



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة

_ دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة _

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس (تخصص عيادي)

إشراف الدكتور:

- ابراهيمي أسماء

إعداد الطالبة:

- ابراهيمي صباح

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
مناني نبيل	أ. د	بسكرة	رئيسا
ابراهيمي أسماء	أ. د	بسكرة	مشرفا
عدودة صليحة	أ. د	بسكرة	مناقشا

السنة الجامعية

2022-2021

الله أكبر

إهداء

قال الله تعالى ﴿فاذكروني أشكرهم واشكروا لي ولا تكفرون﴾.

بسم الله الرحمن الرحيم الصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد النبي الكريم وعلى آله
وصحبه الميامين ومن آياتهم بإحسان إلى يوم الدين .

إختلطت دموع فرحتي بتخرجي وحزني بوداع أحبتي في غمضة عين مرت أيامنا هاد نحن اليوم نجني
قطافنا ونودع أحبتنا والمكان الذي ضمنا هذه سنة الحياة بالإحسس التقينا واليوم افترقنا ولكن
فرحتنا بتخرجنا ينسينا ألمنا .

إلى من شجعني على المثابرة طول العمر إلى الرجل الأبرز في حياتي (والدي العزيز)

إلى من بها أعلو وعلمها ارتكز إلى القلب المعطاء (والدتي الحبيبة) إلى من بذلو جهدا في مساعدتي وكانوا خير
سند (أخواتي الأعزاء خاصة أخي الحبيب طاهر مهما أشكره لن أوفيه حقه وأخواتي العزيزات زهرات قلبي
ودعني في الحياة

إلى التكي تسكن روحي دائما جدتي رحمها الله (عايشة)

إلى أسرتي الغالية إلى أصدقائي الأحباء أبدءها برفيقة دربي في مشوري الدراسي وحياتي أنواروثانها
صديقتي التي مزالت بسمتها تملأ فراغي ثالثها إلى ذات القلب الحنون سعاد وإلى أحبتي سميحة
كاميلية سميرة إيمان سوسن ، هند نادية ياسمين إيناس وإلى كل من ساهم ولو بحرف في حياتي
الدراسية إلى كل هؤلاء أهدى هذا العمل الذي أسأل الله تعالى أن يتقبله خالصا

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة ، بالاستناد إلى المنهج الوصفي ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الإستعانة بمقياس المرونة النفسية ومقياس التدفق النفسي .

- اشتملت عينة الدراسة على 30 أستاذ وأستاذة من جامعة محمد خيضر كلية العلوم الإنسانية

والاجتماعية ، تم إختيارهم بطريقة عشوائية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن :

1- علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي .

2- توجد علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي وتطور النمو .

3- علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد الفعالية الذاتية .

4- علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد التفاعل .

الكلمات المفتاحية :

المرونة النفسية / التدفق النفسي / الأستاذ الجامعي / المنهج الوصفي / مقياس المرونة النفسية / مقياس التدفق النفسي.

The study summary

Our study aim to know the relationship between Psychological resilience and psychological flow scale of university teachers based on the qualitative approach. To Investigate the aims we used The Psychological Resilience Scale and the Psychological Flow Scale.

The sample of the study included 30 teachers (males and females) from Mohammad khider Biskra the faculty of Humaun and society Sciences was selected randomly. The results showed that :

1-Weak inverse relationship between Psychological flow and psychological resilience.

2-There is A direct relationship between psychological flow and the developmental dimension of development

3- A week negative inverse relationship between psychological flow and The dimension of self-efficacy

A weeknegative inverse relationship between psychological flow and Dimension of optimism

Keywords

Psychological flow/ psychological resilience/ university teachers/ qualitative approach/ resilience scale/ flow scale.

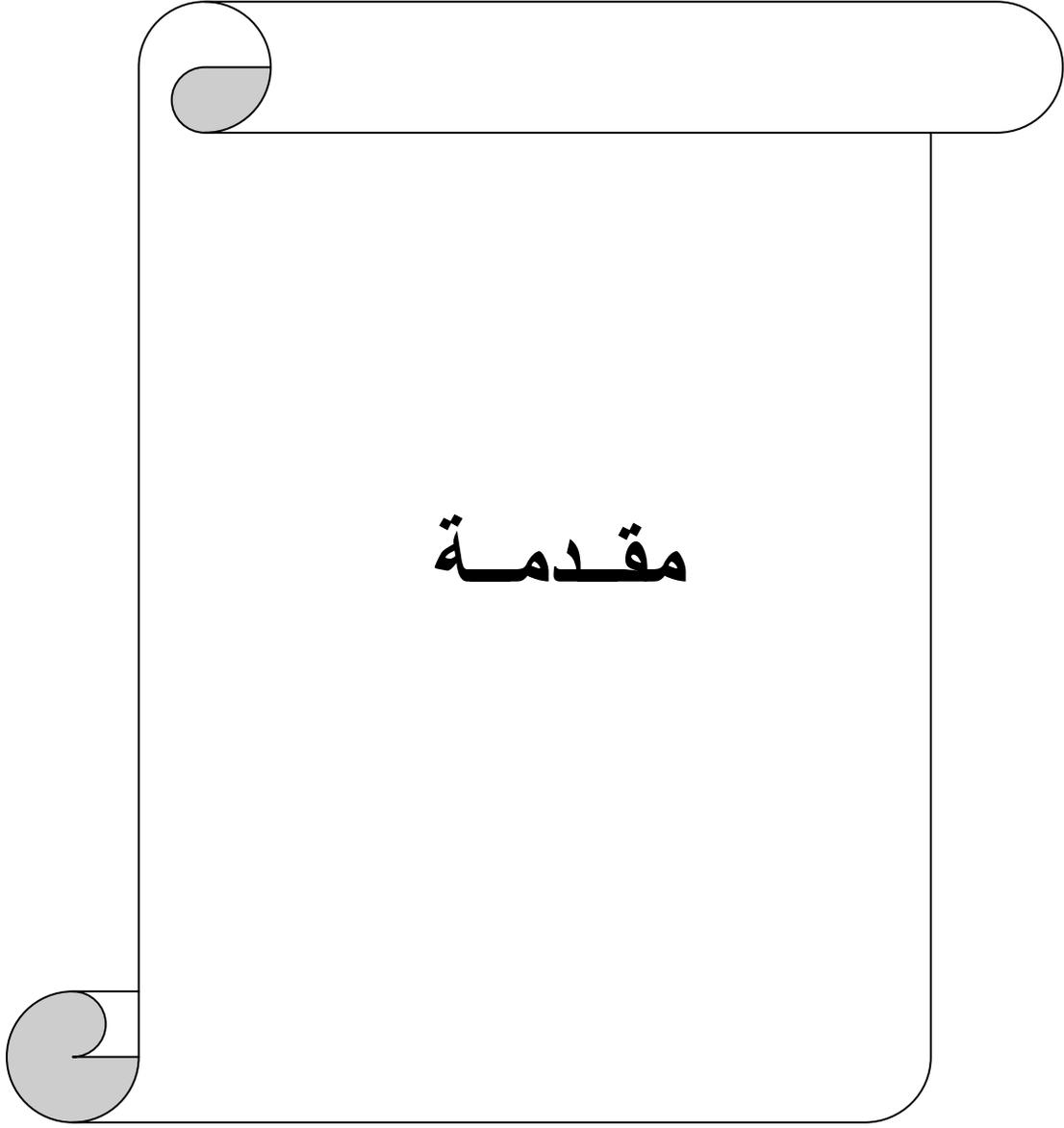
الصفحة	العنوان
	إهداء
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
	قائمة الجداول
أب	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1 تحديد إشكالية الدراسة
6	2 فرضيات الدراسة
6	3 أهمية الدراسة
7	4 أهداف الدراسة
7	5 تحديد مفاهيم الدراسة
8	6 الدراسات السابقة
الفصل الثاني: المرونة النفسية	
15	تمهيد
16	1. تعريف المرونة النفسية
17	2 مفاهيم مرتبطة بالمرونة النفسية
18	3 تجليات المرونة النفسية
21	4 نظريات المرونة النفسية
24	5 مصادر المرونة النفسية

26	6 آثار المرونة النفسية
28	7 مظاهر المرونة النفسية
28	8 العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية
30	الخلاصة
الفصل الثالث: التدفق النفسي	
32	تمهيد
33	1 مفهوم التدفق النفسي
35	2 أصل التدفق النفسي
35	3 مفاهيم مطابقة للتدفق النفسي
36	4 نظريات التدفق النفسي
39	5 أهم خصائص الشخص المتدفق
40	6 نماذج التدفق النفسي
43	7 مكونات التدفق النفسي
45	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية الدراسة ونتائجها	
47	تمهيد
48	1 الدراسة الإستطلاعية
48	2. منهج الدراسة
48	3 مجتمع وعينة الدراسة
49	4 عينة الدراسة وكيفية إختيارها
49	5 أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية

52	6. الأساليب الإحصائية المستخدمة
53	خلاصة
الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج	
55	تمهيد
56	1 عرض النتائج
59	2 مناقشة النتائج
61	3 خلاصة النتائج
63	خاتمة
65	قائمة المراجع
71	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
56	الخصائص الوصفية الإحصائية لمتغيرات الدراسة	01
57	عرض نتائج الفرضية الأولى	02
58	عرض نتائج الفرضية الثالثة	03
58	عرض نتائج الفرضية الرابعة	04
59	عرض نتائج الفرضية الخامسة	05



مقدمة

مقدمة

تتعدد و تختلف مجالات الحياة التي يتعايش معها الفرد ليلجأ إلى الكثير من السبل من أجل تحديد النطاق المناسب له للتأقلم مع كافة الأوضاع و الظروف و لعل من أبرز هذه المجالات المجال التربوي بالأخص التعلم العالي الذي يقف على إثره ماطرين و أساتذة جامعيين بحيث يعتبر هذا الأخير المنطلق الأساسي في إعطاء المادة الخام للجامعة خاصة من ناحية دوره الكبير في المهام الجامعية وتأقلمه الحاصل في إطار عمله و قدراته النفسية المرنة لإيجاد ما هو مناسب رغم في ظل الظروف السائدة لديه و التوترات و الضغوطات التي يتعرض لها إلا أن الجانب النفسي الإيجابي إحدى الأساسيات المرتبطة بنفسيته فهذه الأخيرة تكون ضمن ميدان علم النفس الإكلينيكي بشكل خاص أن البحوث تتجدد و تكشف لنا أن الفرد الإيجابي شخص سعيد و قادر مواجهة الحياة بأوجهها المختلفة و التكيف مع متغيرات الحياة الضاغطة ولهذا وجب التحلي بالقدرة المرنة النفسية التي تعتبر الركيزة الأساسية لعلم النفس الإيجابي الذي لديه دور فعال في جميع المجالات و ما تتضمنه من تعقيدات و تهديدات في مسار الأستاذ الجامعي فالمرونة النفسية تكمن في إطار العملية التكيفية سواء النفسية أو الاجتماعية فمنطلق هذه المرونة النفسية هو التمتع لإيجاد بدائل الأفضل لكل مشكلة نواجهها وذلك من أجل حصولهم على التعافي من التأثيرات السلبية فهي تضمن لهم استراتيجيات شخصية من أجل المقاومة و تحقيق الطموحات والانجازات مستقبلا

فكل هذه المعايير يصب قلبها في مبدأ علم النفس ايجابي الذي تبني قاعدته في أتاحة فرصة الفرد لنمو و تطور النفسي السليم بما يساهم في تحسين جودة الحياة ،فهذه الأخيرة تحمل في طياتها الكثير من المعاني التي تساهم في بناء شخصية الفرد الذي مبدئه أن يكون لديه تدفق من الجهد خاصة النفسي المنفرد و ذلك وفق ما توصل إليه علماء النفس الذين ركزوا في دراساتهم على التدفق النفسي بحيث أن مصادره الايجابية تكمن في استغراق الإنسان و انغماسه و تقانيه يكمل منظومته الشخصية دون حساب للوقت في أي عمل كان إلي درجة أن تنسى ما يحيط به

فهذا المصطلح حديث لتعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد و الانهماك في عمله

و انطلاقا من هذا تأتي الدراسة الحالية لتعرف على مستوى المرونة و التدفق النفسي لدي أساتذة الجامعة وقد تناولنا فيها أربعة فصول على النحو التالي:

في الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة و فرضياتها و أهميتها و أهدافها ثم قمنا بتحديد المصطلحات و تعريفها إجرائيا و حدود الدراسة و الدراسات السابقة

أما في الفصل الثاني: فقد تناولنا فيه الفصل الثاني المرونة النفسية يتضمن مفهوم المرونة النفسية وبعض المفاهيم المرتبطة بها و سمات الشخصية المرنة و العوامل ذات علاقة بها و بعض النظريات المفسرة لها و المهارات المعزز لها و طرق مقاومتها و فوائدها

أما المحور الثالث يتضمن التدفق النفسي تعريف التدفق النفسي أصل التدفق النفسي مفاهيم مطابقة مع التدفق النفسي نظريات التدفق النفسي مكونات التدفق النفسي خبرة التدفق النفسي

أما الجانب التطبيقي فقد تم هو الآخر إلى فصلين بداية من الفصل الأول و الذي كان بعنوان الإجراءات المنهجية لدارسة و الذي يتضمن الدراسة الاستطلاعية و الهدف منها هو عينة الدراسة والأدوات ونتائج المدرسة الاستطلاعية و تضم أيضا الدراسة الأساسية و منهج الدراسة و كيفية تطبيق أدوات الدراسة أما الفصل الثاني فقد كان بعنوان عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها وختمنا الفصل التطبيقي بخاتمة .

