التدفق النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط

إعداد

أ . د. مصطفي السعيد جبريل
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية – جامعة دمياط

أ / ابتهال محمد رزق
طالبة ماجستير صحة نفسية
كلية التربية – جامعة دمياط

التدفق النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط

إعداد

أ. د. مصطفي السعيد جبريل* أ / ابتهال محمد رزق

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق الزواجي لدى معلمي المرحلة الثانوية، وتم تطبيق البحث على عينة من معلمي المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط، وأجريت الدراسة على (205) معلمًا ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية بواقع (95 ذكرًا – 110 أنثى) و(80 علمي – 125 أدبي). واستخدمت مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس التوافق الزواجي (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث لصالح الذكور في التدفق النفسي، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور، والإناث في التوافق الزواجي. ويوجد تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) لدى عينة الدراسة لصالح التخصص العلمي للتدفق النفسي، ويوجد تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) لدى عينة الدراسة لصالح التخصص الأدبي للتوافق الزواجي. ووجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية. وأمكن التنبؤ بالتوافق الزواجي من أبعاد التدفق النفسي لعينة البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، التوافق الزواجي.

* أستاذ الصحة النفسية المتفرغ - كلية التربية - جامعة دمياط

Psychological Flow and its Relationship to Marital Compatibility for Secondary-Stage Teachers in Damietta

By

Prof. Dr. Mustafa El Saied Gebriel*

Ebtihal Mohamed Rezk

Abstract

The current study aimed to know the relationship between psychological flow and marital compatibility for secondary school teachers, and the research was applied to a sample of secondary stage teachers in Damietta governorate, and the study was conducted on (205) teachers from secondary stage teachers by (95 males - 110 females) and (80 scientific-125 art).

The psychological flow measurement **(prepared by the researcher)**, the marital compatibility measurement **(prepared by the researcher)** were used, and the results concluded in statistically significant differences between (males, females) in favor of males for psychological flow, and there are no statistically significant differences between (males, females) for marital compatibility.

There is a statistically significant effect of the specialization (scientific, art) for the study sample in favor of the scientific specialization of psychological flow, there is a statistically significant effect of the specialization (scientific, art) for the study sample in favor of the art specialization for marital compatibility, and the existence of a statistically significant positive correlation between psychological flow with its subcomponents and marital compatibility with its subcomponents, and it was possible to predict marital compatibility from the dimensions of psychological flow of the current research sample.

* Emeritus Professor of Mental Health
Faculty of Education-Damietta University

Key words: psychological flow, marital compatibility.

المقدمة:

تعتبر حالة التدفق النفسي من أهم الحالات النفسية كونها تشكل جانبًا ايجابيًا للشخص في عطائه وعمله وأدائه ومشاعره، وهي دليل على امتلاكه معالم الصحة النفسية الجيدة؛ لأنها حالة تجلب للإنسان الشعور بالرضا والسعادة والنجاح.

ولمزيد من النجاح المحقق أيضًا يمكن أخذ خطوات أبعد في اتجاه الإيجابية للوصول بالمدرس المتزوج إلى أقصى مستويات العطاء والكفاءة والإبداع، ويتحقق هذا فيما يطلق عليه "التدفق النفسي" الذي يُعد حالة من الإيجابية المطلقة والإنتاجية المثمرة تتحقق عندما يكون الفرد منهمكًا بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية، ومهنة التدريس تعتبر مهمة مناسبة لظهور مثل هذه الخبرة المميزة (إيمان قطب، 2014، 18–19).

فالأزواج المتكيفون والمنسجمون في علاقتهم الزوجية تكون علاقتهم مستقرة، ويوفر هذا الجو الهادئ المناخ المناسب لاتزان الصحة النفسية (محمد عبد الله، 2001، 112).

قال تعالى: "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون". (سورة الروم، الآية 21)

وانطلاقًا من أهمية المعلم المتوافق زواجيًا ومهنيًا، وخاصة معلم المرحلة الثانوية واحتمال أن يكون للتدفق النفسي علاقة بتوافقه الزواجي؛ ترى الباحثة أنه من الضروري أن يعي المعلم بمكونات التدفق النفسي والاستفادة منه، وخاصة أن المعلم في سعى دائم من أجل تحقيق توافقه الزواجي والمهني.

