

2022

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث. Psychological flow and its relationship to psychological flexibility among a sample of Al-Baath University students

رازان عز الدين
razan.izzalden@seciauni.org, كلية التربية، جامعة البعث، سوريا

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

عز الدين، رازان (2022) "التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث Psychological flow and its relationship to psychological flexibility among a sample of Al-Baath University students," *Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology*. Vol. 19 : Iss. 4 , Article 2. Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep/vol19/iss4/2

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

البحث الثاني

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث

د. رازان نديم عزالدين*

الملخص

هدف البحث إلى تعرف العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية باستخدام مقياس التدفق النفسي "جاكسون ومارش" (١٩٩٦) ومقياس المرونة النفسية "كونور ودافيدسون" (٢٠٠٣) بعد ترجمتهما ودراسة خصائصهما السيكومترية. تألفت عينة البحث من (٨٠٠) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية (٣٧٦) طالباً و (٤٢٤) طالبة من طلاب السنة الثانية والثالثة من كليات جامعة البعث، وأظهرت نتائج البحث أن مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة متوسط، وأن مستوى المرونة النفسية لديهم مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق بين متوسطات الدرجات على مقياس التدفق النفسي تبعاً لمتغيرات الجنس والاختصاص، ووجود فروق بين متوسطات الدرجات على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير الاختصاص لصالح الكليات النظرية.

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي، المرونة النفسية، طلاب جامعة البعث

* أستاذ مساعد، عضو هيئة تدريسية، كلية التربية، جامعة البعث، سوريا.

Psychological flow and its relationship to psychological flexibility among a sample of Al-Baath University students

Dr. Razan Nadim Ezzedine

Assistant Professor

Faculty of Education/ Al-Baath University

Syria

Abstract

The aim of the research is to identify the relationship between psychological flow and psychological flexibility . The psychological flow scale "Jackson and Marsh" (1996) and the psychological flexibility scale "Connor and Davidson" (2003) were used after their translation and study of their psychometric properties. The research sample consisted of (800) male and female students who were chosen by the random cluster method (376) males and (424) females students of the second and third year of Al-Baath University colleges, the results of the research showed that members of the research sample have an average level of psychological flow, and that members of the research sample have a high level of Psychological flexibility , and the existence of a positive correlation between psychological flow and psychological flexibility among the members of the research sample, and there are no differences between the mean scores of the sample members on the psychological flow scale according to the variables of gender and specialization, and there are differences between the mean scores of the individuals of the research sample on the psychological flexibility scale according to the gender variable in favor of males, and according to the specialization variable in favor of theoretical colleges

Keywords: psychological flow, psychological flexibility, Students of Al-Baath University.

١. المقدمة:

يمثل طلاب الجامعة فئة الشباب، وهم نصف الحاضر وكل المستقبل، القوة الدافعة في المجتمع لتحقيق التقدم والتنمية، ويتميز الشباب من غيرهم من فئات المجتمع بالحيوية والنشاط، ويتصفون بمميزات وقدرات ومهارات لا تتوفر عند غيرهم كالدينامية والفاعلية والمرونة، والاهتمام بتنمية خصال الشخصية الإيجابية عند الشباب والارتقاء بها لتكوين فرد ذي شخصية إيجابية ومؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل إنما تنظر إلى ما ينبغي أن يكون، وهذا هو السبيل للنهوض بالبلدان وتحقيق أهدافها التنموية، وهذا ما يدعو إليه علم النفس الإيجابي أسسه "سيلجمان" Seligman.

ومن موضوعات علم النفس الإيجابي التدفق، وقد كانت بدايات دراسة حالة التدفق بوصفها خبرة تحدث للفرد من وقت لآخر، وذلك عندما يؤدي الفرد عند أقصى درجات الأداء، فالبداية كانت بدراسة الحاجات وكان رائد هذا المجال "أبراهام ماسلو" Abraham Maslo الذي قدم نموذجاً لتصنيف الحاجات أصبح معروفاً باسم هرم ماسلو لتصنيف الحاجات، وبدراسة الحاجات والدوافع للإنسان كانت نقطة البداية "ميهالي كسكزنتميهالي" Mihaly Csikszentmihalyi في الثمانينيات من القرن العشرين حين لاحظ الناس أثناء ممارسة أنشطتهم وأعمالهم، وقدم وصفاً لحالة تحدث للإنسان يمارس فيها نشاطه دون مقابل كالمال والشهرة (صديق، 2009، 314).

فالتدفق النفسي حالة من التركيز والاندماج بين الفعل والوعي تظهر عند الفرد عندما يقوم بعمل يواجهه يتحدد يتناسب مع قدراته ويكون هذا العمل محدداً بأهداف واضحة، ويقدم له تغذية راجعة فورية تجعل الفرد قادراً على السيطرة على العمل بطريقة تجعله يصل إلى غياب الوعي بالذات والزمن والوصول إلى السرور والاستمتاع، فالتدفق واحدة من حالات الحياة الممتعة للغاية المتمثلة في الوجود، وتساعدنا على أن نكون أكثر إبداعاً وإنتاجيةً ومصدراً مهماً للرفاهية والسعادة. وحتى يصل الفرد إلى هذه الانفعالات الإيجابية يجب أن يكون هناك توازن بين التحديات والمتطلبات البيئية وبين الجهود المبذولة من الفرد للوصول إلى حالة من الاتزان، ولن يكون الحديث عن الصحة النفسية الإيجابية مكتملاً دون ذكر المرونة النفسية التي تعد من الجوانب المهمة في بناء الشخصية السوية والتعامل مع أي مشاكل غير متوقعة، فهي قدرة الفرد على التكيف السوي في مواجهة الضغوط والشدائد النفسية هذه الضغوط تجعل الفرد أكثر شجاعةً وتفأؤلاً في استعادة توازنه والوصول إلى هدفه، من هذا المنطلق يكون دور المشاعر الإيجابية في النمو النفسي والمرونة النفسية لأهمية هذه الإيجابية في رفع مستوى تفكير الفرد بدائل في أوقات الشدائد والتحديات، وفي المقابل قد تؤدي المشاعر السلبية مثل الخوف والغضب إلى تضيق أساليب التفكير.

٢. مشكلة البحث ومسوغاته:

٢-١- ملاحظة انخفاض حالة التدفق عند طلاب الجامعة، فالتدفق يحدث عندما يكون هناك تحدّ وعلى الفرد أن يبحث عن حلول لهذه التحديات التي تواجهه، وهذا مايفتقده الطالب في الوقت الحالي فالمعلومة جاهزة أمام الطالب الجامعي يتلقاها غير محفز بالتشويق للبحث عن المعلومات، ومن هنا كان الشعور للبحث عن حالة التدفق عند الطالب يتضمن تعلم طرائق وأساليب السيطرة والاندماج بأنشطة يكتسبها الطالب بنفسه بوصفه محور العملية التعليمية وتوجيه انتباهه وتحفيزه إلى تنظيم المعلومات ومعالجتها، ثم تلقي تغذية معلوماتية إيجابية راجعة تؤدي بدورها إلى تقوية وتعزيز إحساسه بقيمة ذاته والهدف من الأداء الذي يقدمه والإنجاز الذي يحققه.

٢-٢- ملاحظة أن المرونة النفسية عند الطالب الجامعي تلعب دوراً في تكيف الطالب مع الضغوط والتحديات والصراعات التي تؤثر في بناء شخصيته وحفظ توازنه وتتطلب القدرة على التعامل ومواجهة متطلبات الحياة الجامعية المتعددة في كثير من الحالات، وهذا يتداخل مع حالة التدفق النفسي التي تتضمن شقين هما اتزان الفرد مع نفسه بمعنى مقدرته على مواجهة ما ينشأ داخله من صراعات وما يتعرض له من إحباطات ومدى تحرره من التوتر والقلق. فعندما تكون كفاءة الطالب وقدراته متوازنة مع الأنشطة والأعمال التي يمارسها فهو أكثر عرضة لإظهار قدر أكبر من الثقة بالنفس وقلق أقل، فالمرونة النفسية التي تعد صفة شخصية للأفراد بتعديل الطريقة التي يعبر بها الطالب عن سيطرته ونجاحه في مواجهة المواقف الضاغطة والتحديات التي تواجهه في حياته الجامعية بشكل خاص ومجتمعه بشكل عام.

٢-٣- الأدبيات النظرية ونتائج الدراسات السابقة التي أكدت أهمية الجوانب النفسية التي يشملها كل من التدفق النفسي والمرونة النفسية كالتفاؤل واحترام الذات والفعالية الذاتية (Aleksic, 2016, (28). التدفق يعزز الإبداع والتعبير والتركيز الشخصي والسيطرة المتصورة على الموقف والاندماج بأنشطة يكتسبها الطالب بنفسه بوصفه محور العملية التعليمية، ثم تلقي تغذية معلوماتية إيجابية راجعة تؤدي بدورها إلى تقوية وتعزيز إحساسه بقيمة ذاته والهدف من الأداء الذي يقدمه والإنجاز الذي يحققه فالتدفق له تأثير إيجابي على طلاب الكليات، وهذا ما أشارت إليه دراسة روجاتكو (Rogatko, 2007). وتؤثر المرونة في كل النواحي التي يستجيب بها الشخص للظروف الشاقة أو البيئات الخطرة، هذا يمكن أن يكون في أي مرحلة أو مجال عمل (Cohen & Jain, 2013, (607)، فالتدفق والمرونة لهما تأثير إيجابي في الأفراد؛ وبناء التوازن البيئي الإيجابي وتعزز المناخ المرن للنمو في المستقبل. et al. (2012)، Akita, (Asakawa) وتساعد على تعزيز الصحة النفسية الإيجابية، هذا ما أكدته نتائج دراسة (Stallman 2010، ؛ بين ويو وآخرين 2020)، YinWu et al.، وثمة اتجاه في الوقت

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

الحاضر يركز على تطبيق مفاهيم علم النفس الإيجابي كالأمل واليقظة والتدفق والتوجه المستقبلي في الإعدادات الأكاديمية للطلاب من مختلف المراحل الدراسية، لاسيما مستوى الجامعة بما يسهم في التنبؤ بالإنجازات الأكاديمية Maybury، 2013، (62).

مما سبق، يمكن صياغة مشكلة البحث على النحو الآتي: ما العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة البعث؟

٣. أهمية البحث:

١. أهمية المتغيرين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، وذلك في مساعدتهم على مواجهة التحديات والضغط والتكيف معها.