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- التحديد الإجرائي للمفاهيم
- 6- الدراسات السابقة

-الإشكالية:

تتناغم و تتسجم الحياة في بعض المواقف مع الإنسان و في بعض الأحيان تتميز بكثرة من الضغوطات و سوء

التكيف فهنا تظهر كيفية التعامل الناس مع هذه الصعوبات التي تكرر على حياتهم و الأحداث الصادمة كلها أمثلة خبرات لحياة صعب جدا ، فهناك من يستجيب لهذه الظروف بعاصفة قويا جدا من الانفعالات و الإحساس بالحيرة والغموض و عدم التأكيد و مع ذلك يتوافق بصورة عامة وبشكل جيد عبر الزمن مع المواقف الحياة الصعبة و الظروف الضاغطة (أبو الحلاوة 2013 ص 8)

فنطاق التعليم العالي(الجامعي) يعتبر نظامي هرمي لأي دولة من أجل إعداد وتكوين أفراد يعتمد عليهم المجتمع في بناء مؤسسات مختلفة لهدف تطوير العلمي الفكري في مختلف التخصصات فالأستاذ الجامعي في هذه المرحلة يحاول تخطي معظم ما يقيدده من حواجز و نكبات من أجل إيصال ما هو لزم لطلاب ضمن استراتيجيات قد ظهرت في صورة المرونة النفسية حيث أن لها تأثير إيجابي و قدرة الشخصية على التكيف و امتلاكه النظرة الإيجابية المتقابلة و اكتشاف معنى الحياة (سيد علي الكشكي)

كما أن المرونة النفسية صفة ملازمة للحياة و قوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان و لا يمكن إن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة و الممارسة ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمنظر مختلف و يتعرف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر واحدة فتغير في مواقفه وردود أفعاله و عادته الموروثة (فوزي شاهين)

فالمرونة النفسية تلعب دورا كبيرا في تحديد مدى قدرة الأستاذ الجامعي على التكيف و التأقلم في المواقف الضاغطة ومدى قدرته على السيطرة في انفعالاته و المواجهة الواعية لظروف الحياة فكل ما كان مستوى المرونة النفسية مرتفعا كلما زادة قدرته على التكيف بحيث تشير المرونة النفسية في علم النفس الايجابي حسب أبو الحلاوة إلى فكرة ميل الفرد الى الثبات و الحفاظ على هدوئه و اتزانه الذاتي عند التعرض للمواقف عصبية والضغوطات لإحداث التوافق لمواجهة المشكلات العويصة و بالتالي سرعة التعافي و تجاوز السريع للضغوطات النفسية (أبو الحلاوة 2013 ص 13)

يتحدد هذا الاتزان عن طريق التدفق النفسي الذي يمدده الفرد اتجاه ما يقوم به من أعمال و انشغالات في مجاله و ميدانه الذي يحدث فيه انغماس ثم في التفاني إلى درجة نسيان نفسه و محددات

شخصيته في أداء ذلك لإنجاز عمله ونوبان المرء في أفعاله أثناء قيامه بالمهمة التي يؤديها المرتبطة بالإدراك شديد للنشاط و مستواه المناسب من المهارات بما يتناسب مع مطالب بيئته فالعالم مارتن سيلجمان الذي ظهر على يده علم النفس الإيجابي و التركيز في هذا الميدان على التدفق النفسي الذي يحدث للفرد وهو يمارس نشاطه و الاندماج و التركيز في تلك المهام (مشري 2019 ص 28)

و في هذا السياق قد اقبل العلماء النفس الجوانب الإيجابية في الشخصية و كان كل اهتمام بالجوانب السلبية إلى أن ظهر مؤخرا علم النفس الإيجابي ليهتم بدراسة المرونة النفسية وما ترتبط به من مفاهيم و استراتيجيات لبناء الفرد و مختلف أبعادها ومجالاتها وما جاءت به من نظريات إيجابية مفسرة لتأقلم مع الضغوطات الحياة و ما تتقاسمه من مصادر و آثار مع التدفق النفسي في مجال علم النفس الإيجابي و ما يحمله من مفاهيم تحدد خصائص التي يتحلى بها الفرد المتدفق وفي ضوء هذه الدراسات جاءت فكرة البحث الحالي الذي أدى إلى دراسة هذه المتغيرات وتم تحديد مشكلة البحث من هذا المنطلق يمكننا طرح التساؤل التالي:

2- تساؤل الدراسة:

هل توجد علاقة بين المرونة النفسية و التدفق النفسي لدي أساتذة الجامعة محمد خضر بسكرة؟

التساؤلات الفرعية:

هل توجد علاقة بين التدفق النفسي وبعد التطور النمو؟

هل توجد علاقة بين التدفق النفسي وبعد الفعالية الذاتية؟

هل توجد علاقة بين التدفق النفسي و بعد التناؤل؟

3- أهمية الدراسة:

_ تتجلى أهمية الدراسة في أنها تلقي الضوء على اهتمام الأستاذ الجامعي من ناحية الجانب النظري

_ تناولت الدراسة المرونة النفسية وجانبها النفسي المهم لدي الأستاذ الجامعي

_ تناولت الدراسة متغير التدفق النفسي الذي يمثل جانب من جوانب القوة النفسية للفرد وذلك بالتركيز عليه للتغلب على الضغوطات إلى تردي بالفرد إلى الاضطرابات النفسية.

_ إذ يعد الأستاذ الجامعي الركيزة الأساسية في تكوين الطالب، وبالتالي الإهتمام بجوانب حياته النفسية خاصة فيما يتعلق بالمتغيرات الإيجابية كالتدفق والمرونة النفسية، ويعد من المواضيع الهامة التي تزيد من فعالية أدائه المهني مما يعود بالنفع للأستاذ والطالب والمؤسسة الجامعية باعتبارها نسفا مفتوحا على المجتمع.

4- أهداف الدراسة:

_ التعرف على علاقة المرونة النفسية بالتدفق النفسي.

_ التعرف على العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية والتدفق النفسي (بعد النمو، بعد الفعالية الذاتية).

الكشف إذا كان هناك فروق في مستوى التدفق النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

5- مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية: هي الاستجابة الانفعالية و العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع المواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو قابلية التغير نقل عن أسماء بادسي(فوزي 2017ص 294)

التدفق النفسي بأنه: "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الاشتغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل(الباهص 2010 ص 121)

الأستاذ الجامعي: هو الشخص الذي يتم تعيينه في جامعة محمد خضر بسكرة كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية حيث يتراوح أعمارهم ما بين 30الي 50سنة لديه مؤهلات تربوية وعلمية من بين الشهادات و الدراسات العالية الماجستير و الدكتوراه و يقوم الأستاذ الجامعي بعدة أدوار في الكلية من بينها التدريب و

للإشراف و التأطير إلى جانب عملية البحث العلمي إضافة إلى ممارسة الإدارية كرئيس الجامعة و عميد الكلية و رئيس قسم ...إلخ

التعرف الإجرائي:

المرونة النفسية: هي الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس المرونة النفسية لدى الأستاذ الجامعي محمد خيضر بسكرة و التي تعبر عن مستوى المرونة لديهم

تعريف الإجرائي للتدفق النفسي: يمكن تحديده إجرائيا بأنه الدرجة التي يتحصل عليها الفرد. على مقياس التدفق النفسي المتمثلة في العينة بعد إجابتهم على العبارات المقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

6- الدراسات السابقة :

الدراسات العربية حول المرونة النفسية :

1- دراسة قوته و آخرون :

دراسة قوته وآخرون (2001) بعنوان المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة و تفسير التوافق النفسي و التنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين ، وقد تم اختيار (86) طفلا فلسطينيا بطريقة عشوائية أحداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع و قد تم استخدام اختبار (الصور) النسخة المعتدلة من مقياس بروكسويك(1949) وذلك لقياس كل من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية ، كما تم استخدام مقياس العصابية و تقدير الذات للاضطرابات الانفعالية و إعراض و أشارات النتائج الدراسة إلي وجود دور متوسط للمرونة و الصلابة (PTSD) كرب ما بعد الصدمة النفسية حيث أظهرت أن الأطفال تم حمايتهم من النتائج السلبية للأحداث الصادمة و أظهروا إلى عدم وجود علاقة جوهرية بين المرونة و التوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى.

2- دراسة الخطيب :

دراسة الخطيب (2007) بعنوان : الاحتراق النفسي و علاقته بمرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة هدف هذه الدراسات إلي التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي و مرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة و تكونت عينة الدراسة من (462) معانا و نعلموا من محافظة غزة تم اختيار هم بطريقة عشوائية طبقية، و استخدام الباحث مقياس الاحتراق النفسي من إعداد سيرمان وزاجر و تم تعريب عادل عبد الله محمد و مقياس مرونة الإناء إعداد محمد و فاني الحلو و محمد جواد الخطيب و قد بينت نتائج الدراسة عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد احتراق (عدم الرضا الوظيفي ،انخفاض مستوى السائد الإدارية كما يدركها المعلم ، ضغوط المهنة ، اتجاه السلبي، نحو التلاميذ) كما تبين وجود مستويات مرتفعة في أبعاد مرونة الأنا (الرعاية و الدعم النفسي التوقعات العالية للنجاح ، المشاركة الفعالة في المجتمع ، تكوين الروابط الاجتماعية لممارسة الصداقة و الصحة ، ومهارات التواصل في الحياة) كما بينت عدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي و مرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظة غزة .

3- دراسة كنان إسماعيل الشيخ:

دراسة كنان إسماعيل الشيخ (2012) بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من صلبة دمشق هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق ، تكونت دراسة من عينة (5000) طالبا طالبة و استخدام الباحث مقياس المرونة النفسية من إعداد يحي عمر شعبان شقورة (2012) و مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدى الدستوقي (1998) و اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي و تبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية و الرضا عن جودة الحياة. لدى أفراد عينة من طلبة جامعة دمشق .

4- دراسة بولعيد سعاد:

دراسة بولعيد سعاد (2013/2014): بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل لدي النساء المصابات باضطراب الغدة الدرقية (جامعة قاصدي مرتاح ورقلة) هدفت هذه الدراسة إلي التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطراب الغدة الدرقية و شملت الدراسة على عينة تتكون من النساء المصابات بالغدة الدرقية حسب متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجات

و غير المتزوجات) حسب المرحلة العمرية لمتدة من (19الي59) و قد تم اختيار هذه العينة بطريقة المعاينة القصدية حيث قدر عدد أفرادها ب (33) امرأة مصابة بهذا الاضطراب و قد تم اختيار هذه العينة من عيادة خاصة للدكتورة دغول أخصائية للغدد و السكري بمدينة ورقلة المتزوجات (25) و غير متزوجات (8) و حسب العمر من (15) مريضة إلي (19 الي 37) و (15) مريضة من (37 الي 56) ، استخدمت الباحث المنهج غ وعلى أدواتين هما أداة قياس المرونة النفسية و أداة قياس قلق المستقبل و كانت أهم النتائج المتواصل إليها أنه توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وقلق المستقبل لدى النساء المصابات بالاضطراب الغدة الدرقية حسب متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجات و غير المتزوجات و حسب متغير السن (أقل من 37 و أكثر من 37).

دراسات الأجنبية:

تناولت دراسة بسلي و ثرمبسون و دافيسون 2003 Beasley , thompson , Davidson 82 التعرف على المرونة في ردة الفعل اتجاه ضغط الحياة تكونت عينة الدراسة من طلبة جامعيين عددهم (8) طالبا ذكر و (106) أنثى وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي مقياس أحداث الحياة الضاغطة ما بعد الصدمة و مقياس اضطراب ما بعد الصدمة و أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية مباشرة بين ضغط الحياة و الصحة النفسية و وجود علاقة بين أنماط التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة و الاضطرابات الجسدية و النفسية و هناك أثر واضح لصعوبة الإدراك على التكيف العاطفي و مواجهة أحداث الحياة على الصعيد النفسي و لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور و الإناث على مقاييس الدراسة

تناولت دراسة جونز (Jones 2003 93) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المراهقين المرنين و غير المرنين في مدارس الخضر الخاصة بالسود فقط ، لدعم و تطوير مرنة مع الظروف الضاغطة و قد تكونت عينة الدراسة من (190) طالبا من طلاب الصف الثاني و التاسع تم اختيار (12) طالبا على درجاتهم في مقياس و تقدموا للمقابلة و (8) مدارسين على مقياس تعليم السلوك مقارنة مع (12) طالبا ، وان استخدام مقياس مرونة الأنا للطالب و مقياس تعليم السلوك المتعلم و المقابلات المعمقة و أظهرت النتائج أن المقياس فشل في عكس عدم المرونة بثقة لدى طلابهم ، وان المراهقة المتوسطة في البلدة تعرضت لعوامل خطورة كبيرة عبر مراحل العمر كما أن الكل لديه القدرة على المرونة و قد لعبت العوامل

وقائية وبيئية و شخصية دورا بارزا في تحديد نوع المرونة لديهم و أكدت الدراسات أن تعليم المرونة يكمن بأهمية التزويد ببرامج المهارات و تشجيع الوعي و تطوير المهارات و القدرات لخفض الضعف الشخص وهدفت دراسة يي و آخرون (2005 257) إلى معرفة مدى ارتباط المواجهة التوافقية واللاتوافقية بالمرجات الصحة و المرضية لدى الطالبات اللاتي يخبرن مستويات مرتفعة من أحداث الحياة الضاغطة ، مؤخرا وتعتبر المرونة الأنا هنا عن وجود ضغوط حياتية مرتفعة مع وجود مرض اق ، وقد أسفرت الدراسة على ان المرونة الانا تتضمن استخدام انتقائي للعديد من استراتيجيات المواجهة بالنسبة للأفراد الذين صنّفوا بوصفيهم مرتين عند التعرض للضغوط الحياتية وقد استخدموا أساليب المواجهة فعالة لمواجهة المرض و الضغوط مثل الاسلوب المركز على المشكلة و كذلك الدعم الاجتماعي بينما توصلت الى ان أفراد غير المرنيين استخدموا استراتيجيات التجنب ولوم الآخرين

تناولت دراسة بيرجمان و بسكوني و ولايس Bargeman Bisconi and Wallace

دراسة بعنوان الدور الذي تلعبه المشاعر اليومية في دعم المقاومة و الشتاء من الضغط النفسي و أثر مرونة الأنا في الحفاظ على التناؤل العاطفي في مواجهة الضغوط ، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس مرونة الأنا تكونت من (14) فقرة و مقياس المشاعر الإيجابية و السلبية باستخدام جدول الاتزان الإيجابي و السلبي بشكل يومي ، و مقياس كتنشيط الإيجابي و مقياس الضغط النفسي و قد تكونت العينة من (266) شخص توصلت النتائج الدراسة إن خبرة المشاعر الإيجابية تساعد على مرونة أعلى لدى الأفراد في قدراتهم على تجاوز الضغط النفسي بفاعلية وان الاختلاف بين المرونة النفسية يمثل تباين ذا معني في رد الفعل اليومية على الضغط النفسي و ازدياد مستوى سمات المرونة و أصبحت ارتباطا ضمنا بين المشاعر الإيجابية و السلبية خصوصا في أيام عالية الضغوط

الدراسات العربية حول التدفق النفسي:

سعت دراسة (عبد المجيد و عبد الباقي ولاشين 2016) في مصر مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات.

هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات التخصص و النوع الاجتماعي و المستوى التعليمي للوالدين كما هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين وقد تم استخدام مقياس التدفق النفسي وتكونت عينة الدراسة من "158" طالبا و طالبة من الطلبة المعلمين بجامعة حلوان بمصر ، وقد توصلت النتائج وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلاب الذين مستوى تعليم والديهم مرتفع كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير التخصص الأكاديمي

دراسة (الملكى 2017) في العراق التدفق النفسي و الإبداع لدى الطلبة المتميزين و أقرانهم العاديين”

هدفت هذي دراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي و الإبداع لدي الطلبة المتميزين و أقرانهم العاديين و كذلك التعرف على أبعاد التدفق و قياس الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أبعاد التدفق ، وقد تم تطبيق الدراسة على الطلبة في مرحلة المتوسطة و الإعدادية لمدارس المتميزين و العاديين و قامت بترجمة مقياس مارشال و جاكسون لقياس التوافق النفسي من أداء لقياس سليمان الشخصية المبدعة و توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التدفق النفسي وفق بعض المتغيرات المستقلة وهي الجنس (صالح الإناث و نوع المدارس لصالح العاديين حيث لم تكن الفروق دالة في أبعاد التدفق النفسي وفق المرحلة .

سعت دراسة محمود (2018) إلى معرفة العلاقة بين للتدفق النفسي و مستوى الطموح لدى عينة الطلبة الفئة الرابعة لكلية التربية من جامعة عين الشمس ،كما هدفت إلى التعرف على أثر المتغيرات النوع (ذكور،إناث) و التخصص الأكاديمي (علمي و أدبي) و تكونت عينة الدراسة من (130) طالبا و طالبة و أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي و كل الأبعاد و الدرجة الكلية لمقياس الطموح باستثناء بعد “الرغبة في التغير لأفضل” كما كشفت للدارسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة وفق للنوع (ذكور أناث) في مقياس التدفق النفسي

دراسة (مجد و العتايبي2019)في العراق التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على درجة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة و مستوى الدلالة الفروق للتدفق النفسي وفقا لمتغيرات (النوع والتخصص، و الصف) و لتحقيق أهداف الدراسة و تم إعداد مقياس التدفق النفسي و تطبيقه على عينة التحليل الإحصائي الرابع عدد 375 طالبا و طالبة توصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعات يتمتعون بالتدفق النفسي وفق لمتغير (النوع و التخصص) بينما كانت هناك فروق لمتغير مرحلة الدراسة

الدراسات الأجنبية

دراسة (موريزا و أخرون 2006)

التدفق النفسي في العمل الليل على المنحى التصاعدي الموارد الشخصية و التنظيمية “ طبقت إجراءات البحث على عينة شملت 258 مدرس تعليم ثانوي و ذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين الموارد الشخصية و التنظيمية و التدفق النفسي في ميدان العمل و المقصود بالموارد الشخصية (الكفاءة الذاتية المدركة) أما التنظيمية فتمثل في المناخ الاجتماعي الدعم و وضوح الأهداف و توصلت النتائج إلى و جودة علاقة بين هذه الموارد و بين التدفق النفسي و العمل.

