعلها متكيفة.

وفي الأخير يجب المراعات مع النظريات والنظر الكامل في تفسير المرونة النفسية.

سابعا: فوائد المرونة النفسية:

أما فوائد المرونة النفسية تتمثل فيما يلي:

الصحة النفسية: من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية، وتعرف الصحة النفسية بالنضج الانفعالي و الاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله، والقدرة على تحمل المسؤوليات الحياة.

الاستمرارية في العطاء: إن العمل المتقطع لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل بمهمة وحماس وروح واثقان.

الاتصال الفعال: أن الإنسان منذ ولادته في الحياة، وهو يقوم بعملية اتصال اراد ذلك او لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد من يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل العلاقة. (الأحمدي، 2007، ص ص 37).

ذكرت الكاتبة الأسترالية " كارين فارييس " عدة فوائد المرونة النفسية إذ تدربنا عليها منها :

- تحسن صحتنا النفسية والذهنية.
- تحسن الأداء الإدراكي المعرفي.
- الحفاظ على الهدوء الداخلي في المواقف المجهدة.
- النظر للحياة على انها سلسلة من التحديات لا المشاكل.
- الاستقرار في مواجهة الأزمات.
- القدرة على الارتداد إلى الوراء والتعافي بسرعة من الانتكاسات.
- أخذ العبرة من الإخفاقات والنكسات التي تعد فرصاً للتعلم.
- القدرة على الثبات والازدهار في حالات الضغط المستمر. (مزاري، 2022، ص 434).

تعد المرونة النفسية مهارة أساسية يمكن تعلمها وتطويرها من خلال الممارسة وتؤدي فوائد عديدة إلى تحسين الصحة النفسية والجسدية وتحقيق النجاح في مختلف الجوانب الحياة .

خلاصة:

تعتبر المرونة النفسية الدور الهام في حياة الفرد . وتعد سمة من سمات الشخصية لدى الفرد، فالمرونة النفسية تعزز الذات وتقوي روح التحدي في مواجهة الضغوطات بفعالية والصبر. حيث نلاحظ أن الدعم الخارجي يحافظ على استمرارية المرونة النفسية. والقوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت.

الفصل الثالث:

التدفق النفسي

تمهيد

اولا: مفهوم التدفق النفسي.

ثانيا: التدفق النفسي وبعض المصطلحات.

ثالثا: أبعاد التدفق النفسي.

رابعا: أهمية التدفق النفسي.

خامسا: شروط التدفق النفسي.

سادسا: نظريات التدفق النفسي.

سابعا: فوائد التدفق النفسي.

ثامنا: قياس التدفق النفسي.

خلاصة.

تمهيد

يعتبر علم النفس الايجابي احد فروع علم النفس الحديث والتي ظهرت على يد شكزنتيميهالي من ابرز دراساته التدفق النفسي الذي لديه دور في بناء الشخصية الايجابية للفرد، وبعد التدفق بمثابة القوى الكامنة التي تدفع الفرد للنجاح فيما يمارسه حيث يعمل على تزويد الإنسان بالطاقة التحكم والسيطرة على انفعالاته مع تحرر من وطأة الضغوط النفسية كما يسهم في تطوير أداء الفرد وزيادة دافعيته الذاتية وإعطاء أهم الركائز التي يتماشى مع الفرد من اجل استثمار ما هو ايجابي في الحياة السلبية والضاغطة التي تواجهه وذلك وفق قوة التفكير الايجابي والعقلاني والواقعي في الشخصية، وتهدف في تحقيق التوازن المواقف مع المهارات الشخصية المطلوبة، وفي هذا الفصل سوف نتعرف على مفاهيم التدفق النفسي ونستعرض أهميته ونظرياته وحول كيفية الدخول في حالة التدفق النفسي في مختلف جوانب الحياة.

اولا: مفهوم التدفق النفسي:

استعمل مفهوم التدفق كتشبيه بتدفق تيار الماء إذ أن المعنى السيكولوجي للتدفق يشير إلى اندماج الفرد في النشاط وانسياب كما وصف مفهوم التدفق النفسي والذي سمي في بعض الأحيان الخبرة المثلى استعارة من الوصف الفيض المغناطيسي، فكلما تنظم خطوط المجال المغناطيسي بحالة مستمرة من الحركة فإن الطاقة الروحية للفرد في حالة التدفق النفسي تتكون من مجالات حركية وإدراكية وانفعالية.(النتشة، 2021، ص13).

يشير إلى الاستغراق في عمل ما والاندماج فيما تدعمه العواطف الايجابية المليئة بالطاقة والحيوية والتي تعمل على صرف الانتباه تجاه هذا العمل، مع غياب الزمن وزيادة النشوة والابتهاج.(السيد، 2018، ص8).

ينطوي مصطلح التدفق النفسي ضمن مجال علم النفس الايجابي، والذي يصل فيه الفرد إلى أعلى توظيف للطاقة النفسية لديه والتركيز الكلي.

ويعرف "ميهالي" التدفق النفسي بأنه حالة انغماس الكامل للذات في نشاطها وهو في استغراق كامل وتركيز شعوري نشط، ومشاركة كاملة،فضلا عن التمتع بهذه العملية من النشاط".

وقد أضاف "ميهالي" تعريفاً آخر للتدفق بأنه حالة ينسى فيها المرء ذاته، ويتطير الزمن من بين يديه دون الشعور به، وتندمج شخصيته فيها، بحيث يوظف الفرد كل قدراته وإمكانياته ومهاراته إلى أقصى حد ممكن، وهي بهذا المعنى تمثل حالة التدفق أعلى تجليات الصحة النفسية. (الأسود، 2020، ص58).

عرف محمود (2018) التدفق النفسي بأنه حالة يكون فيها الفرد مندمجاً كلياً في أداء مهمة ما، في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات هذه المهمة، بحيث يكون الفرد مستشعراً الاستمتاع التام لقيامه بهذه المهمة دون وجود دافع أو محفز خارجي وفاقد الشعور بالوقت والوعي بالذات مع وجود تغذية راجعة واضحة وفورية أثناء الأداء. (النتشة، 2021، ص20)

عرف كلارك وهاورث (1994) هو التجربة الذاتية التي ترافق الأداء في موقف تكون فيه مهارات الفرد مطابقة لمستويات التحدي، وتشير مواصفات الإحساس بالتدفق إلى الشعور بالنشوة . (Ahmed.2019.p431).

ويعد التدفق حالة من حالات الذكاء الوجداني، فيصبح لدى الفرد القدرة على الوعي الذاتي وذلك عندما يستطيع معرفة انفعالاته وتوظيفها بهدف التعلم وأداء الأعمال، حتى يستطيع أن يؤدي عمله بحيوية واندفاع بأعلى المستويات، وهو بحالة من الانفعالات الإيجابية بعيداً عن حالات الملل والقلق، ويعد التدفق (حتى القليل أو المعتدل) خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر.

ويرى شاهين والبحري وعبد الفتاح (2017) أن التدفق النفسي حالة عقلية يكون فيها الفرد مغمور بشعور من التركيز والانهماك الكامل في النشاط، مع اهتمام بالنجاح في هذا النشاط والتركيز في نقص الشعور بالذات أي دمج العمل بالوعي، وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدي إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتي والزمان والمكان. (النتشة، 2021، ص15).

ومن خلال التعاريف السابقة تبين أن التدفق النفسي مفهوماً يشير إلى حالة نفسية إيجابية داخلية المنشأ يعيشها الفرد عند استغراقه في أداء مهمة ما دون وجود حافز أو دافع خارجي، قوامها التركيز الشديد والمثابرة والإحساس بالتحكم والسيطرة مع إدارة جيدة للوقت والتأجيل للرغبات والاحتياجات الشخصية، ويصاحبها شعور بالسعادة والحيوية والصفاء الذهني، مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان حتى يصل الفرد إلى أقصى درجة من درجات الأداء.

ثانيا :المفاهيم المتعلقة بالتدفق النفسي:

السعادة: يرى شكزيتيمهالي أن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد في الأنشطة التي يحبها أو من خلال ممارسة الأنشطة الايجابية التي تنمي قدرته وتعزز من ثقته وتقديره لذاته كالقراءة ،أو الاستمتاع بالطبيعة...والتي يشعر الفرد وهو يمارسها بحالة من الإنسانية ،والتركيز الشديد كأن الزمن قد توقف عندما يشعر بالاستمتاع والسعادة.(ابو حلاوة، 2013، ص9).

نستنتج من خلال التعريف أن العلاقة بين السعادة والتدفق النفسي علاقة موجبة علاقة تأثير و تأثير من خلال اتخاذ خطوات لخلق المزيد من التجارب التدفق النفسي في حياتنا، ويمكن تحسين مزاجنا بشكل عام وشعورنا بالرضا عن الحياة.

الابداع: يعرف الإبداع بأنه القدرة على توليد الأفكار واستخدام الإمكانيات وتوظيف الخيال لتكوين أفكار أو أشياء جديدة غير مألوفة سابقا، ويشير إلى أن قدرة الأفراد على توليد الأفكار الجديدة تعتمد على الخبرة السابقة التي تشكل القاعدة بالنسبة لها، ومن ثم على القدرة في تمحيص هذه الأفكار وإعداد صياغتها بحيث تصبح أفكار خلاقة وأصيلة، وتتميز بأنها نتيجة التفكير الإبداعي لأولئك الأفراد.(ابو حلاوة، 203، ص9).

نستنتج من خلال التعريف أن التدفق النفسي حالة ذهنية قوية يمكن أن تعزز الإبداع، من خلال فهم كيفية عمل التدفق النفسي، يمكننا اتخاذ خطوات لخلق بيئة تسمح لنا بتجربته بشكل أكثر تكرارا، مما يؤدي الى زيادة الابداع و الانتاجية.

الصمود النفسي: القدرة على المحافظة على حالة ايجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في ظروف الصعبة او المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار والتناؤل والاطمئنان الى المستقبل.(ابو حلاوة، 2013، ص9).

نستنتج من خلال التعريف أن علاقة التدفق النفسي و الصمود النفسي علاقة ايجابية، فالأفراد الذين يختبرون التدفق النفسي بشكل متكرر يميلون الى امتلاك مستويات اعلى من الصمود النفسي، والعكس صحيح.

الرضا الوظيفي: والذي يعد من الموضوعات التي نالت اهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية و غيرهم في مختلف التخصصات حيث إن ارتفاع مستوى الرضا الوظيفي يعكس

إقبال الفرد على عمله ومن ثم استغراق فيه والاندماج معه وأدائه بالسياسة والسلاسة فيرتقي بأدائه إلى الخبرة المثلى للأداء والمعبر عنها بالتدفق النفسي. (ابو حلاوة، 2013، ص10).

نستنتج العلاقة بين التدفق النفسي والرضا الوظيفي علاقة ايجابية إنتاجية، من خلال تعزيز التدفق النفسي في العمل، يمكن للموظفين واصحاب العمل تحقيق العديد من الفوائد، بما في ذلك زيادة الانتاجية وتحسين جودة العمل وزيادة الولاء وتحسين الصحة العقلية.

ثالثا: أبعاد التدفق النفسي:

بمراجعة أدبيات علم النفس الايجابي يلاحظ أن هناك عدد من الباحثين اعتبر التدفق انفعالا ومنهم من اعتبرها تكويننا معرفيا بحثا، في حين ذهبت مجموعة ثالثة إلى اعتبارها مكونا من مكونات نظام الدافعية الشخصية.

يذكر أن التدفق هو حالة انفعالية أنية تحدث عندما يكون الفرد مدمج كليا في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي ويشير kuhnleetal إلى أن التدفق هو متغير دافعي يتميز بالانخراط في أداء نشاط ما والاستمتاع بالاستمرار في أدائه من اجل نشاط ذاته وقد يصاحب ذلك التعلم شيء جديد و اكتساب مهارة جديدة وعلى هذا فالتدفق يعد مركب دافعي يعزز عملية التعلم ومن جهة أخرى ترى محمود (2018) أن التدفق مكون من ناحيتين انفعاليتين والمعرفية معا فالتدفق ينطوي على استمتاع بأداء مهمة معينة ومن ناحية أخرى ينطوي التدفق على أهمية معرفية يكتسبها الفرد السابقة، أو ما تكسبه مهارة جديدة توطد خبرات الفرد السابقة، أو ما تكسبه مهارة جيدة يستفيد منها لاحقا، وقد أظهرت نتائج دراسة delle2005\massimi2008 أن حالة التدفق حالة وجودية متعددة الجوانب إذ تتضمن مكونات معرفية، دافعية، انفعالية تقترن معا لتكون فيما بينها نوعا من التكامل المتبادلة. (الأسود، 2020، ص69).