مشكلة البحث:

التدفق النفسي خبرة إيجابية مثلى للمعملين المتزوجين لكنها سلاح ذو حدين؛ فهم يستغرقون في العمل لكي ينجزوا المهام التي تطلب منهم ويتولد لديهم شعورًا

بالرضا عن العمل، وأيضًا شعورًا بالسعادة بعد إنجاز ذلك العمل، وفي نفس الوقت قد يصاحب هذا التدفق خللًا في توافقهم الزواجي.

ورغم وجود احتمال أن يؤثر التدفق النفسي على شخصية الفرد وتواصله العائلي ومقاومته للضغوط إلا أن الدراسات السابقة لم تتناول ذلك، ولم تتناول الدراسات السابقة العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق الزواجي؛ فقد ركزت معظم الدراسات على العوامل الاقتصادية والاجتماعية وعوامل الشخصية كدراسات (Kinnunen & Feldt, 2004؛ عبدالله محمود، 2006، انتصار الخثلان ، 2014) للتوافق الزواجي، وركزت بعض الدراسات على التفكير الإيجابي للشخص المتدفق كدراسات (أسماء أحمد، وميرفت عبدالجواد، 2013؛ شطب الموسوي ، 2016)، وتناولت الدراسات الأجنبية على الرضا عن الحياة والعلاقة بالحياة الزوجية كدراسة (Grigorieva, 2015). أما دراستي (Olcar, Rijavec, & Golub, 2019; Sidorova, 2020) أظهرت نتائجهما وجود علاقة بين الرضا عن الحياة وبين التدفق، دون النظر إلى تدفق الفرد في عمله وعلاقته بالتوافق الزواجي؛ ولهذا يحاول البحث الحالي تناول دراسة التدفق النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات.

ويرى دانييل جولمان (2000، 22-24) أن كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر، خاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة، وأحسن تعبير عن حالة التدفق نشوء علاقة حميمة بين شخصين عندما يتواجدان في كيان واحد ممتزج متناغم.

وقد ندرت الدراسات في تناول العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق الزواجي، ومن هنا تحاول الباحثة التعرف على هذه العلاقة.

لذا تكمن مشكلة البحث في التساؤلات الآتية: –

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) من معلمي المرحلة الثانوية في التدفق النفسي والتوافق الزواجي؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التخصصات المختلفة (علمي – أدبي) في التدفق النفسي والتوافق الزواجي؟

3- ما نوع العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق الزواجي لدى معلمي المرحلة الثانوية؟

4- هل يمكن التنبؤ بالتوافق الزواجي لمعلمي المرحلة الثانوية من خلال التدفق النفسي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

1- الكشف عن الفروق بين الجنسين من (معلمي ومعلمات) المرحلة الثانوية في التدفق النفسي والتوافق الزواجي.

2- الكشف عن الفروق بين ذوي التخصصات المختلفة (علمي – أدبي) من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في التدفق النفسي والتوافق الزواجي.

3- تحديد العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق الزواجي لمعلمي ومعلمات المرحلة الثانوية.

4- التنبؤ بالتوافق الزواجي لمعلمي المرحلة الثانوية من خلال التدفق النفسي.

أهمية البحث:

تتضح اهمية البحث الحالي في:

1- إعداد إطار نظري يتناول التدفق النفسي والتوافق الزواجي لدى معلمي المرحلة الثانوي يمكن أن ينتفع به من جانب المربين والأخصائيين النفسيين والمعلمين.

2- يسهم البحث الحالي في التعرف على التوافق الزواجي من خلال التدفق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.

3- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في مجال الإرشاد والرعاية النفسية والتربوية.

الإطار النظري

التدفق النفسي:

يعرف أحمد البهاص (2010، 121) التدفق النفسي بأنه: "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل".

وترى آمال باظة (2011، 2) أن التدفق هو: "خبرة الفرد بالسعادة عن الأداء، أو الانشغال بأمر ما أو عمل، ويصل إلى أقصى درجات الأداء أو أعلى مستويات الانشغال، ويستغرق فيه دون وعي الزمان والمكان، ويكون أقل خوفًا وأبعد عن الملل".