٢. أهمية العينة المستخدمة في الدراسة الحالية وهم طلبة الجامعة من الكليات العلمية والنظرية وهم شريحة مهمة للنهوض بالمجتمع وتقدمه.

٣. يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الواقع التطبيقي وذلك بالتخطيط لعمل البرامج المناسبة للمساعدة على إيجاد الظروف والعوامل والدوافع التي تساعد على ظهور حالة التدفق ورفع مستوى المرونة النفسية في المجالات التربوية والاقتصادية، وكافة مجالات الحياة لما لها من جدوى في تنمية الموارد البشرية.

٤. أهمية المضامين التطبيقية لحالة التدفق في عمليات التعليم والتعلم والإرشاد والعلاج النفسي.

٥. يمكن الاستفادة من أدوات القياس المعدة والمحكمة سيكومتريا والمطبقة على البيئة السورية.

٦. لم تحظ دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة بالاهتمام الكافي في البيئة المحلية، لذلك فإن البحث قد يكون الأول في -حدود علم الباحثة- في سورية وذلك لتعرف العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية.

٤. أهداف البحث:

١. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

٢. اختبار الفروق في التدفق النفسي وفق متغير الجنس.

٣. اختبار الفروق في التدفق النفسي وفق متغير الاختصاص.

٤. تحري الفروق في المرونة النفسية وفق متغير الجنس.

٥. تحري الفروق في المرونة النفسية وفق متغير الاختصاص.

٥. أسئلة البحث:

١. ما مستوى التدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث؟
٢. ما مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

٦. فرضيات البحث:

١. لا علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس التدفق النفسي ومتوسط درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية وأبعادها الفرعية.
٢. لا فروق عند مستوى دلالة 5% بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي
٣. لا فروق عند مستوى دلالة 5% بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية.
٤. لا فروق عند مستوى دلالة 5% بين متوسطي درجات الكليات العلمية والكليات النظرية على مقياس التدفق النفسي.
٥. لا فروق عند مستوى دلالة 5% بين متوسطي درجات الكليات العلمية والكليات النظرية على مقياس المرونة النفسية.

٧. حدود البحث

١. الحدود البشرية: تحدد البحث بعينة من طلاب جامعة البعث السنة الثانية والثالثة من الكليات العلمية والنظرية.
٢. الحدود الزمنية: تحدد البحث بالعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١.
٣. الحدود المكانية: تحدد البحث بكليات جامعة البعث (كلية الطب البشري، الهندسة المدنية، العلوم، الآداب، الحقوق، الموسيقى، التربية).
٤. الحدود العلمية: تناول البحث التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب الكليات العلمية والنظرية في جامعة البعث.

٨. تعريف المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

١. التدفق النفسي Psychological flow حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرةً ومواصلةً وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما تكون قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة التي تقدم تغذية راجعة فورية

Csikszentmihalyi، 1996، 46)

التعريف الإجرائي للتدفق النفسي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس التدفق النفسي، حيث تتراوح الدرجات من (٣٦ - ١٨٠) درجة. فتكون الدرجة منخفضة بين (٣٦ - ٦٠) ومتوسطة بين (٦١ - ١٢٠) ومرتفعة بين (١٢١ - ١٨٠).

٢. المرونة النفسية: psychological flexibility تعرفها الجمعية النفسية الأمريكية بأنها

عملية التكيف الجيد في مواجهة الشدائد أو الصدمات أو المآسي أو التهديدات أو حتى مصادر

الضغط اليومية (2، 2002، American Psychological Association)،

التعريف الإجرائي للمرونة النفسية: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس المرونة النفسية، حيث تتراوح درجات المقياس بين (٠ - ١٠٠) درجة فتكون منخفضة بين (٠ - ٣٣) ومتوسطة بين (٣٤ - ٦٦) ومرتفعة بين (٦٧ - ١٠٠).

٩. الإطار النظري:

٩-١- التدفق النفسي: يعد مفهوم التدفق النفسي أحد المفاهيم السيكلولوجية التي تركز على

بعض الجوانب الانفعالية الإيجابية متمثلاً بالشعور بالسعادة والسرور والمتعة، بالإضافة إلى الجوانب

المعرفية مثل: الانغماس والانحماك الفكري، والانتباه واليقظة والتركيز والاستيعاب، وبما أن الهدف

الأساسي لعلم النفس عموماً الوصول بالنفس البشرية إلى قمة صحتها النفسية والعقلية فقد ظهر

توجه جديد في علم النفس على يد العالم "سليجمان" Seligman تبني مساراً آخر بعيداً عن

البحث في الاضطرابات النفسية، فاهتم بدراسة الجانب الأكثر إيجابية وإنتاجية في الشخصية سماه

علم النفس الإيجابي psychology positive (Peterson، 2009، 7-3).

تعددت موضوعات علم النفس الإيجابي وتنوعت فانبثقت عنه العديد من النظريات التي حاولت

تفسير أنماط السلوك والانفعال الإيجابي عند الإنسان، وقد واکب عالم النفس المجري "ميهالي

كسيكزينتميهالي" Mihaly Csikszentmihalyi ظهور هذا التوجه خطوة بخطوة منذ بداياته،

وأسهم فيه إسهاماً كبيراً بوضعه نظرية ذات أهمية كبيرة تفسر تركيبة الشخصية المنتجة المبدعة سماها نظرية

التدفق النفسي Theory Flow Psychological تلك النظرية التي كانت بمثابة رؤية جديدة

وتفسير مختلف للدوافع البشرية نحو الإنجاز والإبداع في شتى مجالات الحياة (ربيعه، 2015، 38).

ويعد التدفق حالة من حالات الذكاء الوجداني، فيصبح لدى الفرد القدرة على الوعي الذاتي، وذلك عندما يستطيع معرفة انفعالاته وتوظيفها بهدف التعلم وأداء الأعمال، حتى يستطيع أن يؤدي عمله بحيوية واندفاع بأعلى المستويات، وهو بحالة من الانفعالات الإيجابية بعيداً عن حالة الملل والقلق، ويعد التدفق (حتى القليل أو المعتدل) خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر (الأعسر وكفاني، 2000، 281-282).

وهو قوة مهمة في نجاح الفرد في الأعمال والفعاليات التي يقوم بمارسها تزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، ويمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد التام مع الأعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية، ويمكنه من تطوير أدائه وتحرره من الضغوط النفسية Csikszentmihalyi، 2014، (136).

فالتدفق النفسي حالة من التركيز والاندماج بين الفعل والوعي تظهر عند الفرد عندما يقوم بعمل يواجهه بتحد يتناسب مع قدراته ويكون هذا العمل محدداً بأهداف واضحة، ويقدم له تغذية راجعة فورية تجعل الفرد قادراً على السيطرة على العمل بطريقة تجعله يصل إلى غياب الوعي بالذات والزمن والوصول إلى السرور والاستمتاع، وأشار "كسكزنتيميهالي" Csikszentmihaly إلى أن الفرد يصل إلى حالة التدفق النفسي عندما يؤدي الأنشطة المثالية التي تتحرك خارج إطار القيود والتحديات مع سيطرة الفرد على مهاراته ولا يتولد عنها السرور والمتعة والشعور باللذة فقط، ولكنها بل يتولد عنها الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق الأهداف (معمرية، 2012، 134-135).

ويرى كسكزنتيميهالي أن هناك مصاحبات نفسية تنتاب المرء عندما يتعايش مع حالة التدفق، وغالباً ما تكون هذه المصاحبات متبلورة حول الشعور بالنشوة والابتهاج والسعادة التامة والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية والإثابة الداخلية، وقد أطلق عليها خبرة التدفق "Flow Experience" وأوضح أن المصاحبات النفسية لحالة التدفق تدور حول ما سماه "سيلجمان" Seligman بقضية المعنى "Meaning"؛ إذ أشار سيلجمان في كتابه السعادة الحقيقية إلى ثلاثة مستويات للسعادة: الحياة السارة التي تتضمن خبرات تجلب السرور والانشراح، الانغماس أو الاندماج في الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان، الحياة ذات المعنى أو الدلالة والقيمة، ويعد مفهوم سيلجمان عن الاندماج في الحياة ممثلاً تماماً لمفهوم التدفق والخبرة التفاضلية "Optimal Experience" لدى كسكزنتيميهالي (أبو حلاوة، 2013، 8).

٩-١-١- مكونات التدفق النفسي:

ذكر "ناكاتا" Nakata، 2006 عن ميهالي كسكزنتيميهالي أن هناك تسعة مكونات للتدفق النفسي

هي:

- وضوح الأهداف (ادراك المبادئ والتوقعات القابلة للتحقيق)
- ضرورة توفر درجة عالية من الانتباه والتركيز
- الوعي الذاتي بالعمل والإنجاز المطلوب
- الشعور بأهمية الوقت وأن الوقت يمر بسرعة
- مواجهة مواقف التحدي مباشرة واتخاذ القرارات في الوقت المناسب
- إجراء التعديلات المناسبة وقت الضرورة، وتحقيق التوازن بين القدرات من جهة والتحديات والمشكلات من جهة أخرى
- الإحساس بالمسؤولية والسيطرة الذاتية على المهام والتحديات
- زيادة الدافعية عن طريق المكافآت المجزية والمتعة في مواجهة التحديات
- العمل في بيئة ومناخ غير مزعج أو مهدد (Nakata، 2006، 4).