وعليه يكون التدفق النفسي متغير متعدد الأبعاد، واقتربت حالة التدفق بتسعة تصورات أو أبعاد رئيسية وهي كما يلي:

- **أهداف واضحة:** وهي توقعات وقواعد واضحة تماما وأهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الشخص، يمكن للفرد أن يندمج في أي نشاط وأن يخير التدفق إذا كانت هناك أهداف واضحة، وضوح

الأهداف يعني معرفة الفرد بشكل جيد المطلوب فعله وإتباعه خطة محددة ويقترن بذلك إحساس بالثقة والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به أما عدم وضوح الأهداف فنجعل من الصعب التركيز على مهمة وإكمالها حتى النهاية.

- **الاندماج والتركيز (التركيز على مهمة):** يهيمن درجة عالية من التركيز على مجال انتباه محدد بالغ الوضوح فالتدفق يتطلب تركيز كلياً مرتفعاً على مهمة أو نشاط مما يسهل على الأفراد بدء الإحساس بالتدفق ووجود أهداف واضحة للنشاط يساعد الفرد على التركيز انتباهه على هذا النشاط وتركيز الانتباه هو جوهر التدفق ، وهو في ذاته يتطلب مزيداً من الجهد، ويؤدي إلى جعل الفرد يندمج بشكل كلي في مناسباته وأي شيء آخر في الحياة من حوله.

- **الدمج بين الفعل والوعي (الاندماج الكلي في المهمة):** خلال التدفق يشعر الفرد بالاندماج الكلي فيما يقوم به من مهام وإن ذاته أصبحت جزءاً من المهمة فاندماج الشد في نشاط ما يساعده على تركيز الانتباه على النشاط وسيبدو النشاط تلقائياً وكأنه يحدث بشكل أوتوماتيكي وغالباً ما تكون الأفعال التلقائية ذات طابع سلس تنقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

- **الإحساس بالتحكم (السيطرة):** الفرد في حالة التدفق تكون لديه القدرة على التحكم في النشاط وأيضاً يكون لديه إحساساً بالحرية وعدم قلقه من أدائه في التدفق ينطوي على إنتاج التام في نشاط مع شعور بالسيطرة أو التحكم في أداء النشاط.

- **فقدان الإحساس. الوعي بالذات (الوعي الذاتي):** نتيجة التركيز الشديد للفرد على المهمة يفقد إحساسه بذاته ولا يهتم بكيف تبدو صورته أمام الآخرين أو بما يفكر الآخرون فيه لدرجة فقدان الوعي بالذات بشكل تام فالاهتمام بالذات يتناقض إذ يصبح الفرد متوحداً مع المهمة وجزءاً منها.

- **تغيير الإحساس بالوقت:** إدراك الفرد للوقت يختلف عن إدراكه له في الأنشطة العادية فالتدفق يشعر أحياناً بأن الوقت يتقلص ويمتد في أحياناً أخرى فمثلاً قد يشعر الفرد بأن الساعة أثناء التدفق تمر على أنها بضع دقائق. (الأسود، 2020، ص 71).

- **التوازن بين التحدي والمهارة:** في حالة التدفق يتوافر لدى الفرد شعور بأن قدرته تتسق مع مطالب التي تقضيها المهام التي يقوم بها وعندما يفوق مسوي مهارات الفرد مستوي التحديات المهمة فإن هذا يولد الملل وفي حالة ما إذا كان مستوي التحديات مهمة أكبر من مستوي قدرات الفرد فإنه يولد القلق. (الأسود، 2020، ص 71).

- التغذية الراجعة الفورية: في حالة التدفق يتلقى الفرد التغذية الراجعة الفورية وواضحة أثناء أداء الأنشطة وقد تكون التغذية مرتدة داخلية أو خارجية حيث تعتبر هذه التغذية الفورية الايجابية في تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية ويصاحب ذلك الثقة من أن كل شئ سيسير وفق خطة شديدة الوضوح
- الاستمتاع الذاتي: يشير إلى خبرات داخلية يشعر بها الفرد وإحساسه بتمكنه عند القيام بعمل أو أداء أو نشاط فانجاز المهمة يكون هو الهدف في حد ذاته دون انتصار لإثباته ودون نظر إلى تعزيزات أو مكافئة خارجية ناتجة أو فائدة في المستقبل لان النشاط في حد ذاته يعتبر ممتعا.(الأسود، 2020، ص73).

وأكدت العبيدي (2016) أن التدفق النفسي له تسع أبعاد وهي:

وضوح الاهداف، والاندماج، والتركيز، وفقدان الإحساس بالوقت، وتغذية راجعة، وتوازن القدرة والتحدي، والإحساس بالمدة على ضبط النشاط، والإثابة الداخلية وحصر الوعي في النشاط.

بينما أوضح فولاجر وفيف (2016) أن التدفق النفسي يتكون من ستة ابعاد وهي:

وضوح الأهداف، والتمركز والانتباه، والتوازن بين مهارات والقدرات، وفقدان الوعي بالوقت والمطالب، والشعور بالسعادة، والتغذية الراجعة.(النتشة، 2021، ص16).

ويتضح مما سبق أن التدفق النفسي يتشكل من مجموعة أبعاد تختلف من بعد إلى بعد فهناك باحثين يضيفون أبعاد أخرى للتدفق النفسي مثل الشعور بالسعادة.

ويمكن أن يساعد فهم أبعاد التدفق النفسي على تعزيزه في حياتنا اليومية من خلال البحث عن الأنشطة تتناسب اهتماماتنا وقدراتنا، وتوفر لنا تحديات مناسبة، وتتيح لنا الحصول على ردود فعل فورية.

رابعا: أهمية التدفق النفسي:

يعتبر التدفق بمثابة طاقة كامنة ايجابية صالحة الاستخدام في شتى في مجالات الحياة فهي تقوم على التجريب والممارسة والعملية من قبل الأفراد كل في مجاله. وتتجلى أهمية التدفق فيما يلي:

- يشعر الفرد بالنمو والتطور وذلك لمطابقة ومهاراته مع التحدي المطلوب فمشاركة الفرد في تحدى يتمشى مع مستوى مهاراته أو اعلي منها بقليل يغزز الفائدة ويحقق الهدف لأنه سمح له بصقل مهاراته وهذا يجعله يشعر بالانجاز كما انه فرصة لشحذ مهاراته وصلها.

- ويشير كل من Bucker و castei أن التدفق يحقق مستوى مرتفع من الإثارة الوجدانية الايجابية بالإضافة إلى ارتفاع مستوى الثقة بالنفس.
- ويدعم ذلك ما ذكره Bucher et al من أن التدفق النفسي يرتبط بالعواطف الايجابية فالأفراد مرتفعي المشاعر الايجابية هم أكثر انخراطا في سلوكيات المواظبة والتنظيم و التفكير الايجابي والتصرف بطريقة أكثر إبداعية، كما أنها تعزز النمو المتصاعد للعمل الفردي.(حسين، 2017، ص16).
- يعكس التدفق النفسي ارتفاع مستوى الصحة النفسية، فقد تبين أن الأفراد مرتفعي الصحة النفسية لديهم مستوى مرتفع من التركيز والنشاط والمثابرة مما يؤهلهم للمرور بخبرة التدفق.
- ويذهب كل من على وصالح إلى أن أهمية التدفق النفسي تتجلى فيما يلي:
- يشجع الفرد على تكرار الأنشطة التي يستمتع بها ويحبها، وجعله يفضل ويحب البقاء فيها فترة طويلة وهذا يحقق له المتعة والاستمتاع الحقيقي مما يدفعه إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتجويده.
- ويشير fong et al إلى أن أهمية التدفق النفسي تكمن في كونه وسيلة لتحسين الأداة و الارتقاء به إلى الأعلى كما انه يعد بمثابة قوة تحفز الفرد داخليا وتعزز من أدائه وتمنحه مزيدا من التركيز والعزيمة و المثابرة، وما بذلك من أثر فعال في زيادة مستوى الأداة.(حسين، 2017، ص16)

خامسا: شروط التدفق النفسي:

يوجد العديد من الطرق التي يستطيع من خلالها الفرد تحقيق مجموعة من الشروط ضرورية لتحقيق حالة التدفق نذكر منها:

- أولا: يجب أن يشارك المرء في نشاط مع مجموعة واضحة من الأهداف.
- ثانيا: يجب أن يكون هناك توازن جيد بين التحديات الملموسة للمهنة ومهاراته الخاصة
- ثالثا: أن يثق المرء بأنه قادر على القيام بالمهمة، فالتدفق هو تجربة الاستمتاع والتركيز وانخفاض الوعي الذاتي الذي يحدث أثناء المهمة النشطة، لان الانتباه المستمر هو أحد مكونات التدفق.(عز الدين، 2022، ص68).

لخص ياسر عبد الكريم بكار(2005) النقاط الأساسية التي يمكن عبرها للفرد أن يحقق حالة من التدفق النفسي، نذكر منها:

-ممارسة الأعمال التي يحبها ، ويجد في مزاولتها متعة كبيرة والأفراد ليسو 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 توارثها عبر حياتهم.

- ممارسة مستوى معقول من الصعوبة، فالأعمال السهلة تورث الملل والكسل والأعمال الصعبة تورث القلق واليأس، لذا كانت أفضل الأعمال تلك التي تفوق بقليل إمكانيات والتي نجد بعض التعب بمزاولتها.

-تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري وفي اللحظة الحالية، وليس على الماضي (الخطأ) او المستقبل (المكاسب)، فالتركيز العالي هو جوهر التدفق، وهذه الخطوة تتطلب قدرا من الجهد، لكن ما أن يصل المرء الى مرحلة التدفق حتى تتطلع قوة دفع ذاتية تؤدي به الى القيام بالعمل بكل هدوء ودون جهد عصبي.(نايلي، 2020، ص81).

سادسا: نظريات التدفق النفسي:

يعد التدفق النفسي خاصا بعلم النفس الايجابي، وقد تم تناوله في عدة مجالات، وتم تفسيره من خلال النظريات التالية:

1-نظرية شكزنتيميهالي csikszentmihaly:

لقد ميز "شكزنتيميهالي" التدفق النفسي بعد أن قضى عشرين عاما في إجراء بحوث ميدانية قام خلالها بقياس توتر الخبرة (مدى تكرار حدوث الخبرة المثلى) وذلك من اجل وصف دقيق للحالة التي عاشها الناس، وأثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الأشخاص بالولايات المتحدة الأمريكية، وكوريا، واليابان، وتايلاند، واستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، قام بإشراكهم في مجموعة من الأنشطة، ولم يجد وصفا أقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره، وقد انبثقت نظرية التدفق عندما افترض أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعا حينما يتماشى التحدي مع مستوي مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلا للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد، وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماما، ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة.

ويرى "شكزنتميهاالي" أن التدفق هو دافعية مركزة بالكامل وربما يمثل الحد الأقصى في تسخير الانفعالات لخدمة الأداء، وهكذا فإن التعلم والانفعالات في التدفق النفسي لا يتم احتوائها فحسب ولكن يتم أيضا تنظيمها بشكل ايجابي مع المهمة التي هي قيد الانجاز، إذ أن السمة المميزة للتدفق النفسي هي الشعور بالتمتع التلقائي أثناء أداء المهمة.

كذلك يرى أن الإحساس بالنشوة وبالابتهاج يتطلب تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التحرر النسبي من قيود أنا الإنسان إضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية العادية مما يتطلب ولوج طرق حياة متنوعة وأنشطة حياة ثرية، تثير حالة التدفق لدى الفرد.