وعرفته الباحثة بأنه: "حالة عقلية يجد فيها المرء نفسه مغمورًا بشعور تام من التركيز في مهمته مع فقد تام لأي نشاطات أو مهام أخرى؛ فهي حالة تستولى على المرء بكافة منظومات شخصيته ليفقد فيها الوعي بالزمان والمكان، ليحدث فيها توازنًا بين مهاراته وإمكانياته والتحديات التي يقوم بها، على أن تكون تلك التحديات لها أهداف واضحة تنقله إلى أعلى درجات من المتعة والاستمتاع بالنجاح".

ويمكن حصر أبعاد التدفق النفسي في: –

1- **التوازن بين التحديات والمهارات:** هو اتساق وتطابق قدرات ومهارات الفرد مع المطالب التي تقتضيها المهمات التي يقوم بها.

2- **الأهداف الواضحة:** هي أهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد، وتكون توقعات وقواعد واضحة.

3- **التركيز على المهمة أو النشاط أو العمل:** هي درجة عالية من التركيز على مجال محدد وبالغ الوضوح.

4- **الاندماج التام في المهمة أو النشاط أو العمل:** هو اندماج جسدي وعقلي في النشاط الذي بصدد إنجازه، أي يعمل كل من الجسد والعقل كوحدة واحدة للوصول إلى الاندماج التام في المهمة.

5- **الاستمتاع الذاتي بالتجربة والشعور بالمتعة:** حالة نفسية يصل فيها الفرد إلى أعلى مراتب المتعة دون النظر الى أي مكافأة خارجية.

6- **فقدان الشعور بالذات والوقت والمكان:** أي اندماج الفعل في الوعي.

أهمية التدفق النفسي:

تكمن أهمية التدفق في النقاط التالية: (Asawaka, 2004, 123- 154)

1- يتيح للشخص الفرصة لضبط وتنظيم ذاته.

2- يوفر للفرد فرصة للنمو وبناء مصادر نفسية والوصول به إلى الخبرة المثلى.

3- يُعد أحد وسائل تحسين جودة الحياة مع مساعدة الفرد على مواجهة التحديات والمصاعب لتحقيق السعادة.

4- يساعد على تنمية الخيال العقلي للفرد، وزيادة معدل الطموح وتنمية دافع الإنجاز، والقدرة على مواجهة التحديات، وتحمل المسئولية والثقة بالنفس والاستقلالية، وخفض الشعور بالخوف والملل.

خصائص عملية التدفق النفسي:

ذكرت دراسة موسينج وبوتكوفيك ويولن (Mosing, Butkovic, & Ullen, 2018, 266) ، ودراسة سامية عرعار، خديجة دعماش، وخديجة مباركي (2016، 110)، ودراسة عبدالله سعيدي (2016، 71) بأن خصائص عملية التدفق النفسي، هي:

1. **التدفق النفسي عملية كلية:** وتعنى ضرورة النظر إلى الإنسان باعتباره شخصية كلية، وبالتالي يصدق التدفق النفسي على المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال جزء من حياته.
2. **التدفق النفسي عملية نشوئية تطورية ارتقائية:** وهذا يعني أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في كل مرحلة من مراحله العمرية وخصائصها ومتطلباتها.
3. **التدفق النفسي عملية وظيفية:** ويقصد به أن التدفق النفسي سليمًا كان أو مرضيًا ينطوي على وظيفة إعادة الاتزان أو تحقيق التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات والموضوع.
4. **التدفق النفسي عملية ديناميكية:** التدفق النفسي هو المحصلة النهائية للصراع بين القوى، صراع بين الذات والموضوع، وهو سلسلة متصلة لا تنتهي.
5. **التدفق النفسي عملية نسبية:** ليس هناك تدفق نفسي تام، فقد يكون الفرد متوافقًا في فترة معينة من حياته وقد يكون غير متوافق في فترة أخرى.
6. **التدفق النفسي عملية اقتصادية:** توفر عملية التدفق النفسي جزء من الطاقة النفسية المستنفذة في الصراع بين القوى المختلفة.