التعليق على الدراسات السابقة:

تلتقي بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في تناولها أحد المتغيرات الدراسة المرونة النفسية ركزت بعض الدراسات على علاقة المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة : دراسة إسماعيل الشيخ (2012) ، دراسة تناولت المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن جودة الحياة ، دراسة ميدانية على طلبة دمشق من الدراسات السابقة التي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطراب الغدة الدرقية من دراسة بوسعيد(2014) و من الدراسات أيضا : الاحتراق النفسي و علاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة و دراسة قوته وآخرون (2001) المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي التي هدفت لتسليط الضوء على المرونة مقابل الصلابة .

من ناحية الأدوات: اختلاف الدراسات في استخدام الأدوات حسب طبيعة الدراسة و المنهج واستخدام مقياس المرونة النفسية .

من حيث المنهج : اختلاف المناهج حسب المتغيرات الدراسة فهناك من استعمل المنهج الوصفي التحليلي للدراسة و المنهج العيادي و المنهج الوصفي المشابه للدراسة الحالية .

وهذه الدراسات السابقة من خلال الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة سوف تساعدني النتائج السابقة في تحليل الدراسة الحالية.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد

- 1- تعريف المرونة النفسية
- 2- مفاهيم مقابلة لمفهوم المرونة النفسية
- 3- تجليات المرونة النفسية
- 4- استراتيجيات بناء المرونة النفسية :
- 5- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
- 6- مصادر المرونة النفسية
- 7- آثار المرونة النفسية
- 8- مظاهر المرونة النفسية
- 9- العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية

خلاصة

تمهيد

إن للمرونة النفسية دورا فعالا في حياة الفرد من أجل تكيفه مع الصعوبات التي يتعرض لها وتحديات المواقف الضاغطة التي تصادفه وفقا لمبدأ أن الشخص السليم نفسيا يمتلك اتزان انفعالي بحيث يعطيه القدرة على سيطرة ردود أفعاله لمرونة عالية ويحاول إعطاء تعبير صحيح وفقا للمواقف التي تحدث له لهدف مواجهة مختلف ظروف الحياة وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف المرونة النفسية وأخيرا العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية.

1- تعريف المرونة النفسية

لغة : أخذ مصطلح المرونة من "المرن" أصل صحيح يدل على لين الشئ و سهولة وجاء في لسان العرب مرن يمر مرانة و مرونة وهو اللين في صلابة و مورونت يد فلان على العمل أي ثابت واستمرار والمرانة اللين (النوي هاجر 2016/2015، ص 58)

ويعرفها قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية باعتبارها : القدرة على الصمود أو التعافي السريع من الظروف الصعبة (محمد زمر يوسف 2014 ص 15)

اصطلاحا :

تعد جذور المصطلح إلي العلوم و الرياضيات على سبيل المثال في الفيزياء تعرف المرونة بأنها قدرة الجسم التوتر على استعادة حجمه وشكله بعد تعرضه لتشويه بمقتضى قوة عالية وانخفاض معامل المرونة

فمصطلح المرونة النفسية يقصده به عملية التوافق الجيد و المواجهة الإيجابية الشدائد صدمات ونكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يوجهها البشر مثل المشكلات الأسرية العلاقات مع الآخرين المشكلات مع الآخرين ضغوط العمل كما تعني القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات (محمد السعيد أبو الحلاوة 2012 ص 4)

وهذا ماورد في إصدارات الأمريكية لعلم النفس American psychological Association

ويعرف راشيل نيومان (7, 2004) Neumon Raichel

المرونة النفسية بأنها عملية المواجهة الفعالة للتحديات و الضغوط النفسية الأحداث الحياة من خلال حسن الحال الذاتي و الأداء الفعال في البيئة

ويعرفها ماين وآخرون Mastenet 1990 بأنها : عملية أو القدرة على التكيف الناجح بالرغم من الظروف الصعبة و التهديد

ويعرفها كل من ويلسون واغايين " 2005 Wilaon et Agaibi السجل المركب للميول السلوكية (فيصل خليل الربيع 2017 ص 29)

2- مفاهيم مقابلة بمفهوم المرونة النفسية :

1-2- المرونة والتعافي : Resilience and Recovery

رغم التشابه و والخط إلا أن هناك فروق بين المصلحين حيث يتسم التعافي بوجود اضطراب نفسي مؤقت يعقبه استعادة تدريجية لمستويات الصحة النفسية.

2-2- المرونة والتعامل Resilience and Coping

هنا المرونة تؤدي في كيفية تقييم الحدث في حين أن التعامل يسير الي الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع الحدث الضاغط بعد عملية التقييم وذلك وفق ما قام به Major 1998 وآخرون أن النساء الذين يستقيدون كتقدير الذات و التحكم مدرك في التفاوض أقل ميلا لقيام بعمليات الإجهاض (النوي هاجر 2016 ص 65)

2-3- المرونة والصلابة النفسية :

من خلال الأسباب التي تجعل بعض الناس يعيشون ضغوطات نفسية معرضين للمرض أكثر من غيرهم اقترح الباحثون فرضية لتفسير خصائص مثل هذه الشخصية تسمى فرضية " الدأب والصلابة " وهي تميز بين الناس الذين يمرضون لأنهم يعيشون ضغوطا نفسية وحين لا يمرض غيرهم مما يعاني من الضغوط النفسية نفسها

2-4- مرونة الأنا:

تشكل المرونة في مجملها الابعاد العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و الأكاديمية لشخصية الفرد بحيث تكسب القدرة على التكيف مع الاحداث غير المونية والتي من التوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادرا على التعامل مع ما يوجهه من أحداث صادمة مثل احداث العنف و القهر و الظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي الاجتماعية والانفعالي بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة الحياة الطبيعية (حساني سارة 2020 ص 58)

2-5- **المناعة النفسية:** قدرة الفرد على مواجهة أزمات و الكروب و تحمل الصعوبات و المصائب و مقاومة ما ينتج عنها أفكار ومشاعر غضب و سخط و عداوة بأفكار بأس و عجز و انهزامية و تشاؤم (جودي 2018 ص 32)

2-6- **الاتزان الانفعالي :** هو قدرة الفرد على التحكم و السيطرة على تفاعلات المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع مواقف واحداث الجارية بحيث تكون الاستجابات الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذا الانفعالات (فهيمى 1995 ص 16)

2-7- **القدرة على التكيف :** هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي تهدف بها لشخص الي أن يغير سلوكه يحدث علاقة أكثر توافقه بيه وبين بيئته

2-8- **التفكير الايجابي :** هو التفاؤل و الاحساس بالقدرة على النجاح حيث أن التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه و التفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله وذلك ضمن 3 خصائص هي التحكم و السيطرة وخاصة لتزام والعمل خاصية التغيير و تعزى لحدوث التغيرات في حياتهم نظرة إيجابية (شقورة 2012 ص 13)

3- تجليات المرونة النفسية :

يمكن أن توصف المرونة من خلال الأبعاد التالية:

- المواقف الايجابية بغض النظر على المواقف الخطورة مرتفعت الشدة

- الاحتفاظ بالكفاءة الذاتية في ظل الظروف الحياة الضاغطة

- التعافي من الصدمات

- التوظيف الايجابي المصاعب و التحديات واعتبارها فرصة للنمو و الارتقاء مما يجعل متاعب ومشاق المستقبل محتملة و تضمن المرونة البشر المتوقع منهم التوافق الناجح بالرغم من تعرضهم لعوامل خطورة و ظروف عصيبة ويحققون بالرغم من ذلك ارتقاء شخصيا سويا

ويجدر التنويه الي أن العوامل الخطورة ترتبط بنواتج نفسية سلبية على سبيل المثال تثبت نتائج كثيرة من الدراسات أن الفقر وانخفاض المكانة الاجتماعية و الاقتصادية إصابة الآباء بالاضطرابات

النفسية عوامل ذات علاقة بانخفاض الانجاز الدراسي والمشكلات و الانفعالات و السلوكية فضلا من تراكم تأثيرات عوامل الخطورة المشار إليها بما يقضي في بعض أحيان الحالات ولدي نوعية معينة من الأطفال إلي إصابتهم بأمراض عقلية ، إلا أن الأطفال ذوي النفسية المرنة يكون لديهم حصانة ضد تأثير أن السلبية والعوامل الخطورة والاحداث الصادمة و يحققون ارتقاء نفسيا سويا فضلا عن فعاليتهم و حساسيتهم الاجتماعية الإيجابية وتعزى هذه النواتج الايجابية في جزء كبير منها الي مايسمي لعوامل الوقاية مثل أساليب المعاملة الوالدية الايجابية و الخبرات المدرسية الايجابية

وينظر الي المرونة النفسية بوصفها أحد أهم آليات التوافق و المواجهة الايجابية الفعالة عند التعرض للضغوطات النفسية (هاجر النوي 2015ص 69)

4- استراتيجيات بناء المرونة النفسية :

بناء المرونة النفسية وتنميتها رحلة شخصية و المعلوم أن البشر لا يستجيبون بنفس الطريقة للصددمات أو أحداث الحياة الضاغطة وبالتالي فإن الطريقة التي قد تكون الفعالية في بناء أو تأسيس المرونة النفسية. لشخص معينة قد لا تكون بالنسبة لشخص آخر فعالة ويستخدم البشر الاستراتيجيات تأقلم أو مواجهة أو توافق متنوعة

وتعكس التباينات في استراتيجيات التوافق أو التأقلم مع مواجهة الضغوط و احداث الحياة العصبية الفروق و الثقافية بين البشر فقد يكون لثقافة الشخص تأثيرات واضح على طريقة تعبيره عن مشاعره و انفعالاته وعلى طرق تعامله مع أو تصديه للشدائد و الصدمات على سبيل المثال تؤثر الثقافة على مدى إقبال أو احجام الشخص عن طلب المساندة من الآخرين وبهذا يكون بناء المرونة النفسية من خلال 10 طرق وهي:

4-1- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين :

فالعلاقة الاجتماعية ايجابية مع أعضاء أسرة و الاصدقاء و غيرهم من أهم المتطلبات بناء المرونة النفسية وتقبل المساعد و الدعم من أشخاص الذين نحبهم و الاستمتاع إليهم يقوى المرونة النفسية لدنيا يرى بعض الناس المشاركة الفعالة في المؤسسات الدينية أو غير ذلك من الجمعيات الخيرية أو التطوعية مصدرا للمساعدة الاجتماعية

4-2 تجنب رؤية أزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها :

لا تستطيع أن تغير من الحقيقة التي مفادها أن أحداث الضاغطة جزء من واقع الحياة إنسان لكن بإمكانك تغيير الطريق التي تدرك و تفسر و تستجيب بها لهذه أحداث و حاول أن تتجاوز الظروف الحاضرة و تطلع إلى المستقبل.

4-3 تقبل التغيير واعتبره جزءا متضمنا بنويا في الحياة:

ربما لا يتمكن لإنسان من تحقيق أو إنجاز أهدافا معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الظروف و الاحداث العصبية الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان .

4-4 المدافع بالتحرك اتجاه أهدافك

ضع أهدافا واقعية قابلة للتحقيق ومبنية على قراءة دقيقة للامكانيات وقدرتك و للواقع المحيط وانتظم في اداء شيئا حتى وإن بدى انجازا مغيرا يقربك بتدرج لانجاز أهدافك.

4-5 اتخاذ قرارات حاسمة أو قاطعة

تعامل مع المواقف العصبية بأقصى ما تملك من طاقة أو قدرة و اتخذ قرارات حاسمة تدفعك اتجاه المواجهة و التصدي الفعال و التوافق النشط الايجابي.

4-6- تلمس كل فرصة التي تدفعك باتجاه استكشاف ذلك

4-7- تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذلك

اعتقدتنا بقدرتك على حل المشكلات وفق في ذلك تضع نفسك تلقائية على بداية طريق المرونة النفسية .

4-8- ضع الامور أو الاشياء في سياقها و حجمها الطبيعي

عند ماتواجه احداث ضاغطة مؤلمة حاول أن نقيم المواقف الضاغطة في سياقها الواسع و انظر الى المدى البعيد الذي يمكن أن تحتوى هذه المواقف وتجنب تماما التفكير التنظيمي .

4-9- لا تفقد الامل وكن مستشرا ومتلمسا لآخر فيما هو قادم

فالنظرة التفاوضية تمكنك من توقع أن الاشياء الايجابية الجيدة ستحدث لك في حياتك حاول أن تتخيل بصريا ما الذي تريده بدلا من الحذر و القلق مما تخاف منه.

4-10- اعني بنفسك

اهتم و قدر حياتك ومشاعرك واندمج في الانشطة والخبرات التي نستمتع بيها وتزيد من راحتك أو استرخائك (ابو الحلاوة، 2012 ص68-71)

5- النظريات المفسرة للمرونة النفسية

النظرية النفسية :

نظرية فرويد تكمن في أن فرويد S Froud المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي، وهو يرى في الشخصية ثلاث قوى وهي: الهو و الأنا، والأنا الاعلى، و وظيفة الانا انها تسعى إلى التوفيق بين ضغوط الغرائز من جهة و ضغوط الانا و قدرتها و نجاحها على أحداث التوازن و التوافق بين متطلبات الهو و للأنا الاعلى، لانها خاضعة لمبدأ الواقع وتسعي لتفكير الموضوعي و المعتدل الذي يتناسب مع الضغوط و المشكلات الاجتماعية و وظيفتها الدفاع عن شخصية و العمل على المرونة النفسية تجاه المواقف الضاغطة و العمل على التوافق النفسي و حل الصراعات. (اسماء بادسي، 2018/2019، ص 25)

النظرية السلوكية :

تهتم المدرسة السلوكية بالسلوك القابل للقياس، و لا تشتغل بالشخصية. تتبنى النظرية السلوكية على اساس البحوث التجريبية المعملة بهدف تفسير السلوك الانساني، من ابرز اقطاب هذه النظرية بافلوف pavlov و سكينر skinar، و تعد الشخصية في راي سكينر خيالا او وهما في جوهرها بالناس، يرون مايفعله الآخرين ويستنتجون الخصائص الموجودة اصلا في ذهن صاحبها. و ان الاستعدادات الداخلية تفسيرات غير كافية للسلوك و الدوافع و الانفعالات لا تدخل في حسابات سكينر لانها من وجهة نظره لا يمكن ملاحظتها ثم لا يمكن التعامل معها مادنا قادرين على رؤيتها، وان يجيب تحويلها الي

متغيرات سلوكية قابلة للملاحظة و السيطرة على الذات القدرة على قمع السلوكيات التي تتم من المعززات الايجابية .

النظرية الإجتماعية:

نظرية إريك اريكسون

وجهة نظر اريك اريكسون في تطور الشخصية وتكاملها يكون عن طريق ما أسماه أزمان الحياة، وهي عبارة عن مشكلة تكيف متدرجة و متصاعدة. يتحقق هذا التكيف كلما كانت المرونة تعامل مع الواقع مما يكمن أن نطلق عليه المرونة النفسية لكل مرحلة من مراحل النمو، تتميز بصراعات و أزمان تحتاج إلى معالجات و حلول من خلال التعامل معها بطريقة تكيفية نموية تتناسب، وهذه المرحلة وفقا لمبدأ التخلف المتعاقب فكل مرحلة من مراحل النموية بالنسبة لإريكسون لها مهامها الحياتية و النجاح أو الفشل في الفشل في تحقيق هذا له أثر هام النمو في المراحل التالية فلكثير من عمل اريكسون يمكن النظر إليه على أنه وصف للقوة الاجتماعية والتاريخية التي تؤثر على قوة و مرونة أو ضعف و صلابة لأننا (محمود أبو النيل، 2019، ص 200)

النظرية الإنسانية

إن الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرز Rojers دالة على الإنسجام بين الذات و الخبرات فلأشخاص الأصحاء نفسيا قادرين على الإدراك أنفسهم و بيئتهم كما في الواقع وهما منفتحون بحرية على كل التجارب، لان أي واحدة من هذه الخبرات لا تشكل تهديدا للذات لديهم و هم أحرار ليحقق ذواتهم في السير قدما ليكونوا أشخاص متكاملين في أداء مهامهم و ليس بالضرورة ان يتغيروا وجه العالم بل يكفي أن يكون مبدعا حتي ولو في شيء صغير. وحدد Coats wortch المرونة في أنها المحافظ على الكفاءة في سياق التحديات الكبيرة من أجل التكيف والتطور، فيشير للمرونة في ضوء مصطلح تحقق الذات على أنها النتيجة الملاحظة ما بين الأفراد يكون مرتين و التي تعكس خصائص الأشخاص ووالمحققين لذواتهم في.