وتقع حالة التدفق حسب (csikszentmihaly) بين تلك المنطقة الشعورية الدقيقة بين القلق والملل فالتدفق هو التوازن بين التحدي الذي يقدمه النشاط أو المهمة، وبين مهارات الشخص، فإذا زاد التحدي كان هناك قلق، وإذا قل بدرجة كبيرة كان هناك ملل. (الأسود، 2020، ص 68).

2- نظرية مارتن سيلجمان seligman: يرى أن هذه الخبرة تكون حول ما أسماه (قضية المعنى) فقد أشار في كتابه (السعادة الحقيقية) إلى ثلاث مستويات للسعادة:

- الحياة السارة: والتي يطلق عليها المبهجة والتي تتضمن خبرات تجلب السرور والانشرح كما تتضمن انفعالات ايجابية كبيرة.
- الانغماس: الذي يعرف أيضا بالاندماج في الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.
- الحياة ذات معنى أو الدلالة والقيمة.

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

وقد وافق في نفس السياق "ميهاالي" 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 الإجماعي العام.

ويرى كذلك أن المكونات الأساسية التي جعلها "ميهاالي" أبعاد التدفق فقد غاب عنها (وجود شعور ايجابي) مثل المتعة والنشوة أو أي نوع من أنواع الوعي، وهذا هو جوهر التدفق، الوعي والشعور موجودان

فقط لتصحيح المسار، أما عندما يكون ما نفعله عمل بلا منغص فإنه لا حاجة لهما.(الأسود، 2020، ص70).

وحسب سليجمان هناك فرق بين المتعة والإشباع الذي مصدره التدفق، فعندما نمارس المتع (تناول الطعام، الاستماع للموسيقى) نعيش خبرات سارة وممتعة لكنها لا تبني شيئاً للمستقبل ولا تحدث تغييراً ولا شيء يتراكم عنها، إنها قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجاتنا الحالية وتحقيق الراحة والاسترخاء، أما عندما يتم اشراكنا واستغرافنا في حالة التدفق فلعلنا نستثمر ونبني ثروة نفسية للمستقبل، لذا اعتبر المتع علامة على تحقيق الإشباع البيولوجي، بينما للإشباع علامة تحقق النمو النفسي.

وقد ركز سليجمان على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي، لأنه وعلى خلاف وقت الفراغ يبني الكثير من الظروف التدفق داخلية وبذاته (أي داخل العمل وبعده ذاته) ففي العمل عادة ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح، أو هناك مردود عن الكيفية التي تؤدي بها العمل سواء أكان بدرجة الجودة أو السوء.

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

- التعرف على قواك المميزة.
- اختر العمل الذي يتيح لك استخدامه يومياً.
- اجعل من عملك عملاً جذاباً بالطريقة التي تتيح لك استخدام قواك المميزة فيه بدرجة أكبر.(الأسود، 2020، ص70).

3- نظرية دانييل جولمان:

يرى دانييل جولمان أن كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر، خاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها أو تجازها أقصى حدودها السابقة، وهو أحسن حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي خدم الأداء والتعلم، فإذا استطاع الشخص الدخول منطقة التدفق فإن انفعالاته تعزز الأداء، لأنها لا تكون مجرد انفعالات و عواطف تنسب في اتجاه معين بل تكون انفعالات ايجابية مليئة بطاقة والحيوية تنظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن، وإذا تملك الفرد الملل و الاكتئاب والتوتر فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر.

كما يرى أن هناك عدة وسائل للوصول إلى حالة التدفق كالتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري لان التركيز العالي هو جوهر التدفق، ويبدو أن هذه الحركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على عتاب هذه الحالة من التدفق.

- التدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة التركيز الكافي لبدئ العمل والانتباه.
- وقد وضح جولمان في كتابه العقل المحب للتأمل أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق هي:
- نوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو أداء عمل دونهما اهتمام يكون بالنواتج.
- مستوى مناسب من المهارات لما يناسب من المطالب البيئية. (نايلي، 2020، ص71).
- وضوح الهاديات الموقفية والاستجابات المناسبة لهذه الهادية.
- حالة مع النشوة و الابتهاج والاستمتاع الذاتي. (نايلي، 2020، ص73).

يتضح من خلال ان هذه النظريات تقدم هذه نظريات إطارا نظريا غنيا لفهم التدفق النفسي وتشير إلى أن التدفق النفسي هو حالة معقدة تتأثر بالعديد من العوامل مثل: المهارات و التركيز والذكاء العاطفي والإيجابي.

حيث أن نظرة التدفق عند ميهالي فكرة مثيرة للاهتمام تشرح حالة التركيز الشديد والإنتاجية عالية وقد لا تنطبق على جميع الأشخاص أو المواقف من المهم تقييم العوامل التي تساهم في تجربة التدفق لدى الفرد، أما نظرة الذكاء العاطفي عند جولمان تلقى اهتماما متزايدا في النجاح الشخصي والمهني وقد تختلف مهارات الذكاء العاطفي حسب السياق الثقافي وضرورة وجود ادوات قياس موثوقة لتقييم الذكاء العاطفي، اما نظرية التحكم الذاتي بالنسبة لسيلجمان تسلط الضوء على قدرة الفرد على تنظيم سلوكه و تحقيق أهدافه، وقد تتأثر قدرة التحكم الذاتي بالعوامل البيئية الاجتماعية، وتعزيز أهمية المهارات التحكم الذاتي في مختلف مراحل الحياة.

يمكن ربط نظريات ميهالي و جولمان وسيلجمان ببعضها البعض، على سبيل المثال يمكن أن تساهم مهارات الذكاء العاطفي في تحقيق تجربة التدفق، بينما يمكن أن يعزز التحكم الذاتي القدرة على تنظيم المشاعر و السلوكيات، وتشير النظريات الى أن الدوافع الشخصية والوعي الذاتي يلعبان دورا هاما في تحقيق حالة التدفق.

ثامنا: فوائد التدفق النفسي:

حيث تمثل فوائد التدفق النفسي كما الاتي:

- **ردود فعل فورية:** يساعد الشخص على التكيف مع المطالب المتغيرة ويتيح له الأداء للحفاظ على حالة التدفق، فعند مواجهة مواقف جديدة ومشكلات اجتماعية صعبة تعيق إشباع حاجات الفرد وتمعنه من الوصول إلى هدفه لا يكفي لعلمها الخبرات السابقة للفرد فقط، بل يحتاج حلها إلى تدفق نفسي ومهارات اجتماعية وجدانية وعقلية تساعده على الحل الإبداعي لهذه المشكلات وكيفية مواجهة هذه المواقف الجديدة بفاعلية حتى يتحقق التكيف المنشود. (عز الدين، 2022، ص68).
- **فاعلية الذات وتحسين الأداء:** نتيجة لما سبق الذي يعد في حد ذاته منبئاً قويا بفاعلية الذات وارتفاع الأداء وتحسينه، وزيادة الدافعية في انجاز المهام المكلف بها وتحسين نوعية القرارات التي يتخذها.
- **التركيز المصحوب بالانتباه على العمل:** عندما يبدأ التركيز العمدي المرتفع المصحوب بانتباه شديد على العمل، فانه حالة التدفق تسيير في ثلاث مسارات:

المسار الأول: التحقيق من الاضطرابات الانفعالي مع تقديم الراحة النفسية.

المسار الثاني: القيام بالعمل من غير بذل أي مجهود عقلي وجسدي كبير.

المسار الثالث: عندما يجد الفرد عملاً معيناً فينشغل به وينغمس فيه على نحو يجعله يستثمر قدراته العقلية ومهارته الوجدانية إلى أقصى درجة والمساهمة في تحسين نوعية القرارات التي يتخذها في حياته الاجتماعية والعملية. (عز الدين، 2022، ص68-69).

وفي الأخير نستنتج أن فوائد التدفق النفسي او حالة الانغماس هي حالة ذهنية يمر بها الشخص عندما يكون منغمس تماماً في نشاط ما، لدرجة انه ينسى كل شيء آخر حوله.

تاسعا: قياس التدفق النفسي.

تتنوع طرق قياس التدفق وتتضمن ما يلي:

الأول: التقرير الذاتي (الاستبيان)

الثاني: أسلوب أخذ العينات.

ونظرا لان حالة التدفق لا يمكن قياسها أثناء النشاط، فقد جري العرف عند العلماء الذين تعرضوا لقياس هذا المتغير بان يعتمد على قياسه بعد المرور بالخبرة مباشرة (بعد مرور وقت قصير).

وقد اعتمدت اغلب طرق قياس التدفق على الأسلوب التقليدي وذلك على رغم مما يوخذ على أساليب القياس التقليدية بوجه عام من عيوب وأوجه قصور وهو ما جعل من الحاجة إلى تطوير أساليب جديدة للقياس النفسي تتلاقى تلك المشكلات وتسعى إلى تحقيق أساليب القياس بأقصى درجة من الدقة و الموضوعية مطلبا ملحا.

وتعد نظرية الاستجابة للمفردة من أهم وسائل التقويم الحديثة التي تعمل على تقدير قدرة الفرد، وتهدف إلى تحقيق متطلبات الموضوعية في القياس السلوكي، كما تتمثل في:

- مفردات صادقة يمكنها تعريف المتغير موضوع القياس تعريفا إجرائيا
- صدق التدرج لهذه المفردات بحث يمكنها تمثيل هذا المتغير على متصل تدرج عليه هذه المفردات تبعا لصعوبتها.
- أنماط استجابات صادقة يمكنها تحديد مواضع الأفراد على متصل متغير .
- توافق بين درجات الأفراد وخصائص المفردة .
- قياسات خطية يمكن استخدامها لدراسة النمو او للمقارنة بين الأفراد.(حمزة، 2018، ص199-198).

خلاصة:

نستج مما سبق أن التدفق النفسي من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الايجابية لكونه خبرة خاصة لكل فرد تحدث من وقت لآخر، وخاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الأداء، ولذلك يجب توفير الظروف الملائمة لحدوثه في مجال الذي نسعى لتطوير مردوده وإنتاجيته، والفصل الحالي تطرق إلى هذا المفهوم بشيء من التفصيل وذلك من خلال التعاريف المختلفة وكذا أبعاده والنظريات الخاصة به.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة.

ثالثاً: عينة الدراسة.

رابعاً: أدوات الدراسة.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.

خلاصة .

تمهيد:

لا يمكن أن نباشر دراسة ولا اكمالها دون اتباع خطوات المنهج العلمي في تقسيم وتنظيم جميع المراحل البحثية والقيام بالمحاولة الصحيحة على الأقل، وبالتالي الاعتماد على أدوات ومناهج مناسبة في تحليل وتفسير هذه المعطيات واستخلاص النتائج منها.

اولا: منهج الدراسة :

حيث أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد المنهج الذي يتبع من بين المناهج المختلفة وبداية يمكن ان نعرف المنهج العلمي بأنه: " أسلوب للتفكير والتنفيذ، يعتمد الباحث لإنجاز بحثه، لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها للوصول إلى حقائق حول الظاهرة أو الحدث موضوع الدراسة " (دشيلي، 2016 ، ص53).

انطلاقا من طبيعة الدراسة الحالية وأهدافها حيث تسعى لتعرف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي، وبناءا على الفرضيات التي سعت للتأكد منها، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي الذي من خلاله معرفة إذ كانت هناك علاقة بين المتغيرين او أكثر سواء كانت سالبة او موجبة، طردية أو عكسية.

ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي على أنه "نوع من انواع المناهج البحث الذي يجمع البيانات من عدد من المتغيرات وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينهما، وإيجاد قيمة تلك العلاقة والتعبير عنها بشكل كمي من خلال ما يسمى بمعامل الارتباط.(الزهيري، 2017، ص129).

ثانيا: مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية من طلبة الجامعة كلية العلوم الاجتماعية قسم ثالثة علم اجتماع جامعة محمد خيضر والذي يبلغ عددهم 241 طالب وطالبة.

ثالثا: عينة الدراسة:

يعرف العزوي (2008) العينة على أنها: جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.(العزوي، 2008، ص161).

ولتحقيق من اهداف الدراسة تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من 130 طالب وطالبة جامعة محمد خيضر بسكرة، إذ تم اختيارهم بالطريقة العرضية. بنسبة (53.9%) من المجتمع الأصلي.