٩-١-٢- شروط التدفق النفسي:

هناك ثلاثة شروط ضرورية لتحقيق حالة التدفق:

- أولاً: يجب أن يشارك المرء في نشاط مع مجموعة واضحة من الأهداف.
- ثانياً: يجب أن يكون هناك توازن جيد بين التحديات الملموسة للمهمة ومهاراته الخاصة.
- ثالثاً: أن يثق المرء بأنه قادر على القيام بالمهمة، فالتدفق هو تجربة الاستمتاع والتركيز وانخفاض الوعي الذاتي الذي يحدث أثناء المهمة النشطة، لأن الانتباه المستمر هو أحد مكونات التدفق (Manzano & 3-4، 2012، et al.)،

٩-١-٣- فوائد التدفق النفسي :

- ١- ردود فعل فورية: يساعد الشخص على التكيف مع المطالب المتغيرة ويتيح له الأداء للحفاظ على حالة التدفق، فعند مواجهة مواقف جديدة ومشكلات اجتماعية صعبة تعيق إشباع حاجات الفرد وتمنعه من الوصول إلى هدفه لا يكفي لحلها الخبرات السابقة للفرد فقط؛ بل يحتاج حلها إلى تدفق نفسي ومهارات اجتماعية ووجدانية وعقلية تساعد على الحل الإبداعي لهذه المشكلات وكيفية مواجهة هذه المواقف الجديدة بفاعلية حتى يتحقق التكيف المنشود (Csikszentmihalyi، 1990).
- ٢- فاعلية الذات وتحسين الأداء: نتيجة لما سبق الذي يعد في حد ذاته منبهاً قوياً بفاعلية الذات وارتفاع الأداء وتحسينه، وزيادة الدافعية في إنجاز المهام المكلف بها وتحسين نوعية القرارات التي يتخذها.

٣- التركيز المصحوب بالانتباه على العمل: عندما يبدأ التركيز العمدي المرتفع المصحوب بانتباه شديد على العمل، فإن حالة التدفق تسير في ثلاثة مسارات الأول: التخفيف من الاضطراب الانفعالي مع تقديم الراحة النفسية، والثاني: القيام بالعمل من غير بذل أي مجهود عقلي وجسدي كبير، والثالث: عندما يجد الفرد عملاً معيناً فينشغل به وينغمس فيه على نحو يجعله يستثمر قدراته العقلية ومهاراته الوجدانية إلى أقصى درجة والمساهمة في تحسين نوعية القرارات التي يتخذها في حياته الاجتماعية والعملية Csikszentmihalyi & Asakawa، 2016، (4).

٩-٢- المرونة النفسية: تعد المرونة النفسية أحد المكونات الرئيسة المتممة للصحة النفسية وخاصة أساسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة، فالتكيف السلوكي يشمل كلاً من الرفاهية الداخلية والأداء الفعال في البيئة (Kashdan & Rottenberg، 2010، 866).

ويعرف "ليوثار" Luthar، 2006 المرونة النفسية بأنها عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات، وهذا يعني القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات (Wending، 2012، (20).

ويرى "ريتشاردسون" Richardson 2002 أنها "عملية التكيف، أو القدرة، أو نتيجة التكيف الناجح على الرغم من الظروف الخطيرة الصعبة أو المهددة" (Richardson، 2002، 307). فالمرونة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف السوي في مواجهة الضغوط والشدائد النفسية، بحيث تجعل هذه الضغوط الفرد أكثر شجاعة وتفاؤلاً في استعادة توازنه والوصول إلى هدفه.

٩-٢-١ - العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية:

بينت الجمعية الأمريكية لعلم النفس في منشوراتها وجود العديد من العوامل ذات العلاقة بالمرونة النفسية التي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة (APA، 2010) والمرونة النفسية مكون يتضمن ثلاثة عوامل:

١- الصفات الخاصة بالمرونة: مجموعة الخصائص النفسية التي تميز الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية الذاتية المدركة، ومنها التفاؤل، فقد تؤدي المستويات العالية من التفاؤل واحترام الذات إلى تقليل أعراض الاكتئاب (Kapikiran، 2016، 87).

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

٢- العمليات الخاصة بالمرونة: تصف كيف يواجه الأفراد الأحداث الضاغطة وظروف الحياة العصبية من خلال الكفاءة الثابتة تحت الضغط والتعافي من الخبرات المؤلمة، واستخدام التحديات للتطور ما يجعل الشدائد مستقبلاً أكثر قبولاً (Kashdan Rottenberg 865,2010،&).

٤- المرونة الفطرية: وتتكون من العوامل الدافعة وتقييم الفرد للضغوطات، أو إدراكه أو كيفية استجابته للمشاعر، واختياره الصحيح لإستراتيجيات المواجهة، وبناءً على هذه القواعد المتسقة يتم تقديم مفهوم متكامل للمرونة للتأثير التفاعلي للخصائص النفسية والعمليات العقلية والسلوك في تخفيف العوامل الدافعة وحماية الفرد من التأثير السلبي المحتمل للضغوط (Fletcher&Sarkar،2012، 669).

ومن العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الأفراد:

- امتلاك الفرد مهارات حل المشكلات واعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة، فهناك من يستجيب ويبحث عن المعاني بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة وللمواقف الصادمة، وهناك من تؤثر فيهم هذه الظروف وتنعكس بشكل سلبي على حياته، وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسياً على الرغم معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية (Onwukwe،2010، 245).

- توافر الدعم الاجتماعي والاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.

- المعتقدات الدينية (Matthew & Tull،2007، 9).

٩-٢-٢- نظريات المرونة النفسية

طور "جارميزي" 1984 Garnezy من خلال أبحاثه عن المرونة ثلاثة نماذج هي:

١- النموذج التعويضي: تقلل الكفاءة والسمات الشخصية والعوامل الفردية والمهارات المعرفية من الضغوطات وعوامل التوتر، وتحدد التنبؤ بمهارة تحسين التكيف عندما يتفاعل الفرد مع مواقف جديدة (الاستجابة الإيجابية للآخرين) على سبيل المثال، قد يتعرض الطفل لبيئة منزل شديدة الصراع ولكن بنفس الوقت ثمة علاقة دافئة وثيقة مع الجد، فإذا كان الطفل مرناً فقد يكون ذلك بسبب الجد؛ إذ تعوض العلاقة عن البيئة المنزلية.

٢- نموذج التحدي: فبعض الضغط مفيد للشباب لأنه يمكن أن يطور مهارات التأقلم، مثل أي بناء نفسي آخر تعمل الضغوطات على تحسين الضبط، لكن ليس في مستويات منخفضة أو عالية جداً، وهذا ما أوضحه "كسكزنتيميهالي" Csikszentmihalyi في نظريته عن التدفق للإجابة على السؤال حول ما الذي يسمح للناس بتحقيق الانسجام والنمو في مواجهة الشدائد؟ ولسنوات عديدة كان

"كسكزنتيميهالي" Csikszentmihalyi يبحث في مفهوم "التدفق" وماذا يعني ذلك من حيث النشاط البشري والشعور بالرفاهية، ويعالج امتداداً لنظريته الأولية أيضاً مسألة المرونة النفسية، وبم يتميز هؤلاء الأفراد الذين يمكنهم الحفاظ على الشعور بالراحة في مواجهة الشدائد، وحدد "كسكزنتيميهالي" Csikszentmihalyi 1990 ثلاث خطوات أساسية ضرورية للقدرة على تحويل الأحداث السلبية إلى فرص لظهور التدفق واكتساب القوة من هذه العملية (Reed, 2002 78، & Masten).

٣- نظرية الاتساع والبناء للمشاعر الإيجابية: طورت "فريدريكسون" Fredrickson هذه النظرية لزيادة فهم طبيعة المشاعر الإيجابية وأهميتها في الرفاه، وتستند إلى الاعتقاد بأن المشاعر الإيجابية والسلبية لها وظائف مكملية وتكيفية، فالمشاعر الإيجابية لها القدرة على تهدئة الإثارة اللاإرادية وتوسيع اهتمام الفرد وهذه العملية تساعد على تسهيل الصحة والرفاهية والمرونة وقدرة التكيف العامة، وتسهل سلوك العمل المستمر، في حين أن المشاعر السلبية لها وظيفة تكيفية في أوقات الخطر من خلال زيادة الإثارة لدى الجهاز العصبي الودي وتضييق انتباه الشخص (Fredrickson 2، 2001٢٠).

١٠. الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

١٠-١- الدراسات العربية:

- دراسة الخولي (السعودية). ٢٠٠٦

عنوان الدراسة: أثر كل من الجنس والتخصص في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب جامعة الملك سعود.

أهداف الدراسة: قياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الملك سعود، وتعرف أثر كل من مستوى الجنس والتخصص في المرونة النفسية.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (٤٧٨) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي على الاختصاصات العلمية والهندسية والإنسانية.

أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: توصلت النتائج إلى تمتع طلبة جامعة الملك سعود بدرجة عالية من المرونة النفسية، وأن الذكور أكثر مرونة من الإناث وأن التخصصات الإنسانية أكثر مرونة من التخصصات العلمية والهندسية.

- دراسة إبراهيم (مصر). ٢٠٠٩

عنوان الدراسة: المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي.

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

أهداف الدراسة: تعرف العلاقة الارتباطية بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط، وتأثر هذه العلاقة بمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (٤٠٩) طلاب وطالبات من طلاب الجامعة.

أدوات الدراسة: مقياس المرونة الإيجابية من إعداد الباحثة، ومقياس وجهة الضبط

نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين مقياس المرونة النفسية

ومقياس وجهة الضبط لدى أفراد عينة البحث ووجود فروق على مقياس المرونة الإيجابية بأبعاده الثلاثة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور وتبعاً لمتغير التخصصات لصالح طلاب التخصصات الأدبية .

٢٠١٢ - دراسة شقورة (فلسطين)

عنوان الدراسة: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

أهداف الدراسة: تعرف مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية،

وتعرف العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (٦٠٠) طالب وطالبة (٣٠٠) من الذكور (٣٠٠) من الإناث،

واختيرت عينة الدراسة بصورة طبقية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر والأقصى والإسلامية).

أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث ومقياس الرضا عن الحياة.

نتائج الدراسة: توصلت النتائج إلى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن

الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق في جميع

أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة، بينما كانت فروق دالة في البعد الاجتماعي لصالح طلبة جامعة

الأقصى.

٢٠١٥ - دراسة غريب (السعودية)

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم.

أهداف الدراسة: فحص العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة لدى الطالبات

السعديات بالمرحلة الجامعية، كما هدفت إلى التحقق من وجود عامل ثنائي القطب بين متغيرات الدراسة

الثلاث.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢٠) طالبة من طالبات الكلية الأدبية وكلية التربية

بجامعة القصيم بالمملكة العربية السعودية.