لديهم إدراك الواقع

يظاهرون قبولاً لأنفسهم ولآخرين و الوضع المحيط. بشكل عام

-لديهم استقلال شيء عن البيئة

-يطورون علاقات قوية مع أفراد قليلين محققين لذواتهم

-لديهم تميز أخلاقي بين الوسائل و الغايات

-لديهم روح دعابة غير عدائية (مزردى حنان، 2017ص 29)

نظرية التعلق:

عند التعرض لنظرية التعلق الأعمال (بولي) Boulbi

و الذي يعرف التعلق على أنه نزعة فردية داخلية لدى كل إنسان تجعله يميل إلى إقامة علاقة عاطفية حميمة مع الأشخاص الأكثر أهمية في حياته، تبدأ من الولادة وتستمر مدى الحياة. و يرى بولي أن الفرد الذي يتمتع باهتمام من نعومة أظافره يتمتع بالثقة في نفسه، و يكون قادرا على تقديم المساعدة للآخرين و يصبح عرضة لأضطرابات النفسية، بإضافة إلى ان اهتمام و الرعاية يزيد من قوة الطفل على مواجهة الضغوطات التي يتعرض لها في حياته و يكون قادرا على حل مشاكله وعن قسيمة (النيزورت) انما لها سلوك التعلق إلى أربعة أنواع مختلفة:

التعلق الآمن

التعلق المجتنب

التعلق المتناقض

التعلق المضطرب

نظرية الايكولوجية او النسقية:

انطلق هذه النظرية من خلال فهم مختلف الأنساق الاجتماعية عائلة جيران اصدقاء وقد كان هذا التيار ثريا في علم النفس النمو و الصحة العقلية و الجسدية من خلال النماذج الحماية التي تساعد الفرد على المقام وتحسين المخاطر التي يتعرض لها وهذا ما يتعلق يفهم طبيعة العلاقات الداخلية التي تربط

بين الشخص و محيطه، و في هذا السياق اقترح Tousignant نموذج ايكولوجي الجلد لتفاعل على الشخص ومحيطه .

ولقد راي Tousignant ان طبيعة النسقية للجلد او الايكولوجية الاجتماعية للجلد تحدث بتحليل التفاعل بين مختلف الانساق داخل المنظور الفردي، وهذا التحليل انطلق مملمة ان النموذج ناتج عن التفاعل بين مستويات الانساق التي تحكم سواء كانت الخصائص الداخلية للفرد او مع محيطه.

فالمرونة النفسية تتشكل لدي الفرد من خلال التفاعلات و التبادلات نتيجة للعوامل النفسية للفرد مع مختلف العوامل المحيط به. (مزردى، 2017. ص 33)

6-مصادر المرونة النفسية:

الأسرة:

إن تعزيز وتنمية الجلد لدي الاطفال يتطلب بيئات أسرية، التي تمثل أساس الرعاية و التربية وتنظيمها مما يجعل الأمل كبير بأن سلوك الطفل يتميز بقدر الجلد ومن ذلك تشجيع الاعمال الجيدة التي يقوم بها الاطفال وجعلهم يحسون بالمشاركة وأغلب الأطفال الذين لديهم قوة الجلد مرتفعة نجد لديهم علاقة قوية على نقل وحدة من أفراد العائلة الكبار كون هذه العلاقات تساعد كثيرا على تقليص لخطر المرتبط بحالات تصدع الاسرة. (احمد جاسم محمد، 2019. ص 44)

الشخصية :

حددت رابطة علم النفس الامريكية APA مجموعة من المحدادات التي تؤدي إلى بناء وهيكل الجلد واقتراحات عشر طرق تساهم في ذلك وهي بمثابة مصادر ذاتية تمثلت في :

-الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد العائلة المقربين و الاصدقاء و غيرهم

-تجنب رؤية أزمات و الأحداث الصادمة و الاحداث التي لا تطاق

-تقبل الظروف التي لا يمكن للشخص تغييرها

-وضع أهداف واقعية والسعي لتحقيقها واتخاذ قرارات حاسمة إزاء المواقف ذات التأثيرات السلبية

-البحث عن خرص اكتساف الذات بعد التعرض و مقامة الصدمة

-تنمية الثقافة في نفس

-الحفاظ على المنظور الطويل أمد و النظر للاحداث الصادمة ضمن سياق اوسع

-الحفاظ على التفاؤل و توقع الاشياء ايجابيا و وضع تصور الامال و الامنيات

-الرعاية و العناية بالجانب النفسي و البدني مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع الاهتمام

بالحاجات و المشاركة و الانخراط ف أنشطة ممتعة. (مزردي، 2016. ص 47)

المدرسة :

يعد الاطفال الذين يتميزون بقدرة الجلد كما وضعهم (جرمزي، 1974)، انهم اخذو قسطا من الدراسة واللعب بشكل جيد لديهم الامال الكبيرة مع مراقبة التزام الذات من خلال التحكم الذاتي و الكفاءة الذاتية التي يبديونها. وقد لخص (بيرناند 1991 Birnand)الي ان الاطفال الذين لديهم توقعات عالية حول مواجهة المصاعب، ولديهم معنى الحياة ورسم الاهداف ،وثقة في النفس، تبين انهم اكتسبوا مهارات حول المشاكل. كل هذه المصادر التعليمية تعمل معا تمنع سلوكيات المدمرة المرتبطة مع العجز المكتسب لدي للاطفال والذين عاشوا من أنواع العجز، بينما جدد (يونغ واخرون 1994) التكيف ابعاد بانها عملية نفسية حيث يمكن للفرد ان يقف بعيدا عن أفراد الاسرة و الاصدقاء بالاساس من اجل تحقيق اهداف البناء و النهوض بالتنمية النفسية له. و لها تبتعد الي الكلية بعد المدرسة الثانوية ،هو وسيلة لممارسة ابعاد تكيفية وهذا يكون فرصة للطلاب في مشاركتهم بنية التعلم و التعاون لها دور في تحديد الاهداف و التوقعات العالية لتحصيلهم الدراسي. وهذا النوع من التواصل في المدرسة سوف يكون وافي ضد الظروف الصعبة و الاخطار التي يمكن أن يتعرض لها في الحياة.(سارة حساني، 2020،ص 34)

المجتمع:

للمجتمع دور كبير في بلورة الجلد لدي الفرد حيث يرى بيرتار 1991 أن هناك ثلاث خصائص

تتميز بها المجتمعات المحلية وهي :

-وجود المنظمات الاجتماعية التي توفر موارد متنوعة الأفراد

-التزام وثبات المعايير الاجتماعية بحيث ان جميع أفراد المجتمع يتقيدون بأسلوب المرغوب فيه
-منح الفرد للاطفال و الشباب المشاركة في المجتمع كأعضاء فاعلين ما يعزز لديهم الجانب الذاتي
ان الفرد يخطئ بمساعدة اجتماعية في طفولته قادر على تقديم المساعدة للاخرين وكذا قدرتهم على
مواجهة مختلف مصاعب الحياة في المستقبل كما ان الفرد الذي يحضى بمساعدة من مجتمعه يحس
بالاستقرار و الطمأنينة ما يخلق لديه قدرة على مواجهة المشقة (سارة حساني، 2020، ص 35).

المعتقد الديني :

يشمل التوجه الديني في مجموعة من القيم و المعايير الأسرية و الاجتماعية، التي يتقاسمها أفراد
المجتمع فهم يؤدون نفس المراسيم التي تقام على مستوى الاسرة او الجماعة ،و الافراد نفس التقاليد و
الاعراف. هذه العوامل لها دور في اعادة اصلاح الخلل و السعي لمواجهة لتجاوز المحن و الظروف
الصحية ،يستند الافراد الي الدين و المعتقدات و العادات و التقاليد و كل ما يبرز جانبهم الروحي .

من خلال دراسة عبر الثقافات (كلارندو اوليفرا 2006) اجريت على عدد من الجماعات الثقافية
فقد توصلت الى ان الدين و العادات والتقاليد تلعب دورا رئيسيا في مساعدة الذين يعانون احداث الحياة
الصاغطة.

7-آثار المرونة النفسية :

الصحة النفسية :

من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية و تعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي
و الاجتماعي و التوافق الفرد مع نفسه و مع من حوالي و القدرة على تحمل مسؤوليات الحياة

النظرة الايجابية للحياة: كلما كان الانسان متحميا بخاصية المرونة كان اكثر ايجابية في التعامل
مع مايدور حوله من موجودات فالنظرة الايجابية في الحياة هي التي تحدد فيهم الفرد و مكانته الاجتماعية

الاستمرارية والعطاء :

ان العمل المتقطع لا يوتر ثمرته و ان العمل المتكرر يورث الكابة و الانسان المرن يكتسب
استمرارية لا يعرف الانقطاع و كلمة لايعرف الكآبة و الملل

الاتصال الفعال:

ان الانسان منذ ولادته في الحياة وهو يقوم بعملية اتصال ارضاء ذلك او لم يرد وهذا الاستعمال هو الذي و العلاقات الانسانية ، و الفرد يربط مدى نجاحه و فشله. (أحمد جاسم محمد، 2019، ص 49)

المهارات المعززة للمرونة النفسية: توصل الباحثين في جامعة بنسلفانيا الى مجموعة من المهارات التي تعزز المرونة ، وفي مايلي عرض للممارات المعززة للمرونة النفسية مقتبسة من (Tennifer pearson 2006).

ادارة الانفعالات :

يدور التنظيم الانفعالي حول مقدرة الشخص على ان يبقي هادئا تحت الضغوط، و لايتترك مشاعره تغمره او تؤثر على كامل يوميه وهذا لا يعني قطع المشاعر السلبية او كبت المشاعر ، وان التغيير عن المشاعر كل من تلك السلبية و الايجابية على حد السواء امر صحي ،وبناء ذلك ان بدايات التنظيم الانفعالي لدى الرضيع تبدأ من خلال مص اصابعه سعيا لتهدئ انفسهم .

التحكم بالدوافع :

تعرف على انها المقدرة على التوافق و الاختبار فيما اذا كانت الرغبة في القيام بتصرف ما موجودة أم لا فمثلا ، عندما ما يغضب الفرد وعلى سبيل المثال فقد يرغب بالصراخ او دخول في جدال ،و يساعد ضبط الدوافع في التوافق و التقدير بان تصرفات محددة لا تقيد في موقف ما بان تلك الافعال قد تقاوم الحال.

تحليل المشكلات و اسبابها :

تؤثر طريقة التفكير بالمشكلة ،او الحادث السبب الضغط عل الشعور تجاهه لعب تحديد السبب المزعج ،و عاداته و يتيح لنا التفكير يمدنا بان يصبح الفرد مرنا و ان يقوم بالغزو المناسب للمشكلة .

المحافظة على التفاؤل الواقعي :

و هي القدرة على الحفاظ على الامل بمستقبل زاهر وهي تدور حول رؤية الاشياء ،كما هي واننا نستطيع الخروج من مواقف ما بأفضل حال فبعض الناس يميلون للشعور بان كل اشكال الضغوط النفسية

تدوم طويلا ، الامر الذي يجعل من المواقف على ما يبدو الامل فيه، و هناك اخرون الذي يساعد على الحفاظ على التفاؤل الواقعي، ويمكن لهذه المشكلة ان تمر .

التعاطف مع الاخرين: التعاطف هو المقدار على التفاهم مشاعر الاخرين .

الاعتقاد بالكفاءة الذاتية: ترجع الكفاءة الذاتية الى الاعتقاد على مواجهة معظم المشكلات ، و التعامل معها و التراجع الى الوراء عندما تعد الامور قاسية ، فالشعور بالكفاءة الذاتية هو الذي يصنع الفرق و المهم بان يشعر الفرد أنه على فعل امر ما . (أسماء بادسي، 2018/2019 ،ص 30)

8-مظاهر المرونة النفسية

كما قدم زاكي رزقي، و سهى 2015،مظاهرين من مظاهر المرونة النفسية هما :

-المرونة التلقائية : **spontaneous flecibility** وهي القدرة على سرعة استدعاء اكبر عدد من الاستجابات المختلفة و المتنوعة ، و التي ترتبط بموقف معينة يحدده الاختبار و تتسم هذه بالتنوع وتلقائية

-المرونة التكيفية : **Adaptive flecility** وهي السلوك الناجح لمواجهة مواقف او مشكلة معينة ، و تتطلب تعديلا مقصورا للسلوك يتفق مع الحل السليم لمواجهة مواقف معين و تظهر قدرة الفرد على تغيير العمليات ، و طريقة التفكير التي تعامل من خلالها الفرد مع المشكلة ، و كيف يمكن أن يتكيف معها و يمكن اعتبارها الطرق الموجب للتكيف العقلي وتتشابه المرونة النفسية مع مجموعة من المفاهيم النفسية الاخرى. اما في التأثير و النتائج على الافراد او في الاسباب المؤدية لحدوث الظاهرة ،ومن هذه المفاهيم الصلابة النفسية: وهي عملية بموجبها يستطيع الفرد تحويل المواقف الصاغطة الي مواقف أقل تهديدا وعليه فإن يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغط كما انه ينظر الى تلك الصغوط على انها من التحدي وليست تهديدا .

9-العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية

ذكر انجار Unjaer 2004 مجموعة من العوامل التي ترتبط بالمرونة النفسية ومن هذه العوامل تعويضية: وتشير هذه العوامل الى القدرة على التقليل من الاخطاء الناتجة عن التعرض لخطرة معين وهي جوانب إما فردية و إما بيئته مثل الايمان و المواقف الايجابية تجاه الحياة

عوامل الحماية او العوامل الوقاية: وتقوم هذه العوامل بعملية دمج و تفاعل مع الخطر للتقليل من نتائج السلبية و تكون بمثابة درع ضد الاخطار التي من خلالها يتمكن الفرد من مواجهة هذا الخطر .

عوامل التحدى : وتبين هذه العوامل قدرة الفرد في التعامل مع المصاعب و التحديات باشكالها المختلفة من مرض او خسارة كبيرة او اختلال في الاسرة و التي بدورها تساعد في التقليل من آثار الاجهاد الناتجة عن هذه المصاعب مستقبلا .

وذكر غباري الا أبو شعيرة 2015، ان احد مكونات الفكر الابداعي حسب نموذج جيلفورد Guilford للتفكير الابداعي ،هي المرونة بشقيها والتلقائية بالاضافة للمكونات الاخرى للتفكير الابداعي وهي الاصاله و الاطلالة بأنواعها (اللفظية الاشكال الرموز المعاني و الافكار التداعي و التعبيرية و الحساسية للمشكلات و ادارك التفاصيل و المحافظة على الاتجاه و مواصلة).

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المرونة النفسية مبرزين تاريخ المرونة النفسية و النظريات المفسرة لها و تعرفنا على عوامل المرونة النفسية ومحدداتها و مقوماتها و الثمرات التي تنجم عنها .من خلال ما سبق عرضه في هذا الفصل نلخص أن المرونة النفسية سمة من سمات الشخصية .