رابعاً: أدوات الدراسة :

تحتاج الدراسة إلى كل وسائل وأدوات تساعد الفرد على الوصول إلى النتائج البحث التي تمكن من تفسيرها ومناقشتها فيما بعد وفي هذه الدراسة تم الاعتماد على مقياسين حسب متغيري الدراسة وهو ما سنحاول عرضه فالاتي :

1- مقياس المرونة النفسية :

وصف المقياس :

تم إعداده من قبل كونور و ديفيدسون (2003). تم ترجمته إلى اللغة العربية سعاد الهاشمية (2017) ويشمل المقياس على (26) عبارة وقد صيغت جميع فقرات المقياس بطريقة إيجابية، وقد تم عرض المقياس بعد ترجمته على مجموعة من المحكمين المقياس بعد ترجمته على مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والإرشاد التربوي، و علم النفس، وعلم النفس الاجتماعي والقياس والتقويم، والتربية الخاصة، في كل من جامعة نزوى وجامعة السلطان قابوس، وقد نتج عن هذا التحكيم بعض العبارات التي رأى المحكمون تعديلها لعدم وضوحها أو احتمالها أكثر من فكرة، أو إعادة صياغة بعض فقرات المقياس لتزداد وضوحاً وتلائم ما وضع لقياسه.

صدق وثبات مقياس المرونة النفسية وفقاً لما أشارت إليه سعادة الهاشمية (2017):

تم تقنين المقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالب وطالبة من جامعة نزوى لضبط صدقه وثباته وفقاً لما يلي:

صدق الاتساق الداخلي: تم التأكد من اتساق فقرات المقياس مع بعضها البعض، عن طريق حساب ارتباط كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وأظهرت النتائج على الارتباط الكلي لجميع البنود كانت مرتفعة ودالة إحصائياً إذ تتراوح بين (0.23-0.75) ما يشير إلى اتساق داخلي جيد للفقرات.

التحقق من ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بتطبيق المقياس في فترتين مختلفتين، يفصل بينهما أسبوعان على عينة التقنين، وأسفر حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين عن العوامل

ارتباط مقداره (0.54) وهو دال عند مستوى الدلالة (0.01). وقد بلغ مؤشر الثبات (0.74) مما يشير إلى ان المقياس بثبات نسبي جيد، وصالح للتطبيق.

تصحيح المقياس: أعطت الإجابة التدرج الخماسي (ليكرت) الأوزان (5.4.3.2.1) وتبلغ الدرجة الكلية للمقياس (130) درجة، إذ تشير الدرجة إلى ارتفاع المرونة النفسية والدرجة المنخفضة إلى انخفاض المرونة النفسية.

الخصائص السيكومترية:

الصدق: ويقصد به القدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع قياسها. تم التحقق من صدق المقياس. الذي طبق على عينة الدراسة السيكومترية التي تتكون من 30 طالب وطالبة من قسم علم الاجتماع شعبة علوم الاجتماعية.

صدق الاتساق الداخلي: ويقصد به مدى اتساق فقرات المقياس مع بعضها لبعض. ولتأكد تم حساب معامل ارتباط كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. والجدول رقم (1) يوضح النتائج التالية في هذا الصدد.

جدول رقم (01):

يوضح معاملات ارتباط الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية .

رقم العبرة	معامل الارتباط								
01	0,593*	07	0,697**	13	0,640**	19	0,683**	25	0,435*
02	0,518**	08	0,634**	14	0,508**	20	0,619**	26	0,478**
03	0,505**	09	0,533*	15	0,429*	21	0,551**		
04	0,575**	10	0,552**	16	0,646**	22	0,550**		
05	0,693**	11	0,602**	17	0,724**	23	0,668**		
06	0,693**	12	0,665**	18	0,699**	24	0,435*		

** دال عند مستوى دلالة 0.01

* دال عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من خلال الجدول (1) ان الارتباط الكلي لجميع البنود كانت مرتفعة ودالة احصائيا اذ تتراوح بين (0.429* و 0.724**)، وهذا ما يشير الى اتساق داخلي جيد للفقرات. اي ان مقياس المرونة النفسية يتمتع بصدق عال وصالح للدراسة.

الصدق التمييزي: يستخدم هذا النوع من الصدق لتمييز بين طرفي المقياس (درجات عليا ودرجات دنيا)، قد تم فحصه من خلال مقارنة الدرجات المتطرفة (العليا والدنيا) لأفراد عينة الدراسة عليه، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، حيث تم ترتيب الدرجات تنازليا وأخذت الإرباعي الأعلى والأدنى بنسبة 33%، ثم طبق بعد ذلك اختبار T لدلالة الفروق بين متوسطين العينتين مستقلتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في جدول الموالي:

جدول رقم (2) :

يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية .

الطرفين	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات	الدنيا	94,20	11,679	6,888	2.101	18	0,01
	العليا	121,10	4,012				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة T المحسوبة بلغت (6.888) وهي أكبر من القيمة الجدولة التي بلغت (2.101) عند درجة الحرية (18) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. إذ مقياس المرونة النفسية يتمتع بالصدق التمييزي.

الثبات: يقصد به ان المقياس موثوق ويمكن الاعتماد عليه والحصول على نفس النتائج إذ ما اعيد تطبيقه مرة اخرى. تم الاعتماد في حسابه على:

ثبات التناسق الداخلي: تم الاعتماد على ثبات التناسق الداخلي واستخدمت طريقة معادلة الفا كرو نباخ لحساب الثبات، والتي تعد من اكثر المعدلات شيوعا في حساب الثبات فهي طريقة تمتاز بتناسق وإمكانية الوثوق بنتائجها. والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (3):

يوضح قيمة الثبات بألفا كرو نباخ

الف ألفا كرونباخ	عدد البنود	مقياس المرونة النفسية
0.96	26	

ويتضح من خلال الجدول رقم (3) أن قيمة معامل الثبات ألفا كور نباخ للدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.96) أي أنها مرتفعة وهذا يشير إلى أن مقياس المرونة النفسية صالح للتطبيق.

ومن خلال ما تم التوصل إليه سابقا فإن مقياس المرونة النفسية يتمتع بالصدق والثبات. مما يدل على أن المقياس أداة صالحة للقياس.

2- مقياس التدفق النفسي:

وصف المقياس:

تم إعداده من طرف (المساوي والشطب، 2016). المكون من 20 عبارة موزعة على أربعة أبعاد (أهداف واضحة قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد، اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه، الإحساس بسرعان الوقت وعدم الانتباه إلى متطلبات الذاتية، وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك). حيث تم اعتماد على خمسة بدائل (تتطبق عليا تماما، غالبا، أحيانا، نادرا، لا تتطبق علي أبدا). وتعطى طريقة تصحيحه على الأوزان متدرجة على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1). وهناك 3 بنود عكسية (البند 15، البند 17، البند 19) حيث تعكس الأوزان.

الصدق: يشير أبيل 1982 إلى أن المقياس يعد صادقا ظاهرا إذا ما ظهر أن عباراته تقيس المعرفة أو القدرة التي وضع المقياس من أجل قياسها، ووفقا لذلك تحقق الباحثان من صدق الاستبانة ظاهريا بعرضها على مجموعة من المحكمين في علوم التربية والنفسية وعددهم (10) محكما وكما تم توضيحه في صلاحية فقرات الاستبانة، كما تحقق الصدق منطقيا بتعريف كل مجال من مجالات الاستبانة الممثلة لمجالات التدفق النفسي ومدى تمثيل الفقرات للمحور الذي تنتمي إليه وقد حظيت جميع الفقرات بموافقة المحكمين .

الثبات: تم الإعتماد على ثبات التناسق الداخلي، واستخدمت معادلة ألفا كرو نباخ لحساب الثبات وهي من الأكثر المعادلات شيوعا في حساب الثبات، هذه الطريقة تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها، وقد

عمد البحثان إلى إخضاع جميع استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (250) استمارة للتحليل، وقد كانت قيم معامل الثبات كما يلي: بعد أهداف واضحة قابلية الإنجاز في ضوء القدرات والمهارات بلغت قيمة الثبات (0.89) أما قيمة الثبات لبعده اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه كانت (0.80)، أما قيمة ثبات لبعده الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه الى متطلبات الذاتية تمثلت في (0.92)، بعد وضوح والنجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك بلغت قيمة ثباته (0.80).

الخصائص السكومترية:

الصدق: لحساب صدق أداة تم استخدام صدق الاتساق الداخلي و الصدق التمييزي.

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم(4):

يوضح الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي

رقم العبارة	معامل الارتباط						
01	0,576**	06	0,726**	11	0,632**	16	0,764**
02	0,438*	07	0,662**	12	0,514**	17	0,596**
03	0,695**	08	0,778**	13	0,589**	18	0,729**
04	0,701**	09	0,661**	14	0,609**	19	0,533*
05	0,686**	10	0,555**	15	0,707**	20	0,648**

** دال عند مستوى دلالة 0.01

* دال عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من خلال الجدول (5) ان الارتباط الكلي لجميع البنود كانت مرتفعة ودالة احصائيا اذ تتراوح بين (0.438* و 0.778**)، وهذا ما يشير الى اتساق داخلي جيد للفقرات، اي ان مقياس التدفق النفسي يتمتع بصدق عال وصالح للدراسة.

صدق التمييزي :

يستخدم هذا النوع من الصدق لتمييز بين طرفي المقياس (درجات العليا ودرجات الدنيا)، وتم فحص هذا الصدق لمقياس التدفق النفسي من خلال المقارنة المتطرفة (العليا والدنيا) لأفراد عينة الدراسة عليه. وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، على عينة التحليل الإحصائي والمقدرة ب(30) طالب وطالبة جامعة حيث اخذت ما نسبة (33%) وترتيبها ترتيبا تنازليا كما موضح في جدول رقم (6):

جدول رقم(5):

يوضح الصدق التمييزي لمقياس التدفق النفسي

الطرفية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات الدنيا	10	73.00	5.793	8.566	2.101	18	0.00
	10	89.70	2.111				

نلاحظ من خلال الجدول رقم(6) أن قيمة T المحسوبة بلغت (8.566) وهي أكبر من قيمة Tالمجدولة (2.101) عند درجة الحرية (18) وهي دالة عن مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين، اذا مقياس التدفق النفسي يتمتع بصدق المقارنة الطرفية.

الثبات: ويقصد به أن المقياس موثوق ويمكن الاعتماد عليه والحصول على نفس النتائج إذا ما اعيد تطبيقه مرة أخرى.

وتم الاعتماد على ثبات التناسق الداخلي. تم استخدام معادلة الفا كرو نباخ، والتي تمتاز بمعادلات اكثر شيوعا في حساب الثبات. وكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول رقم(6):

يوضح قيمة الفا كرو نباخ

الفا كرو نباخ	عدد البنود	مقياس التدفق النفسي
0.791	20	

ويتضح من خلال الجدول رقم (7) أن قيمة معامل ثبات الفا كرو نباخ للدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.791) أي أنها مرتفعة وهذا يشير إلى أن مقياس التدفق النفسي صالح للتطبيق.

ما تم التوصل إليه سابقا يتضح أن المرونة النفسية والتدفق النفسي يتمتعان بصدق وثبات مما يشير إلى صلاحية استخدامه في الدراسة الحالية.

خامسا : الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية لمعالجة البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss V20) على مجموعة من الأساليب الإحصائية، والتي تتمثل فيما يلي:

1- لحساب الخصائص السكومترية تم الاعتماد على:

- المتوسط الحسابي.
- انحراف المعياري.
- اختبار T لحساب الصدق الطرفية التمييزية.
- معادلة ألفا كرونباخ.

2- ولمعالجة البيانات الدراسة تم الاعتماد على:

- معامل الارتباط بيرسون.

خلاصة:

تمثل محتوى هذا الفصل في عرض لأهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية من تحديد المنهج الدراسة، والى المجتمع الدراسي وعينة وكذلك عرض الأدوات المستخدمة في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل هذه البيانات

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

اولا: عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة

1- عرض نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة.

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة.

5- عرض نتائج الفرضية العامة.

ثانيا: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة:

1- مناقشة الفرضية الأولى.

2- مناقشة الفرضية الثانية.

3- مناقشة الفرضية الثالثة.