أدوات الدراسة: طبق مقياس التدفق النفسي، ومقياس تحمل الغموض، ومقياس المخاطرة من إعداد

الباحثة.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التدفق والدرجة الكلية له ودرجاتهم على مقياس المخاطرة، وعلاقة بين درجاتهم على مقياس التدفق النفسي متمثلة في بعد الخبرة الذاتية الإيجابية، الثقة بالنفس، الإحساس بالتحكم في اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات، وضوح الأهداف، التركيز في المهمة، التوازن بين التحديات والقدرات، ودرجاتهم على بعض أبعاد مقياس تحمل الغموض متمثلة في بعد فلسفة الفرد واتجاهاته نحو المواقف الحياتية الغامضة، حل المشكلات، المجالات الفنية والإبداعية، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين باقي أبعاد المقياسين، وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود عامل ثنائي القطب يجمع بين متغيرات الدراسة الثلاث "التدفق النفسي وتحمل الغموض، والمخاطرة" سمي "بالتدفق النفسي والمخاطرة" في مقابل الغموض.

- دراسة العبيدي(العراق).٢٠١٨

عنوان الدراسة: التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي.
أهداف الدراسة: تعرف التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة وفق متغير الجنس ومتغير التخصص الدراسي.
عينة الدراسة: بلغت العينة (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة اختيروا عشوائياً.
أدوات الدراسة: مقياس التدفق النفسي، وتم استخراج الخصائص السيكومترية له.
نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن العينة لديها تدفق نفسي، وعدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث، ووجود فروق في التدفق النفسي بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني لصالح طلبة التخصص العلمي.

- دراسة العتايي(العراق).٢٠١٩

عنوان الدراسة: معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.
أهداف الدراسة: تعرف درجة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، ومستوى دلالة الفروق في التدفق النفسي وفق متغيرات (النوع، التخصص، الصف).
عينة الدراسة: بلغت العينة (٣٧٥) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة اختيروا بشكل عشوائي.
أدوات الدراسة: مقياس التدفق النفسي، وتم استخراج الخصائص السيكومترية له.
نتائج الدراسة: يتمتع طلبة الجامعة بالتدفق النفسي وبدلالة إحصائية، وليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية للتدفق النفسي وفق متغيري النوع والتخصص بينما يوجد فرق لمتغير المرحلة الدراسية.

- دراسة أحمد(العراق).٢٠١٩

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

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

أهداف البحث: الكشف عن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة وتعرف الفروق بين متغيري البحث بالنسبة ل(الجنس، مدة الخدمة، التخصص العلمي).
عينة البحث: بلغت عينة البحث (٤٠٠) أستاذاً وأستاذة في جماعة تكرت توزعوا بالتساوي.
أدوات البحث: قام الباحث ببناء مقياسين أحدهما لقياس التدفق النفسي والآخر لقياس المرونة النفسية.
نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية في حاله التدفق النفسي بين أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي، كذلك وجود فروق دالة إحصائية في حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية بين أساتذة الجامعة تبعاً لمتغير مدة الخدمة لصالح مدة الخدمة (١٠ سنوات فأكثر) وعدم وجود فروق بين أساتذة الجامعة في حالة التدفق النفسي والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق بين أساتذة الجامعة في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص.

١٠-٢- الدراسات الأجنبية:

- دراسة أسكاوا Asakawa (اليابان). 2004

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

Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life?

أهداف الدراسة: معرفة جودة الخبرة ودلالاتها للتحديات والمهارات المدركة ، مع التركيز على كيفية تأثير تصورات التحديات والمهارات على جودة تجارب هاتين المجموعتين، كما بحثت الدراسة الحالية الفرضية الأساسية والعامة لنظرية التدفق.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (٣١٥) طالبا وطالبة من طلاب الجامعات اليابانيين.

أدوات الدراسة: تجارب على مجموعتين من الطلاب تم تطبيق عليهم مجموعة من التحديات والمهارات.
نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن العينة لديها تدفق نفسي، وأن المواقف عالية التحدي أظهرت تحديات ومهارات لدى الطلاب عند المشاركة في الأنشطة اليومية، كما ظهرت حالة ذهنية مثالية لطلاب الجامعات اليابانية ، كما أن شخصية الطلاب أظهرت توازناً أكثر من الطلاب غير الديناميين في المواقف التي كانت فيها تحدياتهم المدركة أعلى من مهاراتهم المدركة ، وكان العكس صحيحاً بالنسبة للطلاب غير التلقائيين.

-دراسة حدادي وبشارت Hadadi & Besharat (إيران).2010

عنوان الدراسة المرونة، والتأثر العالمي والصحة النفسية

Vulnerability and Mental Health. Resilience

أهداف الدراسة: تعرف العلاقة بين المرونة وقابلية الإصابة بالضغوط النفسية والقلق والاكتئاب والصحة النفسية لدى عينة من الطلاب الإيرانيين.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (٢١٤) طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية الذي أعده كونورو ديفيدسون ١٩٩٤، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس القلق واستبيان الصحة النفسية.

نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والاكتئاب والقلق والمرونة النفسية، وأن مؤشرات الصحة النفسية السلبية تتأثر بمستويات مختلفة من المرونة النفسية من خلال احترام الذات والكفاءة الشخصية، والمثابرة، والتدين والسيطرة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الذكور.

-دراسة هارتلي Hartley (أمريكا). ٢٠١١

عنوان الدراسة: اختبار العلاقات بين المرونة والصحة النفسية والمثابرة الأكاديمية لدى طلبة الجامعات

Examining the relationships between Flexibility mental health and, academic persistence in undergraduate college students

أهداف الدراسة: تم اختبار العلاقات بين المرونة والصحة النفسية، والمحددات الرئيسية للمثابرة الأكاديمية.

عينة الدراسة: بلغ عدد العينة (٦٠٥) من الطلاب من جامعتين في أمريكا.

أدوات الدراسة: تحليل الانحدار الهرمي لاختبار قدرة المرونة بين الأفراد ومقاييس الصحة العقلية على توضيح التباين في متغيرات الاستجابة لمتوسط الدرجة التراكمية الجامعية والشعور الجامعي بالانتماء.

نتائج الدراسة: ساهمت عوامل المرونة الشخصية في شرح التباين، وذلك للمعدل التراكمي بالإضافة إلى الكفاءة والإنجاز، وكان هناك ارتباط إحصائي قوي بين عوامل المرونة بين الأفراد وداخل الشخصية والصحة العقلية.

- دراسة يوكيوس Yokus (تركيا). 2015

عنوان الدراسة: العلاقة بين المرونة النفسية لطلاب الموسيقى قبل الخدمة ومستويات التحصيل الأكاديمي

The Relation between Pre-Service Music Teachers' Psychological Flexibility and Academic Achievement Levels

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى اختبار العلاقة بين المرونة النفسية لطلاب الموسيقى قبل الخدمة ومستويات التحصيل.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٣٣) من طلاب كلية الموسيقى

أدوات الدراسة: مقياس المرونة النفسية وتقييم الخصائص الديموغرافية للطلاب ومستويات التحصيل الأكاديمي باستخدام نموذج المعلومات.

نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية للطلاب ومستويات التحصيل الأكاديمي وأشارت النتائج إلى أن مستويات المرونة النفسية مرتفعة لدى العينة، وتم العثور على فرق ذي دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ولا فروق إحصائية في المرونة وفق السنة الدراسية.

—دراسة سانجاماسايا وفوكايو Sanjamsai & Phukao (تايلاند) ٢٠١٨

عنوان الدراسة: تجربة التدفق من خلال ألعاب الكمبيوتر بين طلاب الجامعات التايلاندية.

Flow experience in computer games playing among Thai university students

أهداف الدراسة: تعرف تجربة التدفق في سياق لعب ألعاب الكمبيوتر، وفحص مكونات التدفق بشكل أكبر لتحديد التأثيرات (السلوك الإيجابي أو السلبي) أثناء لعب ألعاب الكمبيوتر.

عينة الدراسة: بلغت العينة (٤٧٨) طالبا جامعياً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٤

أدوات الدراسة: أدوات تقييم السلوك الإدماني للعبة الكمبيوتر وإدراك العواقب المترتبة على اللعب وذلك بناءً على تحليل العوامل الاستكشافية على أساس (٤٥) عنصراً في (٩) بطاقات مع (٥) عناصر لكل منها، واستمارة المعلومات الشخصية الجنس والعمر ومتوسط عدد ساعات اللعب وأنواع الألعاب .

نتائج الدراسة: ارتبط التدفق المعرفي بشكل إيجابي بإدراك المنفعة من اللعبة وكان التدفق العاطفي مرتبطاً بشكل إيجابي أكثر، كما أن المدة الزمنية عند الذكور كانت أطول لقضاء الوقت في ألعاب الكمبيوتر من الإناث.

١٠-٣- تعقيب على الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة التدفق النفسي والمرونة النفسية وعلاقتهما ببعض المتغيرات، كما تناولت الفروق في التدفق النفسي والمرونة النفسية تبعاً للجنس والاختصاص، وقد أفاد البحث من هذه الدراسات في

المنهجية، وذلك من خلال تحديد مشكلة البحث وأهميته وأهدافه وفرضياته، وفي إغناء الإطار النظري وفي إعداد مقاييس البحث وتطبيقها، وفي تفسير النتائج ومناقشتها، وقد تشابه البحث مع الدراسات السابقة في اختيار العينة وهم طلاب الجامعة، باستثناء دراسة (أحمد، ٢٠١٩) التي كانت عينتها أساتذة الجامعة ونشابه معها في متغيري البحث الجنس والاختصاص، ومع بعض الدراسات بالمنهج الوصفي التحليلي، واختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، بدراسة العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، وثمة دراسات عربية ربطت بين المتغيرين، لكن لم يعثر على دراسة محلية ربطت المتغيرين معاً، ويمكن أن تعوض شيئاً من النقص، كما أن نتائج الدراسات السابقة مختلفة بالنسبة لدلالة الفروق بالنسبة لمتغيري الجنس والاختصاص هذا ما يعطي مكانة لهذه بوصفها إضافة علمية.

١١. منهج البحث:

في ضوء متغيرات البحث وفرضياته، اعتمد المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، وتوضيح خصائصها، ووصفها وصفاً دقيقاً ومحاولة تفسيرها، كما أفاد هذا المنهج البحث في تحليل النتائج التي تم الحصول عليها من خلال توزيع أدوات البحث، فهو المناسب لدراسة المتغيرات كما هي موجودة في حالتها الطبيعية لتحديد العلاقات التي يمكن أن تحدث بين هذه المتغيرات، وهناك عدة أنماط للبحوث الوصفية كالدراسات المسحية ودراسة العلاقات المتبادلة والدراسات التطورية (Wiersma، 2004، p15).