التوافق الزواجي:

ويعرف علاء الدين كفافي (2012، 62) التوافق الزواجي بأنه: "مفهوم يتضمن وجود علاقة منسجمة مع البيئة الأسرية، والقدرة على إشباع معظم حاجات

الفرد وتلبية مطالبة البيولوجية والاجتماعية، وعلى كل زوج أن يعمل على تحقيق حاجات الطرف الآخر وإشباع رغباته، وأن يشعر كل طرف الطرف الآخر بهذه المشاعر الإيجابية، وبأنه حريص على سعادته وعمل كل ما يمكن عمله لتستمر مؤسسة الزواج مؤدية لواجباتها".

وعرفته حميدة سليمان (2020، 16) بأنه: "عملية المواءمة المستمرة بين الزوجين، للامتزاج واستيعاب واحتواء الطرف الآخر من جميع النواحي النفسية والجسدية والاجتماعية والاقتصادية، ونتاج التفاعل الإيجابي بين الزوجين والتضحية والجهد المبذول من أجل تحمل المسؤولية والتحرر النسبي من الصراع والميل لتجنب المشكلات أو العمل على حلها والمشاركة في الأنشطة الأسرية لتحقيق التوقعات لكل منهما وإسعاد الطرف الآخر، والتعبير عن المشاعر والعواطف والحاجات، ويعبر عن مدى وعي وإدراك الزوجين بأنهما شاركا في تحقيق أهداف الزواج في ظل جو أسري تسوده الألفة والمودة والتضحية المتبادلة بينهما، فهو نوع من الانسجام والتوازن والتكامل في جميع النواحي".

وتعرفه الباحثة بأنه: "مؤسسة متزنة قائمة على التفاعل الإيجابي والاتفاق النسبي والمشاركة الوجدانية بين الزوجين، لتحقيق الإشباع الجنسي والعاطفي والنفسي والاجتماعي والاقتصادي، والشعور بالارتياح والثقة والرضا والسعادة، وتنشأ عن تلك العلاقة أسرة سوية في حالة انسجام وسلام وتناغم في المجتمع".

ويمكن حصر أبعاد التوافق الزواجي في: –

1- **اتفاق الزوجين:** هو الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهم المشتركة، ويشير إلى كافة الموضوعات؛ مثل النواحي المالية للأسرة وأمور الترفيه والدين وفلسفات الحياة والواجبات المنزلية.

2- **إشباع الحاجات المتبادلة بين الزوجين:** ما يجده كلا الزوجين في العلاقة الزوجية من إشباع لحاجاتهم الجنسية والعاطفية والاجتماعية وغير ذلك من الحاجات، فيتولد لديهما شعورًا يجعل حياتهما مفعمة بالنشاط والحيوية.

3- **السلام الأسري أو القيام بجو أسري فعال:** هو قيام كلا الزوجين بدوره بكفاءة تجاه الآخر وإتاحة الفرصة للنمو السوي لشخصيتي الزوجين واتفاق في وجهات النظر عن أهمية أدوارهم الأسرية، وتوفير الهدوء النفسي للأبناء وإحاطتهم بالرعاية والاهتمام.

4- **التفاعل الإيجابي بين الزوجين:** يشير إلى قدرة الزوجين على التمسك بالمعاملة الإنسانية، والحرص على العلاقات الطيبة مع الزوج والأسرة، والعمل معًا على حل المشكلات والحرص على الحوار والمناقشة الهادئة والهادفة.

5- **الشعور بالرضا والارتياح في العلاقات الزوجية:** هو شعور كل طرف بالارتياح والألفة والمودة والأمن والتقارب مع الطرف الآخر، والانسجام والثقة المتبادلة بين الطرفين.

مظاهر التوافق الزواجي:

أهم المظاهر التي تميز التوافق الزواجي هي: (زينب عياط، 2016، 10)

1- شعور كل من الزوجين في العلاقة الزوجية بالحب والعطف والأمان، وتحقيق الذات، وقلة الإحساس (بالشك – الإحباط – الذنب – العدوان).

2- التواضع والتعاون بين الزوجين في أداء الأمور.

3- الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول.

4- شعور الأبناء بالأمن النفسي.

5- ظهور الدعم والمساندة من الطرف الآخر والأسر؛ مما يساهم في حل المشكلات بسهولة نسبيًا.

6- الإشباع الجنسي، والتعاون الاقتصادي.

7- النجاح والكفاءة في العمل؛ حيث إن التوافق الزواجي للفرد قد يزيد استقرار الفرد العامل في عمله.