4- مناقشة الفرضية الرابعة.

5- مناقشة الفرضية العامة .

ثالثا: خلاصة عامة.

توصيات ومقترحات

خاتمة

المراجع .

تمهيد :

يشتمل هذا الفصل على عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعة البحث وفق اهداف البحث الحالي، فضلا عن مناقشة تلك النتائج في ضوء البيانات والنظريات والدراسات السابقة المعتمدة في الدراسة، ومن الخروج بالمقترحات بالاستناد و إلى تلك النتائج.

أولا : عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة:**1- عرض نتائج الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية و بعد أهداف واضحة قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد لدى الطلبة الجامعة.

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات الافراد على مقياس المرونة النفسية و بعد أهداف واضحة قابلة للإنجاز في ضوء القدرات ومهارات الفرد، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (7):

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية و بعد أهداف واضحة قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد لدى الطلبة .

المتغيرات	العينة	معامل ارتباط بيرسون	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
المرونة النفسية و بعد أهداف واضحة قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد	130	0.407	128	0.00	0.01

يتضح من الجدول رقم (8) أن معامل الارتباط بيرسون المحسوب المقدرة ب(0.407) وهي قيمة اكبر من قيمة الاحتمالية sig المقدرة ب(0.00) من عند درجة الحرية (128) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01). مما بين وجود علاقة طردية بين المرونة النفسية و بعد اهداف الواضحة القابلية للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد لدى الطلبة الجامعة. ومنه نقبل الفرضية البحثية ونرفض الفرضية الصفرية.

2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية و بعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه لدى الطلبة الجامعة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات الافراد على مقياس المرونة النفسية و بعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين انغماسه التام فيه، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم(8):

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية و بعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه لدى الطلبة .

متغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	قيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
المرونة النفسية و بعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه	130	0.498	128	0.00	0.01

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المقدر ب (0.498) أكبر من القيمة الاحتمالية sig المقدر ب(0.00) عند درجة الحرية (128) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01). مما يبين وجود علاقة طردية بين المرونة النفسية و بعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه لدى الطلبة الجامعة. ومنه نقبل الفرضية البحثية ونرفض الفرضية الصفرية.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أن: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية و بعد الاحساس بسرعة الوقت و عدم الانتباه الى المتطلبات الذاتية لدى الطلبة جامعة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات الافراد على مقياس المرونة النفسية و بعد الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه إلى متطلبات الذاتية، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم(9):

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية و بعد الاحساس بسرعة الوقت و عدم الانتباه الى المتطلبات الذاتية لدى الطلبة

متغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
المرونة النفسية و بعد الاحساس بسرعة الوقت و عدم الانتباه الى المتطلبات الذاتية	130	0.297	128	0.001	0.01

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة معامل الارتباط المقدر ب(0.297) أكبر من القيمة الاحتمالية sig (0.001) عند درجة الحرية (128) وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). مما يبين وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية و بعد الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه الى متطلبات الذاتية لدى الطلبة الجامعة. ومنه نقبل الفرضية البحثية ونرفض الفرضية الصفرية.

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

تنص الفرضية الرابعة على أن: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية و بعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك لدى الطلبة الجامعة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات الافراد على مقياس المرونة النفسية و بعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10):

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك لدى الطلبة

متغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
المرونة النفسية وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك	130	0.390	128	0.00	0.01

يتضح من خلال جدول رقم (10) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون المقدرة ب (0.390) هي أكبر من القيمة الاحتمالية sig المقدرة ب (0.00) عند درجة الحرية (128)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01). مما يبين وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين المرونة النفسية وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله لدى الطلبة الجامعة. ومنه نقبل الفرضية البحثية ونرفض الفرضية الصفرية.

5- عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية و التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات الافراد على مقياس المرونة النفسية و مقياس التدفق النفسي، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11):

يوضح معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية و التدفق النفسي لدى الطلبة

متغيرات	العينة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
المرونة النفسية و التدفق النفسي	130	0.580	128	0.00	0.01

يتضح من الجدول رقم (12) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المقدرة ب (0.580) هي أكبر من القيمة الاحتمالية sig (0.00) عند درجة الحرية (128) وبالتالي هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

(0.01). مما يبين وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. ومنه نقبل الفرضية البحثية ونرفض الفرضية الصفرية.

ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة :

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول رقم (8) يتضح ان قيمة معامل الارتباط بيرسون المقدر ب (0.390) دالة إحصائياً عند (0.01). مما يبين وجود علاقة طردية بين المرونة النفسية وبعد وضوح اهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات الفرد ومهارات الفرد. وتتفق نتائج الدراسة الحالية ما أشار إليه باندورا ان الطلبة يقومون بصياغة أهدافهم وتحديدتها وفق معيار معين ويقومون سلوكهم وادائهم ويتأثرون كي يصلوا الى المعيار الذي وضعوه لأنفسهم وانهم يتصورون الأشياء الإيجابية جميعها التي يمكن الحصول عليها نتيجة لتحقيق اهدافهم، والأشياء السلبية جميعها اذا لم يحققوا اهدافهم (جاسم، محمود، 2015، ص232).

فالأهداف الواضحة تتيح الفرد أن يتجاوز العقبات والعراقيل وينجز في وقت قصير أضعاف ما ينجز غيره في وقت أطول (محسن ، د.س ، ص5). فكلما كان الهدف واضح وصعب إلى حد ما كان الجهد المبذول أكبر وتزويد الأهداف من مثابرة الطلبة ومواظبتهم على ادائهم وانشطتهم (جاسم، محمود ، 2015، ص233). فوضوح الأهداف تساعد الفرد على معرفة حدود قدراته (عرعار واخرون، 2016، ص109)، وأن تكون هذه الأهداف قابلة للتحقيق من حيث اتفاقها مع مهارات الفرد وقدراته وعلاوة على ذلك فإن مستوى التحدي والمهارات يجب ان يكون مرتفعاً.

فالطلاب الذين يسعون لتحقيق اهدافهم العامة او الخاصة التي يرسمونها بأنفسهم تتحقق من خلال امتلاكهم الكفاءة والقابلية للنجاح والتفوق أو الفشل. ويمكن تفسير ذلك أن الطلاب الذين يتمكنون من توضيح انجاز الأهداف المعينة في حياة نتيجة المواقف والضغوطات او الظروف والأحداث العصبية والضاغطة التي يتعرض لها الطلاب وهذا يرتبط مع المرونة النفسية التي تعد من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية والتعامل مع أي مشاكل غير متوقعة في مواجهة الضغوطات والشدائد النفسية، وهذه الضغوطات تجعل الطلاب أكثر شجاعة وتفاؤل في إستعادة التوازن والوصول إلى الأهداف. ومن طرق بناء المرونة النفسية لدى الطلبة هي وضوح الأهداف الواقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.

وأوضح أبو خطيب (2016) أن ذوي المرونة النفسية يمتلكون مجموعة من القدرات المتمثلة في قدرة الاحتفاظ بسعادته من خلال تحقيق الأهداف التي يسعى إليها جاهداً. (كمال، 2021، ص4).

وقد يمكن تفسير هذه النتائج باعتبار ان ذوي المرونة النفسية العالية يستطيعون تحديد اهداف واضحة، فهم يمتلكون ثقة اكبر بقدراتهم على تحقيق الاهداف، ويتمتعون بقدرة اكبر على التركيز على خطوات تحقيق الهدف بدلا من تركيز على خطوات تحقيق الهدف يتم التركيز على العقبات ويقل احتمال تخيلهم عن اهدافهم عند مواجهة التحديات. وقد يمكن تفسير كذلك ان الطلاب يقسمون اهدافهم الكبيرة الى خطوات اصغر.

فالطلاب عندما تتضح الاهداف لديهم يتمكنون من معرفته بشكل جيد والمطلوب فعله واتباعه، ووضع خطة محددة ويقترن ذلك بإحساس بثقة والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به. وقد نفسر أن التحصيل الدراسي يعطي للطلاب الاستجابة في تحديد اهدافه وأن النجاح والفشل عامل يساعد في توضيح الاهداف بالنسبة لهم كذلك أن كثرة الضغوطات والتحديات في مرحلة الطالب قادر على تحديد أهدافه وفق قدرات لأن درجة وعيهم ومدركاتهم تكون مختلفة مما يمكنهم من الوصول إلى مساعديهم من خلال تمتعهم بالمرونة النفسية العالية التي كلما زادت المرونة النفسية زادت وضوح الاهداف القابلة للإنجاز لدي الطالب.

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (8) يتضح أن قيمة معامل ارتباط بيرسون المقدر ب(0.498) دالة احصائيا عند (0.01)، مما يبين وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين المرونة النفسية وبعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه . ويمكن تفسير النتائج الحالية أن اندماج الشخص وتركيزه من يعد مكونات التدفق النفسي وهي درجة عالية من تركيز على مجال انتباه محدد وبالغ الوضوح. حيث نجد الذين يكون تركيزهم وانتباههم في عمل أو نشاط معين فإن الافراد يدخلون في حالة تدفق وتركيز عالي. حيث يرى ميهالي وآخرون (2005) أن الاندماج كليا في النشاط للوصول إلى الحالة الايجابية مرتبطة بثلاثة شروط يجب أن ينخرط الفرد في فعالية بأهداف واضحة وكذلك أن يمتلك الفرد توازنا جيد بين التحديات المدركة للمهمة التي بين يديه وأن يمتلك كذلك تغذية راجعة وواضحة ومباشرة(الصاوي، 2020، ص234). وهذا يتفق مع ما أشار إليه كسيكزينتيمهالي (1996) أن الفرد عند اندماجه في مهمات تتطلب تركيزا شديدا ومثابرة في التواصل وبذل جهد وأن هذه الحالة تتحقق عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة توازن التام

مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة ذات أهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة (الق نائر، د.س، ص987).

المرونة النفسية قوة تحفيزية فطرية تدفع نحو اعادة الاندماج والاستيعاب بعد تعرض الطلاب لمواقف معاكسة وصعبة والاندماج هو تلاشي اهتمام الطلاب بذاتهم فيستغرقون بصورة كاملة في اداء المهمة ويركزون فيها وهذا ما يجعل مستوى المرونة النفسية لديه مرتفعة فكلما كان اندماجهم وتركيزهم منصب نحو تحقيق اهدافهم كل ما كان لديهم قدرة على مواجهة الصعوبات والتعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة. وأيضا يرجع هذا إلى قدرة الطلاب على توجيه ذاتهم لتحقيق أهدافهم فبدلا من التركيز على مهامات يتعذر تحقيقها يوجهون ذاتهم إلى مهامات واقعية وأكثر مرونة.

وقد نفسر النتائج الحالية أن الطلاب ذوي المرونة النفسية المرتفع فهم يتمكنون من التكيف والاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة من خلال البحث على طريقة للتغلب على الصعوبات وتجعلهم قادرون على التكيف في الوضع الجديد والإبداع فيه وتركيز في تطوير وتحسين الاندماج فيه. فكلما كان مستوى الطلاب لديهم عالي من التأقلم والتكيف كلما كان اندماجهم في المهمة عالية وهذا ما يآثر في المرونة النفسية في إعادة ترتيبهم بعد مواجهة الصعوبات.

3- مناقشة نتائج فرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (9) يتضح أن قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.297) دالة احصائيا عند (0.01). مما يبين وجود علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية وبعد الاحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه إلى المتطلبات الذاتية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في دراسة الحالية، باعتبار مفهوم الاحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه إلى متطلبات الذاتية يعد بعد من أبعاد التدفق النفسي. وهو ادراك الفرد للوقت بطريقة مختلفة أثناء أداء مهمة ما مقارنة بالحالة العادية فقد يحس بأنه يمر سريعا جدا أو يحس بأنه بطيء جدا بفقد الفرد إحساسه بالزمن إذ تمر الساعات وكأنها ثواني عند أداء المهمة، وعلى الأرجح أن فقدان الإحساس بالزمن يعود إلى الاستغراق الكامل في المهمة أو النشاط (زكي، د.س، 999).