١٢. مجتمع البحث:

يشمل مجتمع الدراسة طلبة جامعة البعث (السنة الثانية والثالثة) من الكليات العلمية (الطب البشري والهندسة المدنية والعلوم) والكليات الأدبية (الآداب والتربية والحقوق والتربية الموسيقية) المسجلين للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١، وقد تم الحصول على الرقم من مديرية شؤون الطلاب المركزية في جامعة البعث، كما هو موضح بالجدول رقم (١)

جدول (١) توزع أفراد مجتمع البحث وفق متغير الجنس والاختصاص

المجموع	السنة الثالثة			السنة الثانية			الكليات
	المجموع	اناث	ذكور	المجموع	اناث	ذكور	
٨١١٧	٣٧٢٩	١٨٣٢	١٨٩٧	٤٣٨٨	٢٦٤٤	١٧٤٤	العلمية
١٩٣٤١	٩١٦٢	٥٨٠٨	٣٣٥٤	١٠١٧٩	٦٠٣٠	٤١٤٩	الادبية
٢٧٤٥٨	١٢٨٩١	٧٦٤٠	٥٢٥١	١٤٥٦٧	٨٦٧٤	٥٨٩٣	المجموع

١٣. عينة البحث:

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية العنقودية، وهي الأفضل عندما تكون عناصر المجتمع موزعة ولا تتوفر لدينا قائمة بأسماء هذه العناصر، فبعد تقسيم مجتمع الدراسة (السنة الثانية والثالثة والبالغ ٢٧٤٥٨ طالب وطالبة) إلى كليات نظرية وتطبيقية، اختير عدد من الذكور والإناث من بعض كليات جامعة البعث، وقد بلغت عينة البحث (٨٣٢) وتم استبعاد (٣٢) استمارة، وبذلك بلغت العينة (٨٠٠) كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

جدول (٢) توزع أفراد العينة وفق متغير الجنس والاختصاص

الكليات	السنة الثانية			السنة الثالثة			العينة	مجتمع البحث	النسبة
	ذكور	اناث	المجموع	ذكور	اناث	المجموع			
العلمية	٩٢	١٤٠	٢٣٢	٨٩	٦٥	١٥٤	٣٨٦	٨١١٧	%٥
الأدبية	١٠٨	١٣٠	٢٣٨	٨٩	٨٧	١٧٦	٤١٤	١٩٣٤١	%٢
المجموع	٢٠٠	٢٧٠	٤٧٠	١٧٨	١٤٩	٣٢٩	٨٠٠	٢٧٤٥٨	%٣

١٤. أدوات البحث:

١٤-١-١ - مقياس التدفق النفسي: أعد مقياس التدفق النفسي "جاكسون ومارش" Jackson & Marsh ١٩٩٦، وترجم المقياس وعرضت الترجمة والنسخة الأجنبية على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية المتخصصين في اللغة الأجنبية واللغة العربية والإرشاد النفسي، وتم تعديل صياغة بعض البنود بناءً على آراء المحكمين، علماً أن المقياس يحتوي على (٣٦) عبارة موزعة على تسعة أبعاد، وأخذت بدائل المقياس تدرجاً خماسياً هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتأخذ الأوزان التالية (٤، ٣، ٢، ١) وتتراوح الدرجة على كل عبارة بين (٥ - ١) درجة وتتراوح درجات المقياس بين (١٨٠ - ٣٦). طبق مقياس التدفق النفسي على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (١٧٠) طالباً وطالبة من جامعة البعث، وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

١٤-١-١-١ - صدق المقياس

١٤-١-١-١ - صدق المحكمين: عرض المقياس بعد ترجمته على اختصاصيي ترجمة، ثم بعد ذلك عرض على بعض أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد النفسي لإبداء وجهة نظرهم في عبارات المقياس من حيث مدى وضوحها ومناسبتها لعينة البحث، وكان من نتائج التحكيم الإبقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها (٩٠%) وحذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر، وقد تم تعديل العبارات في ضوء آراء المحكمين.

١٤-١-٢- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة

والدرجات الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي اليه العبارة، فوجد أن جميع معاملات الارتباط دالة

إحصائياً، ما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣) معاملات ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد التابع له

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
١	٠.٣٤٢**	٧	٠.٥٦٢**	١٣	٠.٩٦٨**	١٩	٠.٨٤٢**	٢٥	٠.٨٧٢**	٣١	٠.٩٩٥**
٢	٠.٣٤١**	٨	٠.٥٦٧**	١٤	٠.٩٦٨**	٢٠	٠.٨٣٨**	٢٦	٠.٩٠٠**	٣٢	٠.١٦٨*
٣	٠.٨٢٢**	٩	٠.٨٢٨**	١٥	٠.٩٧٧**	٢١	٠.٩١٤**	٢٧	٠.٩٦٣**	٣٣	٠.٧٨٧**
٤	٠.٧٧٥**	١٠	٠.٧٥٨**	١٦	٠.٩٧٧**	٢٢	٠.٩٢٧**	٢٨	٠.٩٦٣**	٣٤	٠.٨١٢**
٥	٠.٨٢٤	١١	٠.٦٧٥**	١٧	٠.٩١٥**	٢٣	٠.٩٤٩**	٢٩	٠.٨٨١**	٣٥	٠.٥٦٦**
٦	٠.٨٤٨**	١٢	٠.٨٢٨**	١٨	٠.٩١٥**	٢٤	٠.٩١٩**	٣٠	٠.٨٨١**	٣٦	٠.٥٦٦**

حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التابع له، وبين

كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وبين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة

الكلية للمقياس فوجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (١%) و(٥%) ما

يدل على الاتساق الداخلي للمقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٤) و(٥)

جدول (٤) معاملات ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
١	٠.٨١٧**	٧	٠.٨٢٢**	١٣	٠.٨٣٦**	١٩	٠.٨٠٦**	٢٥	٠.٧٨٩**	٣١	٠.٣٧٦**
٢	٠.٨٠٠**	٨	٠.٨٢٢**	١٤	٠.٨٣٨*	٢٠	٠.٨١٣**	٢٦	٠.٧٥٦**	٣٢	٠.١٦٨*
٣	٠.٢٢٥**	٩	٠.٢٥٩**	١٥	٠.٨٣٨**	٢١	٠.٧٦٩**	٢٧	٠.٧٨٧**	٣٣	٠.٣٧٠**
٤	٠.١٦٧*	١٠	٠.١٧٢*	١٦	٠.٨٠٠**	٢٢	٠.١٦٨*	٢٨	٠.٧٨٧**	٣٤	٠.٤٢٣**
٥	٠.٤٢٣**	١١	٠.٣٢٠**	١٧	٠.٨٠٠**	٢٣	٠.٣٧٠**	٢٩	٠.٧٩٦**	٣٥	٠.٣٧١**
٦	٠.٤٦٤**	١٢	٠.٨٣٦**	١٨	٠.٨٠٨**	٢٤	٠.٧٥٥**	٣٠	٠.٧٩٦**	٣٦	٠.١٦٨*

جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	البعد	معامل الارتباط	الرقم	البعد	معامل الارتباط
١	التوازن بين التحدي والمهارة	*٠.٦٣٨	٦	الاحساس بالسيطرة	*٠.٨٥٢
٢	اندماج بين الفعل والوعي	*٠.٨٠٧	٧	غياب الوعي بالذات	*٠.٨٤٥
٣	أهداف واضحة	*٠.٣٥٢	٨	تبدل ايقاع الزمن	*٠.٧٣٤
٤	التغذية الراجعة	*٠.٨٦٠	٩	الاستمتاع الذاتي	*٠.٣٥٠
٥	تركيز تام في المهمة	*٠.٨٥٤			

١٤-١-١-٣- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم اختيار (٢٥%) من مجموعة الأفراد ذوي الدرجات العليا (٢٥%) من مجموعة الأفراد ذوي الدرجات الدنيا، واختبار الفرق بواسطة (ت) لعينتين مستقلتين، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية أصغر من (١%) وهذا يدل على وجود فروق دالة، ومعامل صدق تمييزي دال، كما هو مبين بالجدول رقم (٦) جدول (٦) دلالة الفرق بين المجموعة الأدنى والمجموعة الأعلى بالنسبة إلى المقياس الكلي وأبعاده الفرعية

المجموعة الأدنى		المجموعة الأعلى		قيمة "ت" المحسوبة		مستوى الدلالة
م	ع	م	ع			
٩٠.٧٥	١١٣.٦٠	١١٧.٣٠	٦.١٤٨	٣٣.١١٥		1%

١٤-١-٢- ثبات المقياس: تم استعمال طريقتين في إيجاد الثبات

١٤-١-٢-١- طريقة ألفا كرونباخ: Granbach Alpha تستند هذه الطريقة إلى الانحراف المعياري للفقرة المفردة. ولتحقيق هذا الإجراء استعملت (١٧٠) استمارة لعينة التحليل الإحصائي اختيرت عشوائياً، وطبقت معادلة ألفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات (٠.٩٣١) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه.

١٤-١-٢-٢- طريقة الثبات بالتجزئة النصفية : فرزت الفقرات الفردية (A) عن الزوجية (B) وأصبح المقياس مكوناً من نصفين، وتم احتساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس، حيث بلغ (٠.٩٤٩) ولأن التباين للنصف الأول والثاني غير متساويين، وكذلك معامل الثبات ألفا كرونباخ للنصف الأول والثاني غير متساويين، لذلك تم اعتماد معامل ثبات جثمان الذي بلغ (٠.٩٧٣) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه، كما هو موضح بالجدول رقم (٧)

جدول (٧) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

B	A	
٠.٨٥١	٠.٨٧٤	ألفا - كرونباخ
٦٨.٠٦٨	٧٢.٩٨٠	التباين
٠.٩٤٩		معامل الارتباط بين نصفي المقياس
٠.٩٧٣		معامل الثبات جثمان

١٤-٢- مقياس المرونة النفسية: أعد هذا المقياس "كونور ودافيدسون" & Davidson Connor ٢٠٠٣، وقد ترجم المقياس وعرضت الترجمة والنسخة الأجنبية على عدد من أعضاء الهيئة التدريسية المتخصصين في اللغة الأجنبية واللغة العربية والإرشاد النفسي وتم تعديل صياغة بعض البنود بناءً على آراء المحكمين، ويتكون المقياس من (٢٥) بند موزعة على أربعة أبعاد حيث أن بدائل المقياس أخذت تدرجاً خماسياً (إطلاقاً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) وتأخذ الأوزان التالية (٠-١-٢-٣-٤) وتتراوح الدرجة على كل عبارة بين (٠-٤) درجة، وعلى المقياس بين (٠-١٠٠) طبق مقياس المرونة النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (١٧٠) طالباً وطالبة من جامعة البعث وحسبت الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي :

١٤-٢-١- صدق المقياس

١٤-٢-١-١- صدق المحكمين: ترجم المقياس وعرض على متخصصين في الترجمة، ثم بعد ذلك عرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في قسم الإرشاد النفسي بهدف الأخذ بآرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة بنود المقياس وضوحها ووضوح صياغاتها اللغوية، وتم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق المحكمين (٨٥%) كما حذفت بعض البنود المكررة وتغيير صياغة بعضها .