8- حصول كل من الزوجين على مطالبه وأهدافه وحاجاته، مما يعني اتفاق السلوكيات مع التوقعات، وكذلك الانسجام والقدرة على حل المشكلات وتقديم المساعدات لبعضهما.

عوامل تحسن التوافق الزواجي:

يرى حسام سيف وأحمد الناشري (2009، 378) أن الأساسيات الضرورية للتوافق الزواجي:

- **الإرادة:** وجود الإرادة الذاتية لدى الأزواج.
- **التكامل:** محاولة أن تكتمل جوانب النقص للطرف الاخر.
- **المواءمة:** أي قدرة الزوجين على التوفيق بين دورهما الأسري والزواجي.
- **حجم التواصل الزواجي وأساليبه:** ويقصد به حجم التفاعل بين الزوجين.
- **الإقناع والاقتناع:** يشمل وجود المهارة والقدرة على الإقناع، وكذلك القابلية للاقتناع.
- **التلاقي:** وجود أهداف وأساليب التفكير المشتركة والاهتمامات الأسرية وخارج إطار الأسرة.
- **الاكتشاف والتعزيز:** من خلال معرفة أحد الزوجين المزايا والإيجابيات للطرف الآخر وتعزيزها.
- **الكفاءة في القيام بالأدوار الزوجية:** قيام الزوج بمسؤولياته الزوجية والأسرية على حد سواء.

النتائج المترتبة على سوء التوافق الزواجي:

لقد تنوعت وتعددت النتائج المترتبة على سوء التوافق الزواجي، ومنها: (مصطفى عبدالرحمن، 2012، 75).

1- تعرض الأسرة للعديد من المشكلات التي تفرزها دائرة الحياة اليومية حول الإنجاب وأساليب معاملة الأبناء، وكيفية مواجهة مشكلاتهم، فضلًا عما يتعلق بقضايا قد تمثل مثارًا للخلاف إذا ما تفاوتت وجهات النظر وتدنى مستوى الوفاق الزواجي.

2- تعرض الزوجين لاضطرابات نفسية كالخوف والقلق والتوتر، والتي تنعكس على أدائهم اليومي في مختلف المجالات.

الدراسات السابقة

دراسة سمية أبو حية (2019)

بعنوان: التدفق النفسي والرضا عن العمل وعلاقتهما بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة. وهدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التدفق النفسي والرضا عن العمل بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية في قطاع غزة. بلغت عينة الدراسة (241) من مبرمجي الكمبيوتر في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والانسجام الأسري، ووجود علاقة ضعيفة بين كل من الرضا عن العمل والانسجام الأسري. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي، والرضا عن العمل تعزي إلى متغير: الجنس، وعدد الأولاد، وعدد سنوات الزواج.

دراسة أولكر وآخرين (Olcar et al., 2019)

بعنوان: Primary school teachers، life satisfaction; The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. وكان الهدف

الرئيس للبحث هو فحص العلاقة بين أهداف حياة معلمي المدارس الابتدائية والرضا عن الحياة باستخدام نظرية التدفق (Csikszentmihalyi, 1975) كإطار عمل. وتم إجراء الدراسة لاختبار ما إذا كانت العلاقة بين أهداف الحياة ورضا المعلمين عن الحياة، وإشباع كل حاجة نفسية أساسية (الكفاءة والاستقلالية والارتباط) وتجربة التدفق في العمل. شارك في الدراسة (480) معلمًا في المدارس الابتدائية (17 عامًا من الخبرة العملية في المتوسط) من مناطق مختلفة من كرواتيا. وأظهرت النتائج التي تم الحصول عليها من خلال نمذجة المعادلة الهيكلية، أن الحاجة إلى الكفاءة والتدفق في العمل هي الوسيط بشكل دال بين أهداف الحياة الجوهرية والرضا عن الحياة؛ وبالتالي تقدم الدراسة دليلًا على أن العلاقة الإيجابية بين أهداف الحياة والرضا عن الحياة ترجع جزئيًا إلى زيادة الرضا عن الحياة وإلى الكفاءة وتجربة التدفق المتكرر في العمل.