والافراد الذين يتمتعون بتدفق يرون الوقت يمر بسرعة ويفتقدون للشعور بالزمن محدود التي قضاها في نشاطهم. فتحول الوقت يكون نتاج عن حدوث حالة تدفق عميقة (حمودة، 2022، ص261). حيث أشارت نظرية التدفق النفسي لميهالي (2019) أن أثناء أداء مهام معين يشعر الشخص بالمتعة والنشوة

والتركيز والاندماج التام من خلال امتلاكه لسمات ذاتية المتمثلة في اندماج الوعي في الأداء والإحساس بالتحكم والانضباط. فيتولد لديه نسيان الوقت (عرعار، وآخرون، 2016، ص103).

ويمكن تفسير أن الاحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه إلى المتطلبات الذاتية ظاهرة شائعة بين الطلاب الجامعيين. فطلاب ذوي المرونة النفسية العالية أثناء كثرة المهام والمسؤوليات التي تتمثل في الدراسة والانشطة والعمل بدوام جزئي وكذلك الحياة الاجتماعية يتولد لديهم الشعور بالقلق والضغط النفسي بشكل أقل فالشعور بمرور الوقت بسرعة لديهم يكون بشكل طبيعي. وأنهم وأكثر قدر على التعامل مع الضغوطات والتوترات النفسية. ويمكن أيضا أن نرجع ذلك أن الطلاب عادتاً ما يواجهون الضغوطات والتوترات بسبب أعمال البيداغوجية أثناء اجتيازهم الامتحانات وأثناء عدم التنظيم اوقاتهم وتعرضهم لموقف يشعرون فيه بالمخاطرة. فطلاب ذوي المرونة النفسية العالية يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم والسيطرة في مشاعرهم، حيث لا يشعرون بالقلق أو توتر الشديد أثناء اجتياز امتحانات، مما يسمح لهم بالتركيز على المهمة دون الشعور بضغط الوقت. وأنهم يتمتعون بقدرة أكبر على تنظيم وقتهم ويخصصون الوقت الكافي لكل مهمة. وقد يكون كذلك نتاجاً عن حالة التدفق الإيجابية أثناء انغماسهم تماماً في مهمة وشعورهم بالثقة بالنفس وقدرتهم على إنجازها ولا ينتبهون لمرور الوقت.

4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون المقدر ب (0.390) دالة احصائياً عند (0.01) مما يبين وجود علاقة ارتباطية طردية ايجابية بين المرونة النفسية وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعاً لذلك. ويمكن تفسير الدراسة الحالية أن النجاح هو العامل المهم بالنسبة للطلاب للوصول إلى أهدافهم وتحقيقها من خلال قدراتهم على التكيف مع التحديات والصعوبات وامتلاكهم كفاءة ذاتية وقابلية للنجاح والتفوق وتأثر في شخصية الطلاب باعتبارهم أن النجاح والتفوق يسبب الرضا عن النفس في حين أن الاخفاق ينتج عنه شعور بعدم الكفاءة والعجز، الذي يعتبر نقطة بداية ونهوض والتقدم إلى الأمام والتعلم لتحقيق أهدافه العامة والخاصة. ويمكن كذلك تفسير هذه النتيجة أن الطلاب الذي يتعرضون إلى إخفاقات قادرون على استخدام أشد المحن الحياة بوصفها نقطة الانطلاق للنجاح، مما يمتلكون مهارات وقدرات تساعدهم في الاعتزاز بأنفسهم للتخلص من تلك الضغوطات والعراقيل التي تواجههم فبتحاليهم بمرونة نفسية تعيد لهم اللياقة بعد الفشل أو الاحباط أو التعرض للخسارة. حيث اشار البهاص (2011) أن المرونة النفسية نمط توافقي إيجابي مع الضغوط. وتتمثل قدرة الفرد على التكيف

بنجاح مع المحن والضغوط التي يتعرض لها وأن يجتاز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن والضغوط إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها (الشحات، 2020، ص 243). ويمكن أن يرتبط نجاح الطلاب بعدة عوامل منها الاستقرار والتحكم الشخصي ومركز السببية (مدوري، ملال، 2022، ص 328). ويرى فين كذلك أن الأسباب المهمة في أحداث النجاح أو الفشل هي الثقة بالنفس ونضج الأفكار إضافة إلى أهمية المناخ العائلي الذي يساهم بدرجة قوية في عملية النجاح (مدوري، ملال، ص 329).

ويمكن اعتبار أن الأهداف الواضحة سبب في وضوح النجاح والفشل لذلك طلبة الذين يتميزون بمرونة نفسية يكون لديه احساس أكبر في البقاء على التحفيز والمثابرة في مواجهة التحديات. وكذلك الطلاب الذين يتمتعون بمرونة نفسية يميلون إلى تقييم النجاح والفشل بشكل واقعي. ويدركون أن الفشل جزء طبيعي من عملية التعلم، فالطلاب ذوي المرونة يركزون على تعلم من أخطائهم بدلا من التركيز على سلبياتهم وأنهم يستخدمون الفشل كفرصة للتحسين.

5- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال الجدول رقم (11)، يتضح ان قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.580) دالة إحصائيا عند (0.01) مما يبين وجود علاقة طردية إيجابية بين المرونة النفسية والتدفق النفسي.

حيث اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عز الدين (2022) على وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة البعث. فقد أعتبر عز الدين ان مفهوم التدفق النفسي مرتبط بمفهوم المرونة النفسية في بعد مفهوم التحدي، ويرى كذلك بأن ظهور التحدي ومواجهة الصعوبات يتطلب أن تتوفر عند الطلاب سمات شخصية كالتفاؤل والجرأة والشجاعة للوصول الى الهدف والبحث عن البدائل المناسبة عند وجود عوائق أي القدرة على التكيف في مواجهة الضغوط والأحداث الصادمة. وهذا ما تنطوي عليه أبعاد المرونة النفسية، فعند مواجهة مشكلات ومواقف جديدة صعبة تعيق إشباع حاجات الفرد الجسمية والنفسية ورغباته التي تمنع من الوصول إلى هدفه لا يكفي لحلها السلوك الاعتيادي والخبرات السابقة للفرد فقط، بل تحتاج في حلها إلى تدفق نفسي ومهارات اجتماعية ووجدانية وعقلية تساعد على الحل الإبداعي لهذه المشكلات وكيفية مواجهة المواقف الجديدة والتعامل معها بفعالية حتى يستطيع التكيف والتوافق المنشود مع الصحة النفسية.

وكذلك تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة رويلى (2019، ص125) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية و المرنة النفسية والتدفق النفسي، حيث أكدت أن المرونة النفسية والتدفق النفسي من المتغيرات الإيجابية التي تأثر في الفرد فكلما زادت المرونة النفسية وأظهرت نقطة إيجابية واحدة فإن الفرد سيعيش حالة تدفق أفضل، وهي حالة تحدث وفق شروط معينة. كما ذكر أبو حلاوة والشربيني (2016) أنه لا يمكن للمرء أن يجبر نفسه على الدخول في حالة تدفق. فحالة التدفق يتم الدخول فيها أثناء التعامل مع نشاط ما أو أداء مهمة معينة، وهي حالة أكثر احتمالاً للحدوث عندما يندمج الشخص بكامل منظومات شخصيته في أداء مهمة أو نشاط بدافعية داخلية تامة (أبو حلاوة والشربيني، 2016، ص96).

وكذلك نجد هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة صميده (2016) التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المراهقين، وإعتبرت أن الطالب الذي يتمتع بدرجة عالية من المرونة النفسية لديه فرصة اكبر لمعايشة خبرة التدفق وذلك لان تحقق المرونة النفسية لا يحدث إلا من خبرات متراكمة لدى الفرد والتي تعزز لديه العلاقات الاجتماعية والتنظيم الانفعالي والصبر والقدرة على حل المشكلات وفعالية الذات، وهذه الخبرات تتطلب التفاعل مع الآخرين وخوض التجارب المختلفة، وتتطلب تجربة التركيز على اللحظة والسيطرة في المواقف المهمة، والاستمتاع الذاتي والقدرة على النجاح في مهمة وتحقيق أهداف واضحة ومحددة وأن تكون متوازنة مع مهارات الطالب (صميده، 2016، ص 66).

واوضح ابو خطيب (2008) ان ذوي المرونة النفسية يمتلك مجموعة من القدرات المتمثلة في قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسعادة من خلال تحقيق الأهداف التي يسعى اليها جاهدا ، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والأكاديمية، والخلقية، وقدرته على المحافظة على امنه النفسي، وتقبل الذات، وقدرته على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانيته وكذلك قدرته على المحافظة على اقامة العلاقات الايجابية مع الاخرين في بيئته(كمال، 2021، ص4). وأشارت كذلك دراسة أحمد شاكراً (2019) أنه يوجد تأثير متبادل لكل من المرونة النفسية وحالة التدفق النفسي، إذ أن من لديه سمة المرونة في التفكير وفي التعامل مع المواقف التي تواجهه يتمتع بحالة التدفق النفسي عكس الذي لديه سمة التعصب وتصلب التفكي. والذين يتمتعون بالمرونة النفسية تتنوع اساليبهم بما يلائم تلك المواقف، اي لديهم القدرة من المرونة النفسية في تنويع اساليبهم لمواجهة المواقف والظروف التي يمرون بها (مسعود، 2023، ص4).

وقد يمكن اعتبار مرحلة الجامعية مرحلة تتيح للطلاب مهارات تفاعلية مختلفة. تمكن من خلالها امتلاكهم مهارة التفهم والتعامل بالنجاح مع الآخرين والتكيف مع الاختلافات واجتياز الصعاب التي

تواجههم في الحياة مما يساهم في التمتع بمرونة نفسية وتدفق نفسي . فالطلاب الذين يتعرضون إلى أكثر الضغوطات والتحديات سواء كانت داخلية أم خارجية تجعلهم يمتلكون الثقة بالنفس في التكيف والتأقلم والشعور بالاستمتاع والرضا عن إنجازاته في التغلب على الإخفاقات والعثرات والاستمرار في تحقيق أهدافهم من خلال نظرتهم الإيجابية للحياة في الأوقات الصعبة في إتخاذ قراراتهم الصحيحة. وتعد أهمية المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى الطلبة في مساهمة الشعور بالسعادة والتمتع بالحياة والقدرة على الإبداع.

خلاصة عامة :

- وفي الاخير بعد عرض النتائج ومناقشتها نستنتج ان المرونة النفسية والتدفق النفسي من اهم المواضيع الحديثة في علم النفس الايجابي، فهوما مرتبطان ببعضهما ولهذا توصلت نتائج الدراسة إلى:
- وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية و بعد الاهداف الواضحة القابلية للإنجاز في وضوء قدرات ومهارات الفرد لدى طلبة الجامعة محمد خيضر بسكرة.
 - وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وبعد اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه لدى طلبة الجامعة محمد خيضر بسكرة.
 - وجود علاقة ارتباطية المرنة النفسية وبعد الاحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه الى متطلبات الذاتية لدى طلبة الجامعة محمد خيضر بسكرة.
 - وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وبعد وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعا لذلك لدى طلبة الجامعة محمد خيضر بسكرة.
 - وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة محمد خيضر بسكرة ارتباطية ايجابية فكلما زادت المرونة النفسية زاد التدفق النفسي.

- التوصيات :

- من خلال ما تم التوصل اليه من الدراسات من نتائج نذكر ما يلي:
- اعداد برامج لتنمية التدفق لدى الطلاب الجامعة من خلال استخدام المرونة النفسية.
- الاهتمام بالتدفق النفسي كخبرة يمكن استخدامها في مواقف التعلم مع العمل على تهيئة العوامل والظروف التي تساعد على وجود حالة تدفق نفسي لدى الافراد في شتى المجالات لتساعدهم على التفوق والتقدم.
- محاولة اعداد مقررات تعد بطريقة تساعد على تهيئة الطالب لحالة التدفق النفسي.
- تأهيل مختصين يمتلكون المهارات اللازمة من أجل تعليمها للطلبة.
- الاهتمام بتوعية الطلبة بأهمية امتلاك المرونة النفسية .