فهي تساعده على مواجهة الضغوط بفعالية وصبر فهي تعزز ذاته وتقوي روح التحدي فيه، و الدعم الخارجي هو الذي يحافظ على استمرارية المرونة ، و القوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت و التي تساعد الفرد على مواجهة المحن امثالك مهارات حل المشكل و الشدائد .

الفصل الثالث:

التدفق النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم التدفق النفسي
- 2- أصل التدفق النفسي
- 3- مفاهيم مطابقة مع التدفق النفسي
- 4- نظريات التدفق النفسي
- 5- أهم خصائص الشخص المتدفق
- 6- نماذج التدفق النفسي
- 7- مكونات التدفق النفسي

خلاصة

تمهيد

تهدف الدراسات إلى إظهار علم النفس الإيجابي كأحد العلوم النفسية الحديثة التي ظهرت أواخر القرن العشرين على يد كسينكزينا مهالي من أبرز دراساته التدفق النفسي الذي لديه دور في بناء الشخصية الإيجابية للفرد ، وإعطاء أهم الركائز التي يتماشى معها الفرد من أجل إستثمار ما هو إيجابي في حياته ومواجهة الحياة السلبية والضاغطة التي تواجهه وذلك وفق قوة التفكير الايجابي العقلاني و الواقعي في الشخصية لانه يسعى الي توظيف مكامن القوة في شخصية الفرد و مواجهة التحديات لهدف تحقيق التوازن المواقف مع المهارات الشخصية المطلوبة.

1- مفهوم التدفق النفسي

لغة:

يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة و الاندفاع يقول فيقال: دفق الماء دفقا اي امتلاء حتى يفيض الماء من جوانبه و اندفق الماء اي ياكل بشدة وقوة .وتدفق الشخص اي اندفع واسرع وتدفقت العواطف اي فاضت (صواش خلود، 2021، ص 15)

اصطلاحا:

تعتمد الباحث الحالي تعريف مهالي 1996 بوصفيه تعريف نظري للتدفق النفسي اي هو الحالة التي تكون فيها مستغرقا في عمل ما بتركيز بالشكل الذي يجعل لا تشعر بمرور الوقت او حتى بما يدور حولك أحيانا. (معلي محمد علي، ص2)

اتضح حالة التدفق النفسي في علم النفس الايجابي خبرة ذاتية تمثل ظاهرة ايجابية تتحقق عندما يذوب الفرد بالعمل و المهام مقارنة بحالة من النشوة و الابتهاج تعني من خلالها بهجة الحياة ومن ثم يكشف معنى الحياة و الهدف من الحياة ومن ثم تدفع الفرد إلى الإبداع بل الي أعلى تجليات الإبداع الإنساني.

وحالة التدفق النفسي تعتبر قوة دافعية كبيرة عندما يندمج الفرد اندماجا كليا في النشاط و الذي يعكس مستوى عاليا من التقدير الذاتي يؤدي إلى الاستمتاع الابداع فإن الدافعية الداخلية لممارسة النشاط تستمر مالم تكن هناك متعة .(زكي، 2015، ص 989)

تعريف مهالي هو: إحساس عارم يشعر به الفرد عندما يكون مندمجا كليا مع الأداء يحدث عندما يتحول الفرد من الوضع المألوف إلى الانغماس فيه. (صواش خلود ،2021،ص 15)

حالة التدفق النفسي تتمثل في القدرة الفائقة على الانجاز الذي لا يتأثر الا من خلال معافة الفرد لقدراته و قدراته على التحدي و الموجهة التي لا تحدث الا بزيادة الدافعية لديه مع استخدام المهارات الاجتماعية اي مهارات التوصيل وفيها يكون القلق منخفض و الفرد بعيدا عن إحباط و اليأس و اللامبالاة .(مريم ، ص231 232)

يعرفه مهالي 1990: التدفق النفسي بأنه حالة الانغماس الكامل لذات في نشاط ما أو هو التركيز على الحالة العقلية الاجرائية عندما يؤدي الفرد نشاطا و هو استغراق الكامل و تركيز شعوري نشط و مشاركة كاملة فظلا عن التمتع بهذه العملية من النشاط .

كما تناول (Narmmoun1997): حالة التدفق و راي أنها تقابل كل الناس و فيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة و عدم الوعي بالذات فهو يؤدي نشاطه أوتوماتيكيا و تلقائية دون وعي بالعالم الخارجي و ينغمس بالكامل فيه مع عدم تأثير الظروف الخارجية كالضوضاء و تنحصر كل حالات تشتيت الانتباه مع الشعور بالمتعة والبهجة. (مهري الاسود، 202، ص 59)

حالة يشعر فيها الفرد في نشاط ما بحيث لا يبدو أن هناك شئ اخر مهم في ذلك و تكون هذه التجربة ممتعة جدا و يقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشئ ولكي يصل الفرد لهذه الحالة لابد أن يمر ببعض الخطوات .

ويرى ايضا دنيال جولمان (2000): أن التدفق حالة نسيان الذات عكس التأمل و الاحترام و القلق فإن وصل إنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما بهذا الاحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات ، و بالرغم من الوصول الافراد إلى أقصى درجات الانغماس في الاداء، إلا انهم لا يدركون كيفية القيام بذلك الآن الشعور بالسرور هو الدافع و المحفز لهم و من فوائد التدفق النفسي أنه يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من القلق و الاكتئاب حيث أن التدفق النفسي يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الاداء أو التعلم. (أسماء فتحي بادسي ، ص 98)

فهناك من يرى التدفق على انه حالة من الحالات الذكاء الوجداني، حيث أنه يمثل الغاية القصوى في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء و التعلم اما في حالة شعورنا بالملل يكون حالة التدفق وأقل ما يمكن أو ربما تختفي و تعاد خبرة التدفق حالة خاصة بكل فرد تحدث من وقت الآخر حيث يعتبر التدفق شعور راقي و العلاقة المميزة له هو الشعور بالسرور التلقائي و الانغماس في النشاط إلى حد نسيان. (بقعة حميدة، 2018، ص 229)

تعريف أحمد سيد 2010: هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت آخر عندما تؤدي المهام بأقصى درجات أداء و يتجدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالاداء و انخفاض الوعي بالزمان و

المكان اثناء الاداء وحدث نسيان حاجيات الذات و السرور التلقائي المصحوب بالبهجة و المتعة اثناء العمل. (بقعة حميدة 2018ص 231)

2- اصل التدفق النفسي

الخلفية التاريخية للتدفق النفسي :

يعد عالم النفس الهنغاري مهالي من الظهر مفهوم التدفق النفسي لكن هناك من وصف و لاحظ هذه المهارة النفسية و لقد تم تطوير النماذج النظرية التي اعتمدت على هذا المفهوم ان البداية الاولى في دراسة الحاجات هو متساو حيث قدم نموذج لتصنيف الحاجيات وفق تصنيف هرم ابراهام ماسلو لقد كانت الجذور التاريخية الاولى لظهور الدراسات حول التدفق الى الستينات من القرن الماضي حيث بدا العالم ميهاالي و زملائه بدراسة التدفق النفسي بعد ان قامو بدراسة حالة الفنانين و الرسامين و كيفية اندماجهم و الاستغراق الذي هم فيه عندما يقومون باعمالهم ، و من خلال ذلك أصبحت بحوث و دراسات عن التدفق سائدة في الثمانينات و التسعينات تم تقييم حالة التدفق النفسي بشكل ملحوظ خلال دراسات الفن والعلم و الخبرة الجمالية و الرياضة و الكتابة الأدبية وذلك عبر أنواع الفعاليات، و خلال الثمانينات و التسعينات تم بناء مفهوم التدفق النفسي من الباحثين الذين يدرسون تعزيز الخبرة الايجابية (مثل اللعب الرياضة و الفن و الطب و الدافعية الذاتية)

إن التدفق يعد من الاستراتيجيات الحديثة في علم النفس الايجابية اذا أنه يسير وفق لمبدأ غرس الكفاءة الذاتية و التفاؤل اذا تتم إستعمال هذه الفنيات لخفض القلق و ان قوة الشخصية يتم تتميتها من ضمن هذه الجوانب (زينب، 2019 ،ص 301)

3- مفاهيم مطابق مع التدفق النفسي:

حالة التدفق: و هو الاستغراق في عمل ما وتشير الي الحصول الفرد إلى أقصى درجات من الأداء الايجابي الملى بالطاقة و التي الى الفرد بالملل و الاستمرار في العمل و الاستغراق فيه

خبرة التدفق: تشير الي المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة و الابتهاج و الاحساس بالجدرة و القيمة الشخصية التي تتاب الفرد أثناء و صوله حالة التدفق حيث يحصل الى ما يطلق عليه الخبرة

دافعية الانسان: و يقصد بها طبقا لمفهوم "ميوراي" تحقيق شيء صعب و التحكم في الموضوعات المادية او الكائنات البشرية أو افكار و تناولها او تنظيمها و أداء ذلك بتاكيد قدر ممكن من السرعة و الاستقلالية و التعليم على العقبات و تحقيق مستوى مرتفع و التفوق على الذات و منافسة الاخرين و التفوق عليهم.

الصمود النفسي: القدرة على المحافظة على حالة الايجابية و التأثير الفعال و التماسك و الثبات الانفعالي في الظروف الصعبة مع الشعور بحالة من الاستبشار و التفاؤل و الإطمئنان إلى المستقبل .

السعادة: حالة نفسية من مشاعر الراحة و الطمأنينة و الرضا عن النفس و القناعة بما كتب الله سبحانه وتعالى و هي اكثر ميلا الى الديمو و للاستقرار في نفس الانسان اجمالا و تعد مؤشر على مدى علاقته حيث يتم التوصيل الحل الافضل. (محمد السعيدة، 2013، ص 9)

4-نظريات التدفق النفسي

نظرية مهالي: ظهرت نظرية التدفق النفسي بعد عدة سنوات من التأمل مهالي أبحاثه التي تناولت السبب الذي جعل بعض التجارب متعبة و مثمرة الأفراد فيجتازونها حتى وإن لم يتحقق لهم اي عوائد خارجية ، و قد دفعته نتائج هذه أبحاث الى توجيهه و تركيز اهتمامه على جزئية هامة من الدوافع لم تحط باهتمام من الباحثين في مجال علم النفس وهي: تلك التي تولد الاثابة الناشئة من التفاعل المؤثر الشخص مع البيئة المحيطة وهذا الاثابة هي ما أسماه حالة التدفق النفسي باشباع حاجات الفرد الاساسية تؤدي الى وجود حافز و الدوافع لديه على الكتساب و تعلم ، و تطوير مهاراته التفاعل بشكل اكثر فعاليات و كفاءة مع البيئة المحيطة به وعندى المشاركة في مثل هذه العملية يستمتع بهذا يسعى لخوض التجارب و الخيرات دون انتظار اي مقابل من و رايها، حيث يصبح التطور هو عائدها و هذه المشتركة الممتعة هي ما اطلق عليه التدفق النفسي .

وقد تم تصنيف نظرية التدفق النفسي عام 1990 باعتبارها من أهم النظريات التي تهتم بوجود ما يسمى بالدوافع الفطرية التي ترتكز على فكرة ان كل البشر لديهم الدوافع المشاركة في الانشطة المختلفة ، و التي يمكن من خلالها استخلاص الخيرات المدينة او الحصول على الحالة من التدفق النفسي ، و يمكن الوصف هذه الحالة لانها تلك الحالة التي يقوم الأفراد بوصفهم عندما ينغمسون في عمل شيء ما يضىف عليهم أجواء من المرح و السرور، و من الواضح ان القدرة على الأنغماس و الاستغراق في تلك

الأنشطة لا تتلاشي مع تقدم العمر و تتركز النظرية على عامل مهم يعد احد العوامل الرئيسية لها وهو التوازن بين ،مستوى المهارة او المهارات التي يملكها الفرد و التحدى المنبثق عن النشاط الذي يقوم به، و قد تم إضافة بعض الخصائص الظافر لها وهي فقدان الاحساس بالزمن و الشعور بالتركيز الشديد على الهدف التغذية المرتدة ،و استخدام المهارات بصورة قد تبدو عفوية. و اقترح النظرية ان التجارب المعقدة هي جوهرها تؤدي الى تجربة المثلى و التي تعرف بالتدفق و الذي يؤدي الى أعلى المستويات الأداء، كما يقود الى السلوكيات الاستكشافية و التكرار المستمر النشاط و بذلك فهو يسهم في تحقيق مستوى افضل للأداء ،و بعد ظهور نظرية التدفق النفسي لماهيلي ظهرت محاولة جيرالد و مارتين لتفسير التدفق النفسي من خلال سمات الشخصية و الارض أن هناك علاقة بين التدفق و الابتكار و قام بتسجيل مؤشرات التدفق من خلال الأنشطة المختلفة التي يمارسها الشباب و صغار السن و التي يمكنهم من خلالها أن يشعر بحالة التدفق و توصلت إلى أن التدفق احد العناصر العامة للابتكار كما أن بعد سمات الشخصية المبتكرة. (جلید شروق ،2029،ص 20)

نظرية مارتن سليجمان:

يرى "مارتن سليجمان" خبرة التدفق أنها تدور حول ما ايمان (قضية المعنى) فقد أشار في متابع السعادة الحقيقية إلى ثلاثة أبعاد أو مستويات للسعادة :

1 الحياة السارة أو المبهجة: و التي تتضمن خبرات تجلب السرور و الانشراح كما تتضمن انفعالات ايجابية كبيرة .

2 الانغماس: أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات و نشاطات الإنسان .

3 الحياة ذات معنى أو الدلالة و قيمة : و يعتبر سليجمان أن اندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق و الخبرة المثالية لدي " ميهالي " ،كما يرى أنه أقل أهمية من السعادة التي يتحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى ،و قد وافق في نفس السياق "ميهالي" تصور سليجمان بان التدفق مفهوم خالي أو مجرد من القيمة فقد يكون الإنسان في حالة التدفق أثناء ارتكابه عملا إرهابيا على سبيل المثال أو لعب البوكر الذي لايسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام. (سامية عرعار، 2016 ص65)

ركز "سليجمان" على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي لأنه على فلان وقت الفراغ يبني الكثير من الظروف التدفق في داخله و بذاته (أي داخل العمل نجد ذاته) ففي العمل عادة ما تكون هناك أهداف و قواعد و أداء واضحاً أو هناك مردوداً عن كيفية التي تؤدي بها العمل سواء كانت بدرجة الجودة أو السوء وهو عادة ما يشجع على التركيز و يقلل من التشتت إلي حد ادني وفي الكثير من الحالات يتراوح العمل بين الصعوبات و المواهب بل وحب قوى لدي العامل و النتيجة المترتبة على ذلك أن بها و هم في البيت كل هذه الظروف التي ترتبط بسباق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق .يتحقق التدفق عندما تتناسب التحديات (سواء الكبيرة منها أو البسيطة) جيداً مع القدرات وفيما يلي يقدم "سليجمان" خطوات لمزيد من التدفق:

-التعرف على قواك المميزة

-اختيار العمل الذي يتيح استخدام يومياً

-جعل العمل الحالي عملاً جذاباً بالطريقة التي تتيح استخدام القوى المميزة فيه بدرجة أكبر

-اختيار الموظفين الذين تؤيدهم قواهم المميزة العمل الذي سيقومون به مع توفير مجالاً للعاملين

بان يقوموا بالعمل في نطاق الأهداف المخطط لها. (سليجمان، 2005، ص 222، 223)

ويرى كذلك أن المكونات الأساسية التي جعلها مبهالي أبعاد لتدفق قد غاب عنها (وجود شعور ايجابي) مثل المتعة و النشوة أو أي نوع من أنواع التداعي، و هذا هو جوهر التدفق و الشعور موجودان فقط لتصحيح المسار أما عندما يكون ما نفعله عملاً بلا متعة فإنه لا حاجة لهما.