دراسة محمد العيد، أماني الشيراوي، وجيهان العمران (2019)

بعنوان: التوازن بين العمل والأسرة وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمات السعوديات. هدفت الدراسة إلى التعرف على التوازن بين العمل والأسرة وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى المعلمات السعوديات، وكذلك الكشف عن دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التوافق الزواجي على أبعاد مقياس التوازن بين العمل والأسرة، والتعرف على مدى اختلاف مستوى التوازن بين العمل والأسرة باختلاف سنوات الخبرة ومدة الزواج والفئة العمرية وعدد الأبناء. وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تداخل العمل مع الأسرة (الأثر السلبي) تعزى لمتغير الخبرة لصالح المعلمات ذوات الخبرة أقل من (5) سنوات، وفي مستوى التعزيز المتبادل للأسرة– العمل (الأثر الإيجابي) تعزى لمتغير الخبرة لصالح المعلمات ذوات الخبرة أكثر من (10) سنوات، وفي مستوى تداخل الأسرة مع العمل (الأثر السلبي) تعزى لمتغير مدة الزواج لصالح المعلمات اللواتي مضى على زواجهن أقل من (5) سنوات.

دراسة سيدوروفا (Sidorova, 2020)

بعنوان: psychological phenomena and surfing: personal characteristics, life satisfaction and flow experience in Czech and Slovak surfers. تهدف الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التدفق والرضا عن الحياة وخصائص الشخصية لدى عينة بلغت (69) فردًا من التشيك وسلوفاكيا. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين التدفق والرضا عن الحياة، كما أظهرت عينة الدراسة معدلات أعلى في جميع أبعاد الرضا عن الحياة وكذلك الرضا العام عن الحياة. وتشير النتائج أيضًا إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بحالة تدفق عالية مستقرين من الناحية العاطفية، وأكثر انفتاحًا على التجارب الجديدة، وأكثر وعيًا.

تعقيب:

رغم وجود احتمال أن يؤثر التدفق النفسي على شخصية الفرد وتواصله العائلي ومقاومته للضغوط إلا أن هناك ندرة في الدراسات السابقة؛ حيث لم تتناول ذلك في حدود ما اطلعت عليه الباحثة، ولم تتناول الدراسات السابقة العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق الزواجي.

إجراءات البحث:

منهج البحث: وهو المنهج الوصفي.

عينة البحث: تم اختيار العينة الأساسية المستخدمة في البحث من معلمي المرحلة الثانوية من الذكور والإناث، والفترة التي أجري فيها البحث من العام الدراسي 2020 / 2021.

أدوات البحث:

1- مقياس التدفق النفسي (إعداد/ الباحثة).

2- مقياس التوافق الزواجي (إعداد/ الباحثة).

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- اختبار "T" Test.
- معامل ارتباط بيرسون.
- تحليل التباين.
- تحليل الانحدار للتنبؤ.

نتائج البحث:

أسفرت نتائج البحث عما يلي:

نتائج الفرضين الأول والثاني:

لاختبار صحة الفروض الأول والثاني التي تنص على أنه:

1-لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للجنس (ذكور، إناث) على درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث.

2-لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) على درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث.

تم استخدام تحليل التباين ثنائي الاتجاه (2×2)، وكذلك حساب حجم التأثير من خلال حساب مربع إيتا (η^2 Eta Squared)، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (1) تحليل التباين ثنائي الاتجاه (2×2) وحجم التأثير للجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، أدبي) على درجات التدفق النفسي

التدفق النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	مربع معامل إيتا	حجم التأثير[1]
الأهداف الواضحة	الجنس (أ)	3.440	1	3.440	0.228	غير دال		
	التخصص (ب)	61.648	1	61.648	4.078	0.05	0.02	**صغير**
	تفاعل (أ * ب)	50.694	1	50.694	3.353	غير دال		
	الخطأ	3038.696	201	15.118				
التوازن	الجنس (أ)	92.385	1	92.385	6.682	0.01	0.03	**صغير**
	التخصص (ب)	134.722	1	134.722	9.744	0.01	0.04	**صغير**
	تفاعل (أ * ب)	8.492	1	8.492	0.614	غير دال		
	الخطأ	2779.055	201	13.826				
التركيز	الجنس (أ)	64.539	1	64.539	4.668	0.05	0.02	**صغير**
	التخصص (ب)	123.675	1	123.675	8.946	0.01	0.04	**صغير**
	تفاعل (أ * ب)	24.933	1	24.933	1.804	غير دال		
	الخطأ	2778.744	201	13.825				
الاندماج	الجنس (أ)	11.084	1	11.084	0.777	غير دال		
	التخصص (ب)	56.824	1	56.824	3.982	0.05	0.02	**صغير**
	تفاعل (أ *	23.865	1	23.865	1.176	غير		

[1] يكون مربع ايتا صغيرا إذا كانت قيمته = **0,01**، ومتوسطًا إذا كانت قيمته = **0,06**، وكبيرًا إذا كانت قيمته = **0,14** (رشدي منصور، **1997**، **65**).