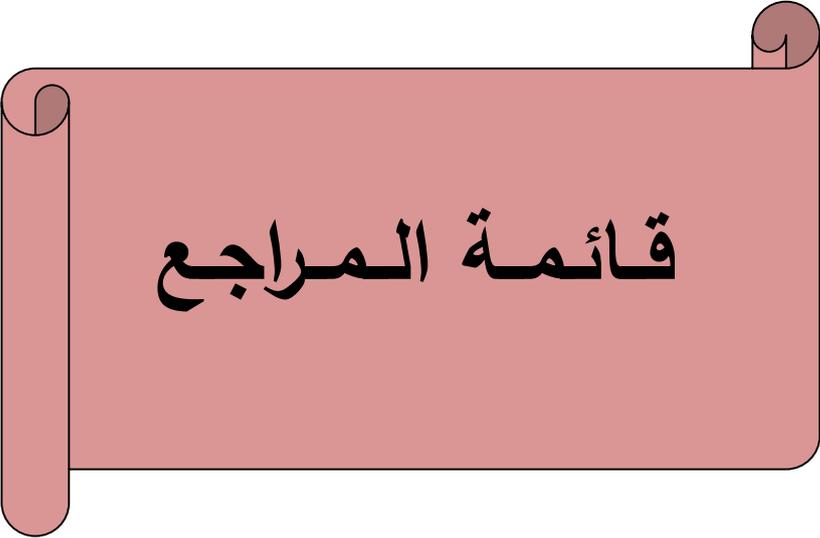
المقترحات:

- اجراء المزيد من الدراسات حول التدفق النفسي وعلاقة المرونة النفسية مع المتغيرات الايجابية الاخرى.
- اجراء المزيد من الدراسات حول التدفق في مراحل عمرية مختلفة وعلاقتها بالمرونة النفسية.
- دراسة امكانية تطبيق التدفق النفسي والمرونة النفسية في كافة مجالات التعليمية المهنية.
- اجراء دراسات مشابهة للمتوسطات وابتدائيات للتعرف على المرونة النفسية والتدفق النفسي.
- اجراء دراسة وإعداد برامج لتنمية المرونة النفسية لدى افراد.
- اعداد برامج لتكلف بالافراد اثناء دخول حالة التدفق من خلال أداء الأنشطة.

الخاتمة :

من خلال ما تم الوصول إليه من نتائج ومعلومات فالمرونة النفسية تعد مهارة أساسية لتحقيق حياة سعيدة وناجحة، من خلال تعزيز المرونة النفسية، يمكن زيادة فرص تجربة التدفق النفسي وتحسين الصحة النفسية والأداء في مختلف مجالات الحياة، فلأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة يكونون أكثر قدرة على تجربة التدفق النفسي .

ومن خلال هذا العرض حول موضوع المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة تبين لنا أهمية الدراسة ومعرفة العلاقة الايجابية بينهما، وهذا يعد ركيزة أساسية لتحقيق الأهداف والتي اعتمدنا من خلالها بصياغة فرضية أساسية و أربع فرضيات جزئية في محاولة لاختبار هذه الفرضيات والتي اعتمدنا على مقياسين ألا وهما المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. وعليه وبناء على ما تم استعراضه من تحليل النتائج والمعلومات، يمكن القول أن موضوع المرونة النفسية والتدفق النفسي يقدم اطارا مفيدا لتعزيز الصحة النفسية والرفاهية، فمن خلال التعزيز يمكن للأفراد زيادة قدرتهم على تجربة التدفق النفسي، مما يؤدي الى حياة اكثر سعا .



قائمة المراجع

المراجع العربية :

- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد بن الكرم.(710هـ). لسان العرب. ط(3). بيروت. دار النشر: دار الصدر.
- أبو حلاوة ، محمد سعيد ، الشريني ، عاطف سعد الحسيني.(2016). علم النفس الإيجابي : نشاته وتطوره ونماذج من قضاياها. القاهرة : دار النشر للعالم الكتب للنشر وتوزيع.
- ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد.(2013). حالة التدفق "المفهوم ، الأبعاد، القياس. اصدارات شبكة العلوم النفسية والعربية. الكتاب الإلكتروني العلون النفسية.
- ابو فارس، احمد بن فارس بن زكريا.(1978). معظم مقاييس اللغة. تحقيق عبد السلام هارون. بيروت: دار النشر دار الجليل .
- أبو ندى، محمد عصام.(2015). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة. رسالة ماجستير(منشورة)، الجامعة الإسلامية. فلسطين (قطاع غزة).
- الأحمدى، انس سليم.(2007). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. الرياض المملكة السعودية، دار النشر: المؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- إسماعيل، طه هبة حسين.(2012). التدفق النفسي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من الفائقين والعاديين: دراسة مقارنة. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، جامعة القاهرة. 8(26)، ص ص 1-49.
- الأسود، المهريه .(2020)، التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة ورقلة(غير منشورة). اطروحة دكتوراة. قسم العلوم الإجتماعية. جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي. الوادي.
- الأسود، مهريه. الأسود، زهرية.(2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح. ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي، (6)(2)، 65-68.
- برغوتي، توفيق. عليوة، سمية.(2022). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلبة جامعة الأغواط. مجلة طبنة، للدراسات العلمية الأكاديمية، جامعة الاغواط، 5(2)، 1187-1209.
- بن حديد، سمية.(2023). المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الزوجات اللواتي يعانين من الكدر الزوجي. مجلة العلوم الإجتماعية، جامعة غرداية، 16(1)، ص ص 103-115.

- البيومي، أحمد. البيومي علي.(2020). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة المعلم. كلية التربية الرياضية. قسم علم النفس، مجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة المنصورة، 40(40)، ص ص 31-50.
- الجهني، زهور سليم. (2022)، التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. مجلة علمية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، جامعة المملكة العربية السعودية، (193)، ج2، ص ص 445-484.
- حاسم، حيدر كريم. محمود، محمد خيضر.(2015). التصورات المستقبلية وعلاقتها بتوجهات الهدف لدى الطلبة المتميزين. alustath journal for human and sciences، 215(1)، ص ص 223-252.
- حسن، خشبة فاطمة السيد.(2017). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء متغيرات الديموغرافية لدى المعلمين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة عين الشمس، 27(96)، ص ص 221-316.
- حمزة، منى إمام محمود.(2018). تدرج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة المفردة. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين الشمس، 18، ج4، ص ص 193-216.
- خضر، مروان باستن.(2018)، التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة، دراسات عليا، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، 2018(59)، ص ص 375-411.
- الرويلي، النمشي بشير.(2019). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة السعودية. مجلة العلوم التربوية النفسية للعلوم ونشر الأبحاث، جامعة المملكة العربية السعودية، 3(7)، 2522-3399.
- الزهراني، محمد علي حسن.(2021). الحاجات النفسية لدى الطلبة الموهوبين وعلاقتها بكل من مرونتهم وتدققهم النفسي في المملكة العربية السعودية. المجلة العلمية للبحوث والنشر العلمي، جامعة المملكة العربية السعودية 33(1)، ص ص 57-90.
- الزهيري، حيدر عبد الكريم.(2017). مناهج البحث التربوي. مركز دبيونو لتعليم والتفكير للنشر وتوزيع، عمان -الأردن .

- زيدان، حنان السيد عبد القادر. (2021). المرونة النفسية لدى الأسرة المصرية الوالدين وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة الكورونا كوفيد 19. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين الشمس، (45)، ج1، ص ص 349-400.
- سولسو، روبرت. (2000). علم النفس المعرفي. ترجمة: محمد نجيب الصبوة وآخرون. الكويت: دار الفكر الحديثة.
- السيد، علياء رجب محمد. (2018). نمذجة بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بحالة التدفق لدى عينة طلاب. مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية، جامعة المدينة السادات، 2020 (8)، ص ص 1-25.
- الشبول، لانا باسل محمد. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير (منشورة). كلية التربية. قسم علم النفس الإرشادي والتربوي. جامعة اليرموك. الأردن.
- الشحات، محمد إبراهيم علي . (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 41(41)، ص ص 234_311.
- شقورة، يحي عمر شعبان. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير (منشورة). علم النفس. جامعة الأزهر. فلسطين غزة.
- صالح، عبد الله خلف صالح. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمين التربية الاجتماعية والوطنية. في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. رسالة ماجستير (منشورة). كلية العلوم التربوية. جامعة آل البيت. الأردن.
- الصاوي، داليا يسرى يحي. (2020). التدفق لنفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في أنشطة الطلاب. مجلة الدراسات تربوية إجتماعية محكمة تصدرها كلية التربية، جامعة 6 أكتوبر، 25(6). ص ص 219-280.
- صميده، اسماء عبد الله. (2019). العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي. لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة الأصفية. رسالة ماجستير (منشورة). مجلة الدراسات التربوية واجتماعية، جامعة حلوان، 25(5)، ص ص 11-73.

- طرية ، سلام.(2023). التدفق النفسي وعلاقته بالمستوى الطموح لدى طلاب الدراسات العليا في كلية التربية، جامعة البعث. رسالة ماجستير(منشورة)، مجلة جامعة البعث للنشر البحوث العلمية الأصلية، جامعة الخليل، 7(45). ص ص 147-192.
- العازمي، عائشة عبد الله مبارك قوبيضي.(2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين. مجلة الكلية التربوية في العلوم النفسية للنشر العلمي، جامعة عين الشمس، 3(46). ص ص 133-173.
- عرعار، سامية. وآخرون.(2016). خبرة التدفق النفسي المفاهيم وأبعادها علاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الايجابية الإبداع و السعادة نموذجاً. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، جامعة زيان عشور بالجلفة، 9(2)، ص ص 102-118.
- عز الدين، رزان.(2022). التدفق النفسي لدى عينة الطلاب جامعة البعث. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة البعث، 19(4)، ص ص 58-96.
- العزري، سالم بن صالح بن يوسف.(2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية . رسالة ماجستير(منشورة) في الارشاد النفسي. كلية العلوم و الأداب بسلطنة عمان. جامعة نزوى .
- العزيزي، محمود عبده حسن محمد.(2019). علم النفس الإيجابي: ماهيته، وأسسها وافترضاته، وتطبيقاته. رسالة الماجستير(منشورة). مجلة الأندلس العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الاندلس للعلوم والتقنية، 6(22)، ص ص 6-35.
- العطوي، إسرائ شوكت. القضاة، محمد إسماعيل.(2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة الطفيلية التقنية. مجلة مؤقتة للدراسات: سلسلة العلوم الاجتماعية و إنسانية، جامعة جنوب الوادي 37(1)، ص ص 293-332.
- عيسى، دنيا على السعيد.(2023). المرونة النفسية و اليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، جامعة طنطا مصر، 107(107)، ص ص 215-876.
- الغامدي، احمد ابراهيم سعد.(2021). التدفق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة قسم التربية الفنية. مجلة البحوث في التربية الفنية والفنون، جامعة الباحة، 21(3)، ص ص 130-150.

- فهي، مصطفى. (1995). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. ط3. القاهرة. دار النشر: مكتب الراشد.
- الق، ثائر زكي.(ب.س).التدفق النفسي لدى طلبة جامعة. مجلة العلوم النفسية، جامعة بغداد، 2018(28)، ص ص 983-1024.
- كمال ، دشلي.(2016). منهجية البحث العلمي. سوريا. دار النشر: مديرية الكتب والمطبوعات الجامعية.
- كمال، أسماء. أسامة محمد.(2021). فعالية البرنامج الإرشادي لتحسين المرونة النفسية وأثرها على التدفق النفسي لدى المراهقات بمؤسسات رعاية الأيتام للحصول على درجة الماجستير في التربية. مجلة كلية التربية، جامعة بني يوسف، 18(111)، ص ص 375-394.
- محسن، موفق أيوب.(د.س). طبيعة الأهداف المتبناة من قبل الطالبة الجامعة في ظل الظروف الأمنية الراهنة لكلية التربية. رسالة دكتوراة(منشورة). مجلة الفتح، جامعة ديالى الأساسية، 9(53)، ص ص 249-261.
- محمد، اشرف العزب. عبد الرحمن، رشا.(2020). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة مرحلة الجامعة في بعض المتغيرات. دراسة على عينة من طلبة الجامعة عجمان الامارات العربية المتحدة. مجلة التربية كلية التربية، جامعة سوهاج، 84(84)، ص ص 257-300.
- محمد، ربيعي.(2021). المرونة النفسية وعلاقتها باتجاه السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمؤسسة كمال زميرلين المدية. مجلة المعيار. للبحوث الكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية، جامعة تسمسليت، 12(2)، ص ص 1173-1186.
- محمد، يسرى جاسم. عبدالمجيد، حزيمة كمال.(2019). توقعات النجاح و الفشل لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية، جامعة بغداد، 2019(30)، ص ص 1-40.
- مدوري ، وردة، ملال، خديجة. (2022) . توقعات النجاح والفشل لدى الطالبة الجامعية المقيمة. مجلة روافد للدراسات والأبحاث في العلوم الاجتماعية و الإنسانية جامعة، محمد بن احمد وهران، 6(3) ، ص ص 325-341
- مزارى، فايزة. بن عامر، وسيلة.(2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المراهق، مجلة العلوم الإنسانية والمجتمع، جامعة محمد خيضر بسكرة، 1(11)، ص ص 427-454.

