

[٨]

التدفق النفسي وعلاقته بحل المشكلات لدى الطلبة  
الكويتيين، مقارنة بين الذكور والاناث

د. عدنان مشرف نواف العنزي  
الكويت - وزارة التربية



## التدفق النفسي وعلاقته بحل المشكلات لدى الطلبة

### الكويتيين، مقارنة بين الذكور والإناث

د. عدنان مشرف نواف العنزي\*

#### الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وحل المشكلات لدى الطلبة الكويتيين فضلا عن التعرف على الفروق بين الجنسين لكل منهما، وذلك لدي عينة من طلبة المرحلة الثانوية قوامها (١٢٠) طالب، بواقع (٦٠) من الذكور، و(٦٠) من الإناث، تراوحت أعمارهم ما بين (١٦-١٩) سنة، بمتوسط عمري (١٧.٥).

وقد تم اختيار العينة بشكل قصدي من مدرستين من المدارس الحكومية الثانوية لوزارة التربية في دولة الكويت بمنطقة العاصمة التعليمية. وقد طبق عليهم مقياس التدفق النفسي ومقياس حل المشكلات. بعد عمل نسخة إلكترونية من المقياس وإرسالها عبر الإنترنت، وذلك من خلال أحد برامج التواصل الاجتماعي (WhatsApp) وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي يرتبط ارتباطا موجبا ذو دلالة جوهرية مع حل المشكلات.

كما كشفت النتائج أيضا عن وجود فروق دالة بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي ومقياس حل المشكلات، حيث حصلت الإناث على متوسط أعلى من متوسط الذكور في مقياس التدفق النفسي ومقياس حل المشكلات.

**كلمات مفتاحية:** - التدفق النفسي - حل المشكلات - دراسة مقارنة.

\* الكويت - وزارة التربية.

**Abstract:**

The purpose of this study is to identify the relationship between psychological flow and problem solving among Kuwaiti students. Gender is considered as well as the relationship between psychological flow and problem solving. The final sample (120) was selected randomly from two Kuwaiti secondary schools in capital Education area in Ministry of Education, (60) males, and (60) females, ages ranged between (16-19) years, average age of (17.5).

The results indicate significant positive correlations between psychological flow and problem solving. The results also indicate significant differences between the male and female averages on the psychological flow scale and the problem-solving scale, where the female obtained a higher average than the males average in the psychological flow scale and problem-solving scale.

**Keywords:** Psychological Flow- Problem Solving- Comparative Study

## مقدمة:

على الرغم من اختلاف أشكال وأحجام ودرجة التعقيد للمشكلات إلا أنها بصفة عامة تشترك في معظم الخصائص والخطوات التي ينبغي على الفرد اكتشاف القيام بها للوصول إلى الحل، وخلال الحياة اليومية يواجه الناس كثير من المشكلات التي تتنوع تنوعا هائلا من حيث الصعوبة ودرجة الأهمية، والعمليات العقلية المستخدمة وما تستثيره المشكلة من نشاط عقلي معرفي. لذلك يحتاج الفرد للعبور من مواجه المشكلة إلى الوقوف على طريق الحل، إلى حالة من الصفاء الذهني والتركيز الشديد والأداء النشط والممتع في نفس الوقت، وهذه الحالة يسميها علم النفس الإيجابي "حالة التدفق" (Patterson,2018).

## مشكلة الدراسة:

لا يمكننا الحديث عن تربية حديثة تهتم بالمتعلم وتعمل على مساعدته في بناء مشروعه الدراسي، إلا من خلال مساعدته في معرفة ذاته من ناحية، ومعرفة متطلبات محيطه الخارجي من ناحية أخرى.

وهنا تأتي أهمية تناول مفاهيم إيجابية داخل منظومة المتعلم، ونشر ثقافة هذا العلم داخل الوسط التعليمي عن طريق التطرق إلى مفاهيمه سواء بالندوات، أم المؤتمرات، أم البحوث، أم المحاضرات، ويعد التدفق النفسي Psychological Flow احد مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو حالة نفسية داخلية تجعل المتعلم منهمك ومستغرق بالنشاط الذي يقوم به مع الاحساس بالنجاح في التعامل مع مثل هذه الأنشطة، الامر الذي يؤدي الى استغراق المتعلم بكامل منظومات شخصيته في انجاز مهمة ما في المدة الزمنية (الموسوي وشطب، ٢٠١٥، ص. ٥٢)، وهو أيضا قوة مهمة في نجاح الفرد في الاعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها، فهو يزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، ويمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد التام مع الاعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية.

ويمكنه من تطوير ادائه وتحرره من الضغوط النفسية.ويمكن أن نلخص

مشكلة الدراسة من خلال عدد من النقاط، يمكن تناولها فيما يأتي:

- أولاً: يعمل التدفق النفسي على تنمية بعض المهارات المعرفية (مهارة حل المشكلات) للحد من المشكلات الدراسية التي يعاني منها الطلبة في المجتمعات العربية.
- ثانياً: لا توجد دراسات- على حد علم الباحث- تجمع بين التدفق النفسي وحل المشكلات.
- ثالثاً: قلة الدراسات التي تناولت التدفق النفسي وتنمية بعض المهارات المعرفية. ونظراً لكل ما سبق، وفضلاً عن قلة البحوث الأجنبية والعربية التي تناولت التدفق النفسي وتنمية بعض المهارات المعرفية. فقد رأى الباحث أن يقوم بدراسة تجمع بين جميع هذه النقاط في محاولة للتعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي وبعض المهارات المعرفية مثل مهارة حل المشكلات، مما كان الدافع إلى تناول هذا الموضوع في الدراسة لأهدافه وأهميته. وتنبثق مشكلة الدراسة من عدد من التساؤلات، كان لها أساس نظري وعلمي متمثل في نتائج الدراسات السابقة؛ وتلك الأسئلة كالتالي:

- هل توجد علاقة بين التدفق النفسي وحل المشكلات؟
- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي وحل المشكلات؟

### أهداف الدراسة:

- بحث العلاقة بين كل من التدفق النفسي وحل المشكلات.
- التعرف على الفروق في كل من التدفق النفسي وحل المشكلات وفقاً للمتغيرات التالية: الجنس، والجنسية.
- قدرة على التنبؤ بحل المشكلات من خلال التدفق النفسي.

### أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يمكن أن تقدمه من فائدة على المستوى العلمي والتطبيقي. فمفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية، التي يفرض تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي

لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق ومعانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستهض همة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز ثم الاتقان ثم الاحسان (Engeser & Rheinberg, 2008).

ويمكن تلخيص أهمية الدراسة بالنقاط الآتية:

- أهمية متغير التدفق النفسي ومايمثله من جانب من جوانب مكامن القوة في نفسية الفرد وبذلك التركيز على علم النفس الإيجابي ودوره في التغلب على الضغوط التي تؤدي بالفرد الى اضطرابات بالصحة النفسية.
- قلة الدراسات الأجنبية والعربية، وكذلك ندرة الدراسات الكويتية- على حد علم الباحث- التي تناولت مفهوم التدفق النفسي.
- تقديم إطار نظري للتدفق النفسي ومحاولة تعريف مفهومه وماهي مظاهره الأساسية وتأثيره على الفرد.
- تقديم دراسة تفيد في توجيه انظار المهتمين بالتربية والتعليم إلى أهمية التدفق النفسي والتصرف بإيجابية ووضع البرامج والدورات التدريبية للطلبة لتبصيرهم بأهميته في حياتهم العلمية والعملية.

### الإطار النظري

أولاً: حل المشكلات (Problem Solving): يعد أسلوب حل المشكلات من أبرز الأساليب التي من خلالها يمكن للفرد أن ينظم عملياته العقلية في معالجة الموقف المشكل (البكر، 2012).

كما إن اكتساب مهارة حل المشكلات تمثل مطلباً أساسياً في حياتنا اليومية التي نعيشها، فهناك مشكلات تتصل بفهم المدركات والمشاعر والانفعالات، وبعضها تتعلق بإدراك العلاقات واكتساب المهارات وممارستها، لذا يحتاج الفرد إلى تعلم حل المشكلات، فنشاط حل المشكلة يعني العمليات العقلية التي ينفذها الفرد أثناء سعيه من أجل الوصول إلى هدف ما يسعى إلى الوصول إليه (محمد نور، ٢٠١٧).

كما أن أسلوب حل المشكلات والذي يصنفه بعض الباحثين ضمن أساليب التعديل المعرفي يشمل تنمية مهارات حل المشكلات من خلال تطوير استراتيجيات عامة مناسبة للتعامل مع المشكلات وإيجاد الحلول لها في مجال مواجهتها (هدية، ٢٠١٧).

ويتفق كثير من الباحثين على أن المشكلة هي عائق يحول بين الفرد والوصول إلى هدفه وهذه العوائق على مستويين، مستوى داخل الفرد حيث تكمن الصعوبة في نقص مظاهر التوافق العقلي والاجتماعي والانفعالي لدى الفرد في موقف ما، والمستوى الثاني يكون في نقص الاستجابة المناسبة حيث تعجز أنماط الاستجابة التي قام بها الفرد عن تحقيق هدف مباشرة (الشهري، ٢٠١٧). ويرى بعض الباحثين أن أسلوب حل المشكلات بدأ على يد "جون ديوي" John Dewey (1910) من خلال كتابه كيف نفكر، ثم زاد الاهتمام بصورة واضحة عام ١٩٤٥، وذلك من خلال العديد من الدراسات التي قام بها "ورثيمر" Wetheemer، والدراسات التي قام بها "جراهام والز" Garaham Wallas، إذ حدد في كتابه (فن التفكير) مراحل حل المشكلات.

ثم تم تبني هذا الأسلوب كثير من المنظمات والمراكز التي تهتم بتنمية القدرات الإبداعية في الولايات المتحدة الأمريكية وغيرها من الدول (Ahmadi, 2017). وقد اقترح ستيرنبرغ استراتيجيات لحل المشكلات بعنوان حلقة التفكير تقوم على أساس أن التفكير الصحيح لحل المشكلات ليس تفكيراً خطياً أو لوغاريتمياً باتجاه واحد، بل هو تفكير دائري تتواصل حلقاته أثناء حل المشكلة، لأن التوصل إلى حل مشكلة ما قد يؤدي إلى بداية مشكلة جديدة. (Sternberg, Sternberg, & Mio, 2012, pp.444-445)

### أسلوب ستيرنبرغ في حل المشكلات:

- التعرف إلى المشكلة: يعني وجود عائق يمنع تحقيق هدف معين أو إدراك ذلك، لأن ما يعد مشكلة لشخص ما قد لا يعد مشكلة لشخص آخر.
- تحديد المشكلة: يعني تعرف أبعاد المشكلة من خلال البيانات المعطاة وتحديد عناصر الهدف أو الغاية المرغوبة.



- بناء استراتيجية الحل: التفكير في المشكلة وتحليلها أو تحديد عناصرها الرئيسية.
- تنظيم المعلومات حول المشكلة: تنظيم المعلومات المتوفرة حول المشكلة بطريقة تسمح بتطبيق الحل.
- تجميع مصادر المعلومات: جمع المعلومات وإعادة تقييم المصادر المتوفرة للمشكلة.
- مراقبة حل المشكلة: مراقبة إجراءات حل المشكلة ومتابعة التطورات التي تطرأ على المشكلة.
- تقييم حل المشكلة: تقييم النتائج في ضوء الأهداف والأساليب المستعملة والتحقق من فاعلية الأساليب وخطة الحل بوجه عام (Sternberg, Sternberg, & Mio, 2012, p.445).

### العوامل المؤثرة في حل المشكلات:

- **تحديد المشكلة Identification of the Problem:** إن تحديد المشكلة أو إدراكها، مع وضع الصورة الكبيرة في الاعتبار، هي الخطوة الأولى والأكثر أهمية نحو حل المشكلات. حيث لا بد أن تعرف المشكلة وتحديد الأسباب المحتملة للمشاكل
- **تنوع أنماط الشخصية Personality Types:** حيث يتعامل الأشخاص الشعوريون والحدسيون مع المشاكل من خلال تصوراتهم، ويفضلون المرونة والقدرة على التكيف. والأفراد الانطوائيون يأخذون وقتًا للتفكير وتوضيح أفكارهم قبل التصرف، في حين يفضل الانبساطيون الانطلاقة بأفكارهم لتوضيحها قبل التصرف.
- **المزاج Temperament:** تعتمد قدرة الشخص على حل المشكلات على نوع الشخصية والمزاج.
- **أنماط التفكير Thinking Patterns:** ومن العوامل الرئيسية الأخرى التي تؤثر على أنشطة حل المشكلات، عمليات التفكير أو أنماط التفكير للفرد المعني (Nayab, 2011).

## ثانياً: التدفق النفسي (Flow Psychological): التدفق النفسي هي

تصور الحالة النفسية العقلية لشخص منغمس في نشاط ما يتميز بالتالي: تركيز نشط، والتمتع الأمثل، والمشاركة الكاملة، والمصالح الجوهرية. كما ترتبط حالة التدفق ارتباطاً وثيقاً بالعواطف الإيجابية ومستوى عالٍ من الالتزام، ويمكن أن تجعل الناس منشغلين تماماً بمهمتهم وينسون العالم بأسره، بحيث يفقد الفرد وعيه الذاتي أو تصوره للأشياء المحيطة به، فلا يشعر الفرد بحاجته إلى الاحتياجات الفسيولوجية الضرورية، فهي حالة من التركيز يعيشها الفرد بعمق وبشكل مكثف بحيث لا يمكن التركيز على أي جوانب أخرى، باستثناء تلك المتعلقة بالنشاط الذي يتم تنفيذه (Maier, Elsner, Marouane, Zehnle, & Fuchs, 2019).

ويعد مفهوم حالة التدفق من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية، المرتبط بعلم النفس الإيجابي الذي أدخل رسمياً في المسار الأكاديمي لعلم النفس سنة ١٩٩٨ على يد "مارتين سيلجمان" Martin Seligman.

وتعود بداياته إلى سنة ١٩٧٥ على يد العالم "ميهايلي كسيكسزنتيميهالي" Mihaly Csikszentmihalyi، حيث قدم كسيكسزنتيميهالي حالة التدفق كشعور "التجربة المثلى" optimal experience. فأشار إلى أنها قوة دافعة كبيرة يندمج فيها الفرد اندماجاً كلياً في النشاط، فتعكس مستوى عالياً من التقدير الذاتي يؤدي إلى الاستمتاع بالأداء، فالدافعية الداخلية لممارسة النشاط لا تستمر ما لم تكن هناك متعة (Scheffer & Heckhausen, 2018, p.97). كما أن التدفق يعتبر كحالة إنسانية داخلية لها بعد نفسي وعقلي وروحي تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع العمل الذي يقوم به والتركيز التام فيه والاندفاع بحيوية نحوه.

فيكتنف الإنسان في هذه اللحظات شعور بتوقف الزمن وإحساس داخلي بالبهجة وقدرة خارقة على التركيز والمهارة في الأداء وتحول الصعب إلى أمر يسير، ويغيب عنه الاهتمام بالكيفية التي يؤدي بها العمل أو التفكير في النجاح أو الفشل لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة دافعاً دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع كان، وتكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها كما يكمن فيها

وفيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة لكونها تضيف المعنى والقيمة على هذه الحياة (Michels,2018).

ولحدوث التدفق هناك عوامل مسببه له، وتتمثل كما وضّحها ميهالي

بالآتي: (Bonaiuto et al.,2016)

١ -التوازن بين التحديات والمهارات A Balance of Challenges and Skills:

انعدام هذا التوازن قد ينفى حدوث حالة التدفق في حال كون متطلبات العمل أو التحديات تطغى على المهارات لينتهي بنا الأمر إلى القلق، أو في حال كون المهارات تتفوق على التحديات؛ فنصاب بالضجر.أي أنّ النشاطات التي تتطلب قدرات إدراكية عالية تثير مستويات عليا من التدفق عند الأشخاص ذوي القدرات المعرفية العالية، بينما تثير مستويات أدنى عند الأشخاص ذوي القدرات المعرفية الأضعف.

٢ -التركيز Focus: إذا أردت الدخول في حالة التدفق كَوْن بيئة مناسبة دون أية مشتتات.

٣-أن يكون لديك هدف Goals واضح تَمضي قُدْمًا لتحقيقه.

٤ -التغذية الراجعة Feedback: هو ان يقوم الفرد اثناء اداء المهمة بتلقي تغذية راجعة فورية وواضحة من المهمة نفسها بحيث تسمح للفرد أن يعرف بأنه سينجح في تحقيق الهدف المطلوب، ويعني ان يكون الفرد قادرا على تقويم اداءه بدقة في الوقت الذي يعرف فيه كل خطوة دقيقة في اي نشاط يقوم به، لكن في حال غياب التغذية الراجعة أو عدم وضوحها، أو تأجيلها في وقتها لا يتمكن الفرد من تقويم التأثير الذي تحدثه افعاله وما الذي ينبغي القيام به لتحسين الاداء وما الذي ينبغي تحاشيه.

٥-غياب الوعي بالذات Loss of Self-Consciousness: هو تركيز الفرد على

أداء المهمة ولا يفكر بالطريقة التي يراها به الآخرين أو الأفكار التي يفكرون بها عنه بل تكون المهمة هي الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة له.

فعندما ينهمك الافراد بالعمل أو النشاط فأنهم ينسون جميع العوامل والقوى التي تقف عائق أمامهم للوصول إلى أهدافهم، وهي كما وصفها ميهالي إذ يقول "في حالة

التدفق النفسي فإن الشعور بالجسم يختفي، ويختفي أيضاً وعي الفرد بهويته الذاتية.

٦ - اضطراب الزمن بالنسبة لك Distortion of the Perception of Time:

الاندماج بالحاضر لدرجة فقدان الإحساس بالوقت، كأن تمر الساعات وكأنها دقائق فتكون مندمج كلياً بعملك، تنظر إلى ساعتك فتلاحظ أن ساعات قد مرّت وأنت منفصل عن العالم فلا الماضي ولا المستقبل يعنيك، فقط "الآن".

٧ - اندماج الأفعال مع الوعي The Merging of Action and Awareness:

يبدو العمل وكأنه يُنجز تلقائياً وعلى نحو عفوي، وكأن الأفكار تتساب وتتدفق في عقلك كأنسياب مياه الأنهار.

٨ - الشعور بالتحكم The Paradox of Control الكامل بالمهمة المنجزة مع عدم

فقدان العفوية بالأفكار، فبدلاً من القلق بشأن الأخطاء وال فشل، يطور المشارك إحساساً بالسيطرة.