١٤-٢-١-٢- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التابع له، وبين كل بند من بنود المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وبين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، فوجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (١%) و (٥%) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس، كما هو موضح في الجدول رقم (٨) ورقم (٩) ورقم (١٠)

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

جدول (٨) معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
١	٠.٦٣٦**	٥	٠.٧٠٧**	٣	٠.١٦٥*	٢١	٠.٦٨٤**
٢	٠.٤٦٣**	٧	٠.١٧١*	٦	٠.٢٢٤**	٢٢	٠.١٧١*
٤	٠.٣٣٦**	١١	٠.٦٩١**	٨	٠.٦٦٠**	٢٣	٠.١٨٢*
١٣	٠.٤٤٠**	١٤	٠.٦٩١**	٩	٠.١٩٧*	٢٤	٠.٦٣٤**
١٩	٤٨٩**	١٥	٠.١٦٩*	١٠	٠.٥٦٥**	٢٥	٢٣٢**
		١٦	٠.١٧١*	١٢	٠.٢١٨**		
		١٧	٠.٦٩٦**	٢٠	٠.٢٧١**		
		١٨	٠.١٦٨*				

جدول (٩) معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.٢٤٢*	٦	٠.١٧١*	١١	٠.٤٣٤*	١٦	٠.٢٢٣*	٢١	٠.٣٧٣*
٢	٠.٢٢١*	٧	٠.١٧٩*	١٢	٠.١٧١*	١٧	٠.١٨١*	٢٢	٠.١٩١*
٣	٠.٢٤٥*	٨	٠.١٧٧*	١٣	٠.٢١١*	١٨	٠.١٨٤*	٢٣	٠.١٦٨*
٤	٠.٣٥٤*	٩	٠.٢٢٦*	١٤	٠.٢٤٩*	١٩	٠.١٩٤*	٢٤	٠.٤٥٨*
٥	٠.٤٣٥*	١٠	٠.٢٤١*	١٥	٠.١٨٨*	٢٠	٠.٢٠٧*	٢٥	٠.١٩٦*

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الرقم	البعد	معامل الارتباط
١	القدرة على التكيف	٠.١٩٥*
٢	الشجاعة أو الجرأة	٠.٦١٩*
٣	التفاؤل	٠.٢٩٤*
٤	الغرض أو الهدف	٠.٦٢٠*

١٤-٢-١-٣- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم اختيار (٢٥%) من مجموعة الأفراد ذوي الدرجات العليا، و (٢٥%) من مجموعة الأفراد ذوي الدرجات الدنيا، ثم اختبار الفرق بواسطة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت قيمة الدلالة الإحصائية عند (١%) وهذا يدل على وجود فروق دالة، وبالتالي معامل صدق تمييزي دال، كما هو في الجدول رقم (١١) جدول (١١) دلالة الفرق بين المجموعة الأدنى والمجموعة الأعلى بالنسبة إلى المقياس

المرونة	المجموعة الأدنى		المجموعة الأعلى		قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
	٩٠.٧٥	١١٣.٦٠	١١٧.٣٠	٦٠.١٤٨	٣٣.١١٥	١%

١٤-٢-٢- ثبات المقياس: تم استعمال طريقتين في إيجاد الثبات

١٤-٢-٢-١- طريقة ألفا كرونباخ: Granbach Alpha تستند هذه الطريقة إلى الانحراف المعياري للفقرة المفردة. ولتحقيق هذا الإجراء استعملت (١٧٠) استمارة من استمارات عينة التحليل الإحصائي اختبرت

عشوائياً طبقت معادلة ألفا كرونباخ و بلغ معامل الثبات (٠.٩٦١) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه. ١٤-٢-٢-٢- طريقة الثبات بالتجزئة النصفية: لإيجاد الثبات بهذه الطريقة استعملت الاستمارات ذاتها التي استعملت في استخراج الثبات بطريقة ألفا تم فرز الفقرات الفردية ١٣ فقره (A) والزوجية ١٢ فقره (B) وأصبح المقياس يتكون من نصفين، وتم احتساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس بلغ (٠.٩٩٨). ولأن التباين للنصف الأول والثاني غير متساويين، وكذلك معامل الثبات ألفا كرونباخ للنصف الأول والثاني غير متساويين لذلك تم اعتماد معامل ثبات جثمان الذي بلغ (٠.٩٩٧) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه كما هو موضح بالجدول رقم (١٢)

جدول (١٢) معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

B	A	
٠.٩١٣	٠.٩٢٥	ألفا - كرونباخ
٥١.٧٨١	٦٣.٤٥٤	التباين
٠.٩٩٨		معامل الارتباط بين نصفي المقياس
٠.٩٩٧		معامل الثبات جثمان

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

١٥. المتغيرات المستقلة والتابعة: يتحدد المتغير المستقل والتابع بالدراسة بما يلي:

المتغير المستقل التدفق النفسي، والمتغير التابع المرونة النفسية.

١٦. الأساليب الإحصائية:

حللت نتائج الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية (SPSS) للحصول على النتائج، أما القوانين المستخدمة فكانت كالآتي:

١٦-١- معامل ارتباط بيرسون من أجل حساب درجة العلاقة بين الطلاب على مقياس التدفق النفسي والمرونة النفسية.

١٦-٢- اختبار ف الفائية: من أجل حساب الفرق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة وفق متغيرات الجنس (ذكور وإناث) وذلك على مقياسي التدفق النفسي والمرونة النفسية.

١٦-٣- اختبار ت ستودنت: من أجل حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الطلبة وفق متغير التخصص (علمي-نظري) وذلك على مقياسي التدفق النفسي والمرونة النفسية.

١٧. نتائج البحث: تفسيرها ومناقشتها

١٧-١- السؤال الأول:

ما مستوى التدفق النفسي لدى طلاب جامعة البعث ؟

للإجابة عن هذا السؤال حسبت الربيعيات، فكان الربيع الأول يقابل الدرجة (٥٦) والربيع الثاني يقابل الدرجة (٧٥) والربيع الثالث يقابل الدرجة (٩٨) على مقياس التدفق النفسي؛ أي إن (٢٥%) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس منخفضة، وتساوي (٢٠٠) طالب من أفراد العينة و(٢٥%) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس مرتفعة، وتساوي (٢٠٠) طالب، و(٥٠%) من أفراد العينة هي ضمن المستوى المتوسط، وتساوي (٤٠٠) طالب، فالتدفق النفسي عند طلاب الجامعة بمستوى متوسط، والعينة لديها تدفق نفسي، ويمكن تفسير ذلك بأن البيئة التعليمية والمناهج متوافقة مع قدرات الطلاب وإمكاناتهم، فهناك توازن بين قدرات الطالب ونوع التحدي في الأعمال التعليمية، كما أن المهمات التعليمية سهلة التنفيذ توفر للطلاب سهولة التركيز والاندماج في المهمات المكلفين بها، والإحساس بالتحكم والسيطرة على المهمة مع الشعور بأن الوقت يمر سريعاً، وهذه السمات الذاتية لها دور في حدوث التدفق، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة غريب (٢٠١٥) السعودية التي أكدت وجود علاقة بين درجات الطلاب على مقياس التدفق النفسي متمثلة في بعد الخبرة الذاتية الإيجابية، الثقة بالنفس، الإحساس بالتحكم في اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات، وضوح الأهداف، التركيز في المهمة،

التوازن بين التحديات والقدرات. واتفقت مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٨) والعتابي (٢٠١٩) العراق يتمتع طلاب الجامعة بمستوى جيد من التدفق النفسي، ونتائج دراسة سانجاماسايا وفوكايو Sanjamsai&Phukao (٢٠١٨) تايلاند التي أثبتت نتائجها أن التدفق المعرفي ارتبط بإدراك المنفعة من اللعبة، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) في أن مستوى التدفق لدى أساتذة الجامعة كان مرتفعاً.

١٧-٢- السؤال الثاني:

ما مستوى المرونة النفسية لدى طلاب جامعة البعث؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب الربيعيات، فكان الربيع الأول يقابل الدرجة (٦٥) والربيع الثاني يقابل الدرجة (٧١) والربيع الثالث يقابل الدرجة (٧٨) على مقياس المرونة النفسية أي إن (٢٥%) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس بين منخفضة ومتوسطة، وتساوي (٢٠٠) طالب من أفراد العينة و (٧٥%) من أفراد العينة كانت درجاتهم بالنسبة للمقياس مرتفعة وتساوي (٦٠٠) طالباً، فالمرونة النفسية عند طلاب الجامعة بمستوى مرتفع، ويمكن تفسير ذلك بأن هذا المستوى المرتفع ناتج عن الظروف القاسية التي مرت بها البلاد خلال السنوات العشر الماضية، فقد أنشأت أفراد قادرين على مواجهة الظروف القاسية والمصاعب والأزمات، وطورت مهارات التعامل مع الأزمات وجعلت طلاب الجامعة أكثر قدرة على التكيف مع أي مهمة علمية أو حياتية واجتماعية يواجهونها، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الخولي (٢٠٠٦) السعودية التي أظهرت تمتع طلبة جامعة الملك سعود بدرجة عالية من المرونة النفسية، ونتائج دراسة شقورة (٢٠١٢) فلسطين بوجود مستوى فوق المتوسط للمرونة النفسية بين الطلاب، ودراسة أحمد (٢٠١٩) التي وجدت مستوى مرتفعاً من المرونة لدى أساتذة الجامعة، ودراسة يوكيوس Yokus (2015) تركيا التي وجدت نتائجها مستويات المرونة النفسية مرتفعة لدى العينة.