وحسب سليجمان هناك فرق المتعة و الاشباع الذي مصدره التدفق فعندما نمارس المتعة (تناول الطعام الاستماع للموسيقى) يعيش خبرات سارة و ممتعة لكنها لاتبنى شيء للمستقبل ولا يحدث تغيير و لا شيء يتراكم عنها إنها قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجتنا للحالة و تحقيق الراحة و الاسترخاء، أما عندما يتم إشراكنا واستغراقنا في حالة التدفق فعلينا أن نستمد ونبني ثروة نفسية المستقبل لذا اعتبار المتعة علاقة على تحقيق إشباع البيولوجي بينما الإشباع علاقة تحقيق النمو النفسي و للتخلص من المتعة أمر سهل و الاستغراق في المزيد من الاشباع يعد عملاً صعباً، فالإشباعات تنتج التدفق لكنها تتطلب مهارات وجهداً و الأمر الذي بشكل حقيقتاً عائقاً أكبر هو أنه سبباً في مواجهة الاشباعات فإن

هناك أيضا احتمال للفشل في حين أن المتعة لا تتطلب جهدا و المهارة و لانتوفر على أي احتمال للفشل. (سليجمان ،2002،ص 119)

نظرية دانيال جولمان :

يرى "دنيال جولمان " أن كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر خاصة عندما تصب هذه الخبرات إلى ذروتها أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة و أحسن تعبير عن الحالة التدفق نشوة علاقة حميمية بين شخصين عندما يتواجدان في كيان واحد ممتزج متناغم و التدفق هو أحسن الحالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجة لتعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء و التعلم فإن استطاع الشخص دخول منطقة التدفق فإن الانفعالات التي تعزز الأداء أنها لا تكون محدد انفعالات و عواطف تتساب في اتجاه معين بل تكون انفعالات ايجابية مليئة بالطاقة و الحيوية و تنظم قوامها مع ما يجري من نشاط رهن و إذا تملك الفرد الملل و الاكتئاب و التوتر فإن ذلك تحول دون تدفق المشاعر، كما يرى أن هناك عدة وسائل للوصول إلي حالة التدفق كتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري لان التركيز العالي هو جوهر التدفق و يبدو أن هذه الحركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على الاستعداد في هذه الحالة من التدفق ، فالتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة التركيز الكافي لبدء العمل و الانتباه هنا و توعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز و هذه الخطوة الأولى تتطلب قدرت كبيرا من الجهد و بمجرد أن يبدأ تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتي الأمر الذي يؤدي إلي تخفيف الاضطرابات الانفعالات و تأدية العمل دون جهد.

من جهة أخرى يعتبر "جولمان" أن التدفق النفسي حالة من الثبات الانفعالي إلا في حالة النشوة الخفيفة و التي تمثل دافعا كبيرا. (جولمان، 2000،ص 135 137)

5- أهم خصائص الشخص المتدفقة

الوضوح: فالفرد المتدفق يعرف تماما ما يريد و ما لديه من أهداف واضحة يسعى لتحقيقها من خلال خطة محددة.

القياس: أي قدرة الفرد على وضع طرق مناسبة لقياس مدى تقديمه نحو تحقيق الأهداف.

التركيز: أي القدرة على التركيز على ما يتم عمله و وعي الفرد بالأهداف التحكم في حياته و أنه ليس ضحية لبيئته.

الالتزام: أي القدرة الفرد المتدفق على إلزام النفس أن يؤدي سلوكا ايجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.

التحدي: أي رغبة الفرد في البحث المستمر عن التحديات الجديدة و أن يضع بالاستمرار أهدافا واضحة و متطورة .

تحقيق المواءمة: تكون بين التحديات التي يواجهها الفرد و مستوى المهارات التي يمتلكها.

عدم النظر بحسرة إلى الإخفاقات السابقة: و عدم التفكير فيها كثيرا و لكن التركيز بدلا من ذلك على النشاط الذي يؤدي إلي تحقيق الأهداف .

التحدي الذاتي الايجابي: كان يقول الفرد لنفسه "إنا قادر على القيام بما هو مطلوب مني" و غيرها من العبارات الايجابية.

القدرة على التعامل : مع الأخطاء و التحكم في القلق.

عدم الشعور: بالوقت أثناء الانهماك في النشاط أو العمل (seligman2002) نقل عن (زهرة، 2016، ص 317)

6- نماذج التدفق النفسي

يوجد عدة من النماذج المفسرة للتدفق النفسي يمكن تلخيصها فيمايلي:

نموذج قنوات التدفق : Folwchmel Segmentational

استندت هذه النماذج على تعريف مهالي للتدفق القائد على العلاقة بين التحديات المتضمنة في المهمة و المهارات التي يمتلكها الفرد ، و تحاول هذا النماذج تفسير حالة التدفق من خلال قنوات الخاصة بالمستوى المرتفع ، و المنخفض من التحديات و المهارات و افتراضات أنه يمكن التنبؤ بالتدفق ، من خلال مستوى تحديات النشاط و مهارات الفرد

وتشمل هذه النماذج مايلي:

1 نموذج ثلاث قنوات: Three channels

(ميهاالي 1975) ويفترض هذا النموذج أن التدفق يحدث من خلال التناسق بين مهارات الفرد و تحديات النشاط سواء كان كلاهما في مستوى مرتفع من التحديات مع مستويات المنخفضة من المهارات أما الملل Borden فيحدث عندما يتكافى المستوى المنخفض من التحديات مع المستوى المرتفع من المهارات.

2 نموذج الأربع قنوات: (مهالي 1989) Four channels

في ضوء الدراسات الامبريقية تمت إعادة صياغة النماذج السابقة ليحوي أربعة قنوات بدلا من ثلاثة و يضيف هذا النموذج حالة من التعاطف و التي تحدث عندما يقابل المستوى المنخفض من المهارات مستوى منخفضي من التحديات.

3 النموذج ثمانية القنوات: Eight channels

(ميهاالي 1988) وهو امتداد طبيعي لنماذج أربعة قنوات و تمت إضافة أربعة قنوات إضافية هي (إثارة) Arousal السيطرة و التحكم Control الاسترخاء Relascation الاضطراب Worry ويفترض هذا النموذج أن الإثارة تحدث عندما يقابل مستوى مرتفع من تحديات النشاط مستوى في معتدلا من مهارات الفرد بينما يحدث استرخاء عندما يقابل مستوى منخفض من التحديات مستوى معتدلا من المهارات ام الاضطراب فيحدث عندما يقابل مستوى معتدلا من التحديات مستوى منخفض من المهارات و تحدث السيطرة و التحكم عندما يواجه المستوى المعتدل من تحديات مستوى مرتفعا من مهارات ولكن يؤخذ على هذا النموذج أنه لم يقدم أي معلومات إضافية يمكن من خلالها التنبؤ بالتدفق. (pearce etal 2004_4-7)

النماذج السلبية: Causal models

تسعى هذه النماذج إلى دمج التحديات مع المهارات و صولا إلى عدد من المفاهيم الاظافية المرتبطة بالتدفق وتشمل :

أ- نموذج: **Ghani Supsik and Rooney 1991** و يفترض هذا النموذج أن السيطرة (التحكم) و التحديات يعتبران ركيزتان التدفق فيمكن من خلال تحديات النشاط و مدى قدرة الفرد على التحكم في هذه التحديات و السيطرة عليها و التنبؤ بالتدفق من خلال ثمانية بنود و أربعة منها تقيس الاستمتاع **Enjoyment** و الأربعة الأخرى لقياس تركيز الانتباه **Concentration**. (Peauce et al ,2004)

ب- نموذج **Ghni and Deshpande 1994**

يفترض هذا النموذج أن التحديات ليست وحدها المسؤولة عن حدوث التدفق وإنما بجانب المهارات فالتدفق يحدث عندما ينظر المستوى المرتفع من التحديات و السيطرة قد تؤدي إلى التدفق أي أن المهارات تؤثر بشكل مباشر على التدفق كالتحديات تماما.

ج- نموذج **Hoffman and Novak 1996 Conceptual Model of Flow**

يعتمد هذا النموذج على الحاسب الآلي و يفترض هذا النموذج أن التدفق يحدث من خلال المستويات المرتفع من التحديات و المهارات في وجود تركيز انتبه شديد على المهام (Novak et al 1997 نقل عن (زهرة، 2018، ص 318 - 319).

خبرة التدفق:

يشير أبو (الحلاوة، 2013، ص 18) إلى أن خبرة التدفق يقصد بها المصاحبات التي تنتاب المرء عندما يتعايش مع حالة التدفق وغالبا ما تكون هذه المصاحبات متبلورة حول الشعور بالنشوة و الابتهاج و السعادة التامة و الإحساس بالجدارة و القيمة الشخصية و الاثابة الداخلية.

بينما يشير (العبيدي، 2016، ص 8 19) إلى أن الأصالة في خبرة حالة التدفق استغرق الإنسان بكامل منظومات شخصية في مهمة تدوب فيها هذه الشخصية دون افتقاده الوجهة و المسار مع اسقاط للوقت أو الزمن من الحاجيات بمعنى أن تضل فعاليات من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية و ممتعة إلى أن يتم انجاز المهمة طلبت المدة الزمنية.

كما ترتبط خبرة التدفق بحالة التعلم المثالي **Optimal leahning** إلى وصفها مهالي الباحث بجامعة شيغاغو بأنها: "حالة من التركيز ترقى إلي مستوى الاستغرق المطلق في هذا الشعور الرائع

يتملك الفرد مقاليد الحاضر و أدائه وهو في قمة قدراتهم” و في حالة (التعلم المثالي) يكون المتعلم في حالة من الاستغراق الكامل فيما يتعلمها ويكون فهم في أقصى درجاته ويتضح مما سبق أن الخبرة حالة التدفق النفسي تعمل على ذوبان شخصية الفرد في أداء المهمة القائم بأدائها، فهو متعلق على نفسه منهمك في أداء مهمته لا يشعر بالعالم من حوله يشعر بالسعادة و السرور في حالته هذه حتى يتم انجاز مهمته على أكمل وجه.

آخرا عاد هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترنا بحالة من النشوة و الابتهاج و الصفاء الذهني الدافع له باتجاه المدومة و المشاعر ليصل في نهاية الأمر إلى الإبداع الإنساني من نوع فريد تكون المعاناة مرحبا بها دون انتظار لأي تعزيز من هذا النوع،وهنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها و يمكن فيها و فيما تتضمنه من معاناة مرا والرفاهية و السعادة الشخصية و الإحساس العام بجودة الحياة بدونها نصف بمعنى الحقيقي لهذه الحياة. (صواش خلود، 2020/ 2021، ص 30 31)

7- مكونات التدفق النفسي

تعتبر حالة التدفق النسبي حسب تصور كسكزنيثا مهالي بالمكونات التالية:

أ- أهداف واضحة : وضع الفرد أهداف واضحة و قابلة للإنجاز في ضوء قدرته و مهاراته الشخصية .

ب- إندماج و التركيز: وهو إندماج الشخص في نشاط معين و تركيزه الشديد فيه و انغماسه التام فيه .

ج -فقدان الشعور بالذات: وهو فقدان الوعي بالذات أي عدم الاهتمام بالماضي أو المستقبل أو أي مثيرات أخرى غير ذي صلة بالنشاط.

د- تشوه الإحساس بالوقت: وهو تغير الإحساس الداخلي بالوقت إما بسرعة مرور الوقت أو ببطء مروره.

هـ تغذية راجعة مباشرة و فورية: وهي وضوح النجاح و الفشل في مسار النشاط وهي مهمة جدا لتوفير معلومات حول الأداء المرء

و- التوازن بين التحديات و المهارات: وهي توازن بين التحديات و المواقف و المهارات الشخصية المطلوبة

ز- الشعور بالتحكم: إحساس الفرد بقدرته على ضبط الموقف أو النشاط أي إمكانية التحكم و السيطرة

الإثابة الداخلية النشاط: بمعنى أن النشاط الذي يقوم به الفرد في حالة التدفق يحصل على مكافئات ذاتية دافعة بدلان من مكافئات ذات المصدر الخارجي في صورة الفرح أو المتعة التي تتبع عن النشاط ذاته (بلبقرة 2013 ،ص 25) نقل عن (صواش خلود، 2021/2020 ،ص 25 26) .

خلاصة

اتساقا مع ما سبق يمكن القول أن التدفق النفسي من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الايجابية لكونه خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر، وخاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة، ولذا يجب توفير الملائمة لحدثه في مجال الذي يسعى لتطويره مردوده نتاجيته والفصل الحالي تطرق إلى هذا المفهوم بشيء من التفصيل وذلك من خلال تقديم أصل هذا المصطلح وتعريف مختلفة له وكذا مكوناته وأبعاده وأهميته والنظريات الخاصة به وخبرة حالة التدفق .

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الرابع:

منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها

5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق بشيء من التفصيل لمنهجية و اجراءات للدراسة حيث سنتطرق الاستطلاعية وللمنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، ثم تقديم أدوات الدراسة إضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة .

1- الدراسة الاستطلاعية:

تكون عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 أستاذ بجامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية منهم 12 أستاذة 18 أستاذ و تم اختيارهم بالطبيعة العشوائية البسيطة، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية، التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي حتى يتسنى للباحث القيام بالدراسة الأساسية من خلال تطبيق مقياس يتوفر فيه القدر المطلوب من الصدق، والثبات، والقدرة على التمييز .

2- منهج الدراسة :

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

وعليه فإن موضوع الدراسة هو الذي يفرض على الباحث استخدام منهج دون غيره، لذلك تختلف المناهج باختلاف المواضيع، وحتى يتمكن الباحث من دراسة موضوعه دراسة علمية فإن تحديد المنهج المتبع في البحث يعد خطوة هامة وضرورية. وتماشياً مع طبيعة هذه الدراسة التي تبحث عن مستوى التدفق النفسي لدى عينة من الأساتذة الجامعة فقد اتبع المنهج الوصفي الذي يعنى بوصف ودراسة وتحليل المتغيرات كما هي (الرشيدي، 2000، ص67) ويصفها وصفاً كمياً باستخدام مقاييس كمية.

3- مجتمع وعينة الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من أستاذة الجامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة بجامعة محمد خيضر بسكرة

المجال البشري:

يتضمن المجال البشري عينة أو مفردات الدراسة من أستاذة بجامعة محمد خيضر بسكرة كلية العلوم

الإنسانية و الاجتماعية

المجال الزمني:

تم إجراء القسم التطبيقي للدراسة مع نهاية شهر مارس إلى غاية بداية شهر ماي من الموسم

2023/2022

4- كيفية اختيار العينة و حجمها:

تم اختيار العينة وقوامها (30) أستاذ جامعي وبجامعة محمد خيضر بسكرة أستاذة واستاذ على اختلاف خبراتهم المهنية (30 إلى 50 سنة فما فوق)

5- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية

5-1 - مقياس المرونة النفسية :

يعد المقياس النفسي أداة هامة و أساسية في علم النفس ، بحيث لايمكننا الاستغناء عنه ، فالطبيب الجراح لديه أدواته الخاصة للجراحة ، أما الأخصائي النفسي فيستعين بالمقياس ليستطيع تشخيص الحالة التي بين يديه و يريد معاينتها .

وقد عرفه العالم كامبل على أنه : عملية تحويل الأحداث الوصفية إلى أرقام بناء على قواعد و قوانين معينة ، ومعنى ذلك هو أن القياس عبارة وصف و ظواهر إلى ما هو أسهل من حيث التعامل و أكثر قابلية إلى التحويل من حالة إلى أخرى إلا و هو الرقم. (عثماني، 2019، ص77) ، وقد اعتمدنا في دراستنا هذه على مقياس المرونة النفسية.