٩ - التجربة الآلية Autotelic Experience: ان يكون الفرد مستمتعاً بالعمل

والتجربة التي يخوضها وهي تشكل اثابة جوهرية بالنسبة له فيقوم بأداء العمل لنفسه ودون أن يكون هناك منافع خارجية ينتظرها وتعني الشعور بالمتعة والدافعية اثناء تأدية النشاط وهو بمثابة محصلة الاداء (Zollars,2018).

كما أشار ميهالي الى أنه ليس بالضرورة أن توجد كل النقاط أعلاه ليتم الشعور بالتدفق النفسي، كذلك يرى أن الفرد لا يستطيع إجبار نفسه على الدخول في التدفق إنه يحدث فحسب، وأن حالة التدفق النفسي يمكن الدخول إليها أثناء أداء أي فعالية وذلك على الرغم من أنها أكثر في احتمال حدوثها عندما يكون الفرد يؤدي مهمة أو فعالية بإخلاص (زكي، والنواب، ٢٠١٨).

### مصطلحات الدراسة:

أ- التدفق النفسي: تعريف ميهالي للتدفق النفسي وهو "حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومشاركة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلّي تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة

بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية " (Scheffer & Heckhausen , 2018, p.97). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل علىها الطالب على مقياس التدفق النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

ب- حل المشكلات: وتعرف بأنها العمليات المعرفية التي يترجمها الفرد في مراحل وخطوات يستخدمها للتعامل مع المشكلات التي يواجهها في حياته (الزغبى، ٢٠١٢).

والتعريف الإجرائي هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس حل المشكلات المستخدم في هذه الدراسة.

### الدراسات السابقة:

وقصدت دراسة "صديق" (٢٠٠٩) التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية وأجريت على عينة قوامها (٦١٦) طالباً، متوسط أعمارهم (٢٢) عاماً. وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي ارتبط جوهرياً إيجابياً مع الاعتماد على النفس والمثابرة، وارتبط جوهرياً سلبياً مع القلق والاكتئاب والملل، كما لم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والاناث على مقياس التدفق النفسي.

وبحث "البهاص" (٢٠١٠) العلاقة بين التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى مستخدمي الانترنت، وأجريت على عينة قوامها (٢٥٦) طالباً، متوسط أعمارهم (١٦.٨٦) عاماً. وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي ارتبط جوهرياً إيجابياً مع القلق الاجتماعي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة جوهريّة بين الذكور والاناث على مقياس التدفق النفسي، فكان متوسط الذكور أعلى من متوسط الاناث. وقام كل من " سفير وألسينار" (Sagir & Uluicinar, 2011) بدراسة تهدف التعرف إلى الفروق بين الذكور والاناث في مهارة حل المشكلات، وأجريت على عينة قوامها (٨٨٣) طالباً من طلبة جامعة أماسيا التركية، بواقع (٥٠٠) من الاناث و(٣٨٣) من الذكور متوسط أعمارهم (٢٠.٣٣) عاماً. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة جوهريّة بين الذكور والاناث على مقياس حل المشكلات، فكان متوسط الذكور أقل من متوسط الاناث.

كما هدفت دراسة "أحمد وعبد الجواد" (٢٠١٣) التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي وكل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي وأجريت على عينة قوامها (١٣٠) طالبا، متوسط أعمارهم (٢٢.٦٦) عامًا. وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي ارتبط جوهرياً إيجابياً مع التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي، كما لم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والاناث على مقياس التدفق النفسي.

هدفت دراسة "كيم وبارك" (Kim,& Park,2018) التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات المعرفية والانفعالية وأجريت على عينة قوامها (٨٤) طالبا من طلبة التمريض، متوسط أعمارهم (٢٣.٨٦) عامًا. وأظهرت النتائج أن التدفق ارتبط جوهرياً إيجابياً مع تقدير الذات والفعالية الجماعية، وارتبط جوهرياً سلبياً مع الضغوط.

كما سعت دراسة "ميشلز" (Michels,2018) إلى التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي والدافعية للإنجاز وأجريت على عينة قوامها (١٤٤) طالبا، تتراوح أعمارهم (٣١-١٨) عامًا. وأظهرت النتائج أن التدفق ارتبط جوهرياً إيجابياً مع الدافعية للإنجاز

وتناولت دراسة "محمود" (٢٠١٨) التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح، وأجريت على عينة قوامها (١٣٠) طالبا، متوسط أعمارهم (٢٣.٦٥) عامًا. وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي ارتبط جوهرياً إيجابياً مع مستوي الطموح، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة جوهرية بين الذكور والاناث على مقياس التدفق النفسي، فكان متوسط الذكور أعلى من متوسط الاناث.

كما هدفت دراسة "بلبقره" (٢٠١٨) التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي والأداء الوظيفي، وأجريت على عينة قوامها (٧٠) عامل بمديرية التجارة بورقة، (٤٤) ذكور و (٢٦) اناث. وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي ارتبط جوهرياً إيجابياً مع الأداء الوظيفي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة جوهرية بين الذكور والاناث على مقياس التدفق النفسي، فكان متوسط الذكور أعلى من متوسط الاناث.

أيضا هدفت دراسة "الشريبي والعطية" (٢٠١٩) التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي والتفاؤل، وأجريت على عينة قوامها (١٢٤) عضو من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الخليجية، وأظهرت النتائج أن التدفق ارتبط جوهرياً إيجابياً مع التفاؤل.

وبدراسة "احمد" (٢٠١٩) التي كانت تسعى التعرف إلى العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية وأجريت على عينة قوامها (٤٠٠) أستاذاً من جامعة تكريت، (٢٧٥) ذكور و(١٢٥) إناث.

وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي ارتبط جوهرياً إيجابياً مع المرونة النفسية، كما لم تظهر نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة نستنتج الآتي:

- ندره الدراسات التي تناولت التدفق النفسي.
- لم تتناول اي دراسة التدفق النفسي وحل المشكلات (على حد علم الباحث).

### فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كلاً من التدفق النفسي وحل المشكلات بين الذكور والإناث
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وحل المشكلات لدى الكويتيين.