١٧-٣- اختبار الفرضية الأولى:

لا علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس التدفق النفسي ومتوسط درجات الطلاب على مقياس المرونة النفسية وأبعادها الفرعية.

ولاختبار الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية كما هو موضح بالجدول رقم (١٣)

جدول (١٣) معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي وبين مقياس المرونة النفسية

المقياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	٩١.٢٣٥٠	٣٩.٤٥٨	*٠.٠٧١	٥٪
المرونة النفسية	٦٩.٣٨٦٣	١٢.٧٨٤		

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٠٧١)، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، فكلما ازداد التدفق النفسي عند طلاب الجامعة تزايدت المرونة النفسية لديهم، ويمكن تفسير ذلك بأن خبرة التدفق النفسي ترتبط بمفهوم المرونة النفسية عند مفهوم التحدي، وطلاب الجامعات واجهوا الكثير من الضغوط والتحديات خلال سنوات الأزمات كانوا خلالها أطفالاً، هذه المصاعب منحتهم قوة ومثابرة لتحقيق أهدافهم؛ كما طوروا عبر هذه السنوات اتزاناً نفسياً؛ فقدرتهم على التوازن بين الصراعات التي يواجهونها سواء أكانت داخلية أم خارجية وبين الاحباطات ساعدت على تعزيز صحتهم النفسية. واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة غريب (٢٠١٥) السعودية بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التدفق والدرجة الكلية له ودرجاتهم على مقياس المخاطرة، وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود عامل ثنائي القطب يجمع بين متغيرات الدراسة الثلاث "التدفق النفسي وتحمل الغموض، والمخاطرة" سمي "بالتدفق النفسي والمخاطرة" في مقابل الغموض، كما يتضمن مصطلح التدفق النفسي دافعية تجعل المرء يندفع باتجاه المحافظة على الاتجاه والمثابرة ومواصلة بذل الجهد، بغض النظر عن حالة الإعياء أو التعب التي يعاني منها، فقد بينت نتائج دراسة اسكاوا Asakawa (2004) اليابان ودراسة سانجاماسايا وفوكايو Sanjamsai & Phukao (٢٠١٨) تايلاند أن المواقف عالية التحدي أظهرت تحديات ومهارات من قبل الطلاب عند المشاركة في الأنشطة اليومية، ولمعرفة العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي وبين أبعاد المرونة النفسية، تم حساب معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المرونة النفسية ومقياس التدفق النفسي كما هو موضح بالجدول رقم (١٤)

جدول (١٤) معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي وأبعاد المرونة النفسية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القدرة على التكيف	*٠.٠٩١	٥ ٪
الجرأة أو الشجاعة	*٠.٦١٧	١ ٪
التفاؤل	*٠.٣٠٣	١ ٪
الغرض أو الهدف	*٠.٦١٩	١ ٪

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود علاقة بين الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي وأبعاد المرونة النفسية، ويمكن تفسير ذلك بأن ظهور التحدي ومواجهة الصعوبات ينبغي أن توفر عند الطلاب سمات شخصية كالتفاؤل والجرأة والشجاعة للوصول إلى الهدف والبحث عن البدائل المناسبة عند وجود عوائق أي القدرة على التكيف في مواجهة الضغوط والأحداث الصادمة، وهذا ما تنطوي عليه أبعاد المرونة النفسية، فعند مواجهة مواقف جديدة ومشكلات اجتماعية صعبة تعيق إشباع حاجات الفرد الجسمية والنفسية ورغباته التي تمنعه من الوصول إلى هدفه لا يكفي حلها السلوك الاعتيادي والخبرات السابقة للفرد فقط؛ بل تحتاج في حلها إلى تدفق نفسي ومهارات اجتماعية ووجدانية وعقلية تساعده على الحل الإبداعي لهذه المشكلات وكيفية مواجهة هذه المواقف الجديدة والتعامل معها بفاعلية حتى يستطيع التكيف والتوافق المنشود والصحة النفسية، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هارتلي Hartley (2011) أمريكا بوجود ارتباط قوي بين عوامل المرونة والصحة العقلية، ونتائج دراسة حدادي وبشارت Hadadi & Besharat (2010) إيران أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين الاكتئاب والقلق والضغط النفسي وبين المرونة، وعلاقة ارتباطية موجبة بين عوامل الشخصية والمرونة النفسية، واتفقت مع نتائج دراسة Asakawa (2012)، Akita & et al بأن الطلاب الذين مروا بحالة التدفق أكثر في حياتهم اليومية سجلوا مستويات أعلى من الصحة النفسية والرفاه النفسي مثل ارتفاع احترام الذات والالتزام الأكثر نشاطاً بالكلية، والبحث عن المستقبل الوظيفي، وزيادة الرضا عن الحياة، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) بوجود علاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة.

١٧-٤- اختبار الفرضية الثانية:

لا فروق عند مستوى دلالة (5%) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي، ولا اختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) كما هو وارد بالجدول رقم (١٥)

جدول (١٥) نتائج اختبار الفروق بين الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي

المجموعة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	F	مستوى الدلالة
ذكور	378	٩١.٨٣	٣٨.٨٢٥	1	١.٦٥	غير دال
إناث	422	0٩٠.٧٠	٤٠.٠٤٩			

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن قيمة الفائية المحسوبة أقل من القيمة الفائية الجدولية، وبذلك نقبل الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٥%) بين الذكور والإناث على

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

مقياس التدفق النفسي، وتفسير هذه النتيجة أن الطلبة لديهم أهدافاً واضحةً ومحددةً طيلة مرحلة الدراسة، كما أن المناهج هي نفسها لجميع الطلاب، ومعايير تقويم الأداء موحدة لدى جميع الطلبة وتراعي جميع المستويات، فهي توازن بين متطلبات الأنشطة المقدمة والقدرات، فلا تصل المطالب والتحديات إلى الحجم الكبير الذي يثير القلق والإحباط، ولا تنخفض بدرجة تؤدي إلى الشعور بالملل والسأم ويتاح للطلبة فرص التركيز والاستغراق، كما أن الاختبارات موحدة وتقدم هذه الاختبارات تحت شروط متشابهة، والتعليم الجامعي يحوي نوعاً من الأنشطة الحياتية المبهجة التي تسهم في توليد إحساس قوي بالرضا يدفع بدوره تجاه التدفق النفسي، فشروط ظهور التدفق متساوية بين جميع الطلاب ذكورا وإناثاً، ففي الجامعة لا يتم التمييز بين الذكور والإناث فالفرص نفسها للجميع، وهذا ما أظهر عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٨) ودراسة العنابي (٢٠١٩) العراق التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، ودراسة أحمد (٢٠١٩) التي لم تجد فروقا بين الذكور والإناث من أساتذة الجامعة، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سانجاماسايا وفوكايو Sanjamsai & Phukao (٢٠١٨) تايلاند بأن هناك فروقا بين الذكور والإناث في قضاء وقت باللعب لصالح الذكور.

١٧-٥- اختبار الفرضية الثالثة:

لا فروق عند مستوى دلالة (5%) بين متوسطي درجات التخصصات العلمية والتخصصات النظرية على مقياس التدفق النفسي، واختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) كما هو وارد بالجدول رقم (١٦)
جدول (١٦) نتائج اختبار الفروق بين التخصصات العلمية والنظرية على مقياس التدفق النفسي

التخصص	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
علمية	٣٨٦	٩٢.٩٨٩	٣٨.٧٣٦	١.٢١٥	غير دال
نظرية	٤١٤	٨٩.٥٩٩	٤٠.٠٩٧		

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، وبذلك نقبل الفرضية الصفرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والتخصصات النظرية على مقياس التدفق النفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالب يستطيع أن يصل إلى حالة التدفق النفسي في الكليات العلمية و النظرية، لأنه يتوافر بهذه المواد العديد من الموضوعات الجذابة والممتعة التي تعمل على استثارة وتحدي قدرات الطالب سواء أكان تخصصه علمياً أو نظرياً، وكذلك يتوقف الدخول في حالة التدفق على طبيعة شخصية الطالب وما يتمتع به من سمات شخصية تتطلب درجة من التركيز على

مايقوم به حتى يفقد إحساسه بمرور الوقت، فالطالب يشعر بقدرته على الوصول إلى حلول مبتكرة للموقف التعليمي مع إحساسه بمتعة التعلم والكفاءة والضبط الذاتي مع المثابرة دون كلل أو ملل وهذا يعتمد على التوازن بين قدرات الطلاب الملائمة للمواقف التعليمية التي تواجههم بعيداً عن التخصص العلمي أو الأدبي، وكذلك حب الطالب للمواد التي يدرسها يجعله قادراً على الدخول في حالة من التدفق التي تؤدي إلى الإبداع والإنجاز، وتصبح دراسته مجالاً للمتعة والإثارة، فالمرء يجد التدفق في أي عمل أو نشاط يقوم به حتى ولو كان بسيطاً، فالتدفق يمكن أن يؤدي إلى زيادة احترام الذات، والشعور بالرضا عن الحياة، والاستمتاع والسعادة والنشاط والمرونة النفسية (Aleksic, 2016, 28) واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة اسكاوا Asakawa (2004) اليابان بأن المواقف عالية التحدي أظهرت تحديات ومهارات من قبل الطلاب عند المشاركة في الأنشطة اليومية، كما ظهرت حالة ذهنية مثالية لطلاب الجامعات اليابانية، ونتائج دراسة العتايي (٢٠١٩) العراق التي لم تجد فروقاً في التدفق النفسي تبعاً للتخصص، بينما لم تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٨) العراق التي وجدت فروقاً في التدفق النفسي بين طلاب التخصص العلمي والأدبي لصالح طلاب التخصص العلمي، ونتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) التي وجدت فروقاً بين أساتذة الجامعة ذوو التخصص العلمي والإنساني لصالح التخصص العلمي.