L échelle de hardiess/ Résilience) EHR(de Brien et al . (2008)

ويتكون المقياس من 23 بندا ويلي كل بند 5 بدائل (دائما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) ، و يقابل البدائل الخمسة الأوزان الآتية على نفس الترتيب (1 - 2 - 3 - 4 - 5) ماعدا البندين 7 و 9 يعكس ترتيب الأوزان فيهما (1 - 2 - 3 - 4 - 5) ، وقد تم ترجمته و تكيف المقياس من طرف:

Impact de l autorité parentale sur ولري Hamouda et al (2006)

résilience des jeunes Algeriens

5-2- الخصائص السيكومترية للمقياس :

ثبات المقياس : تم الاعتماد على ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات ألف كرونباخ

القيم التالية : قيمة 0,889 للمقياس ككل ، قيمة 0,792 لبعد التفاؤل ، قيمة 0,808 لبعد الكفاءة الذاتية قيمة 0,639 لبعد التطوير . وعليه فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات .

صدق المقياس : تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج : سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل و بعد التفاؤل $r=0,38$ ، و سجلت قيمة معامل ارتباط المقياس و بعد الكفاءة الذاتية $r=0,92$ في حين سجلت قيمة معال الارتباط بين المقياس ككل و بعد التطوير $r=0,68$ (عثماني ، 2019 ، ص 77)

تصحيح المقياس :

تعطي درجة 5 للبديل (دائما) و الدرجة 4 للبديل (كثيرا) ، ودرجة 3 للبديل (أحيانا) و الدرجة 2 للبديل (نادرا) و الدرجة 1 للبديل (أبدا) ، ماعدا البندين 7 و 9 تعطي الدرجات البدائل بشكل عكسي أي من 1 إلى 5 ألن عبارات البنود فيهما سلبية ، و تجمع الدرجات التي تتحصل عليها الحالة من خلال إجابتها على بنود ، فأعلي درجة متحصل عليها هو 115 درجة و أدني درجة هو 23 ، المتوسط الحسابي الفرضي هو 69 ، كلما ارتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على ارتفاع مستوى المرونة النفسية وإذا انخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على انخفاض مستوى المرونة النفسية.

وصف مقياس المرونة النفسية :

(مقياس المرونة HER) المعد من طرف (EHR) de

L échelle de hardiess / Résilience Brien et al 2008

حيث يشمل المقياس على (23) بندا موزع على ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية هي : الفعالية الذاتية (12)

بند النمو والتطور (5) بنود التفاؤل (6) بنود كما هي موضحة في الجدول الموالي :

الأبعاد	رقم البند
بعد التطور النمو	8.12.20,21,23
بعد الفعالية الذاتية	1,3,5,4,7,9,10,11,14,15,18,22
بعد التفاؤل	2,6,13,16,17,19

ويشمل على خمس بدائل للأجوبة هي : (دائما 5) - (كثيرا 4) - (أحيانا 3) - (نادرا 2) - (أبدا 1)

ويمكن التنقيط بالنسبة للبنود رقم (9,7) وكذلك الجزء التالي من مقياس البنود من (1 إلى 5) (Hamouda et al ,18)

مقياس التدفق

الدراسة وخصائصها السيكمترية:

اعتمدنا في هذه الدراسة على أداة لجمع البيانات اللازمة وهي مقياس التدفق النفسي مقياس التدفق النفسي من إعداد (الموساوي و الشطب2016)

خطوات بناء المقياس:

أعد الباحثان مقياس التدفق النفسي من خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات الصلة، تبنى الباحثان تعريف ميهالي و تشكزينت هيمالي، ليتم بعدها إعداد 05 فقرات لكل بعد من الأبعاد الأربعة، ووضعت لها بدائل (تنطبق علي تماما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي أبدا) وتعطى الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية.

الصدق:

يشير أيبيل 1982 إلى أن المقياس يعد صادقا ظاهرا إذا ما ظهر أن عباراته تقيس المعرفة أو القدرة التي وضع المقياس من أجل قياسها (Ebel , p55,1972) ، ووفقا لذلك تحقق الباحثان من صدق الاستبانة ظاهريا بعرضها على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية عددهم (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:

للتحقق من الثبات تم اعتماد طريقة تحليل التباين باستعمال معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha وهي من الأكثر المعادلات شيوعا في حساب الثبات، هذه الطريقة إذا تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها ، وقد عمد الباحثان إلي إخضاع جميع استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (250) استمارة للتحليل ، وقد كانت قيم معامل الثبات كما مبينة في الجدول .
جدول رقم 02 : معامل الثبات ألفا - كرونباخ لمكونات مقياس التدفق النفسي.

المجال	الأهداف الواضحة	الاندماج والتركيز	فقدان الشعور بالوقت و الوعي والذات	تغذية راجعة وفورية
معامل التباين	0,89	0,80	0,92	0,80

6- الأساليب الإحصائية:

تم معالجة البيانات باستخدام الحساب الآلي من خلال برنامج (SPSS VER23) الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية و تتمثل المعالجات التي تمت للبيانات في الإحصاءات الآتية:

1 ايجاد المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمعرفة الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

2معامل الارتباط بيرسون (R)

خلاصة الفصل :

من خلال ما جاء في هذا الفصل نلمس الحاجة الملحة للعلوم الإنسانية و الاجتماعية في دراستها للظواهر إلى جمع بين محورين أساسيين هما الجانب النظري لموضوع الدراسة و المعطى الواقعي الذي يتمثل في الجانب الميداني الذي يقوم به الباحث ، حيث أن الدراسة النظرية وحدها قد لا تكفي للتمكن من الكشف عن الحقائق المتعلقة بالموضوع المدرس ، لذا من الأهمية بمكان القيام بالدراسة الميدانية .

الفصل الخامس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة

2- مناقشة نتائج الدراسة

3- خلاصة نتائج الدراسة

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

تمهيد:

يشتمل هذا الفصل على عرض النتائج التي تتوصل إليها مجموعة البحث وفق أهداف البحث الحالي، فظلا عن مناقشة تلك النتائج في ضوء البيانات و النظريات و الدراسات السابقة المعتمدة في الدراسة ، ومن الخروج بمقترحات بالاستناد والى تلك النتائج

1- عرض النتائج الدراسة

سوف يتم في البداية عرض الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة :

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

من أجل معرفة الخصائص الوصفية للإحصائية لمتغيرات الدراسة الحالية تم إيجاد المتوسط الحسابي، و الانحراف المعياري، مستوى الدلالة الإحصائية ومعامل ارتباط بيرسون لمتغيرات الدراسة كما هو موضح في:

الجدول رقم 1 التالي : الخصائص الوصفية الإحصائية لمتغيرات الدراسة

العينه	الحد الأدنى	الحد الأقصى	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
30	66,00	115,00	-0,169	0,373	11,16053	93,8333	المرونة النفسية
30	52,00	92,00	-0,169	0,373	8,46331	74,4000	التدفق النفسي
30	12,00	34,00	0,070	0,712	3,83885	20,5667	بعد التطور و النمو
30	35,00	60,00	-0,114	0,549	5,86045	49,0000	بعد الفعالية الذاتية
30	3,00	225,00	-0,207	0,273	36,96723	31,1000	بعد التناول

وفيما يلي عرض النتائج المترتبة على اختبار كل فرصة من فرضيات الدراسة بحسب ترتيبها

عرض نتائج الفرضية الأولى:

علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع إلى المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومستوى الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط بيرسون ، كما هو موضح في الجدول رقم 1.

الجدول رقم 2: عرض نتائج الفرضية الأولى

معامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	
-0,169	11,16053	93,8333	المرونة النفسية
0,373	8,46331	74,4000	التدفق النفسي
30			

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح أن متوسط درجات أساتذة الجامعة على مقياس المرونة النفسية بلغ للمقياس ككل 93,8333 المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري 11,16053 مما يدل على أن أساتذة الجامعة لديهم مرونة نفسية مرتفعة.

ويتضح أن متوسط درجات أساتذة الجامعة على مقياس التدفق النفسي بلغ للمقياس ككل 74,4000 المتوسط الحسابي و 8,46331 الانحراف المعياري والدلالة الإحصائية 0,373 ومعامل الارتباط بيرسون -0,169 هناك علاقة سالبة عكسية ضعيفة.

القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05

عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد علاقة طردية موجبة بين مقياس التدفق النفسي و بعد تطور النمو لدى أساتذة الجامعة وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع إلى المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومستوى الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط بيرسون النتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول رقم 2.

الجدول رقم 3: عرض نتائج الفرضية الثانية

معامل الارتباط بيرسون مستوى الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	
0,707	8,46331	74,4000	التدفق النفسي
0,712	3,83885	20,5667	بعد تطور النمو
30			

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح أن متوسط درجات أساتذة الجامعة في بعد التطور النمو بلغ ككل 20,5667 و الانحراف المعياري 3,83885 ومستوى الدلالة الإحصائية ، 0,712 ومعامل الارتباط بيرسون 0,707 علاقة طردية موجبة.

القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05

عرض النتائج الفرضية الثالثة:

علاقة سالبة عكسية ضعيفة لدى أساتذة الجامعة وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع إلى المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومستوى الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط بيرسون ، كما هو موضح في الجدول رقم 3.

الجدول رقم 4: عرض نتائج الفرضية الرابعة

معامل الارتباط بيرسون مستوى الدلالة الإحصائية	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	
-0,114	8,46331	74,4000	التدفق النفسي
0,549	5,86045	49,000	الفاعلية الذاتية
30			

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح أن متوسط درجات أساتذة الجامعة في بعد الفاعلية الذاتية بلغ ككل 49,000 و الانحراف المعياري 5,86045 ومستوى الدلالة الإحصائية ، 0,549 ومعامل الارتباط بيرسون -0,114 .علاقة سالبة عكسية ضعيفة.

القيمة المحسوبة اصغر من قيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05

عرض نتائج الفرضية الرابعة:

علاقة سالبة عكسية ضعيفة لدى أساتذة الجامعة وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الرجوع إلى المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومستوى الدلالة الإحصائية ومعامل الارتباط بيرسون ، كما هو موضح في الجدول رقم 4.

الجدول رقم 5: عرض نتائج الفرضية الخامسة

معامل الارتباط بيرسون الدالية مستوى الإحصائية	الانحراف المعياري	متوسط حسابي	
-0,207	8,46331	74,4000	التدفق النفسي
0,273	36,96723	31,1000	بعد التفاوض
30			

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط درجات أساتذة الجامعة في بعد التفاوض بلغ ككل 31,1000 متوسط حسابي و الانحراف المعياري 36,96723 مستوى الدلالة الإحصائية، 0,273 ومعامل الإرتباط بيرسون -0,207- علاقة سالبة عكسية ضعيفة.

القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05

2-مناقشة نتائج الدراسة

1-2 مناقشة الفرضية الأولى:

تتص عن وجود علاقة ضعيفة سالبة عكسية، حيث بلغ معامل الارتباط $R = -0.169$

بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، حيث تعد عينة الدراسة، التي تتوفر لديها المرونة النفسية كما وضحت نتائج مقياس المرونة كما أنها تتوفر على التدفق النفسي، كما وضحت نتائج مقياس التدفق النفسي، لكن العلاقة بينهما سالبة عكسية ضعيفة. تكاد تكون منعدمة

وهذا راجع لخصوصية عينة الدراسة وراجع كذلك لأدوات القياس وراجع لاعتبارات عديدة مرتبطة بعدم صدق وتلاؤم استجابات أفراد العينة حول أدوات القياس.

ففعالية الأفراد وأداؤهم ومشاعرهم مرتبطة بعوامل عديدة متشابكة ومتداخلة مع بعضها البعض، حيث تهتم النظرية السلوكية بالسلوك القابل للقياس. ولا تشتغل بالشخصية وتوجد خصائص لا يمكن رصدها بدقة أو بالإستبيانات فقط.

4-2/ مناقشة الفرضية الثانية

توجد علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي وبعد تطور النمو، حيث يعتبر التدفق النفسي من دوافع التي تولد الإثابة الناتجة عن التفاعل المؤثر على الشخص مع البيئة، هذه الإثابة كما أسماه ميهالي بحالة التدفق النفسي، باتباع حاجات الفرد الأساسية التي تؤدي إلى وجود حافز الدوافع لديه على اكتساب وتعلم مهارات التفاعل بشكل أكثر فعالية، وكفاءته مع البيئة المحيطة به، وهي العملية التي تعد ممتعة بالنسبة للشخص المستمتع بالتدفق النفسي، ولهذا يعد التعليم الجامعي أحد أهم مرتكزات التنمية البشرية، ذلك أنه يتعلق بإعداد الكفاءات المتخصصة في مختلف مجالات الحياة، وبقدرة جودة التعليم الجامعي، بقدر ما تضمن جودة الكفاءات والتدريس، خصوصا فيما يتعلق بالأستاذ الجامعي الذي يتطلب أداءه توفر قدرات وكفاءات معرفية ومهنية، وفعالية إضافة إلى سمات شخصية الأستاذ، والتي يعمل على تنميتها وتطويرها كما يتلاءم مع أدائه الجيد.

4-3/ عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص عن وجود علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد الفعالية الذاتية، حيث أن التدفق النفسي من المحفزات الأساسية التي تعطي التفاعل بين الشخص وذاته من أجل اكتساب الفعالية الذاتية والثقة في النفس والدافعية في الأداء؛ لأنها مركز التحكم لا تركز على الحاجيات البيولوجية، أو العوامل الخارجية وإنما تركز على الحاجيات الذاتية للتعامل الناجح مع البيئة، فهذا المنطلق يعد المتعة بالنسبة للشخص المتدفق والذي لديه الاستمتاع بالتدفق النفسي، فالتعليم الجامعي كما ذكرنا سابقا انه الركيزة الأساسية للتنمية البشرية؛ لأنه دائما مستعد لإعداد الفرد في جانب أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض في مختلف أحداث الحياة، خصوصا فيما يتعلق بالأستاذ الجامعي الذي يتطلب فيه توفر فعالية ذاتية واختياره للأنشطة المتضمنة في الأداء وكمية الجهود المبذولة ومواجهة الصعوبات وإنجاز السلوك،

ولكن العلاقة بينهما سالبة عكسية ضعيفة تكاد أن تكون منعدمة، وهذا راجع لخصوصية عينة الدراسة وراجع كذلك لأدوات القياس بالأخص بعد الفعالية الذاتية عن المصادقية المتلائمة مع استجابات أفراد العينة حول أدوات القياس.

4-4/ عرض مناقشة الفرضية الرابعة:

تقر عن وجود علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد التفاوض، حيث أن التدفق النفسي يمثل الظاهرة الإيجابية التي تشعر الأفراد بالنشوة في أداء المهام بهدف الوصول إلى بهجة الحياة؛ لأنه يدفع الفرد للإبداع لاكتساب السمة الأساسية التي يمتلكها الفرد على المستويات المختلفة وإن التفكير المتقائل له مغزى وعلاقات إيجابية مع الأداء والصحة البدنية والرفاهية، فالهدف الرئيسي للتدفق النفسي هي شعور الشخص بمتعة التدفق النفسي وخاصة في جانب الأستاذ الجامعي الذي له دور فعال في أداء المهام بتفاوض ونجاح والدافعية الداخلية والتحفيز لضغوطات الحياة، ولكن العلاقة بينهما سالبة ضعيفة عكسية تكاد أن تكون منعدمة وهذا راجع لخصوصية عينة الدراسة وراجع كذلك إلى أدوات القياس بالأخص بعد التفاوض عن عدم المصادقية المتلائمة مع استجابات أفراد العينة حول أدوات القياس.

3- خلاصة نتائج الدراسة :

يعد استعراض نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها نقدهم في هذا العنصر ملخصاً لأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية والتي يمكن إجمالها فيما يلي:

- 1/ مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة جامعة محمد خيضر بسكرة مرتفعة.
- 2/ مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة جامعة محمد خيضر بسكرة مرتفعة.
- 3/ توجد علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي.
- 4/ توجد علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي وبعد تطور النمو.
- 5/ توجد علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد الفعالية الذاتية.
- 6/ توجد علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد التفاوض.