### منهجية الدراسة:

- المنهج: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لفحص العلاقة بين التدفق النفسي وحل المشكلات، وللمقارنة بين متغيرات الدراسة وفقاً للنوع.
- العينة: تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة قصدية، من المدارس الحكومية الكويتية، وكان عدد العينة الكلي (١٢٠) طالباً ثانوياً، بواقع (٦٠) طالباً

من الذكور، (٦٠) طالبًا من الاناث، تتراوح أعمارهم من (١٦- ١٩) عامًا،  
بمتوسط عمري (١٧.٥) حيث اقتصر على طلبة الثانوية فقط.

### أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي: بعد الاطلاع على المقاييس والادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير البحث، وجد الباحث أن مقياس التدفق النفسي ل جاكسون ومارش (Jackson & March) ترجمة وتعريب العكيلي والمحمداوي (٢٠١٥) المستند إلى نظرية ميهالي (زكي، والنواب، ٢٠١٨) من أكثر المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة على عينات مجموعها بلغ (١٥١٢) فردا.
- كذلك تم عرضه على العديد من المحكمين (زكي، والنواب، ٢٠١٨) (بلقيرة، ٢٠١٨) (الشرييني، وعطية، ٢٠١٩) (أحمد، ٢٠١٩) (الرويلي، ٢٠١٩) (حمزه، ٢٠١٧) لذلك تم تبني هذا المقياس، ويتكون المقياس من تسع مجالات وهي 1-: التوازن بين التحديات والمهارات A Balance of Challenges and Skills ٢ - التركيز Focus ٣- وضوح الهدف Clear Goals ٤- التغذية الراجعة Feedback
- ٥- غياب الوعي بالذات Loss of Self-Consciousness ٦ -اضطراب الزمن بالنسبة لك Distortion of the Perception of Time. ٧ -اندماج الأفعال مع الوعي The Merging of Action and Awareness ٨ -الشعور بالتحكم The Paradox of Control ٩ -التجربة الآلية Autotelic Experience. ويتضمن كل مجال من هذه المجالات التسعة (٤) فقرات، وبذلك يبلغ عدد فقرات المقياس (٣٦) فقرة، صيغت جميعها على شكل عبارات تقريرية.
- مقياس حل المشكلات: قام " عدنان العنزي وعادل شكري" بتأليف هذا المقياس (العنزي وكريم، ٢٠١٩) وهو مكون من (٤٤) بندًا، مقسمة إلى خمسة أبعاد هي: التوجه العام للمشكلة، ومجال تعريف المشكلة، ومجال توليد البدائل لحل المشكلة، ومجال اتخاذ القرار، ومجال التقييم، وتم تقنينه على عينة كويتية بلغ حجمها (١٢٠) طالب من طلبة الثانوية الذكور (العنزي، ٢٠١٩).



- إجراءات التطبيق: بعد عمل نسخة الكترونية من المقاييس، تم تطبيق مقاييس الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الكويتية (مدرسة محمد محمود نجم الثانوية للبنين، ومدرسة حبيبة بنت شريك الانصارية للبنات) في منطقة الجابرية التابعة لمنطقة العاصمة التعليمية، وذلك عبر الانترنت من خلال برامج التواصل الاجتماعي (WhatsApp).
- طرق تصحيح المقياس: جميع مقاييس الدراسة، خيارات الإجابة عنها بطريقة ليكرث وهي من خمسة بدائل وهي: (لا مطلقاً، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً) أعطيت عند التصحيح الأوزان التالية على الترتيب (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ولم تكن هناك بنود معكوسة.

### إجراءات حساب صدق وثبات المقاييس:

#### أولاً: مقياس التدفق النفسي:

أ- الارتباط بين البند والدرجة الكلية: أجريت هذه الخطوة على العينة استطلاعية المكونة من (٥٠) من الطلبة، وهدفت هذه الخطوة التعرف إلى الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع كل بند من بنود المقياس، بهدف اختيار البنود ذات الارتباطات الجوهرية بالدرجة الكلية، واستبعاد البنود ذات الارتباطات المنخفضة أو الضعيفة أو غير الدالة بالدرجة الكلية كما يلي:

#### جدول (١)

معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي (ن) = ٥٠

البند	بند ١	بند ٢	بند ٣	بند ٤	بند ٥	بند ٦
معامل الارتباط	.673**	.387**	.573**	.652**	.603**	.318*
البند	بند ٧	بند ٨	بند ٩	بند ١٠	بند ١١	بند ١٢
معامل الارتباط	.555**	.511**	.668**	.594**	.641**	.779**
البند	بند ١٣	بند ١٤	بند ١٥	بند ١٦	بند ١٧	بند ١٨
معامل الارتباط	.629**	.775**	.728**	.759**	.697**	.558**
البند	بند ١٩	بند ٢٠	بند ٢١	بند ٢٢	بند ٢٣	بند ٢٤
معامل الارتباط	.834**	.787**	.478**	.321*	.648**	.456**
البند	بند ٢٥	بند ٢٦	بند ٢٧	بند ٢٨	بند ٢٩	بند ٣٠
معامل الارتباط	.787**	.400**	.821**	.862**	.747**	.413**
البند	بند ٣١	بند ٣٢	بند ٣٣	بند ٣٤	بند ٣٥	بند ٣٦
معامل الارتباط	.752**	.718**	.521**	.754**	.815**	.459**

\*\* الارتباطات عند مستوى دلالة 0.01 \* الارتباطات عند مستوى دلالة 0.05

ويتضح من الجدول (١) أن معاملات الارتباط المتبادلة بين البنود والدرجة الكلية الواحد مقبولة (ر أكبر من ٠.٣). وذلك تبعاً لمحك "ميشيل" (Mischel) (الانصاري، ٢٠٠٤). مما يعد مؤشراً لصدق الاتساق الداخلي للمقياس وبالتالي فقد تقرر الاحتفاظ بجميع البنود.