١٧-٦- اختبار الفرضية الرابعة:

لا فروق عند مستوى دلالة (5%) بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية، ولا اختبار الفرضية تم حساب قيمة (ف) كما هو بالجدول رقم (١٧)

جدول رقم (١٧) نتائج اختبار الفروق بين الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية

المجموعة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
ذكور	٣٧٨	٧٠.٥١٠	١٥.٩١٩	١	٤.٦٨٥	٥ %
إناث	٤٢٢	58٦٨.٣	١٢.٤٠٠			

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن القيمة الفائية المحسوبة أكبر من القيمة الفائية الجدولية، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٥%) بين الذكور والإناث على مقياس المرونة النفسية ولصالح الذكور، وتفسر هذه النتيجة بأن ذلك يعود إلى العادات والتقاليد السائدة والقيود التي مازال يفرضها المجتمع على الإناث، بينما يتمتع الذكور بمقدار أكبر

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث د. رازان عز الدين

من الحرية والسيطرة وتحمل المسؤولية والتعامل مع تجارب جديدة، ما يكسبهم إستراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط وتحقيق قدر أكبر من المرونة النفسية، وذلك يعود إلى التركيب الفسيولوجي للذكور الذي يمكنهم من تحمل الأعباء الجسدية والضغط النفسية بدرجة أكبر من الإناث، كما أن العادات والتقاليد والثقافة السائدة والقيود الاجتماعية التي يفرضها المجتمع على الإناث بحماية زائدة ولا يسمح لهن بالحرية المطلقة في المجتمع، والمجتمع الذي نعيش فيه مجتمع شرقي ذكوري يتحمل فيه الذكور الأعباء ويواجهون صعوبات الحياة بدرجة أكبر من الشجاعة والجرأة، ما يزيد من قدرتهم على التكيف مع تلك الظروف الصعبة، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة الخولي (٢٠٠٦) السعودية ودراسة إبراهيم (2009) مصر ونتائج دراسة حدادي وبشارت Hadadi & Besharat (2010) إيران ونتائج دراسة يوكيوس Yokus (2015) التي أظهرت نتائجها وجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الذكور، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أحمد (٢٠١٩) التي لم تجد فروقا بين أساتذة الجامعة ذكورا وإناثا وفُسر ذلك بأن الحياة الجامعية وظروف العمل متشابهة لكلا الجنسين.

١٧-٧- اختبار الفرضية الخامسة:

لا فروق عند مستوى دلالة (٥ %) بين متوسطي درجات الكليات العلمية والكليات النظرية على مقياس المرونة النفسية، واختبار الفرضية تم حساب قيمة (ت) كما هو وارد بالجدول رقم (١٨)

جدول (١٨) نتائج اختبار الفروق بين التخصصات العلمية والنظرية على مقياس المرونة النفسية

التخصص	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العلمية	٣٨٦	٦٥.٨٤٧	١١.٦١٨	٣.٢٠٢	١ %
النظرية	٤١٤	٦٨.٧٥١	١٣.٨٤٤		

يتضح من الجدول رقم (١٨) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (١٪) بين طلاب التخصصات العلمية والطلاب التخصصات النظرية على مقياس المرونة النفسية لصالح طلاب التخصصات النظرية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المواد التي تتم دراستها فيها قائمة على قوانين علمية غير قابلة لوجهات نظر متعددة، ودراساتهم لهذه المواد أثرت في أسلوب تفكيرهم وجعلته أكثر جموداً بعيداً عن المرونة في مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة في حياتهم، أما طلاب التخصصات النظرية ونتيجة لدراسة مواد نظرية قابلة لوجهات نظر متعددة، انعكس ذلك على تنوع أساليبهم المعرفية وابتكارهم

لحلول ابداعية وهذا يزيد قدرتهم على تعديل أساليب حياتهم، وجعلهم يتمتعون بمرونة نفسية أكبر تمكنهم من التوافق مع المشكلات والأحداث الضاغطة للمواقف التي يواجهونها والتقليل من آثارها السلبية على حياتهم المستقبلية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الخولي(٢٠٠٦)السعودية ونتائج دراسة إبراهيم (٢٠٠٩) مصر بوجود فروق في المرونة النفسية بين طلاب التخصصات العلمية وطلاب التخصصات الأدبية لصالح طلاب التخصصات الأدبية، واختلفت نتائج هذه الدراسة مع أحمد(٢٠١٩) التي لم تجد فروقا بين الأساتذة تبعاً للتخصص وتم عزو ذلك إلى الظروف المتشابهة.

١٨. مقترحات البحث

١. إعداد برامج إرشادية ووقائية تهدف إلى تحسين مستوى التدفق والمحافظة على مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
٢. عقد مؤتمرات وورش عمل تهدف إلى توعية بأهمية التدفق النفسي في الوعي والتركيز على المهمات، وأهمية المرونة في تحسين التكيف بكل جوانبه.
٣. الاستفادة من الأدوات المستخدمة في الدراسة (مقياس التدفق النفسي، مقياس المرونة النفسية) في دراسات أخرى.
٤. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التدفق النفسي وعلاقته بكل من الثقة بالنفس ومفهوم الذات والمناخ الأسري.
٥. إجراء دراسات شبيهة بالدراسة الحالية على شرائح عمرية مختلفة (أطفال -مراهقين-مسنين).

المراجع

المراجع العربية

- إبراهيم، هبة سامي. (2009). المرونة الايجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
- الأعسر، صفاء؛ وكفافي، علاء الدين. (2000). الذكاء الوجداني، القاهرة، دار قباء.
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2013). حالة التدفق المفهوم - الأبعاد- القياس، شبكة العلوم النفسية (29).
- أحمد، شاكراً محمد. (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة، مجلة فنون الفراهيدي، ١١ (٠٣) ٤٢٥-٤٥٥.
- الخولي، عز الدين أحمد. (2006). أثر كل من الجنس والتخصص في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
- ربيعة، بن الشيخ. (2015). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- شقورة، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- الصبوة، محمد نجيب. (2008). علم النفس الإيجابي تعريفه تاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له، مجلة علم النفس، 7(2).
- صديق، محمد السيد. (2009). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، 17(2).
- العبيدي، عفراء إبراهيم. (2018). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، مجلة الاستاذ، 3(4).
- العتايي، عبدالله مجيد. (٢٠١٩). معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، ٣٧(٣) العراق.
- غريب، إيناس محمود. (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة كلية التربية، ٣٤(١٦٥).

— معمريّة، بشير. (2012). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية، جامعة الحاج الخضر، باتنة، الجزائر.

المراجع الأجنبية

- Aleksic, D. (2016). The Negative Aspects Of Flow; Examining Relation ships between flow and unethical behavior. *Doctoral dissertation*, University of Ljubljana. Faculty of economic.
- American Psychological Association. (2002). *The road to resilience*, First Street, Washington, DC: American Psychological Association.
- Asakawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154.
- Asakawa, K., Akita, K., Aiba, M., Ikuma, K. & Kameyama, T. (2012). Flow experience of Japanese junior high school students while attending classes and its effects on their attitude toward learning and social skills. *Paper presented at the (6th) European Conference on Positive Psychology*, Moscow, Russia
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: CD-RISC. *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity :Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harer & Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the Foundations of Positive psychology: Dordrecht: Springer, 135-153.
- Csikszentmihalyi, M. & Asakawa, K. (2016). Universal and Cultural Dimensions of Optimal Experiences. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 4–13.

- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218– 226.
- Garnezy, N. & Best, K.M. & Masten, A. S. (1990). Flexibility And Development: Contribution From The Study Of Children Who Overcome Adversity, *Development and psychology*, 2, 425-444.
- Haddadi, P. & Besharat, M. (2010). Resilience, Vulnerability and Mental Health.
- Procardia Social and Behavioral Sciences, 5, 639–642.
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between Flexibility, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604.
- Jackson, S.A., & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18.
- Jain, S., & Cohen, A. K. (2013). Behavioral adaptation among youth exposed to community violence: A longitudinal multidisciplinary study of family, peer and neighborhood-level protective factors. *Prevention Science*, 14(6), 606–617.
- Kapikiran, S. (2016). Optimism and Psychological Flexibility in relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem. *Article in Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(6), 78-110.
- Kashdan, T.B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health, *In Clinical psychology Review*, 30, 865-
- Manzano, O., Almeida, R., Magnusson, K.E., Pedersen, N. & Nakamura, J. (2013). Personality and Individual Differences Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence, *Contents lists available at Ski Verse Science Direct*, 52, 167–172.

- Masten, A.S. & Reed, M.J. (2002). Flexibility in development. *In Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University press, 74-88.
- Matthew & Tull. (2007). Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma, *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 453-458.
- Maybury, K. K. (2013). The influence of a positive psychology course on student well-being. *Teaching of Psychology*, 40(1), 62-65.
- Nakata, Y. (2006). Motivation and flow experience in foreign language learning Reports-Evaluative. Istanbul .Turkey .Angus.
- Onwukwe, Y. (2010). The Relationship between Positive Emotions And Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach. *Unpublished dissertation*, Capella University. USA.
- Peterson, C. (2009). positive psychology Reclaiming Children and youth. *Journal Articles*, 18(2), 3-7.
- Richardson, G. (2002). The met theory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321
- Rogatko, T.P. (2009). The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133-148.
- Sanjamsai, S. & Phukao, D. (2018). Flow experience in computer game playing among Thai university students Kasetsart. *Journal of Social Sciences*, 39(2), 175-182.
- Stallaman, H.M. (2010). Prevalence of mental health problems in Australian university health services, *Queensland University Of Technology Australian*, Psychologist, 44(2), 122-127.
- Wu, Zhi-qin, S., Xiao, Chi Z. & Jürgen M. (2020). The Relationship Between Resilience and Mental Health in

Chinese College Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis Original Research Article.

- Yokus, T. F. (2015). The Relation between Pre-Service Music Teachers Psychological flexibility and Academic Achievement Levels Educational Research and Reviews, 10(14), 1961-1969.
- Wending, H. (2012). The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Self-compassion. Unpublished Dissertation. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA, 28, 20.
- Wiersma, W. (2004). Research methods in education, Sixth Edition, University Of Toledo: Allyn & Bacon.

تاريخ سحب المعلومات من الشابكة في الفترة الزمنية بين ٢٠٢٠/٣/٢ إلى ٢٠٢٠/٤/٢٩

<< وصل هذا البحث إلى المجلة بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢٣، وصدرت الموافقة على نشره بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ >>