



التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة

إعداد

أ/ زهور سليم الجهني

المسمى الوظيفي: معلمة

ماجستير إرشاد نفسي تربوي، كلية التربية للبنات، جامعة طيبة

د/ مارية طالب الأحمدى

أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية التربية للبنات، جامعة طيبة

التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة

زهور سليم الجهني، مارية طالب الأحمدى

تخصص إرشاد نفسي تربوي، كلية التربية للبنات، جامعة طيبة، المملكة
العربية السعودية.

البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: zsa24@hotmail.com

هدف البحث التعرف على مستوى التدفق النفسي والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، والكشف عن العلاقة بينهما، كما هدف إلى قياس إسهام الصمود النفسي بالتنبؤ بمستوى التدفق النفسي لديهن. وأتبع المنهج الوصفي المسحي الارتباطي للتعرف على مستوييهما ودراسة العلاقة بينهما نظراً لكون المنهج يتناسب مع موضوع البحث وتسؤلاته. وتكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة والبالغ عددهن تقريباً 37000 طالبة. بينما تكونت عينة البحث من (392) طالبة. وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة. وتم تعديل مقياس جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 2006) للتدفق النفسي من تعريب ابن الشيخ (2015) والتحقق من صدقه الظاهري. وتم تقنين مقياس الصمود النفسي لسرميني (2015) على المجتمع السعودي، وتم بيان مدى تماسك المفردات مع الدرجة الكلية للمقياسين من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون، وتم حساب ثباتهما بمعامل ألفا لكرونباخ. وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينة الواحدة، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد. وتوصلت نتائج البحث لمستوى مرتفع لكلا التدفق والصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. كما تم إيجاد علاقة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.01$) بينهما، وهي علاقة ارتباط موجبة طردية. ويمكن تفسير التدفق النفسي من خلال الصمود النفسي والعكس بنسبة 16%. ويمكن للصمود النفسي تفسير حوالي (24%) من التباين في مستوى التدفق النفسي وهي نسبة ذات دلالة معنوية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).
الكلمات المفتاحية:



The Relationship between Psychological Flow and Psychological Resilience among Secondary School Students in Medina

Zohoor Aljohani, Maria Talib Al Ahmadi

Master's Degree in Educational Psychological Counseling, College of Education for Girls, Taibah University

Email: zsa24@hotmail.com

ABSTRACT

This research aimed to identify the level of psychological flow and psychological resilience of secondary school female students in Madina. It also aimed to identify the relationship between them and to assess psychological resilience contribution to predict the level of psychological flow among students. The descriptive, correlative, survey methods were adopted as a research method. Jackson and Marsh scale (2006), translated by Ibn al-Sheikh (2015) and modified by the researcher, was used to assess the level of psychological flow. The psychological resilience scale of Sarmini (2015) was codified on the Saudi environment. The sample of the research was selected randomly from secondary school female students in Madina. Appropriate statistical methods were used; means and standard deviations, one sample t-test, Pearson correlation and Multiple Linear Regression were extracted. The results revealed a high level of psychological flow and psychological resilience among the sample members, and a strong direct correlation between the two variables were found. It has also been proven that psychological resilience contributes to predicting psychological flow.

Keywords: Psychological Flow, Psychological Resilience.

المقدمة:

كتبت نوفوتني (2009) Novotney في مقالة أوردتها مجلة APA إن الأطفال الأكثر صموداً هم الأفضل في التعلم، أثناء الحديث عن دراسة أجراها سليجمان. مارتن استهدفت تطبيق برنامج لعلم النفس الإيجابي لمساعدة الطلاب على تحديد نقاط قوتهم المميزة ودمجها في حياتهم اليومية. وافترض جاكسون وروبرتس (1992) بأن التدفق عملية نفسية كاملة وراء ذروة الأداء.

وفي ذات السياق، يذكر جولمان (2000: 135-137) Goleman استطاعة الفرد الدخول لحالة التدفق من أحسن حالات الذكاء الإنفعالي. وإن أكثر مهام المخ صعوبة وتحدي تتم في هذه الحالة بأقل طاقة ذهنية ممكنة. بيد أن الوصول إليها قد يتطلب قدراً كبيراً من الجهد والهدوء والتركيز الكافي لبداء العمل. إذ أن التدفق النفسي حالة تقع بين ملل المهمات السهلة، وقلق المهمات الصعبة؛ حيث ينبغي الدقة في التوسط بينهما لتتم تأدية الفعل دون مجهود، وتصبح قوة دفع ذاتية الأمر. ومن زاوية أخرى، أشارت سليمان (2015) إلى أن الصمود النفسي يتضمن دافعية تحث الفرد تجاه المثابرة ومواصلة بذل الجهد والمحافظة على الاتجاه بغض النظر عن الظروف المتغيرة؛ لكونه حالة غالباً لا يحدث لها كف أو انطفاء كما في خبرة التدفق نتيجة النشوة والابتهاج التي تسيطر على المرء اثناءها. ويشير روتر (2006: 1-2) Rutter في هذا الصدد إلى أن الصمود لا يعطي الفرد درجة كبيرة من التفاؤل فيما يتعلق بالتغلب على التحديات الضاغطة، والقدرة على التكيف معها وحسب، بل يمنح النتيجة الإيجابية نسبياً من تلك التحديات. وهذا ما يؤمل بأن يسهم بدوره في تقليل التحديات التي تحول دون الوصول للتدفق النفسي.

وفي ظل تلك المؤشرات تبرز أهمية التدفق النفسي من خلال علاقته الموجبة مع بعض المتغيرات الإيجابية وإسهامه في التنبؤ بها، كمهارات إتخاذ القرار لدى لطفي (2015)، وإدارة الذات ومعنى الحياة لدى عبد الجواد (2017). وعلى الصعيد نفسه كان له ارتباط موجب مع بعض العوامل الشخصية مثل: الاعتماد على النفس، المثابرة، فعالية الذات، مستوى الطموح، تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، والثقة بالنفس في دراسة صديق (2009)، ومع السعادة والرضا الوظيفي لدى خشية (2017)، والأداء الوظيفي لدى الهادي (2018)، والتمكين النفسي لدى القرالة (2020) وعلى النقيض مع المتغيرات السالبة، إذ أوجدت دراسة صديق (2009) علاقة سالبة له مع القلق، والاكتئاب، والإحباط، واليأس، والسأم، والملل، واللامبالاة. وتوصلت دراسة خشية (2017) لذات النتيجة السالبة مع التسويف. ومن جهة أخرى كان منبئاً بجودة الحياة الوظيفية والأداء المهني المرتفع لدى سويد (2018)، وبالتوافق الدراسي لدى الرفاعي (2018)، وبخاري (2019)، وبجودة الحياة الأكاديمية بنسبة 43% لدى طلبة الجامعة لدى أحمد (2019)، وبدافع الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية لدى المسما (2019). وفي المقابل يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال الحديث الإيجابي لدى العطار (2019). ولعل من المناسب في هذا السياق التذكير بأن الصمود يُعد مؤشراً وقائياً في مواجهة الضغوط وقد أشارت إلى ذلك الرشيد (2020)، والجلبة (2018)؛ وأن الأكثر صموداً هم الأكثر قدرة على تحمل الضغوط، كما ثبت وجود علاقة موجبة طردية بينه وبين الروح المعنوية في دراسة زكي (2018). بينما وجدت علاقة سلبية بين التلكؤ الأكاديمي وكلا المتغيرين؛ التدفق النفسي لدى أيوب (2017)، والصمود النفسي لدى النجار (2019). ومما سبق يتضح أن الحاجة لا زالت قائمة للتعلم بالبحث عن إمكانية الوصول بسهولة لزيادة الابداع والفعالية الناتجة من حالة التدفق النفسي. وهذا ما يستدعي البحث عن إسهام الصمود النفسي في تخطي المرحلة التي تسبق التدفق النفسي وقد تحول دونه.

وبالرغم من تلك المحاولات إلا إن الباحثة لم تجد بحد علمها بحثاً كيميائياً جمع بين متغيري التدفق النفسي والصمود النفسي بالدراسة. ومن هذا المنطلق كان هذا البحث استكمالاً لما توصلت إليه الدراسة الكيفية التي أجرتها سليمان (2015) والتي استهدفت توضيح مضامين متغيري الصمود النفسي والتدفق النفسي في محاولة للربط بينهما، إذ أجرت تحليلاً نظرياً مركزاً على التحليل المفاهيمي لأدبيات المجال من كتابات نظرية أو دراسات بحثية، وتوصلت لأهمية العلاقة بينهما.

وبناءً على توصيات هوارد جاردر مطور نظريه أنواع الذكاء المتعددة والتي ذكرها جولمان (2000:140) Goleman بضرورة استثمار أمزجة الأطفال الإيجابية لجذبهم للتعلم بمجالات يستطيعون تنمية كفاءتهم فيها، تم السعي للفت انتباه الطلبة والمعلمين والمرشدين والمربين والمهتمين بالعملية التعليمية للاهتمام بهذين المتغيرين الإيجابيين واعتبارهما نقاط قوة ينبغي التركيز عليها لمساعدة الطلبة على إنجاز المهام المسندة إليهم بإبداع، وإستغلال المستويات المرتفعة أو رفع المستويات المنخفضة من كلا المتغيرين لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.

مشكلة البحث:

بالاطلاع على آخر مستجدات البحوث في مجال علم النفس التربوي والإيجابي بشكل عام والإرشاد النفسي التربوي بشكل خاص، وسعيًا لسد الفجوة البحثية لتقديم إضافة علمية في هذا المجال. فمن خلال تتبع البحوث المحكمة المنشورة في المحركات العربية، وانطلاقاً من أدبيات وتوصيات الدراسات السابقة في مجال موضوع البحث حتى عام (2021)، وللاهتمام بالتركيز على الإنجاز بإبداع، تم التوصل لضرورة التعمق في دراسة الصمود النفسي والتدفق النفسي كمتغيرين إيجابيين، يتفقان وفقاً لما ذكرته سليمان (2015) بتكوينهما الثنائي البعد؛ حيث يتضمن ذلك التعرض للمتاعب والصعاب والتوافق الإيجابي معها، وما يترتب عليه من نواتج إيجابية، مما يوصل لما وصفه أبو حلاوة (2013: 13) لأعلى تجليات الإبداع الإنساني في أقل طاقة ذهنية ممكنة.

وتجدر الإشارة إلى أهمية ما شهده التعليم من تحول رقمي بعد جائحة كورونا، والذي أدى لتوجه التعليم في المرحلة الثانوية لتقديم المشاريع والمهام الادائية لكل مادة دراسية كمتطلب للتحصيل الدراسي، إلى جانب متطلبات المنهج الدراسي. وهذا ما قد يشكل عبئاً إضافياً على طلبة هذه المرحلة المصيرية، وبالتالي قد يعوق حالة التدفق النفسي لديهم. إذ وجدت نتائج القرالة (2020) والتي أجريت في البيئة الأردنية مستويات منخفضة من التدفق النفسي لدى طلبة هذه المرحلة. وعلى ذلك فإن مشكلة البحث الحالي تتمحور حول المرحلة التي تسبق التدفق النفسي المرتبط بأداء المهام بإبداع، والبحث عن إمكانية الاستفادة من الصمود النفسي، والذي يسهم في التنبؤ بجودة الحياة في ظل جائحة كورونا وفقاً لدراسة أجراها عامر (2020)، لتخطي هذه المرحلة بسهولة.

وتحدد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- ما مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة؟
- ما مستوى الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة؟

- ما العلاقة بين التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة والصمود النفسي لديهن؟
- ما مدى إسهام الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة بالتنبؤ بمستوى التدفق النفسي لديهن؟

أهداف البحث:

- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة والصمود النفسي لديهن.
- قياس إسهام الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة بالتنبؤ بمستوى التدفق النفسي لديهن.

أهمية البحث:

تتحدد أهمية البحث الحالي بما يلي:

الجانب النظري:

- إلقاء المزيد من الضوء على متغيرين إيجابيين حديثين نسبياً لم ينالا-بحسب علم الباحثة- قدراً وافياً من البحث في البيئة العربية بشكل عام، وفي المملكة العربية السعودية بشكل خاص، باعتبارهما من المؤشرات الإيجابية لزيادة الإنتاجية أثناء أداء المهام.
- الإسهام في إثراء البحث التربوي إذ يعد هذا البحث -بحسب علم الباحثة- من أوائل البحوث التي تناولت بالدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث مجتمعة بوجه عام، وبالمدينة المنورة بشكل خاص. على أمل أن يكون هذا البحث إضاءة لبحوث مستقبلية تتناول المتغيرات مجتمعة على عينة أخرى أو متغيرات إيجابية أخرى على نفس العينة.
- تتضح أهمية البحث من أهمية المجتمع الذي يركز عليه وحاجتهم المتزايدة للتكيف مع متغيرات البيئية المدرسية بما يتضمنه ذلك من مهام أدائية إلى جانب متطلبات المنهج المدرسي كأساسيات للتحصيل العلمي لديهم.
- اهتم البحث الحالي بدراسة إسهام الصمود النفسي بالتنبؤ بمستوى التدفق النفسي انطلاقاً مما أوصت به دراسة القرالة (2020) بضرورة الاهتمام بزيادة الجانب الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية بشكل عام، ورفع مستوى التدفق النفسي لديهم بشكل خاص.

الجانب التطبيقي:

- قد تمكن نتائج البحث الحالي مجتمع الدراسة من زيادة الإنتاجية والكفاءة أثناء أداء المهام من خلال إستغلال مستويات الصمود النفسي والتدفق النفسي لديهن.
- توجيه انتباه المعلمين لتقديم مهام أدائية تتناسب مع مستويات التدفق النفسي والصمود النفسي لدى الطلبة باعتبارهما مرتبطان بالقدرة على إتمام المهام المطلوبة بنجاح.
- لفت نظر التربويين والقائمين على العملية التعليمية لتضمين موضوعات علم النفس الإيجابي في المناهج الدراسية والبرامج التعليمية، وذلك من أجل خلق بيئة دراسية صحية للطلاب.



■ قد تفيد نتائج البحث العاملين في مجال الإرشاد النفسي أثناء إعداد برامج تستهدف رفع مستويات التدفق النفسي، بالتركيز على الصمود النفسي المسهم في التنبؤ به.

مصطلحات البحث:

التدفق النفسي Psychological Flow

يُعرف جاكسون ومارش Jackson & Marsh التدفق اصطلاحاً: بأنه حالة من التجربة النفسية الإيجابية والتي تُحدث ارتباط وتناغم تام بالأداء في حال تساوي التحديات المطلوبة من الفرد مع مهاراته الشخصية. كما يُعد حالة ممتعة في جوهرها إذ يختبر الفرد وضوحاً بالأهداف، وتركيزاً كاملاً، وانخراطاً تاماً في النشاط، وما يصاحب ذلك من استمتاع كبير وتحرر من الوعي الذاتي. (جاكسون ومارش، 1996)

يُعرف التدفق النفسي اجرائياً؛ بالدرجة الكلية التي حصلت عليها طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة عند الإجابة على مقياس جاكسون ومارش (2006) Jackson & Marsh للتدفق النفسي من تعريب ابن الشيخ (2015) وتعديل وتقنين الباحثة.

الصمود النفسي Psychological Resilience

يُعرف الصمود النفسي اصطلاحاً؛ لدى سريميني (2015) بكونه تلك الاستجابات الصادرة من الفرد نتيجة لمثيرات صادمة، وتمكنه من حل مشكلاته بكفاءة ومرونة، وتكسيبه القدرة على التواصل، والتعاطف، والتقبل، كما تمنحه القدرة على التعافي.

يُعرف الصمود النفسي اجرائياً؛ بالدرجة الكلية التي حصلت عليها طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة عند الإجابة على مقياس الصمود النفسي لسريميني (2015)، وتقنين الباحثة.

حدود البحث:

يتحدد البحث بمتغيراته الإيجابية؛ التدفق النفسي والصمود النفسي لدى مجتمع البحث، وبالمقاييس المستخدمة لقياس متغيراته؛ مقياس جاكسون ومارش (2006) Jackson & Marsh للتدفق النفسي من تعريب ابن الشيخ (2015) وتعديل الباحثة، ومقياس الصمود النفسي لسريميني (2015). ويتحدد كذلك بالفترة الزمنية للبحث؛ الفصل الثاني من العام الدراسي (2020-2021). ومن جهة أخرى تتحدد نتائج البحث بالعينة التي أُجري عليها ومكانها؛ طالبات المرحلة الثانوية في المدينة المنورة. لذا يرجى مراعاة هذه الحدود عند تعميم هذا البحث.

العرض النظري:

في هذا الفصل سيتم استعراض الإطار النظري للبحث بشكل متسلسل من العام الى الخاص. بدءاً من علم النفس الإيجابي لكون البحث يتضمن متغيرين إيجابيين. ومن ثم تتبع نشأة وتطور مفهوم التدفق النفسي ومحاولة لتفسيره من وجهات نظر عدد من العلماء. مروراً بكيفية حدوثه والوصول إليه وأهميته. ومن ثم الانتقال بشكل تدريجي إلى مفهوم الصمود النفسي والكشف عن نشأته وتطوره وتفسيره واستعراضاً للمفاهيم التي قد تتداخل معه، وأبرز السمات التي تميز

المتسمين به. ومحاولة الربط بين المتغيرين من الناحية النظرية من خلال استعراض أبعاد المتغيرين، والعقبات التي تحول دون التدفق النفسي الذي ثبتت فعاليته في مجال التعليم، وكيف يمكن تجاوز هذه العقبات من خلال الصمود النفسي الذي يمكن تنميته. وانتهاءً بأهمية المفهومين وإسهامهما في المهام الادائية التي باتت من ضمن ركائز العملية التعليمية في المملكة العربية السعودية.

سعيًا لتحقيق جودة الحياة والإرتقاء بالأفراد نحو الإيجابية والفاعلية وتحقيق المزيد من الإنتاجية، أخذ علم النفس الإيجابي منحى آخر عما كان يركز عليه علم النفس التقليدي، والذي كان يهتم بالجانب المظلم والسلبى من حياة الانسان، فاهتم بالقوى الإنسانية، واتخذ جانباً تطبيقياً يُنمى السمات الشخصية، والخبرات الإيجابية، وجوانب القوة لدى الفرد ومواهبه، وما يجب أن يكون عليه مستقبلاً. كما يُحقق للفرد الوصول لذروة الإبداع والتطور بأمتع وأيسر الطرق؛ كما يحدث في حالة التدفق النفسي، والتي تُعد جوهر هذا العلم. ويُمكن الفرد من التكيف، والتعايش الإيجابي مع التغيير والنمو حتى مع أصعب التحديات؛ وذلك ما يحدث أثناء تنمية الصمود النفسي، الذي يُعتبر أحد بنى هذا العلم الكبرى، ومظلة لمعظم النظريات النفسية والتعليمية. (بقعة، 2018؛ أبو حلاوة 2013: 13؛ جاكسون ومارش: 1996؛ Richardson, 2002؛ الأعسر، 2010: 24؛ سليمان، 2015: 91؛ معمريه، 2010)

التدفق النفسي:

يُذكر أن العالم المجري شيكزنتيمهالي Csikszentmihalyi قبل عام (1975) حاول تفسير حالة الانهيار التام (Deep Fascination)، التي كانت لدى الرسامين والفنانين موضع دراسته. إذ لاحظ إستمتاعهم وإستغراقهم التام بالرسم والنحت، بغض النظر عن مدى الوقت والجهد المبذول. وعلى العكس مما كان سائداً في منتصف الستينات من تركيز على الدوافع والمكافئات الخارجية، لاحظ شيكزنتيمهالي Csikszentmihalyi أن المكافآت الخارجية لا تعمل كمحفز لأدائهم؛ لأنهم لم يتوقعوا تحقيق أهداف خارجية؛ كأن تجعلهم لوحاتهم أغنياء أو مشهورين، بل أحياناً لا يحمل العمل الفني بحد ذاته جاذبية بعد الانتهاء منه. كما إن شيكزنتيمهالي Csikszentmihalyi رفض تفسير هذه الحالة كشكل من أشكال التسامي، والتي اعتبرها علم النفس آنذاك، أكثر تعبير رمزي مقبول لرغبات الفنانين الحقيقية من الناحية الاجتماعية؛ لأنه رأى أن لدى الفنانين الكثير من الامتتاع الحقيقي، والإثارة في البحث عن المزيد من التحديات الأكثر تعقيداً، كما لاحظ محاولتهم المستمرة لتحسين مهاراتهم مما يمددهم بمكافأة ذاتية إيجابية، بل إن الرسم بحد ذاته هو المكافأة. ومن المفارقات في هذا الشأن وجد شيكزنتيمهالي Csikszentmihalyi إطاراً مفاهيمياً لما حاول فهمه، والذي عرفه لاحقاً بحالة التدفق النفسي، من خلال وصف أبراهام ماسلو للأشخاص الذين عملوا بجد من أجل تحقيق ذاتهم، واكتشاف إمكاناتهم من خلال الخبرة المكثفة والنشاط، وليس من أجل مكافئات تقليدية؛ بل لأن عملهم كان مجزياً. ومن الجلي أن الأثر الرئيسي لما توصلت له دراسته ليس حكراً على الرسم واللعب أو الترفيه، بل يشمل أي نشاط يقوم به الفرد بما في ذلك العمل أو الدراسة. (Csikszentmihalyi, 1992, p.3-8)

فمنذ أول مقالة نشرها شيكزنتيمهالي Csikszentmihalyi عن حالة التدفق النفسي في عام (1975) إلى الوقت الحالي، والاهتمام بهذا المفهوم يتزايد في مختلف التخصصات؛ التجارية والسريية والتعليمية والعلمية، وأصبح مجالاً مهماً في التحفيز الذاتي. كما تزايد استخدامه في مجال علم النفس وأُعتبر كظاهرة طبيعية تسترعي الاهتمام، وكجانب محتمل وذو أهمية في حياة

الإنسان؛ لما له من أثر على سعادته ورفاهيته الذاتية. إلا ان البحوث والدراسات العربية في هذا المجال لا تزال في أوج البدايات نظراً لحدائثة المفهوم. (بقعة، 2018؛ الربيعة، 2015: 41؛ Csikszentmihalyi, 1992, p.3-10؛ محمود، 2018: 118)

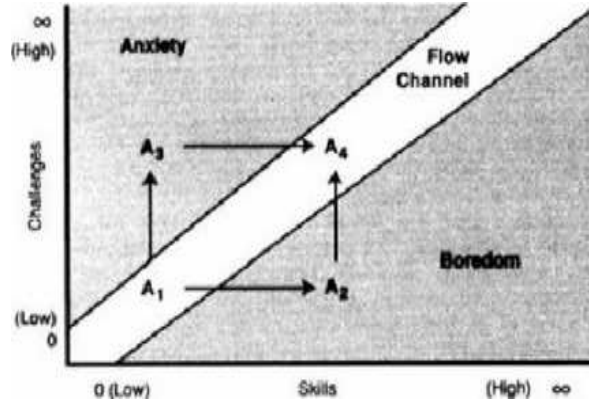
هذا ويجمع رأي الكثير من الباحثين في تفسير التدفق النفسي على ما وصفه شيكزنتيمهالي Csikszentmihalyi بأنه حالة إنهماك تصل أقصاها أثناء أداء مهمة تتساوى فيها قدرات الفرد مع تحديات تلك المهمة، ويتلاشى لدى الفرد الإحساس بالوقت والذات، إلا أن تفسير الشعور المرافق له يختلف بين أوساط الباحثين؛ فترى غريب (2015: 304) بأن هناك حالة عقلية تنشأ لدى المتدفق ويختبر من خلالها السعادة ويهتم بالنجاح، ويُفسر كحالة وجدانية تبرز على شكل سرور ومتعة لدى ابن الشيخ (2015: 60) إلا ان شيكزنتيمهالي (2020: 122) Csikszentmihalyi أكد على أن ما يصنع التميز في الحياة هو الإنخراط الكامل للتدفق، لا السعادة التي تعمل كمشتت للانتباه عن المهمة؛ لكونها تُصَبُّ التركيز على الحالة الداخلية، والتي تُرجى غالباً إلى حين الانتهاء من المهمة. وذهب حماد (2019: 253) إلى ذكر التغيرات التي تحدث في قشرة المخ عندما يصل لأقصى درجات كفاءته؛ إذ إن هناك علاقة تنشأ بين متطلبات المهمة -وإن كانت تُشكل تحدياً- ومناطق المخ النشطة، فيصبح العمل مجدداً للطاقة بدلاً من استنزفها.

وعلى الرغم من أن الجميع يعتبر خبرة التدفق النفسي إيجابية بالنسبة للأداء وللمتدفق أيضاً؛ لما تُخلفه من شعور بالمتعة، والنشوة والرغبة بإحياء تلك المشاعر، إلا أن الآراء لم تتفق حول مدى تلك الإيجابية. فدانييل جولمان Goleman مثلاً يفترض بأن إختلال الإرتزان الإنفعالي يحدث عند استغراق المتدفق النفسي بالمهمة المطلوبة لدرجة نسيان ذاته، وهذا ما عده جولمان Goleman شرط لحدوث التدفق النفسي والذي يعد أرقى درجات الذكاء الإنفعالي بحسب وصفه، أما مارتن سليجمان فيعتبرها مجرد خبرة اندماج في الحياة تشغل جميع الطاقات الإيجابية للفرد دونما إيصاله للسعادة. وعلى الرغم من إيجابية خبرة التدفق النفسي وما لها من أثر بالغ على الفرد وأدائه، إلا إن هاورد جاردرن يزعم بأنها تظل خبرة ترتبط باهتمامات الفرد وميوله ونوع أدائه فحسب، ويذكر شيكزنتيمهالي (2009: 159) Csikszentmihalyi بأنه على الرغم من كون التدفق النفسي مصدر للطاقة النفسية ومحفز قوي للأداء، إلا إنه محايد لا يضمن الفضيلة لمن يختبرونه، ويمكن أن يستخدم لأهداف بناءة أو هدامة، فقد يبني البعض أهداف معينة تعزز من استمتاعه الذاتي، وتكون على حساب شخص آخر. (بنهان، 2016؛ ابن الشيخ، 2015: 49؛ عبدالمجيد، 2016؛ محمود، 2018)

وقد يحدث التدفق النفسي صدفة من حين لآخر، أو عن طريق أنشطة منظمة أو بكليهما. وفقاً لما ذكره بكار (194-195: 2005)؛ وشيكزنتيمهالي (2009: 137,142) Csikszentmihalyi فإن الفرد يختبر حالة التدفق النفسي عندما يستغرق في أداء مهمة أو نشاط يشعره بالتحدي ويتناسب في ذات الوقت مع مهاراته وإمكاناته، فبالتالي يتلاشى إحساسه بذاته والعالم الخارجي، وينسى مرور الوقت. ويكون نشاطاً ممتعاً لدرجة أن الفرد يكون على إستعداد للقيام بما من شأنه أن يتم المهمة، وان كان الأمر صعباً أو شاقاً، أو لا يعود عليه بأي مردود. وتساعد حالة التدفق النفسي في ظل وجود هدف محدد وقواعد معينة على تحقيق الفرد لحالة ذهنية منظمة، وممتعة تمده بشعور الاكتشاف، وتدفعه لأعلى مستويات الابداع دون أن ينشغل بالنجاح أو الفشل ولا بكيفية

أدائها، ومن المفارقات أنه عندما يبذل الفرد أقصى جهدٍ لديه، ويكون إهتمامه منصباً على المهمة ذاتها ما لم يصل للقلق، فإن المهمة تصبح أسهل.

ومن يتوصل لحالة التدفق فإنه سيتمكن من أداء الأنشطة بانسيابية دون أن يثقله الإجهاد والتعب بحيث يستثمر طاقته الذهنية، ويحقق أقصى إستفادة من قدراته، مواجهاً التحديات الجديدة بحماس. ومن ناحية أخرى، فإن تركيزه العالي يتكفل بتقديم الراحة، وتيسير عملية الأداء بأقل جهد. وكما يشعر الفرد أيضاً بنشوة الإنجاز، وينى بشعوره عن السأم والملل. بالإضافة إلى ذلك، فقد لاحظ العلماء إن حالة التدفق النفسي توظف الانفعالات في سبيل الأداء والتعليم، وتجعل التعلم أمتع وأكثر بهجة، وتمكن الطلبة من تحقيق أفضل النتائج؛ لأن مطالب التحديات تكون في مستوى متوسط أو متحدي للمهارات ولكن لا تصل لدرجة التعقيد الذي ينشأ بالقلق، ولا تكون أقل من المهارات مما يؤدي للملل. (بكار، 2005: 196؛ صديق، 2009: 316)



نموذج (1)

إذاً فمفتاح أنشطة التدفق النفسي وفقاً لشيكزنتيمهالي (2009: 143، 145) هو جعلها أكثر تعقيداً. فإذا تم تطبيق النموذج (1) على أداء المهام المدرسية المطلوبة، فإن بداية التدفق تكمن بكون المهمة تشكل تحدياً بسيطاً وممتعاً في البداية، ومع ممارسة التدريب تتحسن مهارات الطالب، وتصبح المهمة عادية ولا تشكل تحدياً، ولكن إذا زاد التحدي أو وجد المنافسين، فإن القلق يتشكل لدى الفرد بشأن أدائه الضعيف وقدراته المنخفضة، فيصبح بين خيارين الملل أو القلق وكلاهما تجربة ليست إيجابية. فليتخلص من الملل عليه زيادة التحدي، ووضع أهداف تتناسب مع مهاراته أو تقليل التحديات للتخلص من القلق، أو الاستسلام عن المهمة ببساطة. ولكن شيكزنتيمهالي Csikszentmihalyi يعود ليذكر بأن تجاهل التحديات بمجرد إدراكها صعب من الناحية العلمية. فمن المهم إدراك أن أمر الإستمتاع أثناء أداء الأنشطة متروك للفرد سواء أخذ به أو لا؛ فقد يؤدي الطالب المهمة المسندة إليه دون أي من عناصر التدفق النفسي، وقد يشعر بالقلق أو الملل وقد يدفعه الإستمتاع الذاتي بالأداء لإكتشاف فرص جديدة وتوسيع مهاراته، ويُدرِك فرص للاستمتاع في المهام العادية التي قد لا يراها الآخرون، وبالتالي ينتج نشاطاً إبداعياً في كل مرة.

الصمود النفسي:

يُرجع ريتشاردسون (2002) Richardson، السبب في أن نتائج أبحاث برنارد (1997) المستمرة والتي تتبعت مرحلة البلوغ عند أطفال كانوا معرضين لمخاطر كبيرة، كانت مذهلة، والتي مفادها أن 70٪ على الأقل وعادةً ما يكون أقرب إلى 70٪ منهم، أصبحوا واثقين ومؤهلين وناجحين من خلال المعايير المجتمعية في ذلك الوقت، لكون الضغوطات والتغيرات تُعد فرصة للنمو وزيادة عوامل الحماية وفقاً لعملية الصمود النفسي.

فمن ذلك الوقت والمتبع لمفهوم الصمود النفسي يجد بأنه يركز على إبراز نقاط القوة التي لدى جميع أفراد المجتمع على اختلاف مراحلهم العمرية، واختلاف مجالاتهم في الحياة، والتي تمكنهم من تخطي الشدائد. وعلى الرغم من التطور الذي شهده الإهتمام بالصمود النفسي في أواخر القرن الماضي، إلا إنه نما بشكل واسع في الثلاث عقود الماضية بين أوساط علماء النفس والمعلمون والأخصائيون الإجتماعيون وغيرهم. إذ إن بداية انطلاقه إنبثقت من ملاحظات متكررة لأطفال وشباب حققوا التكامل والنجاح الاجتماعي والمهني والشخصي على الرغم من وجود الصعوبات المرتبطة غالباً بنتائج سلبية. (بشير، 2018: 300؛ الأعسر، 2010؛ أبو العينين، 2020: 351؛ Van Breda, 2001. 1-2)

أما فيما يتعلق بمحاولات الباحثين لتفسير الصمود النفسي، فقد مرت بثلاث مراحل؛ فكان الإهتمام مُنصب في البداية على وصف الخصائص والصفات الداخلية والخارجية التي تميز الأشخاص الذين ينجحون في مواجهة الشدائد، والقادرين على التأقلم بعد الانتكاسات، في مقابل أولئك الذين يستسلمون لها. إذ إن المرحلة الأولى من إستقصاء الصمود النفسي ركزت على تحديد نقاط القوة لدى الفرد التي تساعد على النجاة من الشدائد. وكان الجدول قائم بين المختصين فيما إذا كانت جزء من طبيعة الأفراد أو أنها متعلمة. وذكر ريتشاردسون (2002) Richardson إن نتائج الدراسة الطولية، التي أجراها Werner & Smith (1992) لمدة 30 عام على مجموعة من الأطفال المعرضين للخطر من العوامل البيئية، والفقر وعدم الإستقرار والمشاكل الصحية أو الأسرية، خلصت إلى إن بعض الأطفال يتمتعون بخصائص شخصية كالقوة والمسؤولية الاجتماعية والتواصل الجيد، وإحترام الذات والتسامح والتوجه نحو الإنجاز، والقابلية للتكيف والتي جعلتهم في حالة جيدة للغاية على الرغم من عوامل الخطر، كما أشارت إلى إسهام البيئة والرعاية المقدمة داخل الأسرة وخارجها في المساعدة على المواجهة. وفي المرحلة الثانية تم وصفه بكونه عملية التعامل مع الضغوطات والشدائد، أو خلق فرص تؤدي إلى تحديد وتقوية تلك الصفات. هذا وأدت المرحلة الثالثة من البحوث إلى ظهور مفهوم الصمود النفسي بوصفه القوة المحفزة داخل كل شخص والتي تدفعهم إلى السعي وراء تحقيق الذات والحكمة والإيثار وإعادة التوافق بعد الإضطرابات. (Richardson, 2002؛ علي، محمد: 2018)

وتجدر الإشارة هنا إلى وجود تداخل بين مفهوم الصمود النفسي وعدد من المفاهيم المرتبطة بالقدرة على تفاعل الفرد مع البيئة ومقاومة ضغوطها؛ كالمقاومة أو اللياقة أو الصلابة أو المرونة النفسية في العديد من الدراسات العربية؛ على سبيل المثال دراسة علي، شيماء (2018: 313)، وشراب (2018: 104) وغيرها الكثير، يرجع بعض التداخل لإختلاف الترجمة العربية لذات المصطلح. وبعد الاطلاع على ترجمة المصطلح الإنجليزي (Resilience) في قاموس كامبردج

واكسفورد تم التوصل إلى الاتفاق مع الرأي الذي تبنته الأعسر(2010) وهو المفهوم الأقرب للصمود النفسي، والمتوافق مع ما جاء في الأدبيات السابقة من وصف للمفهوم.

وفي إطار تقديم تعريف لمفهوم الصمود النفسي أشارت بعض الدراسات إلى أنه يُعد كقوة داخلية، كما ورد لدى سليمان (2015: 94)، والأعسر(2010)، وجمعية علم النفس الأمريكية (2020)، بأنه عملية ثبات وتكيف جيد في مواجهة المواقف الضاغطة والصعوبات أو التهديدات؛ كالمشاكل الأسرية والعلاقات والعمل أو المشاكل الصحية، أو الضغوط المالية وغيرها، وقدرة الفرد على إستعادة إترانه، بل وتحقيق الإستفادة والنمو من ذلك. وتتفق دانيس (1: 2014) Danes على ذات المفهوم. وأضاف أبو حلاوة (2013: 9) أن هناك شعور بالأمل والإطمئنان يرافق هذا التماسك. وتراه سليمان (2015: 103) كقناعة يمتلكها الفرد تحقق له ذاته من خلال إنسجام ممارسته العملية مع هذه القناعة. وفي ذات السياق تفسره البليطي (2017: 227-228) على إنه تعايش الفرد الإيجابي مع التغيير وقدرته على إستغلال مهاراته لتحقيق هذا التعايش ليصل للهناء الذاتي. فمما سبق يتضح أن رؤية الباحثين والعلماء للصمود النفسي تتمحور حول المواجهة والتكيف والتعايش مع الظروف الغير جيدة والقدرة على إستغلالها لمصلحة الفرد.

ومن هذا المنطلق، فإن هناك العديد من الصفات البارزة للصمود النفسي ومنها: الإيجابية أي أن الأشخاص الصامدين عمليين واقعيين، قادرين على فهم المخاطر ورؤيتها كفرص تسمح لهم بالتعلم والتطور، مركزين نحو أهدافهم ملتزمين بها. ويتصفون بالمرونة التي تسمح لهم بالتكيف مع الظروف المختلفة، منظمون لهم أهداف وأولويات، وقادرين على أخذ زمام المبادرة في العمل أو طلب المساعدة من الآخرين، قادرين على تقبل التغيير. كما يمتاز هؤلاء الأشخاص بسميزات شخصية منها الأمل والثقة بالنفس، والرضا والتفاؤل وإدراك الحياة ذات المعنى. وتأسيساً على ما سبق، فإن استجابات الناس مختلفة إزاء التغيير؛ فالأشخاص ذوو المستويات العالية من الصمود النفسي يدركون بان للحياة جوانب كثيرة، يمكن أن تنطوي على تناقضات، ويرون في التغيير فرص للتقدم. ولديهم رؤية واضحة تعطي معنى لحياتهم وقادرين على تحمل الغموض، والتعافي في وقت قصير نسبياً، ويظهرون الصبر والتفهم عند التعامل مع التغيير. ولديهم قدرة على إدارة المهام المطلوبة بنجاح، ومنع الضغوط من التأثير على حياتهم. وإستغلال الفرص وإبتكار أساليب جديدة وموازنة سلبيات وإيجابيات الموقف، وبالتالي إتخاذ القرار المناسب. وعلى النقيض تماماً، فالأشخاص ذوو المستويات المنخفضة من الصمود النفسي يختبرون الحياة كعقاب أو سلسلة من التحديات الغير عادلة. ويفتقرون إلى التركيز على تحقيق رؤيتهم عند حدوث صعوبات، ولديهم قدره منخفضة على تحمل المخاطر ومواجهة التغيير وإنجاز المهام الطارئة. كما إن طرقهم تقليدية وهم بحاجة لوقت أطول للتعافي، وغير قادرين على التأثير على الآخرين. وعلى الرغم من أن خبرات الحياة تؤثر على قدرة الفرد على الصمود النفسي إلا إنه يمكن تعلمه بالتدريب والممارسة. (Danes,2014: 1-5؛ عبد الفتاح، 2020؛ أبو قورة، 2019؛ محمد، 2019: 282)

العلاقة بين التدفق النفسي والصمود النفسي:

وتعددت الدراسات العربية والأجنبية التي حاولت الكشف عن طبيعة الصمود النفسي وسمات أفرادها. وفي هذا الصدد فضلت سريميني (2015: 25-26) إعتداد سبع أبعاد للصمود النفسي من الأبعاد التي ذُكرت منذ عام (1987- 2011) تتضمن: أولاً: بُعد الكفاءة الشخصية في مواجهة التحديات التي تعترض حياة الفرد ومدى التزامه وفاعلية ذاته وثقته بنفسه. ثانياً: بُعد حل المشكلات؛ ويتمثل في القدرة على جمع وتنظيم المعلومات وتحليلها بطريقة منطقية بما يسمح

باتخاذ الإجراءات المناسبة للموقف. ثالثاً: بعد المرونة وما ينطوي عليه من التكيف، وتقبل التغيير وتقبل آراء الآخرين والسعي نحو التجديد. رابعاً: بُعد إدارة العواطف وما يندرج تحته من ضبط للانفعالات، وتنظيم للأفكار بما يحقق الأهداف المرجوة. خامساً: بُعد التفاؤل وما يصاحبه من توقعات إيجابية للواقع. سادساً: بُعد العلاقات الاجتماعية والمتضمن على التفاعل والتعاون المتبادل مع أفراد المجتمع. وأخيراً: بُعد الإيمان ويشتمل على كل ما يؤثر في حياة الفرد من الناحية الروحية والوجدانية التي توجه المشاعر والمعارف.

ومن ناحية أخرى، فقد ركزت الدراسات التي قام بها جاكسون ومارش Jackson & Marsh أثناء محاولة قياس التدفق النفسي على ذات الأبعاد التسعة عند شيكزينتميهالي Csikszentmihalyi والتي أسهب كثيراً في عرضها ووصفها من خلال كتاباته. وتلك الأبعاد هي؛ أولاً: بُعد التوازن بين التحدي والمهارة والذي يتضمن إدراك الفرد لحالة التوازن بين مهاراته وتحديات الموقف؛ بحيث تكون المتطلبات أعلى قليلاً من المتوسط بالنسبة لمستواه. ثانياً: بُعد الإدماج في الأداء؛ أي عندما تكون المشاركة بالنشاط عميقة وتلقائية، وينصب الوعي بالكامل على ذلك النشاط. ثالثاً: بُعد فقدان الوعي بالذات؛ وفي هذا البعد يصبح الأداء أكثر طبيعية، ويتوحد الشخص مع الأداء ويتلاشى قلقه على ذاته، ولكن هذا الإنشغال لا يعني عدم إدراكه لما يحدث داخل عقله، بل إن وعيه لا يسمح بتشتت الأفكار عن المهمة، ويتجاهل المشاعر غير ذات الصلة. رابعاً: بُعد وضوح الأهداف؛ سواء كانت أهداف محددة مسبقاً أو مستحدثة أثناء أداء النشاط، وهذا البعد يقيس أهداف المتدفق الواضحة والمتوافقة. خامساً: بُعد التغذية الراجعة الفورية التي تحدد مسار نجاح تحقيق الهدف ومدى جودة الأداء، وغالباً تكون من النشاط نفسه. سادساً: بُعد التركيز على المهمة عندما يكون التركيز الكامل على المهمة تصطف الأفكار بتسلسل منطقي، وبالتالي يُسهل استثمار الجهد، وهو أكثر الأبعاد شيوعاً. سابعاً: بُعد الشعور بالسيطرة؛ وفيه يشعر الشخص بأنه متحكم في المواقف الصعبة وقادر على فعل أي شيء. ثامناً: بُعد تبدل إيقاع الزمن، أي أن مرور الوقت يتغير بشكل ملحوظ؛ أي يتباطأ أو يتسارع عند البعض، وقد يختفي مروره عند آخرين. إلا إن شيكزينتميهالي Csikszentmihalyi يقر بأنه على الرغم من أن البعد الزمني من أبعاد التدفق إلا أنه يعتبر في بعض الأنشطة جزء من الأداء. وأخيراً: بُعد الإستمتاع الذاتي؛ أي أن ما يتم القيام به يستحق عمله من أجل ذاته، ولا يتم توقع مكافآت خارجيه، وهو نتيجة التدفق النهائية. (Jackson, & Marsh: 1996, 18-20)

وفي ضوء العرض السابق لأبعاد المتغيرين، يتضح أنهما يتكاملان في كثير من الجوانب من الناحية النظرية. وعلى الرغم من أهمية ذلك، إلا أنه لا يوجد بحسب إطلاع الباحثة_ أي دراسة عربية أو أجنبية منشورة حاولت الكشف عن مدى ارتباطهما ببعض. وبما إن الصمود النفسي يحتوي على العديد من الإبعاد التي تناولتها بعض الدراسات كمتغيرات أساسية بشكل مباشر، وثبتت ارتباطها الإيجابي مع التدفق النفسي كالمرونة في دراسة الرويلي (2019). وكذلك وجدت علاقة مع متغيرات مشابهة لإبعاده قد تسهم في إثراء الدراسة الحالية؛ إذ وجدت علاقة موجبة لدى المتفوقين دراسياً وبين مستوى تدفقهم وإدارتهم للغضب في دراسة باظة (2020) ومع بعض عوامل الشخصية كالاعتماد على النفس والمثابرة وفاعلية الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافعية للإنجاز والثقة بالنفس في دراسة صديق (2009) ومع إدارة الأزمات وكفاءة الذات المدركة في دراسة خضير (2016)، ومع مهارات إتخاذ القرار في دراسة لطفي (2015)، وإدارة

الذات ومعنى الحياة في دراسة عبد الجواد (2017). وعلى النقيض مع المقابل السالب للأبعاد، كالهزيمة النفسية في دراسة العطار (2019) والقلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة في دراسة صديق (2009) إذ وجدت علاقة سالبة مع التدفق النفسي. ومن ناحية أخرى، لم تكن هناك علاقة تربطه مع الاستبصار الاجتماعي في دراسة مصطفى (2018).

وبالمقابل فقد أورد شيكزينتميهالي (2009, p. 159, 161-167) Csikszentmihalyi العديد من الأمثلة على العقبات البيئية التي قد تحول دون التمتع بالتدفق النفسي كالثلوج والصحاري، والتي إستسلم لهذه الظروف العديد من الأشخاص، بينما لم تقضي هذه العقبات على التدفق بشكل كامل؛ فقد تعلم البعض الكثير من الأنشطة الجميلة التي أضفت المعنى والإحساس لحياتهم. لذا خلص شيكزينتميهالي Csikszentmihalyi إلى ان الطبيعة وحدها لا تستطيع منع حدوث التدفق النفسي، وأن الأشخاص القادرين على إمتاع أنفسهم في مختلف المواقف والظروف، قادرين على التركيز على ما يرونه مناسباً، ويعملون وفقاً لذلك. ومن ناحية أخرى، فقد تكون هناك عقبات جينية لا تؤثر على التعلم فحسب، بل تستبعد إمكانية الوصول لحالة التدفق والإستمتاع؛ إذ يعاني بعض الأفراد من صعوبات التعلم التي تجعل قدرتهم على التركيز والإنتباه أقل من غيرهم. وبالإضافة لمراعاة العوامل الخارجية ينبغي التركيز على العوامل الداخلية، فبعض الأشخاص يستمتعون بأنفسهم أينما كانوا، والبعض الآخر يشعرون بالملل في أكثر الأماكن إبهاراً.

وعليه فإن حالة التدفق النفسي قد تتأثر بالعديد من العقبات الداخلية التي قد تعيقها أو تحد منها. فالفرد الدائم القلق بشأن خلق إنطباع سيء عن إنجازاته، والمهتم بنظرة الآخرين له، والفرد المتمركز حول ذاته الذي يُقيم المعلومات والأنشطة وفقاً لمدى إرتباطها برغباته، والتي تحقق له أهداف مادية بدلاً من التركيز على خلق أهداف جديدة، وحتى الواعي بذاته الذي يوجه الكثير من طاقته نحو ذاته واحتياجاتها، يختلفون في العديد من النواحي إلا إنهم لا يتمتعون بالسيطرة الكافية على أنفسهم لدرجة تمكنهم من الدخول بسهولة لحالة التدفق؛ لأن على مثل هذه الحالات يصعب الاهتمام بالأنشطة التي لا تقدم مكافآت خارجية، وتكون مكافأة بحد ذاتها، وذكر شيكزينتميهالي (2009 : 161-162) Csikszentmihalyi بأنه على الرغم من أنه ليس من السهل على الفرد تحويل التجربة العادية التي يمر بها إلى حالة تدفق، ولكن يمكن للجميع التحسين من قدراتهم على القيام بذلك.

تأسيساً على ما سبق، فإن فمن الطبيعي بأن الذي يصل لحالة التدفق النفسي كغيره من أفراد المجتمع سيختبر العديد من التقلبات والتحديات سواء كانت يومية روتينية أو أحداث صادمة. ويمكن أن يؤثر التغيير على الأشخاص بشكل مختلف، مما يؤدي إلى تدفق مزيد من الأفكار والمشاعر السلبية والشك في الذات، والحد من مستويات التدفق النفسي لديهم، وهنا تذكر ابن الشيخ (2015: 60) بأنه على الرغم من كون التدفق خبرة تتولد بذاتها، إلا إنه يمكن توفير البيئة التي تسمح بحدوثه. وفي هذا الشأن، تُرجع جمعية علم النفس الأمريكية (2020) الفضل جزئياً في تكيف الناس جيداً مع المواقف المتغيرة إلى صمودهم النفسي، الذي لا يساعد فقط على تجاوز الظروف الصعبة فحسب، بل يُمكن أيضاً من النمو الشخصي العميق وتحسين نمط الحياة. وقد تجعل التحديات بعض الأفراد أكثر صموداً من غيرهم. ومن الملمن أن الأبحاث أظهرت بأن الصمود النفسي ليس سمة شخصية يمتلكها بعض الأشخاص وحسب، بل إنه ينطوي على سلوكيات وأفعال وأفكار يمكن لأي شخص تعلمها وتطويرها. (محمد، 2019)

إلا أنه ينبغي التذكير بأن زيادة الصمود النفسي تستغرق وقتاً وتعمداً. وتشير الأعسر (2010) إلى وجود برامج وقائية داخلية أو خارجية تساعد على تيسير التفاعل مع البيئة وتنمية الصمود النفسي وتحسينه، وثبتت فاعلية هذه البرامج في العديد من الدراسات العربية؛ كالعلاج السلوكي المعرفي في دراسة محمد (2019) وإستراتيجيات التنظيم الانفعالي في دراسة خميس (2018) والتفاؤل في دراسة الفرجاني (2019)، والعلاج بالقبول والالتزام في دراسة عبد الفتاح، (2020).

وفي هذا السياق، فقد قدمت جمعية علم النفس الأمريكية (2020) عدد من المقترحات لبناء الصمود النفسي لدى الأفراد، وذلك في سبيل توفير طرق للتكيف مع أحداث الحياة المتغيرة، والتغلب على صعوباتها. إذ توصي بالتركيز على نمط الحياة الإيجابية، والبحث عن أهداف للحياة واكتشاف الذات ومساعدة الآخرين، وتقبل التغيير والتعلم من الماضي والحصول على المساعدة والدعم الاجتماعي في حال استوجب ذلك، وتحديد الأفكار غير العقلانية وإبدالها بنمط تفكير أكثر واقعية وتوازن. وكل هذا من شأنه الإسهام في زيادة قدرة الأفراد على التكيف مع الصعوبات، والتغلب عليها وينمي الصمود النفسي لديهم. وفي هذا الصدد ترى تومس، برنادت، Thomas, Bernadette (2019) بأن الصمود النفسي يساعد على التكيف ويقلل من القلق ويزيد من التركيز على الهدف والتخلي عن المشتتات، وهذا بدوره يمكن أن يقلل من تحديات الدخول في التدفق النفسي ويسمح به.

وتم اختبار الصمود النفسي في مجال التعليم كقوة دافعة تسمح للطلاب بإدراك المفاهيم ومعرفة الارتباط بها، وتمكنهم بشكل حدسي من التمييز بين الصواب والخطأ. فأثبتت دراسة النجار (2019) وجود علاقة سالبة بينه وبين التللك الأكاديمي. وهذا وبرزت أهمية التدفق النفسي في هذا المجال، وتبين أن درجة تمتع تلاميذ المرحلة الثانوية بمقرر معين تنبئ بمستوى تحصيل دراسي أفضل، وترى لطفي (2015) أن اهتمامهم في الفصل الدراسي يؤثر على مقدار متعة معلمهم. (Richardson, 2002؛ Csikszentmihalyi, 1992: 12)

وفي هذا الصدد أثبتت العديد من الدراسات العربية لمس أثر التدفق النفسي في مجال التعليم. إذ وجد ارتباط وثيق بينه وبين عدد من المتغيرات الإيجابية التي تسهم في كل ما من شأنه رفع كفاءة التعليم، كدافعية طلاب المرحلة الثانوية للإنجاز الأكاديمي في دراسة المسما (2019)، وتوافقهم الدراسي في دراستي الرفاعي (2018)، ودراسة بخاري (2019)، كما إنه كان منبئاً بوجود الحياة الأكاديمية بنسبة (43%) لدى طلبة الجامعة في دراسة أحمد (2019). ومن ناحية أخرى ثبت وجود علاقة سالبة بينه وبين المتغيرات السالبة التي تعيق تقدم الطلبة كالتللك الأكاديمي في دراسة أيوب (2017) والتسويق في دراسة خشبة (2017).

وعليه فإن برامج التعليم الحالية في المملكة العربية السعودية وتحقيقاً لرؤية (2030) تستهدف كل ما من شأنه الإهتمام بتحفيز التلاميذ على الإنجاز، والتعلم واكتشاف المواهب واستغلال قدراتهم وميولهم وإبداعهم. لذا ركزت تلك البرامج على التنوع في المجالات التعليمية والتدرج بين مختلف مستوياتها ووحداتها من حيث الصعوبة. كما أستحدثت المهام الادائية كجزء من تحصيل الطلبة في محاولة لإكتشاف اهتماماتهم واستغلال مهاراتهم الخفية، وتطويرها تمهيداً لظهور حالة التدفق لدى المتعلم وجعله يحس بمتعة التعلم، ويصل لحلول مبتكرة. (ابن الشيخ، 2015: 56-59)

وبما أن الأنشطة الإنتاجية تحتل الجزء الأكبر من الحياة اليومية؛ فبالنسبة للتلاميذ والتعليم يستهلك أكثر من منتصف طاقتهم النفسية، ويمثل أنشطتهم الإنتاجية، فالكثير من مهامهم المدرسية اليومية تتطلب أداءهم لها بأنفسهم، فإن الكيفية التي تؤدي بها المهام والأنشطة اليومية تؤثر على مدى جودة الحياة. إذ إن أثار الأنشطة النفسية ليست خطية بل ترتبط بكل ما يتم القيام به. وعليه فإن أولى خطوات تحسين نوعية الحياة، والحصول على أفضل الخبرات يتمثل بإستثمار طاقة التلاميذ النفسية بالأنشطة التي تنتج عن التدفق النفسي. والذي يعمل كمغناطيس للتعلم لأنه يفرض زيادة التحديات، وبالتالي ينمو الفرد باستمرار من خلال إستمتاعه بما يقوم به، بالإضافة لتعلمه لمهارات جديدة. على الرغم من أن هذا بسيط من حيث المبدأ، ولكن يراه البعض صعب من الناحية العملية، إذا وضعوا بإعتبارهم فكرة ما يجب عليهم فعله كأفراد في المجتمع، وما عليهم من مسؤوليات، وما يواجههم من تحديات، لدرجة أن البعض يعمدون كثيراً للطرق التقليدية ولا يستطيعون القيام بشيء جديد واستثنائي. ولكن يبدو إن لطريقة التفكير دور مهم في مدى الصمود النفسي والتدفق النفسي لدى الأفراد بشكل عام والتلاميذ أثناء أداءهم للمهام المدرسية اليومية بشكل خاص. فقد يشعرون بالقلق أو الملل أو الإرهاق الشديد فيختارون إنجاز أنشطة أقل صعوبة، بدلاً من محاولة التأقلم. فماذا لو أعاد التلاميذ التفكير في هذه المهام المدرسية الروتينية على إنها أعمال تؤدي كتحديات تحفز التدفق النفسي لديهم؛ ليصلوا لأعلى مستويات الإبداع، مستعنيين على ذلك بصمودهم النفسي، الذي يمكنهم من مواجهة التحديات التي قد تحول دون التدفق النفسي لديهم. هنا ينبغي الإشارة بأن الأمر يتطلب بذل الجهد والطاقة لتحقيق أفضل التجارب التي تستحق المحاولة.

(Csikszentmihalyi, 2020: 16,19,25,33,43,91,111)

الدراسات السابقة:

في إطار استعراض الدراسات السابقة ستعرض على محورين؛ بحيث يتناول المحور الأول الدراسات التي بحثت التدفق النفسي وعلاقته بعدد من المتغيرات، وسيتناول المحور الثاني بالدراسة الدراسات التي بحثت علاقة الصمود النفسي بعدد من المتغيرات. وستعرض دراسات المحورين تبعاً بترتيب زمني من الأقدم إلى الأحدث لكل محور، وستعرض بنود كل دراسة بطريقةٍ معينة، إذ سيبدأ عرض كل دراسة بهدفها، ثم عينتها، يليه منهجها وأدواتها وستختتم كل دراسة بعرض لأبرز النتائج التي توصلت إليها.

دراسات التدفق النفسي

استهدفت دراسة صديق (2009) التعرف على علاقة التدفق النفسي ببعض العوامل النفسية كالاعتماد على النفس والمثابرة وفاعلية الذات والرضا عن الحياة ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافعية للإنجاز والثقة بالنفس والقلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة. والمطبقة على عينة يبلغ عددها (616) من طلاب الكليات العلمية والنظرية بمتوسط عمر 22 عاماً. وكان منهج الدراسة وصفيًا ارتباطيًا وأعدت أدوات الدراسة المشتمة على استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومقياس التدفق، ومقياس العوامل النفسية. وأوجدت الدراسة علاقة إيجابية بين التدفق النفسي والاعتماد على النفس، والمثابرة، وفاعلية الذات، ومستوى الطموح، وتحمل المسؤولية، والدافعية للإنجاز، الثقة بالنفس، وعلاقة سلبية مع الرضا عن الذات والقلق، الاكتئاب، الإحباط، اليأس، السأم، الملل، واللامبالاة.

وهدفت دراسة جريش (2017) إلى التعرف على علاقة التدفق النفسي بعادات العقل وتقدير الذات واليقظة العقلية لدى (273) من طلاب الفرقة الثانية بجامعة السويس بالإسماعيلية بأعمار تراوحت بين (18-22) سنة. واستخدمت في دراستها المنهج الوصفي الارتباطي، ومقياس التدفق لجاكسون ومارش Jackson & Marsh من تعريبها، ومقياس اليقظة العقلية ترجمة محمد (2016) ومقياس هليميرتس وآخرون لتقدير الذات. وأثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التدفق النفسي وكل من عادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات.

في حين حاول عبدالجواد (2017) التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، ومدى مساهمته في التنبؤ بهما. وتكونت عينة بحثه من (486) طالباً وطالبة بجامعة الفيوم، وكان المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً للدراسة. وأعد مقياسي التدفق النفسي وإدارة الذات، ومقياس معنى الحياة للأبيض (2010)، وكان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين كلا من التدفق النفسي وإدارة الذات وبين معنى الحياة، كما أمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال التدفق النفسي ومعنى الحياة.

وكشفت الرفاعي (2018) عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي؛ بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتوافق الدراسي من خلالهما لدى (210) من طالبات الدبلوم العالي للتربية بكلية التربية بجامعة جدة. واستخدمت منهجاً وصفيًا ارتباطياً. وأعدت مقياس التفكير الإيجابي، وترجمت وقننت مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (1996) Jackson & Marsh واستبيان يونجمان للتوافق الدراسي. وأوجدت علاقة بين الدرجة الكلية للتدفق النفسي وأبعادها الفرعية وبين الدرجة الكلية للتوافق الدراسي والأبعاد الفرعية، وأوجدت تأثيراً معنوياً عالٍ لبعض أبعاد التدفق النفسي كالأحاساس بالتحكم والانضباط والتركيز بالأداء، ولم يكن هناك تأثير على التوافق الدراسي في بقية الأبعاد.

هذا واستهدفت دراسة أحمد (2019) التعرف على العلاقة بين كل من جودة الحياة وإدارة الذات والتدفق النفسي، وسعت للكشف عن إمكانية التنبؤ بين هذه المتغيرات لدى عينة تبلغ (324) طالباً من طلاب الفرقة الثالثة بالكلية. هذا وأستخدم المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج للدراسة، وأعدت مقياسي جودة الحياة وإدارة الذات، بينما استخدم مقياس التدفق النفسي لياضبة (2011) كأدوات لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات الدراسة، كما أظهرت إمكانية مساهمة التدفق النفسي بنسبة (43%) بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وعلى ذات الصعيد استهدفت دراسة القرالة (2020) التعرف على إمكانية التنبؤ بين التدفق النفسي والتمكين النفسي وتحديد الأهمية النسبية للتدفق النفسي في تفسير التمكين النفسي لدى عينة من طلبة الثانوية العامة في محافظة الكرك، الأردن والبالغ عددهم (422) طالب وطالبة. حيث كان منهج الدراسة وصفيًا تحليلياً. طور مُعد الدراسة مقياسي التدفق النفسي والتمكين النفسي. وأظهرت الدراسة مستوى منخفض من التمكين النفسي والتدفق النفسي لدى طلاب الصف الثاني ثانوي. كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بطلاب الثانوية العامة والعمل على رفع مستوى التدفق النفسي لديهم.

هذا وقد استهدفت دراسة ماو (Mao, Y., et al 2020) التعرف على العلاقة بين التدفق والقلق واحترام الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وتضمنت عينة الدراسة (590) طالب من طلاب الجامعات الصينية. وتم استخدام مقياس للتدفق والقلق واحترام الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية استناداً على الحالة النفسية للفرد في الشهر السابق. وتوصلت نتائج الدراسة لعلاقة سلبية بين التدفق والقلق. وأن كل من احترام الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية توسط بشكل كامل بين التدفق والقلق.

دراسات الصمود النفسي:

ومن ناحية أخرى، أوضح الشجيري وحسين (2018) والذي هدف بحثهما للتعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والفهم الانفعالي ومستواهما لدى (160) طالب وطالبة في جامعة الأنبار للعام الدراسي (2017/2018) واستخدما المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت ادوات الدراسة على مقياس الفهم الانفعالي، وأعدا مقياساً للصمود النفسي. وأشارت نتائج دراستهما إلى وجود علاقة بين المتغيرين ومستوى فوق المتوسط للصمود النفسي.

واستهدفت دراسة الجليله (2018) الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة للكشف عن فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الصمود النفسي، وأثر ذلك في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وتوزعت عينة الدراسة كالتالي (مجموعة استطالعية تبلغ 50 طالبة، ومجموعة ضابطة تبلغ 80 طالبة، ومن مجموعة الدراسة الوصفية والبالغ عددها (260) طالبة) من طالبات الفرقة الثانية بقسم علم النفس بكلية البنات بجامعة عين شمس. وكان المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً للدراسة. وأعدت أدوات الدراسة والمتكونة من مقياس الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، وبرنامج تدريبي لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة لتحسين القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومن جهة أخرى عُدل على استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي لمجدي (1996). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة الجامعية، وفاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وكان الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية هدفاً لدراسة النجار (2019)، حيث تكونت عينة الدراسة من (444) من طلبة كلية التربية الفرقة الثانية والرابعة بجامعة كفر الشيخ تراوحت أعمارهم ما بين (18 – 22 سنة). وكان المنهج الوصفي الارتباطي منهجاً للدراسة، وعرب مُعد الدراسة وأعد مقياس توكممان للتلکؤ الأكاديمي ومقياس الصمود النفسي لكونور ودافيدسون. ومن جانبه أظهرت نتائج الدراسة علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وأبعاده والدرجة الكلية للتلکؤ الأكاديمي وأبعاده لدى طلبة كلية التربية.

وأرادت الفرجاني (2019) إعداد برنامج يقوم على التفاؤل في سبيل تحسين الصمود النفسي على (60) من طلبة المرحلة الثانوية، وقسمت أفراد العينة بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، مستخدمة المنهج التجريبي ومقياس التفاؤل، واستمارة لقياس المستوى الاجتماعي والثقافي،

وبرنامج قائم على التفاؤل من إعدادها. كما عدلت مقياس الصمود النفسي للشرقاوي، شيماء في دراستها. واثبتت فعالية البرنامج المستخدم في دراستها لتحسين الصمود النفسي مؤقتاً.

وقد تناول عامر (2020) البحث عن دور الصمود النفسي في التنبؤ بجودة الحياة، وتحديد مستواها في ظل جائحة كورونا. وبلغ أفراد عينته (442) شخص، طُبق عليهم بعض المفردات من مقياس كونور ودافيدسون (2003) للصمود النفسي، ومقياس جودة الحياة (1995) لمنظمة الصحة العالمية. واستُخدم المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج للدراسة. وتوصلت الدراسة إلى تأثير الصمود النفسي الإيجابي على جودة الحياة.

التعليق على الدراسات السابقة:

ومن العرض السابق يتضح ما ركزت عليه الدراسات السابقة، إذ استهدفت بعض الدراسات التعرف على العلاقات بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات، وسعت للكشف عن إمكانية التنبؤ بها من خلاله. ومن ناحية أخرى جرى استهداف الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وبعض المتغيرات. هذا وتتفق الدراسات السابقة على التركيز على الفئة العمرية ما بين (18-22) سنة من طلبة وطالبات الكلية عند اختيار عينات دراساتها. وتنوعت المناهج في الدراسات السابقة ما بين وصفيًا ارتباطيًا ووصفيًا تحليليًا وتجريبيًا.

وفي إطار ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات، يجمع الرأي على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات الأخرى، كبعض العوامل الشخصية مثل: الاعتماد على النفس، والمثابرة، وفعالية الذات، ومستوى الطموح، وتحمل المسؤولية، والدافعية للإنجاز، والثقة بالنفس في دراسة صديق (2009)، وعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات في دراسة جريش (2017)، وإدارة الذات ومعنى الحياة في دراسة عبدالجواد (2017)، والفهم الانفعالي في دراسة الشجيري وحسين (2018) وجودة الحياة الأكاديمية في دراسة أحمد (2019)، وأوجدت الرفاعي (2018) تأثيراً معنوياً عالٍ لبعض أبعاد التدفق النفسي كإحساس بالتحكم والانضباط والتركيز بالأداء، بينما لم يكن هناك تأثير على التوافق الدراسي في بقية الأبعاد. هذا وأسهم التدفق النفسي في التنبؤ بمعنى الحياة في دراسة عبدالجواد (2017)، وبالتمكين النفسي بنسبة (43%) في دراسة القرالة (2020).

هذا وقد أظهرت نتائج الدراسات الارتباطية مع الصمود النفسي علاقات ايجابية مع بعض المتغيرات؛ كجودة الحياة في دراسة عامر (2020)، وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في دراسة الجلبي (2018). وعلى النقيض من ذلك كانت العلاقة سلبية مع الرضا عن الذات والقلق، والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم، والملل واللامبالاة في دراسة صديق (2009)، ومع القلق في دراسة ماو Mao, Y., et al (2020). وكانت سلبية أيضاً بين الصمود النفسي والتلكؤ الأكاديمي في دراسة النجار (2019).

ومن ناحية أخرى فقد ثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية الصمود النفسي كمدخل لتحسين القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد المجموعة التجريبية في دراسة الجلبي (2018). وثبتت فعالية البرنامج المستخدم في دراسة الفرجاني (2019) في تحسين الصمود النفسي مؤقتاً. وأظهرت دراسة القرالة (2020) مستوى منخفض من التمكين النفسي

والتدفق النفسي لدى طلاب الصف الثاني ثانوي. كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بطلاب الثانوية العامة والعمل على رفع مستوى التدفق النفسي لديهم.

ويأتي البحث الحالي نتيجة لما أوصت به الدراسات السابقة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات عن التدفق النفسي والصمود النفسي وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما يأتي لدعم الدراسات السابقة التي بحثت العلاقة مع التدفق النفسي كدراسة صديق (2009)، وجريش (2017)، وعبدالجواد (2017)، والرفاعي (2018)، وأحمد (2019) والقرالة (2020)، وماو Mao, Y., et al (2020). والعلاقة مع الصمود النفسي كدراسة الشجيري وحسين (2018) والنجار (2019)، وعامر (2020)، والجلبه (2018) بينما تفرد هذا البحث بجمع متغيري التدفق النفسي والصمود النفسي معاً، وهدف إلى التعرف على مدى اسهام الصمود النفسي بالتدفق النفسي.

هذا ويتضح من عرض عينات الدراسات السابقة كدراسة الشجيري وحسين (2018)، والرفاعي (2018)، والجلبه (2018)، وأحمد (2019) وجريش (2017)، والنجار (2019) وعبدالجواد (2017) وماو Mao, Y., et al (2020) وصديق (2009) بأنها كانت من طلبة وطلاب الكلية، بينما تنوعت الفئات العمرية في دراسة عامر (2020). ومن زاوية أخرى فقد اتفق هذا البحث مع الدراسات التي طُبقت على المرحلة الثانوية كدراسة القرالة (2020)، والفرجاني (2019) ولكنه تفرد بمكان العينة حيث طُبّق على طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.

واتفق البحث مع الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة صديق (2009)، وجريش (2017)، وعبدالجواد (2017)، والرفاعي (2018)، والشجيري وحسين (2018) والجلبه (2018)، والنجار (2019)، وأحمد (2019)، وعامر (2020)، بينما اختلف عن منهج دراسة الفرجاني (2019) والتي استخدمت المنهج التجريبي ودراسة القرالة (2020) والتي تم استخدام المنهج التحليلي فيها. وتصدر الإشارة إلى الاختلاف الوارد في أدوات الدراسات السابقة فمنها ما كان معداً من قبل معدي الدراسات أو مطوراً من قبلهم، فيما عدا دراستي جريش (2017)، والرفاعي (2018) واللذان اعتمدا على مقياس التدفق لجاكسون ومارش (1996)، بينما تم في البحث الحالي تعديل وتقنين مقياس جاكسون ومارش (2006) للتدفق النفسي والمعرب من قبل ابن الشيخ (2015)، وتم تبني مقياس الصمود النفسي لسرميني (2015) بعد أن تم تقنينه على البيئة السعودية.

منهج البحث:

تم إتباع المنهج الوصفي المسحي الارتباطي للتعرف على مستويات التدفق النفسي والصمود النفسي ودراسة العلاقة بينهما. والذي عرفه القحطاني (2004:205) بأنه المنهج الذي يسعى لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات؛ نظراً لكون المنهج يتناسب مع موضوع البحث وتساؤلاته.

إجراءات البحث:

للإجابة على تساؤلات البحث تم تتبع الادبيات المتعلقة بمتغيري التدفق النفسي والصمود النفسي والدراسات السابقة في هذا المجال. وتم استخدام مقياس جاكسون ومارش (2006) Jackson & Marsh لقياس التدفق النفسي بعد أن تم تعديله ليتناسب مع موضوع البحث وعينته، والتأكد من صدق المحكمين ومقياس سرميني (2015) لقياس الصمود النفسي بعد أن تم

تقنيته على البيئة السعودية. وتم بيان مدى تماسك المفردات مع الدرجة الكلية للمقياسين من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون، وثباتهما بتطبيق معامل كرونباخ ألفا. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث، وازدادت عن طريق كرة الثلج. وتم استخدام كلا المنهج الوصفي المسحي الارتباطي للملائمة لطبيعة البحث. وتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة في برنامج (SPSS).

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة والبالغ عددهن تقريباً 37000 طالبة في آخر إحصائية -بحسب إطلاع الباحثة- نُشرت من قبل إدارة التعليم بالمدينة المنورة.

<https://app.powerbi.com/view?r=evJrIoiOTU1Y2M4ZDUtMzc4ZC00NDhmLk4ZmMtNDZlNmZiNDZiNzY1IiwidCI6ImZiZDBjMzYwLWZhNGUtNDhmYS05MzZjLTVlODg0ZTZiNjhjZCIsImMiOjI9>

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (392) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في مدارس المدينة المنورة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ تم إرسال رابط google form وازداد عدد أفراد العينة عن طريق كرة الثلج.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAInOL.Sd6ToqSAzch54unnwIKSr_wD73FNuBCrc4d5PeM1Sc6sKUvmQ/viewform

أدوات البحث:

تم استخدام مقياس جاكسون ومارش (2006) Jackson & Marsh للتدفق النفسي من تعريب ابن الشيخ (2015) ومقياس الصمود النفسي لسرميني (2015). بعد أن تم تقنينهما على المجتمع السعودي، والتأكد من صدقهما وثباتهما.

مقياس التدفق النفسي :

وصف المقياس:

تم الاعتماد على مقياس التدفق لجاكسون ومارش Jackson & Marsh الذي تم اعداده (1996) وتعديله (2006) وتمت ترجمته من قبل ابن الشيخ، ربيعة (2015) والذي وضع لقياس مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية فيما يختص بالمهام الادائية المقدمة للطالبة كالمشاريع والعروض وغيرها. وقد تكون مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية من 36 مفردة مقسمة بالتساوي وتباعاً على 9 أبعاد تقع جميعها في الاتجاه الايجابي؛ بعد التوازن بين التحدي والمهارة ومفرداته (4-1)، وبعد الاندماج في الأداء ومفرداته (5-8)، وبعد وضوح الأهداف ومفرداته (9-12)، وبعد التغذية الراجعة الفورية ومفرداته (13-16)، وبعد التركيز التام على المهمة ومفرداته (17-20)، وبعد الإحساس بالسيطرة ومفرداته (21-24)، وبعد فقدان الوعي بالذات ومفرداته (25-28)، وبعد تبدل إيقاع الزمن ومفرداته (29-32)، وبعد الاستمتاع الذاتي ومفرداته

(33-36). بحيث يختار المفحوص من بين المفردات واحدة من الخمس بدائل (أوافق بشدة=5، أوافق=4، محايد=3، أعارض=2، أعارض بشدة=1). وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (36-180) درجة.

الصدق الظاهري لمقياس التدفق النفسي:

تم عرض مقياس التدفق النفسي بصورته الأولى على بعض المحكمين وتم إجراء التعديلات المناسبة. إذ تم إجراء تدقيق إملائي للعبارة التي تم الإشارة إليها من قبل المحكمين، كما تم الأخذ برأي ذوي الاختصاص من حيث تبسيط بعض العبارات، وإعادة صياغتها لتناسب مع موضوع البحث وعينته، وتم إعادة عرض المقياس على محكمين آخرين انظر للتأكد من مناسبة التعديلات التي تم إجراؤها على المقياس بصورته الأولى، وبناءً على توجيهات ذوي الاختصاص تم إعادة التدقيق الإملائي والنحوي لبعض العبارات، وإعادة صياغة بعض العبارات لتناسب مع موضوع البحث وعينته.

ولبيان مدى ترابط وتماسك مفردات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس بتطبيق معامل ارتباط بيرسون. وكما يتضح إن جميع قيم معاملات الارتباط ما بين المفردات المكونة لمقياس التدفق النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس جاءت جميعها دالة موجبة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، وقد تراوحت قيم تلك المعاملات ما بين (0.33 – 0.73) مما يدل على أن هناك اتساق بين جميع المفردات وأنها جميعها تمثل مقياس التدفق النفسي، وبالتالي فإنه يتمتع بصدق التكوين الفرضي.

الثبات:

تم إيجاد مؤشر الثبات لمقياس التدفق النفسي ووجد أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ (0.933)، وهي قيمة ثبات مرتفعة.

وللتأكد من فاعلية العبارات في مقياس التدفق النفسي تم حساب معامل ألفا لكرونباخ لكل عبارة من العبارات بعد حذف هذه العبارة وتراوحت جميع المعاملات في مقياس التدفق النفسي بين (0.929-0.933). مما يعني أن جميع العبارات فعالة ومرتبطة بالمقياس، ويمكن استبقائها.

وكطريقة أخرى لإيجاد مؤشرات صدق المضمون في مقياس التدفق النفسي تم إيجاد معامل الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية المصححة. وكانت قيم معامل الارتباط في مقياس التدفق النفسي تتراوح ما بين (0.278-0.710). وهي موجبة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

مقياس الصمود النفسي:

وصف المقياس:

تم تبني مقياس الصمود النفسي لسرميني، ايمان (2015) والمكون من سبع أبعاد بواقع 79 مفردة موزعة في الاتجاه السلبي والإيجابي بعد الكفاءة الشخصية مجموع مفرداته (13) الموجبة منها (1-8-15-22-29-43-50-57-69-77) والسالبة (36-63-73)، وبعد حل المشكلات مجموع مفرداته (2-9-23-30-37-51-58-64) والسالبة (16-44)، وبعد المرونة مجموع مفرداته (3-17-24-31-38-45-52-59-74-78-79) والسالبة (10-65-70)، وبعد إدارة العواطف مجموع مفرداته (10) الموجبة منها (4-11-39-53-66) والسالبة (18-25-32-

60-46)، وبعد التفاؤل مجموع مفرداته (8) الموجبة منها (12-26-40-47-54) والسالبة (5-19-33)، وبعد العلاقات الاجتماعية مجموع مفرداته (12) الموجبة منها (6-13-20-27-34-41-48-55-61-67) والسالبة (71-75)، وبعد الإيمان مجموع مفرداته (12) الموجبة منها (7-14-21-28-35-42-56-62-68-72-76) والسالبة (49). بحيث يختار المفحوص من بين العبارات واحدة من الثلاث بدائل تصحح كالتالي المفردات الموجبة: (دائما=3، أحيانا=2، نادرا=1)، والمفردات السالبة: (دائما=1، أحيانا=2، نادرا=3). وتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (79-237) درجة.

ولبيان مدى ترابط وتماسك مفردات مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس بتطبيق معامل ارتباط بيرسون. ويتضح أن المفردات (70-65-55-35-21-20-17-13-6) غير دالة فتم استبعادها. بينما ما تبقى من قيم معاملات الارتباط ما بين المفردات (69) المكونة لمقياس الصمود النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس جاءت جميعها دالة موجبة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) و ($\alpha \leq 0.05$)، وقد تراوحت قيم تلك المعاملات ما بين (0.19 – 0.58) مما يدل على أن هناك اتساق بين جميع المفردات وأنها جميعها تمثل مقياس الصمود النفسي، وبالتالي فإنه يتمتع بصدق التكوين الفرضي.

النتائج:

تم إيجاد مؤشر الثبات لمقياس الصمود النفسي ووجد أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ (0.926)، وهي قيمة ثبات مرتفعة.

وللتأكد من فاعلية العبارات في مقياس الصمود النفسي تم حساب معامل ألفا لكرونباخ لكل عبارة من العبارات بعد حذف هذه العبارة، وتراوحت جميع المعاملات في مقياس الصمود النفسي بين (0.923-0.926). مما يعني أن جميع العبارات فعالة ومرتبطة بالمقياس، ويمكن استبقائها.

وكطريقة أخرى لإيجاد مؤشرات صدق المضمون في مقياس الصمود النفسي تم إيجاد معامل الارتباط ما بين كل عبارة والدرجة الكلية المصححة. وكانت قيم معامل الارتباط في مقياس الصمود النفسي تراوح ما بين (0.14-0.63). وهي موجبة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

الأساليب الإحصائية:

للتحقق من صدق المقياس تم بيان مدى تماسك المفردات مع الدرجة الكلية للمقياس من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون، وتم التحقق من ثباتها بتطبيق معامل كرونباخ ألفا. وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستويات التدفق النفسي والصمود النفسي، واختبار (ت) للعينات الواحدة لمعرفة الفروق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لدرجات المقياسين كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المتغيرين وللتحقق من إمكانية التنبؤ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

نتائج البحث ومناقشتها:

- للإجابة على السؤال الأول والذي ينص على: ما مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة؟ تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينة الواحدة، كما في الجدول (1).

جدول (1) الإحصاءات الوصفية واختبار (ت) للعينة الواحدة لمتغير التدفق النفسي						
	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة	
التدفق النفسي	143.77	108	18.20	38.912	.001	دالة إحصائياً

ويتضح من الجدول (1) أن مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة على المقياس الكلي للتدفق النفسي كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الفرضي لدرجات المقياس (108) وبلغ المتوسط الحالي للعينة (143.77) وانحراف معياري (18.20). علماً بأن الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين 36 و180 درجة.

وللتحقق من الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لدرجات المقياس تم استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة، فمن الجدول السابق نجد أن قيمة $t = 38.912$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). وبالنظر للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لدرجات المقياس نجد أن الفرق يساوي (35.77) لصالح متوسط العينة الحالية.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة عيد (2019) والتي أظهرت مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى عينة من الطالبات الملمات. وتختلف مع نتائج دراسة القرالة (2019) والتي توصلت لمستوى منخفض من التدفق النفسي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي.

وقد يعود السبب إلى طبيعة المشاريع كمهام دراسية خصوصاً إذا تمت بطريقة تفضلها الطالبة وامتلكت رؤية واضحة لأهدافها ومتطلباتها، وإذا حققت تحديات المشاريع شرط التوازن مع مهارات الطالبة. ففي هذا الصدد كتب شيكزينتمهالي (Csikszentmihalyi, 1992, 170-171) واصفاً الكتاب الشباب بأنهم إما يضعون تحديات تفوق قدراتهم، أو قد يغيب عنهم التحدي الحقيقي؛ وهذا ما يخلق المشكلة، فيجدون أنفسهم عالقون بين القلق والملل، وهذا ما يحول دون تنظيم عمليات تفكيرهم بشكل ممتع وابداعي مما يوصلهم لجودة الأداء. وهذه الحالة قد تنطبق على الطالبة؛ فبالتالي يمكن أن تكون المشاريع وسيلة تتحقق من خلالها حالة تدفق الطالبة النفسي بجميع أبعاده من تركيز تام وتغذية راجعة ناتجة عن المهمة ذاتها واستمتاع ذاتي مع غياب الشعور بالوقت والذات. (Jackson, & Marsh: 1996, 18-20)



- للإجابة على السؤال الثاني والذي ينص على: ما مستوى الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة؟ تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للعينة الواحدة.

جدول (2) الإحصاءات الوصفية واختبار (ت) للعينة الواحدة لمتغير الصمود النفسي						
	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة	
الصمود النفسي	164.33	138	16.74	31.141	.001	دالة إحصائية

ويتضح من الجدول (2) أن مستوى الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة على المقياس الكلي للصمود النفسي كان مرتفعاً. إذ بلغ المتوسط الفرضي لدرجات المقياس (138) وبلغ المتوسط الحالي للعينة (164.33) بانحراف معياري (16.74). علماً بأن الدرجة الكلية تتراوح بين (69 و207) درجة. ولتحقق من الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لدرجات المقياس تم استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة، كما في الجدول (2). من الجدول السابق نجد أن قيمة ت= (31.141) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). وبالنظر للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لدرجات المقياس نجد أن الفرق يساوي (26.339) لصالح متوسط العينة الحالية. وقد توافقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عامر (2020)، والعزاوي (2018) والتان أظهرتا مستوى مرتفع من الصمود النفسي. فعلى الرغم من عدم وجود العائد من الاستجابة على مقياس يحتوي على الكثير من المفردات إلا إن الفئة القادرة على انهائه، قد تمتلك مؤشرات عالية من الصمود النفسي. وهذا بدوره قد يكون سبباً للتوصل إلى النتيجة التي مفادها ارتفاع مستويات الصمود النفسي لدى أفراد العينة.

- للإجابة على السؤال الثالث والذي ينص على: ما العلاقة بين مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة ومستوى الصمود النفسي لديهن؟ تم استخدام معامل الارتباط بيرسون. لإيجاد العلاقة بين مستوى التدفق النفسي ومستوى الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. تم التحقق من اعتدالية توزيع البيانات كشرط من شروط معامل ارتباط بيرسون. وذلك من خلال حساب المتوسط والوسيط، كما في الجدول (3).

جدول (3)		
مؤشر اعتدالية التوزيع الطبيعي لمتغيري التدفق النفسي والصمود النفسي		
المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الوسيط
143.7730	144.0000	التدفق النفسي
164.3393	166.0000	الصمود النفسي

ويتضح من المؤشرات الإحصائية لاعتدالية التوزيع بالجدول السابق إن المتوسط الحسابي = الوسيط تقريباً. وسيتم حساب معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المتغيرين.