ب- **الصدق التمييزي:** قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٥٠) طالباً للتأكد من صدق المقياس، وتم اختبار الصدق التمييزي على مقياس التفكير التأمري وتم إجراء الصدق التمييزي على المقياس (٢٧% من أفراد العينة تقريباً للمجموعة العليا ونفسها للمجموعة الدنيا)،

كانت (١٣) فرداً للعليا، و(١٣) فرداً للدنيا، وذلك وفق درجاتهم الكلية على المقياس، وإهمال (٢٤) فرداً الذين كانت درجاتهم في الوسط، حيث رتبت البنود تصاعدياً وعلجت النتائج إحصائياً باستخدام اختبار (T test) لدلالة الفروق بين التلثين الأعلى والأدنى. كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ودلالاتها

مستوى الدلالة	اختبار ت	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد	المجموعة	ن = ٥٠
.007	-13.282	11.35499	66.5385	13	المجموعة الدنيا	التدفق النفسي
		16.06238	139.0000	13	المجموعة العليا	

ويوضح الجدول (٢) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وهذه الفروق لصالح الفئة العليا.

ج- **الثبات:** تم حساب ثبات المقياس على طريقة معاملات ألفا من وضع "كرونباخ" بعد تطبيق واحد ولصيغة واحدة للقائمة وذلك لبيان مدى الاتساق في الاستجابات لجميع بنود القائمة ولذلك يعطي معامل ألفا درجة "اتساق ما بين البنود" على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) فرد من طلبة الثانوية.

كما تم أيضاً حساب الاتساق الداخلي للمقاييس المتفرعة من القائمة بطريقة القسمة النصفية بعد تطبيق واحد لصيغة واحدة للقائمة بحيث يمدنا هذا النوع من الثبات بمقياس اتساق عينات محتوى البنود وذلك على نفس عدد العينة الاستطلاعية، كما هو موضح في جدول (٣).

## جدول (٣)

## معاملات الثبات لمقياس التدفق النفسي

القسمه النصفية	ألفا	ن = ٥٠
0.926	0.956	التدفق النفسي

وتشير النتائج المستخرجة من جدول (٣) ارتفاع معاملات ثبات ألفا والقسمه النصفية في العينة، ومن ثم تعد معاملات الثبات بطريقة ألفا وبطريقة القسمه النصفية مرتفعة بوجه عام حيث يعد معامل الثبات الذي يساوي أو يزيد عن (٠.٧) مرتفعاً في مقاييس الشخصية (عبد الخالق، ٢٠٠٠ ص ٥٠ - ٥١).

## ثانياً: مقياس حل المشكلات:

يتمتع المقياس بخصائص قياسية جيدة من ناحيتي الثبات والصدق، فقد كان معامل ألفا كرونباخ (٠.٩٨٧). وقد تراوحت معاملات الارتباط المتبادلة بين كل بند والدرجة الكلية بين (٠.٦٣٩)، (٠.٧٧٠) وكلها دالة جوهرياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥.

كما أن صدق البناء العاملي للمقياس يتراوح بين (٠.٣٣٥)، (٠.٧٧٨). وقد كشفت نتائج التحليل العاملي عن استخلاص سبعة عوامل (العنزوي وكريم، ٢٠١٩).

## الاساليب الاحصائية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة.
- معاملات الارتباط.
- اختبار (ت)

## عرض ومناقشة النتائج

## أولاً- نتائج الفرض الأول:

لاختبار صحة الفرض الأول ونصه " توجد فروق ذات دالة إحصائية في كلاً من التدفق النفسي وحل المشكلات بين الكويتيين الذكور والاناث" ولهذا الغرض تم استخدام اختبار (t test) لإيجاد الفروق بين عينة الكويتيين الذكور قوامها (٦٠) فرد، وعينة الكويتيين الاناث قوامها (٦٠) فرد، في مقياس التدفق النفسي وحل المشكلات. كما هو موضح في جدول (٤).

## جدول (٤)

نتائج اختبار ت يوضح الفروق بين الجنسين في مقياس التدفق النفسي وحل المشكلات والمقاييس الفرعية

المقاييس	النوع	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
حل المشكلات	الذكور	100.5667	28.05646	-8.721	.000
	الاناث	139.0667	19.55164		
التدفق النفسي	الذكور	90.1667	17.21663	-6.874	.000
	الاناث	116.4333	24.07570		
توجه نحو المشكلة	الذكور	24.0333	11.38981	-8.999	.000
	الاناث	38.6500	5.34512		
تعريف المشكلة	الذكور	17.5000	7.09619	-7.402	.000
	الاناث	25.1667	3.74241		
توليد بدائل	الذكور	14.1833	5.88734	-5.482	.000
	الاناث	18.8000	2.80919		
اتخاذ قرار	الذكور	21.8333	7.98551	-4.989	.000
	الاناث	27.7833	4.64354		
التقييم	الذكور	25.2667	6.38820	-3.110	.000
	الاناث	28.2500	3.79395		
توازن	الذكور	13.0833	2.16515	6.494	.000
	الاناث	9.6667	3.45267		
تركيز	الذكور	9.0500	4.33521	-5.109	.000
	الاناث	12.4167	2.69520		
الهدف	الذكور	10.5833	4.27167	-2.848	.001
	الاناث	12.4333	2.65768		
تغذية راجعة	الذكور	10.9000	4.32062	-2.876	.000
	الاناث	12.7500	2.48129		
غياب الوعي	الذكور	9.7000	4.08096	-4.116	.000
	الاناث	12.2333	2.46581		
اضطراب الزمن	الذكور	9.8167	4.18833	-4.673	.002
	الاناث	13.0167	3.25468		
الادراك	الذكور	9.9500	3.88140	-4.919	.008
	الاناث	13.0500	2.95976		
تحكم	الذكور	8.6167	4.15420	-6.965	.000
	الاناث	13.4333	3.38174		
التجربة الالية	الذكور	9.4333	3.68858	-5.836	.002
	الاناث	12.9500	2.86075		

ويوضح جدول (٤) وجود فروق دالة جوهريّة بين متوسط الذكور والاناث لدي العينتين على مقياس التدفق النفسي، ومقياس حل المشكلات، حيث حصلت الاناث على متوسط أعلى من متوسط الذكور في جميع المقياس الرئيسية والفرعية ماعدا مقياس التوازن.

فقد كان متوسط الذكور أعلى متوسط الاناث. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة " سقير وألسينار" (Sagir & Uluicinar, 2011)، ولا تتفق مع دراسة "بلقرة" (٢٠١٨) ودراسة "البهاص" (٢٠١٠) ودراسة "محمود" (٢٠١٨). إن هذه الدراسات التي أشارت إلى أن متوسط الذكور أعلى من متوسط الاناث في مقياس التدفق النفسي.

وكذلك الدراسات التي تشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والاناث "صديق" (٢٠٠٩)، "أحمد وعبد الجواد" (٢٠١٣)، و"أحمد" (٢٠١٩)، وأخيرا الدراسة الحالية التي انتهت نتائجها إلى أن متوسط الاناث أعلى من متوسط الذكور.

كل هذا يؤكد أنه ليس هناك فروق حقيقية وثابتة بين الجنسين، بل تتوقف على متغيرات دخيلة أخرى مثل أساليب المعاملة الوالدية أو مستويات الذكاء والتفكير وغيرها.

### ثانيا - نتائج الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الأول ونصه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وحل المشكلات لدى الكويتيين".

ولهذا الغرض تم استخدام اختبار (معامل ارتباط بيرسون) لمعرفة نوع العلاقة بين عينة الكويتيين قوامها (١٢٠) فرد في مقياس التدفق النفسي وحل المشكلات. كما هو موضح في جدول (٥).

## جدول (٥)

معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس الفرعية لمقياس التدفق النفسي ومقياس حل المشكلات

المقاييس	حل المشكلات	التدفق النفسي	توازن	تركيز الهدف	تغذية راجعة	غياب الوعي	اضطراب الزمن	الادراك	تحكم	التجربة الالية	توجه نحو المشكلة	تعريف المشكلة	توليد بدائل	اتخاذ قرار	التقييم
حل المشكلات	1	.374**	-.351**	.306**	.211*	.202*	.299**	.358**	.283**	.420**	.382**	.677**	.552**	.451**	.338**
التدفق النفسي	.374**	1	-.230**	.299**	.373**	.287**	.296**	.345**	.394**	.432**	.348**	.415**	.484**	.396**	.281**
توازن	-.351**	-.230**	1	.046	-.100	-.130	-.121	-.245**	-.233*	-.421**	-.302**	-.342**	-.272**	-.247**	-.089
تركيز الهدف	.306**	.299**	.046	1	.271**	.033	.344**	.308**	.257**	.373**	.313**	.297**	.271**	.221*	.029
تغذية راجعة	.211*	.287**	-.100	.271**	1	.271**	.297**	.307**	.177	.374**	.311**	.269**	.304**	.323**	.244**
غياب الوعي	.202*	.296**	-.130	.033	.271**	1	.506**	.374**	.505**	.375**	.192*	.205*	.139	.074	.197*
اضطراب الزمن	.299**	.345**	-.121	.344**	.297**	.506**	1	.269**	.530**	.603**	.441**	.258**	.362**	.305**	.312**
الادراك	.358**	.345**	-.245**	.308**	.307**	.374**	.269**	1	.495**	.393**	.348**	.395**	.141	.094	-.020
تحكم	.283**	.394**	-.233*	.344**	.307**	.505**	.495**	.495**	1	.546**	.332**	.354**	.203*	.214*	.110
التجربة الالية	.420**	.432**	-.421**	.373**	.297**	.393**	.393**	.546**	.546**	1	.576**	.405**	.488**	.423**	.243**
توجه نحو المشكلة	.677**	.415**	-.302**	.313**	.297**	.441**	.405**	.354**	.332**	.576**	1	.354**	.547**	.290**	.444**
تعريف المشكلة	.552**	.484**	-.272**	.297**	.269**	.304**	.258**	.354**	.405**	.405**	.354**	1	.547**	.477**	.454**
توليد بدائل	.535**	.396**	-.226*	.271**	.304**	.305**	.362**	.354**	.423**	.375**	.477**	.703**	1	.570**	.464**
اتخاذ قرار	.451**	.398**	-.247**	.221*	.323**	.305**	.362**	.470**	.203*	.375**	.477**	.703**	.703**	1	.288**
التقييم	.338**	.281**	-.089	.029	.244**	.197*	.312**	.110	.243**	.249**	.444**	.454**	.464**	.288**	1

\*\* الارتباطات عند مستوى دلالة 0.001

\* الارتباطات عند مستوى دلالة 0.005

ويوضح جدول (٥) أن جميع الارتباطات بين التدفق النفسي وحل المشكلات ارتباطات مقبولة لجميع الابعاد، وبشكل عام كان هناك ارتباط بين التدفق النفسي وحل المشكلات ارتباطا موجبا ذو مستوى دلالة إحصائية ( $r = 0.374$ )، عند مستوى دلالة (0.001).

إن حالة التدفق النفسي تحدث عندما يكون الفرد مرتبطا كليا بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة لهذا الموقف، كما يصاحب هذه الحالة استمتاع داخلي لدى الفرد نتيجة لوضوح الأهداف والعلم والدراية الكاملة بالأداء.

- وفي ظل غياب الدراسات السابقة حسب إطلاع الباحث التي تجمع بين متغيري التدفق النفسي وحل المشكلات، يرجع الباحث هذه النتيجة إلى:
- ان حالة التدفق النفسي تظهر من خلال الأداء، والتي تعني استغراق الإنسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيها هذه الشخصية، دون افتقاد للوجهة والمسار، مع إسقاط للوقت
  - من الحسابات، بمعنى تظل فعاليات من يتعايش مع حالة التدفق سارية وممتدة إلى أن يتم انجاز المهمة مهما طاللت المدة الزمنية (ابوحلاوة، ٢٠١٥، ص٦٠). وهذا يعني أن حالة التدفق النفسي مرتبطة ارتباطا كبيرا بأداء مهمة حل المشكلة.
  - كذلك من مكونات التدفق النفسي أيضا وضوح الأهداف، فوضوح الهدف من حل المشكلة يؤدي
  - إلى الإحساس بالثقة واليقين بما سيقوم به من أداء.
  - أيضا من أبعاد التدفق النفسي الإحساس بالسيطرة أو إمكانية التحكم، حيث إن الحضور العقلي العالي الذي يتسم به التدفق النفسي، يجعل الفرد يشعر بالقدرة على الضبط والتحكم بحل المشكلة نتيجة السيطرة على متغيرات ومتطلبات الحل. وهذا ما بينته نتائج الدراسة الحالية، بأن هناك علاقة مؤكدة بين التدفق النفسي وحل المشكلات، لدى أفراد عينة الدراسة.

### التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم بعض التوصيات والمقترحات التالية:
- إجراء العديد من الدراسات في موضوع التدفق النفسي في شتى المجالات.
  - الاستفادة من الفئة التي تتمتع بمستوى عالي من التدفق النفسي في كافة المؤسسات.
  - برنامج تدريبي لتفعيل التدفق النفسي لدى الطلبة.
  - علاقة التدفق النفسي بالمستوى الدراسي.
  - علاقة التدفق النفسي بالدافع للإنجاز.

## المراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد.(٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم- الأبعاد- والقياس، لشبكة العلوم النفسية، استرجع من <http://arabpsynet.com/apneBooks/eB29H> S2-AbouHalawa.pdf
- أحمد، أسماء فتحي، وعبد الجواد، ميرفت عزمي زكي. (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٢(٧٨)، ٥٨-٧٩.
- أحمد، شاكر محمد. (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدي-جامعة تكريت، ١١(٣)، ٤٢٥-٤٥٥.
- الأنصاري، بدر محمد.(٢٠٠٤).القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية:دراسة ثقافية مقارنة. مجلة دراسات نفسية، ١٤(٣)، ٣٣٧-٣٧٠.
- بلبقرة، أحمد. (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي. رسالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة
- البكر، رشيد النوري. (٢٠١٢). أثر أسلوب حل المشكلات في تنمية القدرات الإبداعية لدى تلاميذ طلاب الصف السادس الابتدائي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٠١٥(٢٣)، ٥٩-٨٤.
- البهاص، سيد. (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت دراسة سيكومترية-اكلينيكية. بحث نشر في المؤتمر السنوي الخامس عشر، الإرشاد النفسي وتحديات التنمية المشكلة السكانية، جامعة عين شمس كلية الآداب، القاهرة.
- حمزة، منى إمام محمود. (٢٠١٧). تدريج مقياس التدفق النفسي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٨(٤)، ١٩٣-٢١٦.
- الرويلي، النشمي بشير. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(٧)، ١١٤-١٣٠.
- زكي، ألق ثائر، والنواب،ناجي محمود ناجي. (٢٠١٨). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، ٢٨(٢)، ٩٨٣-



- الزغبى، أمل عبد المحسن زكي إبراهيم. (٢٠١٢). الذكاءات المتعددة ومهارات حل المشكلات لدى عينة من الطلاب ذوي مستويات متعددة من فاعلية الذات. مجلة كلية التربية (جامعة بنها)، ٢٣ (٩٠)، ٢٦٨-٢٠٠.
- الشربيني، عاطف، والعطية، أسماء. (٢٠١٩). القيمة التنبؤية للتفاوض في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر)..المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٥ (٣)، ٣٥٩-٣٧٦.
- الشهري، حمزة خضر عامر. (٢٠١٧). مهارات التفاوض وعلاقتها بحل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة القراءة والمعرفة-مصر، ١٩٠ (١٩٠)، ٤٢-٦٨.
- صديق، محمد السيد. (٢٠٠٩). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة..مجلة دراسات نفسية-رابطة الاخصائيين النفسية المصرية، ٢ (١٩)، ٣١٣-٣٥٧.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2000). استخبارات الشخصية (3). الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- العنزي، عدنان مشرف نواف (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض التنمر وتنمية بعض المهارات المعرفية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة الاسكندرية كلية الآداب، مصر.
- محمد نور، أسماء عبد المتعال أحمد. (٢٠١٧). فاعلية التدريس بأسلوب التفكير الناقد وأسلوب حل المشكلات في تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية للمقررات الدراسية. مجلة كلية التربية بأسسيوط، ٣٣ (٩)، ٣٨١-٤٠٩.
- محمود، هبة سامي. (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية بجامعة عين شمس، ١ (٤٢)، ١٠٤-٢٧٧.
- هدية، فؤاده محمد علي. (٢٠١٧). فاعلية برنامج لتنمية مهارة حل المشكلات باستخدام إستراتيجية إدارة الذات لدى عينة من أطفال الروضة. دراسات الطفولة، ٢٠ (٧٥)، ١٩٣-٢٠٠.
- Ahmadi, T. A. (2013). Problem-solving Model for Managing Stress and Anxiety. Research Journal of Applied Sciences. Engineering and Technology, 6(12), 2257-2263. <http://>

[dx.doi.org/10.19026/rjaset.6.3856](https://doi.org/10.19026/rjaset.6.3856)

- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal Experience and Personal Growth: Flow and the Consolidation of Place Identity. *Frontiers in psychology*, 7, 1654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01654>.
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance, and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*. 32(3), 158-172.
- 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.
- Kim, M. Y., & Park, S. (2018). Associations of stress, self-esteem, and collective efficacy with flow in simulation among nursing students: A descriptive cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 71(1), 193–197.
- Maier, M., Elsner, D., Marouane, C., Zehnle, M., & Fuchs, C. (2019). Deep Flow: Detecting Optimal User Experience from Physiological Data Using Deep Neural Networks. *Proceedings of the Twenty-Eighth International Joint Conference on Artificial Intelligence (IJCAI-19)* (pp. 1415--1421). International Joint Conferences on Artificial Intelligence Organization, California.
- Michels, L. (2018). The Relationship between Achievement Goals and Psychological Flow [online]. Retrieve from: <https://minds.wisconsin.edu/bitstream/handle/1793/77545/Achiev>

- ment%20Goals%20and%20Psychoogical%20Flow.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nayab, N.(2011, May). Factors that affect problem-solving activities. retrieved september 15, 2018(Available from Bright Hub Project Management Web site: <https://www.brighthubpm.com/resource-management/92575-factors-that-affect-problem-solving-activities>)
  - Patterson, R. (2018). The Flow State: How to Enter Your Brain's Most Productive State. Retrieved March 25, 2020, from <https://collegeinfo geek.com/flow/>.
  - Sagir, S. U.)2011). Research in problem solving skills of teacher candidate. E-journal of New Word Sciences Academy (NWSA), 6(4), 2482-2494.
  - Scheffer, D., Heckhausen ,H. (2018). Trait Theories of Motivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), Motivation and Action (3rd ed., pp. 67-112). Cham, Switzerland: Springer.
  - Sternberg, R. J., Sternberg, K., & Mio, J. (2012). Cognitive Psychology. USA: Cengage Learning.
  - Zollars, J. (2018). Flow Theory and Engagement: Observing Engagement through the Lens of Flow in a Middle School Integrated Maker Space. Doctoral Thesis(Unpublished), University of Pittsburgh.