خاتمة

الخاتمة

من خلال ما تم الوصول إليه من نتائج و معلومات وتراث أدبي في موضوع المرونة النفسية والتدفق النفسي الذي يعتبر مجالاً واسعاً للبحث و التحليل و ما يحمله من تعقيدات و ذلك وفقاً لاختلاف الآراء و كيفية استجابة الأفراد و طريقة الأساليب التي يستخدمها مع هذه الإستراتيجيات المرونة النفسية والتدفق النفسي.

ومن خلال هذا العرض حول المرونة النفسية و علاقتها بالتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة تبين لنا أهمية الدراسة المرونة النفسية و التدفق النفسي و معرفة مصادرهم لدى الأستاذ الجامعي و هذا يعد ركيزة أساسية و لتحقيق الأهداف التي انطلقت منها الدراسة قمنا بصياغة فرضية رئيسية و ثلاث فرضيات جزئية في محاولة لاختبار هذه الفرضيات كما تم تصميم مقياسين الأول مقياس المرونة النفسية و الثاني مقياس التدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة.

وما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج هي أن الأستاذ الجامعي لديه مرونة نفسية مرتفعة وتدفق نفسي مرتفع، ولكن توجد علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية و التدفق النفسي.

وهذه الدراسة التي قمنا بها تسلط الضوء على فئة الأساتذة الجامعيين و توضح كيفية تخطيطهم للمشكلات و الصعوبات و كيفية التعامل معها ويبقى لنا أن نقول في الختام أن النتائج التي توصلنا إليها هي مقتصرة على عينة الدراسة و هذا ما يفتح المجال لدراسات أخرى.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- 1- أحمد بالبقره، التدفق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي دراسة الميدانية على عينة من العمال الدائمين بمدينة التجارة بورقلة مذكرة مقدمة للاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص علم النفس تنظيم و عمل.
- 2- أحمد جاسم محمد ، مفاهيم الأكاديمي و المرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الإعدادي في العراق
- 3- أسماء باديسي 2019/2018، مستوى المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية المعاملة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي كلية علوم الإنسانية و الاجتماعية والحقوق جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 4- ألف تائر زكي، 2015، التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة جامعة دباحي مركز البحوث النفسية العدد 28 الجزء الثاني
- 5- ايمان فوزى شامية ، 2017، الإرشاد النفسي مجلة علمية تخصصية يصدرها مركز الإرشاد النفسي العدد 50 جزء 1 جامعة عين الشمس مصر .
- 6- بالبقره أحمد عبد الله ، 2018، التدفق النفسي و علاقته بالأداء الوظيفي دراسة ميدانية على عينة من العمال الدائمين بمدرسة التجارة بورقلة رسالة (ماجستير غير منشورة) جامعة قاصدي مرياح الجزائر .
- 7- الباهص سيد ، 2010، التدفق النفسي و القلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت - دراسة سيكومترية اكلينيكية. المؤتمر المستوى الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس 121.
- 8- بقعة حميدة، قارني مونية، 2018، التدفق النفسي من منظور علم النفس الايجابي دراسة تحليلية مجلة الحكمة الدراسات التربوية و النفسية مؤسسة كنوز الحكمة للنشر و التوزيع الجزائر المجلد العدد 16
- 9- بوسعيد سعاد، 2014، المرونة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية دراسة ميدانية بعبادة متخصصة لأمراض الغدد السكري بمدينة ورقلة رسالة ماستر غير منشورة.

- 10- عبد الجواد 2013، حالة التدفق مفهوم الإبعاد والقياس دار المصدر المتسلسل لكتاب الشبكة العدد 29 الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
- 11- جودية عربية 2018، للمرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن جودة الحياة لدى نساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية قسم علم النفس جامعة محمد بوضياف المسيلة الجزائر .
- 12- جولمان دانيال، 2000، الذكاء العاطفي ترجمة ليلي الجبلي الكويت دار المعرفة.
- 13- أبو الحلاوة محمد السعيدة، 2013، الطريق إلى المرونة النفسية، قسم علم النفس كلية التربية.
- 14- أبو الحلاوة محمد السعيد، 2019، المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية الكتابة الإلكترونية شبكة العلوم النفسية العربية العدد 29
- 15- حمودة سليمة، وزاوي طاوس 2016، المرونة النفسية إستراتيجيات تكييفية نحو إندماج المهاجرين الغرب في المجتمعات الغربية لندن جامعة لندن المؤتمر الدولي العلمي الثاني المركز لأوروبي لبلاد الإستشارات .
- 16- حنان مزردى 2017، مؤثرات الجلد عند الراشدين المصابين بداء الربو أضروحة دكتورة جامعة محمد خضير بسكرة الجزائر .
- 17- خرابشة سهى، 2013، فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية و قبول الذات و العلاقات الاسرية لدى عينة من النساء المصابات بشرطاًن الندي في الاردن رسالة ماجستير غير منشورة جامعة اليرموك الاردن
- 18- الخطيب محمد، 2007، تقييم عوامل المرونة المكان لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الضاغطة الجامعة الاسلامية.
- 19- الخطيب محمد هواء 2007 الإحترق النفسي و علاقته بالمرونة الان لدى عينة المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة المؤتمر التربوي الثالث الجامعة الاسلامية غزة فلسطين.
- 20- خير الله عصار، 1982 محاضرات في منهجية البحث الاجتماعية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر .
- 21- دار الوسائل للنشر عمان الأردن .
- 22- الرشيد بشير صوالح، 2008، التعامل مع الذات نموذج الإرشاد النفسي و الصحة النفسية ط2 إنجاز العالمية للنشر و التوزيع الكويت .

- 23- زهراء محمد فريد، حسين غنيم، 2016، تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة كلية التربية عين الشمس مجلة الإرشاد النفسي العدد 48 ج 1 ديسمبر.
- 24- زينب ماجد محمد، 2020، معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة الوسط كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- 25- سارة حساني، 2021/2020، المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة مذكرة تخرج مأكلة لنيل ماستر في تخصص علم النفس العيادي.
- 26- سامية عركار، 2016، خبرة التدفق النفسي المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكلوجية الإيجابية الإبداع والعادة نموذج جامعة الأغواط العدد الخامس عشر ديسمبر
- 27- سلاف مشري، 2014، جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية) مجلة الدراسة و البحوث الاجتماعية جامعة الواد العدد 08 ديسمبر.
- 28- سليجمان مارتين، 2006، السعادة الحقيقية استخدام علم النفس الايجابي الحديث ط/1 الرياض مكتبة جرير.
- 29- سهى رزقي، 2015، التفكير وأنماطه عمان دار المسير للنشر و التوزيع و الطباعة
- 30- السيد خير الله، 1988، بحوث نفسية و تربوية بيروت لبنان دار النهوض العربية .
- 31- صواش خلود، 2021، مستوى التدفق النفسي لدى عينة من أعوان الشبه الطبي في ضوء بعض متغيرات المختارة
- 32- صواش سامية 2017، المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرض القصور الكلوي قسم علم النفس مذكرة ماستر جامعة محمد بوضياف المسيلة الجزائر.
- 33- عبيدات محمد، وآخرون 1999، منهجية البحث العلمي ط/2
- 34- العبيدي عفراء ابراهيم، 2016، التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات الجنس و التخصص الدراسي مجلة الأستاذ المؤتمر العلمي الرابع جامعة بغداد 198.
- 35- علي محمد علي، عبد الرحيم ربيع محمد، 2014، قلق الامتحان لدى طلاب كليات التربية _جامعة بحث الرضا العالمية مجلة السودان .
- 36- فانتن هادي صوالح الحربي، المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية.
- 37- فايزة عثمانى، 2019، المرونة النفسية الدراسة لدى الطالب الجامعي المعاق حركيا جامعة بسكرة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر .

- 38- قوته وآخرون، المرونة النفسية لأطفال الذين تعرضوا العنف السياسي.
- 39- كنان إسماعيل الشيخ، 2017، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق.
- 40- لسيجمان مارتن، 2002، العادة الحقيقية إستخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الإشباع الدامة الرياض مكتبة جرير .
- 41- مجدة السيد علي الكشكي، المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين أزمة منتصف العمر و الفراغ الوجودي لدي السعوديات في مرحلة منتصف العمر كلية الأدب جامعتي الملك عبد العزيز السيوط .
- 42- محمد أحمد صوالح، 2018/2017، المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار المستقبل لدى طلبة الجامعة الاردنية في علم النفس الإرشادي التربوي كلية التربية جامعة اليرموك.
- 43- محمد سيد، 2009، الترفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.
- 44- محمد عبد الجواد أبو الحلاوة، 2014، علم النفس الايجابي ماهية وأفاته المستقبلية الكتاب العربي للعلوم النفسية أحداث مؤسسة العلوم النفسية العربية العدد 34.
- 45- محمود رامز يوسف، العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها المرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين مدرس الصحة النفسية والارشاد النفسي كلية التربية جامعة عين الشمس.
- 46- مريم نزال سليمان العنزي، مستوى التدفق لدى طالبات الجامعة و علاقتها بالإتزان الانفعالي قسم تربية علم نفس كلية جامعة الجوف
- 47- مصطفى فهمي، 1995، للصحة النفسية و دراسات سيكولوجية التكيف ط/3 مكتبة الخاجي القاهرة.
- 48- مهرية الأسود، 2020، التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح و رقلة جامعة الشهيد جنة لخضر الوادي الجزائر.
- 49- الموسوى و الشطب، انيس أسود، عبد العزيز حيدر، 2016، التدفق النفسي علوم وقف التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة مجلة كلية التربية للبنات العلوم الإنسانية جامعة الكوفة العدد 18 السنة العاشرة

- 50- أبو النيل هيبة الله محمود، 2010، الإنتماء الاجتماعي والرصاص عن الحياة وقيمة الإصلاح
كمتغيرات مبنية بالمشاركة السياسية دراسات عربية في علم النفس.
- 51- يحي عمر، شعبان شقورة 2013، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة
الجامعة الفلسطينية بمحافظة غزة.

المراجع الأجنبية

- 1- S, Hamouda Salima a et al (2018) autorte 3ed masson et cie Paris
- 2- Pediniellé(1994),INTROOUCTION A la Psychologi Clinikue
- 3- Csikszentmi halayi Mihaly (1996) Creativity flow and the psychology of discovez and
invention new yoerk Harper Peremial
- 4- Jackson S,and Marsh , H(1996) Developament and Nalidation of a scaletto measure
optimal escperience the flow state scate ,Jorende of sport and escercise Pschology
- 5- Norman ,D(1996) Optimal flow Arts edevcotion Policyrevoin
- 6- Yoshiyuki, W(2006) Mativation and escperience infeign language learning popers
reports evaluative liznir and Iatanbut Turkng Angust.

الملاحق

الملحق رقم : 01:

1- مقياس المرونة النفسية:

نطلب منكم الإجابة بكل صدق على العبارات التالية التي تعكس جميع نواحي حياتكم .
الرجاء وضع × علامة أمام العبارة التي تناسب موقفكم ، و نحيطكم علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية ومعلوماتك ستبقى سرية.

أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	البنود
					1. ابحت عن حل لمواجهة الموقف
					2. لا اترك المشكل يؤثر علي باقي نواحي حياتي.
					3. قدرة علي التأثير في مسار سير الأمور
					4. أحول المشكل إلي تحدي
					5. أصر علي حل المشكل
					6. أومن أنني قادرة علي تحسين الأمور.
					7. أشك في تجاوز المشكل.
					8. أواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز.
					9. أشعر بالعجز أمام الصعوبات
					10. ألتزم في حل المشكل.
					11. أعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام
					12. أعتقد أنني أتحمك بما يحدث
					13. أري الحاجز بنظرة ايجابية.
					14. أتحمك في سير الأمور
					15. أعتقد أنني لدي استعدادات تمكنني من التغلب علي المشكل.
					16. النظر في الناحية الايجابية للمشكل.

					17. النظر إلى النتائج الإيجابية الناتجة عن حل المشكل.
					18. النظر إلى نفسي كقادرة علي حل المشكل و لا كعاجزة علي حله.
					19. أعود من جديد باستعداد أكثر
					20. الخروج من المشكل بقوة أكثر
					21. تطوير استعدادات جديدة
					22. القدرة علي مواجهة صعوبات جديدة.
					23. تطوير معارف جديدة

2- مقياس التدفق النفسي :

أ- أهداف واضحة قابلية لإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد.

رقم العبارة	الفقرات	تنطبق عليا تماما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق عليا أبدا
1	أشعر أن الخطوات لإنجاز أي مهمة تعطي 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 أكلف بها بإتقان					
5	أشعر بالارتياح عندما يكلفني الآخرين لإنجاز عمل ما					

ب- اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه.

رقم العبارة	الفقرات	تنطبق عليا تماما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق عليا أبدا
1	اندمج بالمهمة المكلف بها وأكد لا أرى سواها					
2	أركز على تفاصيل النشاط الذي أنا أكلف فيه					
3	أرتب خطوات انجاز العمل حسب أهميته					

ملاحق:

					المهمة التي أقوم بها تبعدي عن سلوك الآخرين من حولي	4
					أجد نفسي منسجما بإنجاز المهمة المكلف بها	5

ج- الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه إلى المتطلبات الذاتية.

رقم العبارة	الفقرات	تنطبق عليا تماما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق عليا أبدا
1	أشعر أن الوقت يمضي سريعا وأنا أنجز المهمة التي أكلف بها					
2	لا انتبه إلى إشباع حاجاتي الشخصية عندما أكون منهمكا في إنجاز نشاط ما					
3	الوقت ممتع أثناء أداء المهمة المكلف بها					
4	أكاد أنسى نفسي أثناء قيامي بعمل ما					
5	أشعر بالملل عند أداء مهمة أكلف بها					

د- وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعا لذلك:

رقم العبارة	الفقرات	تنطبق عليا تماما	غالبا	أحيانا	نادرا	لا تنطبق عليا أبدا
1	لدي القدرة لتعديل خطواتي لتحقيق أهداف مهمة					
2	الفشل يراودني قبل القيام بأي مهمة أكلف بها					
3	أشعر بالارتياح عندما أرى نفسي أسير بالاتجاه الصحيح في إنجاز أي نشاط ما					
4	انتقاد الآخرين لعملي يربك إنجازي للمهمة					
5	إحساسي بنجاح الخطة الأولى لإنجاز المهمة تحفزني إلى خطوات أخر أكثر إيجابية					

Corrélations

		مقياس المرونة	التدفق النفسي	تطور النمو	الفعالية الذاتية	التفاعل
مقياس المرونة	Corrélation de Pearson	1	-,169	,707	,849	-,040
	Sig. (bilatérale)		,373	,000	,000	,834
	N	30	30	30	30	30
التدفق النفسي	Corrélation de Pearson	-,169	1	,070	-,114	-,207
	Sig. (bilatérale)	,373		,712	,549	,273
	N	30	30	30	30	30
تطور النمو	Corrélation de Pearson	,707	,070	1	,474	-,101
	Sig. (bilatérale)	,000	,712		,008	,597
	N	30	30	30	30	30
الفعالية الذاتية	Corrélation de Pearson	,849	-,114	,474	1	-,046
	Sig. (bilatérale)	,000	,549	,008		,810
	N	30	30	30	30	30
التفاعل	Corrélation de Pearson	-,040	-,207	-,101	-,046	1
	Sig. (bilatérale)	,834	,273	,597	,810	
	N	30	30	30	30	30

DESCRIPTIVES VARIABLES=X Y X1 X2 X3

/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Statistiques descriptive

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
مقياس المرونة	30	66,00	115,00	93,8333	11,16053
التدفق النفسي	30	52,00	92,00	74,4000	8,46331
تطور النمو	30	12,00	34,00	20,5667	3,83885
الفعالية الذاتية	30	35,00	60,00	49,0000	5,86045
التفاعل	30	3,00	225,00	31,1000	36,96723
N valide (liste)	30				