جدول (4) حساب معاملات ارتباط بيرسون لمتغيري التدفق النفسي والصمود النفسي N= 392		
المتغيرات	معامل بيرسون	الدلالة
التدفق النفسي الصمود النفسي	.492**	.001
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

كما يتبين من الجدول (4) بعد استخراج معاملات ارتباط بيرسون أنه توجد علاقة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الاحصائية ($\alpha \leq 0.01$) بين التدفق النفسي والصمود النفسي وهي علاقة ارتباط موجبة طردية. أي إنه كلما زاد مستوى الصمود النفسي، ازداد مستوى التدفق النفسي. والعكس كلما نقص من مستوى أحدهما نقص الآخر وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة محمود (2018) والتي تناولت التدفق النفسي مع متغير إيجابي: مستوى الطموح، والتي أوجدت علاقة موجبة بينهما، وهي ذات النتيجة مع بعض المتغيرات الإيجابية كمتغير التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني في دراسة عبدالله (2019)، ومع دافعية الإنجاز الأكاديمي في دراسة المسما (2019)، ومع إدارة الذات ومعنى الحياة في دراسة عبد الجواد (2017). بينما دراسة مصطفى (2018) لم توجد علاقة بين التدفق النفسي ومتغير الاستبصار الاجتماعي، وُبرر ذلك بأنه ليس بالضرورة أن يكون المتدفق النفسي مستتبصراً اجتماعياً.

ونجد كذلك أن الدراسات التي تناولت الصمود النفسي مع متغير إيجابي توصلت إلى علاقة ارتباطية مع المتغيرات الإيجابية كدراسة علي، شيماء (2018) مع متغيري الأمل والتفاؤل، ودراسة زكي (2018) مع متغير الروح المعنوية. خلاصة القول، وبما أن هذا البحث يُعد سابقاً لغيره بحسب اطلاع الباحثة في تناول العلاقة بين متغيري التدفق النفسي والصمود النفسي. نجده داعماً للدراسات التي أوجدت علاقة إيجابية بين متغيرين إيجابيين. وبالرجوع إلى الأدبيات السابقة نلاحظ التقارب بين المتغيرين وهذا قد يفسر وجود العلاقة الطردية الإيجابية بينهما.



للإجابة على السؤال الرابع والذي ينص على ما مدى اسهام الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة بالتنبؤ بمستوى التدفق النفسي لديهن؟ تم إيجاد معامل الانحدار الخطي المتعدد باستخدام طريقة Enter.

جدول (5)								
نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد القياسي للصمود النفسي								
معامل المتغير المفسر	معامل الارتباط (ر)	معامل التحديد (ر ²)	قيمة (ف)	دلالة (ف)	بيتا	قيمة (ت)	دلالة (ت)	معامل تضخم التباين
(Constant)					55.837			
الصمود النفسي	.492	.242	124.750	.001	.535	11.169	.001	1.000
المتغير التابع (التدفق النفسي)								

ومن أجل معرفة العلاقة بين المتغير التابع (التدفق النفسي) والمتغير المفسر له؛ الصمود النفسي، تم استخدام نموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد ولم يتم استبعاد أي من أبعاد الصمود النفسي نظراً لإتباع طريقة الانحدار القياسي. وأظهرت نتائج جدول (5) أن نموذج الانحدار معنوي وذلك من خلال قيم (ف) والتي بلغت (124.750) بدلالة (0.001)، وهي أقل من $\alpha \leq 0.05$ ، وتبين النتائج أن الصمود النفسي يفسر (24) % من التباين الحاصل بالتدفق النفسي وذلك بالنظر إلى معامل التحديد (ر²). كما جاءت قيمة بيتا والتي توضح العلاقة بين المتغيرين (535). وهي ذات دلالة إحصائية، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها. ويعني ذلك أنه كلما تحسن الصمود النفسي بمقدار وحدة تحسن مستوى التدفق النفسي بمقدار (535). كما يوضح الجدول اختبار التعددية الخطية، حيث توضح النتيجة أن معامل تضخم البيانات للنموذج كان (1.000) وهو أصغر من (3)، مما يشير إلى عدم وجود مشكلة تعددية خطية بين المتغيرين، كما يمكن كتابة معادلة الانحدار كالتالي:

$$\text{التدفق النفسي المتوقع} = 55.837 \times 0.492 + \text{خطأ التنبؤ}$$

كما أظهرت نتائج التساؤل الرابع اسهام الصمود النفسي بالتنبؤ بالتدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. نظراً لما يمنحه الصمود النفسي للفرد الذي يختبر حالة التدفق النفسي من تكيف وقدرة على التركيز بصرف النظر عن نوعية الظروف الضاغطة والتحديات التي قد تواجهه. وهذا ما يتفق مع رأي تومس، برنادت (2019) Thomas, Bernadette الذي ذكر سلفاً: بأن الصمود النفسي يُمكن أن يسمح بالتدفق النفسي وتقليل من تحديات الوصول إليه.

التوصيات:

لارتباط الصمود النفسي في التدفق النفسي يوصي البحث بالآتي:

- ضرورة عمل دورات تدريبية للمعلمات لزيادة الوعي بأهمية التدفق النفسي والصمود النفسي وتنمية أساليبه لدى الطالبات.
- عقد دورات لتبصير الطالبات بمستويات التدفق النفسي والصمود النفسي وكيفية استغلاله.
- على المعلمين والمعلمات تصميم مهام الطلبة الدراسية تحقق الاستفادة من التدفق النفسي.
- على الطالبات استغلال مستويات التدفق والصمود النفسي لديهن، ليتمكن من انجاز مهامهن الدراسية بكفاءة وجودة.

المقترحات البحثية:

- إجراء المزيد من الدراسات حول التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الوقت.
- تصميم برامج إرشادية تساهم في تحسين التدفق النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقته بالذكاء الإنفعالي.



قائمة المراجع العربية

- أحمد، أحمد. (2019). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية: جامعة سوهاج -كلية التربية*، ج66، 527-604.
- الأعسر، صفاء. (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، مج20، ع66، 25-29.
- أيوب، ناهد، و البديوى، عفاف. (2017). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات جامعة الأزهر. *مجلة التربية: جامعة الأزهر -كلية التربية*، ع147، ج2
- باطة، أمال، اللواتي، أحمد، ومعوض، مروة. (2020). التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. *مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ -كلية التربية*، مج20، ع2، 281-306.
- بخاري، نبيلة. (2019). التوافق الدراسي في علاقته بالتدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الدبلوم التربوي بالتخصصات العلمية والأدبية بجامعة جدة. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز -الأداب والعلوم الإنسانية: جامعة الملك عبد العزيز*، مج27، ع3، 241-272.
- بشير، حواء، والعمرواني، حنان. (2018). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط (النفسية -الاجتماعية) لدى بعض من أمهات أطفال التوحد المترددات على مركز المقريف للتوحد بمدينة الخمس. *مجلة التربوي: جامعة المرقب -كلية التربية بالخمس*، ع13، 295-323.
- بقعة، حميدة، وقارنى، مونية. (2018). التدفق النفسي من منظور علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع*، ع16، 227-237.
- بكار، ياسر. (2005). القرار في يدك (ط1). مركز الياية للتنمية الفكرية، دار البيروتي.
- بنهان، بديعة. (2016). فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية: جامعة الإسكندرية -كلية التربية*، مج26، ع5، 313-408.
- جريش، إيمان. (2017). التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ -كلية التربية*، مج17، ع5، 199-296.
- الجلية، ورد، وسليمان، سناء. (2018). فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. *مجلة البحث العلمي في*

التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع19، ج10، - 213
253.

- جولمان، دانييل (2000) الذكاء العاطفي، ترجمة الجبالي، ليلي. سلسلة عالم المعرفة.
أبو حلاوة، محمد (2013). حالة التدفق؛ المفهوم والأبعاد والقياس، إصدارات شبكة العموم
النفسية العربي، تموز، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، العدد29.
حماد، أيمن. (2019). التدفق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في
ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية:
جامعة الفيوم-كلية التربية، ع12، ج1، 239-331.
خشبة، فاطمة. (2017). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء
المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية
المصرية للدراسات النفسية، مج27، ع96، 221-316.
خضير، مرفت. (2016). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى
مدراء المدارس. مجلة التربية: جامعة الأزهر-كلية التربية، ع169، ج3، 12-61.
خميس، أيمن. (2018). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الصمود
النفسي لدى الطالبة المعلمة. مجلة الطفولة والتربية: جامعة الإسكندرية-كلية رياض
الأطفال، مج10، ع36، 119-179.
الرشيد، لولوة. (2020). الصمود النفسي وعلاقته بالاحترق النفسي والاضطرابات
السيكوسوماتية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة القصيم. مجلة جامعة
الملك عبد العزيز-الآداب والعلوم الإنسانية: جامعة الملك عبد العزيز، مج28، ع9، 46-
69.
الرفاعي، صباح. (2018). التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى
طالبات الدبلوم العالي للتربية. مجلة كلية التربية: جامعة بنها-كلية التربية، مج29،
ع113، 371-400.
الرويلي، بشير. (2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في
محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد
والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية: المركز القومي للبحوث غزة، مج3، ع7، 114-
130.
زكي، أسماء، وجمال الدين، شريف. (2018). الروح المعنوية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى لاعبي
السباحة. مجلة بحوث التربية الشاملة: جامعة الزقازيق-كلية التربية الرياضية للبنات،
ع7، 246-267.

سرميني، ايمن(2015). مقياس الصمود النفسي. مكتبة الانجلو المصرية.

سليمون، ريم. (2015). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس
الإيجابي دراسة تحليلية لصمود الجيش العربي السوري. سلسلة الآداب والعلوم
الإنسانية(4)37، ISSN: 2079-3049



سويد، جهان، وسعادة، مروة. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية والأداء المهني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنوفية في إطار التأهل والاعتماد الأكاديمي. مجلة كلية التربية: جامعة المنوفية - كلية التربية، مج33، عدد خاص، - 136 181.

الشجيري، عمر، وحسين، بلال. (2018). الفهم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية: جامعة الأنبار - كلية التربية للعلوم الإنسانية، ع1

شراب، عبد الله. (2018). الصمود النفسي وعلاقته بضغوط العمل من وجهة نظر معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية: جامعة القدس المفتوحة، مج7، ع21، 102-115.

ابن الشيخ، ربيعة، وحورية، تازولت (2015). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح.

صديق، محمد. (2009). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأى)، مج19، ع2، 313-357.

عامر، عبد الناصر. (2020). إسهام الصمود النفسي في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا (Covid-19). المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج76، ع1-12.

عبد الجواد، أحمد. (2017). الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع91، 481-538.

عبد الفتاح، أسماء. (2020). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تحسين الصمود النفسي لدى الطلاب ذوي الإعاقة الجسمية والصحية "الإصابة بمرض السكري" في مرحلة التعليم الأساسي. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج74، ع40-9.

عبد الله، حنان. (2019). التمكين النفسي والالتزام التنظيمي الوجداني كمنبئين بالتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع116، 93-154.

عبد المجيد، ماجدة، لاشين، ثريا، وعبد الباقي، سلوى. (2016). التدفق النفسي للطلاب المعلم لدي عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات تربوية واجتماعية: جامعة حلوان - كلية التربية، مج22، ع4، 997-1022

العزاوي، وسام، والبشراوي، شاكرا (2018). الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة تكريت، تكريت.

القطار، محمود. (2019). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، مج 29، ع 102، 388-432.

علي، شيماء، بنا، نادية، ياسين، حمدي. (2018). الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسي لعينة من طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، ع 19، ج 6، 307-333.

علي، محمد. (2018). الفروق بين مرضى النمط الثاني من السكري والأصحاء في الصمود النفسي والمعتقدات الصحية وتنظيم الذات وعمه المشاعر. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي: الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين (جمعن)*، مج 6، ع 3، 337-370.

أبو العينين، أميرة. (2020). التفاؤل كعامل مؤثر على الصمود النفسي لدى الأطفال في مجموعات عمرية متتابعة. *مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، ع 21، ج 3، 345-373.

عيد، أسماء. (2019). التدفق النفسي وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد. *مجلة الطفولة والتربية: جامعة الإسكندرية - كلية رياض الأطفال*، مج 11، ع 40، 333-391.

غريب، إيناس. (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة التربية: جامعة الأزهر - كلية التربية*، ع 165، ج 3، 292-354.

الفرجاني، نجاة، سليمان، سناء، ومنتصر، شادية. (2019). فعالية برنامج قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية*، ع 20، ج 15، 83-112.

القحطاني، سالم والعامري، أحمد، والمذهب، معدي، والعمر، بدران. (2004). منهج البحث في العلوم السلوكية (ط4) مكتبة الملك فهد الوطنية.

القرالة، عبد الناصر. (2020). التنبؤ بالتدفق النفسي في ضوء أبعاد التمكين النفسي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في محافظة الكرك. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث: جامعة الحسين بن طلال - عمادة البحث العلمي والدراسات العليا*، مج 6، ع 1، 193-209.

أبو قورة، كوثر، الجوهرى، شيماء، وأبو شقة، سعدة. (2019). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية*، مج 19، ع 4، 659-688.



- لطفي، أسماء، وأبو العلا، حنان. (2015). التدفق النفسي كمنبئ بمهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب*، ع60، 283-323.
- محمد، أمل. (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الصمود النفسي وخفض الألكسيثيميا لدى طالبات المرحلة الجامعية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب*، ع106، 270-300.
- محمود، هبة. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية: جامعة عين شمس - كلية التربية*، مج42، ع1، 104-227.
- المسما، موضي، عجاجة، صفاء، وعبد الله، هشام. (2019). التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي من مستوي التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية: المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب*، ع11، 233-268.
- مصطفى، عيبر. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بالاستبصار الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية. *مجلة كلية التربية: جامعة طنطا - كلية التربية*، مج70، ع2، 640-682.
- معمرية، بشير. (2010). علم النفس الايجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى الفضائل الانسانية. *دراسات نفسية: مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية*، ع2، 97-158.
- النجار، علاء الدين، وصقر، السيد. (2019). الصمود النفسي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية. *مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية*، مج19، ع3، 643-678.
- الهادي، سراية، وبن طراد، زينة. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي: دراسة ميدانية على العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة قاصدي مرباح - ورقلة*، ع35، 1117-1130.