- مسعود، سوزان حسن.(2023). اثر برنامج ارشادي في تنمية المرونة النفسية وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. اطروحة الدكتوراة (منشورة)، كلية التربية قسم الصحة النفسية. جامعة بني يوسف.
- المعاني، فرح كمال.(2022). مستوى قوة الانا وعلاقتها بالتمكين النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة مؤتة. مجلة للنشر العربي، جامعة مؤتة، (25). ص ص 398-420
- ميلاد، محمود. وآخرون.(2019). المرونة النفسية وفق بعض المتغيرات. دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كليتي الهندسة المدنية والتربية في جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، جامعة دمشق، (3)41، ص ص 187-199.
- الننتشه، نيرمين الحجازي.(2021). التدفق النفسي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة. رسالة ماجستير(منشورة). مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، جامعات محافظة الخليل،10(4)، 84-104.
- نوي، هاجر.(2016). الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمرونة النفسية وضغوطات النفسية لدى طلبة جامعة . كلية علوم الاجتماعية. جامعة الجزائر 2قاسم سعد الله .
- الهاشمية، سعادة بنت عبد خلفان.(2017). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى بسلطنة عمان. رسالة ماجستير(منشورة). المجلة المصرية للدراسات النفسية، جامعة نزوى، (20)6، ص ص 83-106.
- **المراجع الأجنبية :**
 - Abu ased ;ahmed.(2015).level of psychilgical fiow and its relationship with psychological flexibility amonog mutah university students in al- karak governorate/ south jordan american jurnal of scientific ,46(2) ,169-179.
 - Ahmed.shakir.mohammed.(2019).psychological flow and its relationship zith the psychological flexibility of university professors.
 - Aleid ,n,alqahrani,marwa .k.armot.b.a /swailem.haltaimi.a(2020).religity. Psychogicol resilience.and.mental health among.breast camcen patients in .kingdom of soudi arabia.breast cancen:basic and clirical research.14.
 - Connor .k.m &Davidson, J,R,T.(2005). Trauma, Resilience And Salionstasis:Effects of Treatment in post – Treatment Stress Disorder. Interational Clinical Psychopharmacoligy, 24, 43-48



الملحق رقم (01):

مقياس المرونة النفسية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علوم الأجتماعية

الإخوة والأخوات من الطلبة الأعزاء.

تحية وبعد:

نرجو منكم قراءة عبارات الإستبيان المرفق، والإجابة على كل منها بما يعبر عن الشعور الحقيقي ، وما يقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة على الإستبيان.

وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية. نرجو تعبئته
البيانات التالية بالمعلومات المناسبة:

الجنس: ذكر..... انثى.....

التخصص الجامعي:

المستوى الجامعي:

كما نرجو منكم وضع علامة (X) في الخانة التي ترون انها تعبر عن شعوركم :

البند	تتطبق علي تماما	غالبا	احيانا	نادرا	لا تتطبق علي ابدا
1. لدي القدرة على التكيف مع المتغيرات					
2. لدي علاقة مقربة وامنة					
3. اؤمن بان قدر الله مصدر معين لي					
4. استطيع التصرف مهما حصل					
5. ان نجاحاتي السابقة تمنحني الثقة لمواجهة تحديات جديدة					
6. استطيع رؤية الجانب الفكاهي في الامور					
7. اشعر بانني ملزم بمساعدة الاخرين وقت الحاجة					
8. لدي القدرة على الوقوف مجددا بعد إصابتي بمرض او مروري بتجربة صعبة					
9. كل الأمور تحدث لحكمة ما					
10. ابذل قصارى جهدي بغض النظر عن الموقف					
11. لدي القدرة على تحقيق اهدافي					
12. لا اشعر بالإحباط حينما تبدو الأمور من حولي بلا امل فيها					
13. اعرف عادة اين اتجه عند حاجتي للمساعدة					
14. لدي القدرة على التركيز والتفكير بوضوح في اثناء الضغط					
15. افضل ان اخذ دورا قياديا في حل المشكلات					
16. انا لست سريع الإحباط عند الفشل					
17. اعد نفسي شخص قويا					
18. لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير مرضية					
19. استطيع التحكم بمشاعري السيئة					
20. لدي ايمان قوي بالهدف					
21. هناك القليل من الأمور التي ندمت عليها في حياتي					
22. احب التحدي					

					23. اعمل جهدي لتحقيق اهدافي
					24. يصغي أصدقائي الي ويساعدوني في اتخاذ القرارات
					25. يصغي عائلتي الي ويساعدوني في اتخاذ القرارات
					26. ما أقوم به له معنى

الملحق رقم (02):

مقياس التدفق النفسي:

البند	تنطبق عليا تماما	غالبا	احيانا	نادرا	لا تنطبق عليا ابدا
1. أشعر أن الخطوات لإنجاز أي مهمة تعطى لي واضحة					
2. أرى أن النشاط الذي أكلف به ليس فيه تفاصيل واضحة					
3. لدي القدرة على إنجاز الواجبات التي أكلف بها بإتقان					
4. أحاول اقتراح بعض الحلول التي تساعد الآخرين على إنجاز أعمالهم					
5. أشعر بالارتياح عندما يكلفني الآخرون لإنجاز عمل ما					
6. أندمج بالمهمة المكلف بها وأكاد لا أرى سواها					
7. اركز على تفاصيل النشاط الذي أنا فيه					
8. أرتب خطوات إنجاز العمل حسب أهميته					
9. المهمة التي أقوم بها تبعدني عن سلوك الآخرين من حولي					
10. أجد نفسي منسجماً بإنجاز المهمة المكلف بها					
11. أشعر أن الوقت يمضي سريعا وانا انجز المهمة التي أكلف بها					
12. لا انتبه الى إشباع حاجاتي الشخصية عندما أكون منهمكا في إنجاز نشاط ما					
13. الوقت ممتع أثناء أداء المهمة المكلف بها					
14. اكاد انسى نفسي اثناء قيامي بعمل ما					
15. أشعر بالملل عند أداء مهمة أكلف بها					
16. لدي القدرة على تعديل خطواتي لتحقيق أهداف مهمة					

					17. الفشل يراودني قبل القيام بأي مهمة أكلف بها
					18. أشعر بالارتياح عندما أرى نفسي أسير بالاتجاه الصحيح في إنجاز أي نشاط
					19. انتقاد الآخرين لعملي يريك انجازي للمهمة
					20. إحساسي بنجاح الخطوة الأولى لإنجاز المهمة تحفزني الى خطوات أخرى أكثر إيجابية

الملاحق رقم (04): نتائج الدراسة الأساسية

Corrélations

الفرضية الأولى :

	VAR00001	VAR00006
VAR00001	1	,407**
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,000
N	130	130
VAR00006	,407**	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,000	
N	130	130

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الثانية :

Corrélations

	VAR00002	VAR00006
VAR00002	1	,498**
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,000
N	130	130
VAR00006	,498**	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,000	
N	130	130

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

	VAR00003	VAR00006
VAR00003	1	,297**
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)		,001
N	130	130
VAR00006	,297**	1
Corrélation de Pearson		
Sig. (bilatérale)	,001	
N	130	130

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الثالثة :

الفرضية الرابعة

Corrélations

	VAR00004	VAR00006
Corrélation de Pearson	1	,390**
VAR00004 Sig. (bilatérale)		,000
N	130	130
Corrélation de Pearson	,390**	1
VAR00006 Sig. (bilatérale)	,000	
N	130	130

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية العامة

Corrélations

	VAR00005	VAR00006
Corrélation de Pearson	1	,580**
VAR00005 Sig. (bilatérale)		,000
N	130	130
Corrélation de Pearson	,580**	1
VAR00006 Sig. (bilatérale)	,000	
N	130	130

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق رقم (05):

نتائج مخرجات SPSS

صدق الاتساق الداخلي للمجال الأول

مقياس التدفق

Corrélations

	الدرجة الكلية	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5
الدرجة الكلية	1	,576**	,438*	,695**	,701**	,686**
Corrélacion de Pearson						
Sig. (bilatérale)		,001	,015	,000	,000	,000
N	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

** La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

صدق الاتساق الداخلي للمجال الثاني

Corrélations

	الدرجة الكلية	البند 6	البند 7	البند 8	البند 9	البند 10
الدرجة الكلية	1	,726**	,662**	,778**	,661**	,555**
Corrélacion de Pearson						
Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000	,000	,001
N	30	30	30	30	30	30

** La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

صدق الاتساق الداخلي للمجال الثالث

Corrélations

	الدرجة الكلية	البند 11	البند 12	البند 13	البند 14	البند 15
الدرجة الكلية	1	,632**	,514**	,589**	,609**	,707**
Corrélacion de Pearson						
Sig. (bilatérale)		,000	,004	,001	,000	,000
N	30	30	30	30	30	30

** La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

صدق الاتساق الداخلي للمجال الثالث

Corrélations

	الدرجة الكلية	البند 16	البند 17	البند 18	البند 19	البند 20
الدرجة الكلية	1	,764**	,596**	,729**	,235	,648**
Corrélacion de Pearson						
Sig. (bilatérale)		,000	,001	,000	,211	,000
N	30	30	30	30	30	30

** La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

ثبات الفا كرونباخ

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclu ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes le variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,791	20

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية

		الدرجة الكلية
بند 1	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,593** ,001 30
بند 2	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,518** ,003 30
بند 3	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,082 ,665 30
بند 4	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,575** ,001 30
بند 5	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,693** ,000 30
بند 6	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,656** ,000 30

7 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,697** ,000 30
8 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,634** ,000 30
9 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,301 ,106 30
10 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,552** ,002 30
11 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,602** ,000 30
12 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,665** ,000 30
13 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,640** ,000 30
14 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,508** ,004 30
15 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,429* ,018 30
16 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,646** ,000 30
17 بند	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,724** ,000 30

بند 18	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,699** ,000 30
بند 19	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,683** ,000 30
بند 20	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,619** ,000 30
بند 21	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,551** ,002 30
بند 22	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,550** ,002 30
بند 23	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,668** ,000 30
بند 24	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,435* ,016 30
بند 25	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,435* ,016 30
بند 26	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	,478** ,008 30
الدرجة الكلية	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	1 30

** . La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	8,806	,008	-6,888	18	,000	-26,900	3,905	-35,104	-18,696
	Hypothèse de variances inégales			-6,888	11,095	,000	-26,900	3,905	-35,486	-18,314

*. La corrélation est significative au niveau 0,05 (bilatéral).

Test T

صدق التمييزي لمقياس المرونة

Statistiques de groupe

	المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	الدرجات الدنيا	10	94,20	11,679	3,693
	الدرجات العليا	10	121,10	4,012	1,269

ثبات الفا كرونباخ لمقياس المرونة

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclu ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,916	26

صدق التمييزي لمقياس التدفق

Statistiques de groupe

	المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات الدنيا	الدرجات الدنيا	10	73,00	5,793	1,832
الدرجات العليا	الدرجات العليا	10	89,70	2,111	,667

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
الدرجات									
Hypothèse de variances égales	7,450	,014	-8,566	18	,000	-16,700	1,950	-20,796	-12,604
Hypothèse de variances inégales			-8,566	11,349	,000	-16,700	1,950	-20,975	-12,425