ثانيا: المراجع العربية باللغة بالانجليزية:

- Abdel Fattah, Asmaa. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy in improving the psychological resilience of students with physical and health disabilities "having diabetes" in the basic education stage. *Educational magazine: Sohag University - College of Education, C 74*, 9-40.
- Abdel Majid, Magda, Lashin, Soraya, and Abdel Baqi, Salwa. (2016). Psychological flow of the student-teacher in a sample of students of the Faculty of Education, Helwan University in the light of some demographic variables. *Educational and Social Studies: Helwan University - Faculty of Education, Volume 22, No. 4*, 997-1022.

- Abdel-Gawad, Ahmed. (2017). The relative contribution of psychological flow and self-management to predicting the meaning of life among university students. *Arab Studies in Education and Psychology: The Arab Educators Association*, 91, 481-538.
- Abdullah, Hanan. (2019). Psychological empowerment and emotional organizational commitment as predictors of psychological flow among university faculty members. *Arab Studies in Education and Psychology: The Arab Educators Association*, p. 116, 93-154
- Abu El-Enin, princess. (2020). Optimism as an indicator of psychological resilience in children in successive age groups. *Journal of Scientific Research in Education: Ain Shams University - Girls' College of Arts, Sciences and Education*, Volume 21, Part 3, 345-373.
- Abu Halawa, Muhammad. (2013). flow condition; Concept, Dimensions and Measurement, Publications of the Arab Psychological Commons Network, July, outside the serial edition of the Shabakah book, No. 29
- Abu Qura, Kawthar, Al-Jawhari, Shaima, and Abu Shaqqa, Saada. (2019). Psychological resilience and its relationship to methods of confronting academic stress among students of the College of Education. *Journal of the Faculty of Education: Kafrelsheikh University - Faculty of Education*, Volume 19, No. 4, 659-688
- Ahmed Ahmed. (2019). Modeling the causal relationship between psychological flow, self-management, and quality of academic life among university students. *Educational Journal: Sohag University - College of Education*, C 66, 527-604.
- Al-Azzawi, Wissam, and Al-Bashrawy, Shaker. (2018) Psychological resilience and its relationship to life orientation and academic ambition among university students (unpublished doctoral thesis). Tikrit University, Tikrit.
- Al-Hadi, Saraya, and Bin Trad, Zina. (2018). Psychological flow and its relationship to job performance: A field study on permanent workers in the Directorate of Trade in Ouargla. *Journal of the researcher in the humanities and social sciences: Kasdi Merbah University - Ouargla*, No. 35, 1117-1130.
- Ali, Muhammad. (2018). The differences between patients with type 2 diabetes and healthy people in psychological resilience, health beliefs, self-regulation, and emotional blindness. *The Egyptian Journal of Clinical and Counseling Psychology: The Egyptian Association of Psychotherapists (Jama'an)*, Vol. 6, p.3, 337-370



- Ali, Shaima, Banna, Nadia, Yassin, Hamdi. (2018). Hope and optimism determine the psychological resilience of a sample of university students. *Journal of Scientific Research in Education: Ain Shams University - Girls' College for Arts, Sciences and Education*, No. 19, C6, 307-333.
- Aljlabh, Ward, and Solimon, Sana. (2018). The effectiveness of a program to develop psychological resilience among university students to improve methods of coping with stressful life events. *Journal of Scientific Research in Education: Ain Shams University - Girls' College of Arts, Sciences and Education*, No. 19, C10, 213-253.
- Al-Masma, Moudi, Ajajah, Safa, and Abdullah, Hisham. (2019). Predicting the academic achievement motivation from the level of psychological flow among secondary school students in the State of Kuwait. *The Arab Journal of Educational and Psychological Sciences: The Arab Foundation for Education, Science and Arts*, p. 11, 233-268.
- Alnagar, Aladdin, and Saqr, Elsaed. (2019). Psychological resilience and its relationship to academic procrastination among students of the College of Education. *Journal of the Faculty of Education: Kafrelsheikh University - Faculty of Education*, Volume 19, Volume 3, 643-678.
- Al-Qahtani, Salem and Al-Amri, Ahmed, and the doctrine, Maadi, and Al-Omar, Badran. (2004). *Research Methodology in Behavioral Sciences (4th Edition)*, King Fahd National Library.
- Al-Qarala, Abdel Nasser. (2020). Predicting psychological flow in the light of the dimensions of psychological empowerment among second year secondary students in Karak Governorate. *Al-Hussein Bin Talal University Journal for Research: Al-Hussein Bin Talal University - Deanship of Scientific Research and Graduate Studies*, Volume 6, Volume 1, 193-209.
- Al-Rifai, Sabah. (2018). Positive thinking and psychological flow as predictors of academic compatibility among female students of the Higher Diploma of Education. *Journal of the Faculty of Education: Benha University - Faculty of Education*, Vol. 29, p. 113, 371-400.
- Al-Ruwaili, Bashir. (2019). Mental alertness, flexibility, and psychological flow among student counselors in Turaif Governorate, Saudi Arabia: a comparative study between new and old counselors. *Journal of Educational and Psychological Sciences: The National Research Center Gaza*, Volume 3, Volume 7, 114-130.

- Al-Shugairi, Omar, and Hussein, Bilal. (2018). Emotional understanding and its relationship to psychological resilience among university students. *Anbar University Journal for Human Sciences: University of Anbar - College of Education for Human Sciences*, p1
- Amer, Abdel Nasser. (2020). Contribution of psychological resilience to quality of life in light of the Corona pandemic (Covid-19). *Educational magazine: Sohag University - College of Education*, vol. 76 1-12.
- Attar, Mahmoud. (2019). Positive self-talk and its relationship to psychological flow and psychological defeat among students of the College of Education. *The Egyptian Journal of Psychological Studies: The Egyptian Society for Psychological Studies*, Vol. 29, p. 102, 388-432.
- Ayoub, Nahid, and Al-Badawi, Afaf. (2017). Academic procrastination and its relationship to self-motivation and psychological flow among Al-Azhar University students. *Journal of Education: Al-Azhar University - College of Education*, p. 147, part 2
- Bakar, Yasser. (2005). *The decision is in your hands* (1st ed.). Al-Raya Center for Intellectual Development, Dar Al-Bayrouti.
- Banhan, Badia. (2016). The effectiveness of meaningful counseling in developing psychological flow and creative thinking skills among secondary school students. *Journal of the Faculty of Education: Alexandria University - Faculty of Education*, Vol. 26, p. 5, 313-408.
- Bashir, Eve, and Orani, Hanan. (2018). Psychological resilience and its relationship to methods of coping with (psychological - social) pressures among some mothers of autistic children who are reluctant to the Al-Maqrif Autism Center in Al-Khums City. *Al-Tarbi Journal: Al-Marqab University - College of Education in Al-Khums*, 13th edition, 295-323.
- Baza, Amal, El Lawati, Ahmed, Moawad, Marwa. (2020). Psychological flow and its relationship to anger management among academically outstanding university students. *Journal of the Faculty of Education: Kafrelsheikh University - Faculty of Education*, Volume 20, Volume 2, 281-306.
- Bukhari, Nabila. (2019). Academic compatibility in its relationship to psychological flow and life satisfaction among students of the educational diploma in scientific and literary specializations at the University of Jeddah. *Journal of King Abdulaziz University - Arts and Humanities: King Abdulaziz University*, Volume 27, Volume 3, 241-272.
- Eid, Asmaa. (2019). Psychological flow and its relationship to academic procrastination and mental alertness among female students at the New Valley College of Education. *Journal of Childhood and Education: Alexandria University - Faculty of Kindergarten*, Vol. 11, p. 40, 333-391.



- Elaasar, Safa. (2010). Resilience from a positive psychology perspective. The Egyptian Journal of Psychological Studies: The Egyptian Society for Psychological Studies, Vol. 20, p. 66, 25-29.
- Ferjani, Najat, Suleiman, Sana, and Muntasir, Shadia. (2019). The effectiveness of a program based on optimism to improve psychological resilience among a sample of secondary school students. Journal of Scientific Research in Education: Ain Shams University - Girls' College of Arts, Sciences and Education, Volume 20, Part 15, 83-112
- ghrib, Inaas. (2015). Psychological flow and its relationship to enduring ambiguity and risk among female students of Qassim University. Education Journal: Al-Azhar University - College of Education, A. 165, C3, 292-354
- Goleman, Danielle (2000) Emotional Intelligence, translated by Jebali, Laila. Knowledge World Series.
- Gresh, Iman. (2017). Psychological flow and its relationship to the habits of mind, mental alertness and self-esteem among university students. Journal of the Faculty of Education: Kafrelsheikh University - Faculty of Education, Volume 17, Volume 5, 199-296.
- Hammad, Ayman. (2019). Psychological flow and its relationship to job satisfaction among kindergarten teachers in light of some demographic variables. Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences: Fayoum University - College of Education, No. 12, Part 1, 239-331.
- Ibn al-Sheikh, Rabia, and Houria, Tazolt. (2015) The relationship of emotional balance to psychological flow: a field study on a sample of secondary education teachers in Ouargla (unpublished master's thesis). Kasdi Merbah University.
- Kashaba, Fatima. (2017). Psychological flow and its relationship to some psychosocial variables in the light of demographic variables among teachers. The Egyptian Journal of Psychological Studies: The Egyptian Society for Psychological Studies, Vol. 27, p. 96, 221-316.
- Khamis, Ayman. (2018). The effectiveness of a program based on emotional regulation strategies to improve the psychological resilience of the student teacher. Journal of Childhood and Education: Alexandria University - Faculty of Kindergarten, Vol. 10, p. 36, 119-179.
- Khudair, Mervat. (2016). Perceived general self-efficacy and its relationship to psychological flow and crisis management among school principals. Journal of Education: Al-Azhar University - College of Education, p. 169, vol.3, 12-61.

- Lutfi, Asmaa, and Abu Ela, Hanan. (2015). Psychological flow as a predictor of decision-making skills among a sample of school principals in Minya Governorate. *Arab Studies in Education and Psychology: The Arab Educators Association*, 60th, 283-323
- Mahmoud, Heba. (2018). Psychological flow and its relationship to the level of ambition among a sample of students of the College of Education. *Journal of the College of Education in Psychological Sciences: Ain Shams University - College of Education*, Volume 42, Volume 1, 104-227.
- Mamariya, Bashir. (2010). Positive psychology: a new direction for the study of the forces of human virtues. *Psychological Studies: Al-Baseera Center for Research, Consultation and Learning Services*, Vol. 2, 97-158.
- Muhammad, Amal. (2019). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program for developing psychological resilience and reducing alexithymia among undergraduate female students. *Arab Studies in Education and Psychology: The Arab Educators Association*, 106, 270-300
- Mustafa, Abeer. (2018). Psychological flow and its relationship to social insight among student teachers, Faculty of Education, Menoufia University. *Journal of the Faculty of Education: Tanta University - Faculty of Education*, Volume 70, Volume 2, 640-682
- Rashid, Lulwa. (2020). Psychological resilience and its relationship to burnout and psychosomatic disorders among a sample of faculty members at Qassim University. *Journal of King Abdulaziz University - Arts and Humanities: King Abdulaziz University*, Volume 28, Volume 9, 46-69.
- Sarmini, Iman (2015). *Psychological Resilience Scale*. The Anglo-Egyptian Library.
- Seddik, Muhammad. (2009). Flow and its relationship to some psychological factors among university students. *Psychological Studies: The Egyptian Association of Psychologists (Ranem)*, vol. 19, p. 2, 313-357.
- sharab, Abdullah. (2018). Psychological resilience and its relationship to work stress from the point of view of special education teachers in Gaza governorates. *Al-Quds Open University Journal of Educational and Psychological Research and Studies: Al-Quds Open University*, Volume 7, P21, 102-115.
- Solomon, Reem. (2015). Psychological resilience and the meaning of life and flow from the point of view of positive psychology An analytical study of the resilience of the Syrian Arab Army. *Series of Arts and Humanities ISSN: 2079-3049*, 37(4)



- Sweed, Jihan, and Saada, Marwa. (2018). Psychological flow and its relationship to quality of work life and professional performance among faculty members at Menoufia University within the framework of qualification and academic accreditation. *Journal of the College of Education: Menoufia University - College of Education, Volume 33, Special Issue, 136-181.*
- Zaki, Asmaa, and Jalaluddin, Sharif. (2018). Morale and its relationship to psychological resilience among swimming players. *Journal of Comprehensive Education Research: Zagazig University - College of Physical Education for Girls, Volume 1, 246-267*

ثالثا: قائمة المراجع الانجليزية:

- American Psychological Association. (2020, Februarv 1). *Building your resilience*. <http://www.apa.org/topics/resilience>
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding Flow*. London: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1992). *Optimal Experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow*. New York: HarperCollins e-books.
- Danes, S. M. (2014). Understanding and Building Resilience. Retrieved from University of Minnesota website. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience>
<https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803100415627>
- 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(1), 17-35.* Retrieved Oct 30, 2020,
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience. *Sustainability, 12(7), 2987.*
- Novotney, A. (2009, October). Resilient kids learn better. *Monitor on Psychology, 40(9).* <http://www.apa.org/monitor/2009/10/resilient>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology, 58(3), 307-321*
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094(1), 1-12.*

-
- Thomas, Bernadette (2019) <https://rosbyconsulting.com/move-over-resilience-flow-is-what-you-need/>
- Van Breda. A. D. (2001). Resilience review: A literature review. Pretoria, South Africa: South African Mental Health Service.