التدفق النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	مربع معامل إيتا	حجم التأثير[1]
	ب)					دال		
	الخطأ	2868.574	201	14.272				
الإستمتاع	الجنس (أ)	102.304	1	102.304	7.098	0.01	0.03	**صغير**
	التخصص (ب)	150.437	1	150.437	10.44	0.01	0.05	**صغير**
	تفاعل (أ * ب)	11.675	1	11.675	0.810	غير دال		
	الخطأ	2896.969	201	14.413				
فقدان الشعور	الجنس (أ)	76.443	1	76.443	5.083	0.05	0.02	**صغير**
	التخصص (ب)	139.960	1	139.960	9.306	0.01	0.04	**صغير**
	تفاعل (أ * ب)	32.523	1	32.523	2.162	غير دال		
	الخطأ	3023.084	201	15.040				
الدرجة الكلية	الجنس (أ)	1737.794	1	1737.79	5.999	0.05	0.02	**صغير**
	التخصص (ب)	3870.507	1	3870.51	13.36	0.01	0.06	**متوسط**
	تفاعل (أ * ب)	1072.008	1	1072.01	3.701	غير دال		
	الخطأ	58222.56	201	289.664				

يتضح من الجدول ما يلي:

1- بالنسبة لمتغير الجنس: يوجد تأثير دال إحصائيًا للجنس (ذكور، إناث) على درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث كما يلي :

أ – توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين الجنسين في كل من (التوازن بين التحديات، الاستمتاع الذاتي) لصالح عينة الذكور.

ب – توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين الجنسين في كل من (التركيز على المهمة، فقدان الشعور بالذات، الدرجة الكلية للتدفق النفسي) لصالح عينة الذكور.

ج – لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في كل من (الأهداف الواضحة، الاندماج في المهمة).

2- بالنسبة لمتغير التخصص: يوجد تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) على درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث كما يلي :

أ- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين التخصصات في كل من (التوازن بين التحديات، التركيز على المهمة، الاستمتاع الذاتي، فقدان الشعور بالذات، الدرجة الكلية للتدفق النفسي) لصالح عينة علمي.

ب- توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين التخصصات في كل من (الأهداف الواضحة، الاندماج في المهمة) لصالح عينة علمي.

- وتعني هذه النتائج عدم تحقق صحة الفرض الأول الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص على أنه:

1-يوجد تأثير دال إحصائيًا للجنس (ذكور، إناث) على درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث.

- كما تعني هذه النتائج عدم تحقق صحة الفرض الثاني الصفري وقبول الفرض البديل والذي ينص على أنه:

2-يوجد تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) على درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضين (الأول والثاني):

بالنسبة لوجود تأثير دال إحصائيًا للجنس (ذكور، إناث) على درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث لصالح الذكور، وتفسر الباحثة وجود فروق بين الجنسين في التدفق النفسي لصالح الذكور في ضوء النظريات والنماذج المفسرة للتدفق النفسي، حيث إن وصول الفرد لحالة التدفق يتطلب الاستمتاع بالعمل الذي يقوم به، من أعمال واهتمامات واقتناعه بأهمية تلك الأعمال والتركيز عليها والعمل على إنجازها وانشغاله به، لدرجة ينسى معها ذاته والزمان والمكان.

وترى الباحثة أن الذكور لديهم من الوقت المسموح به لقضاء ساعات أطول في العمل؛ حيث تعتبر المهنة أو الوظيفة بالنسبة للذكور المهمة الرئيسية ولا بديل غيرها؛ لأنها تعتبر مصدر الرزق والعيش له ولأسرته، هذا من جهة من جهة أخرى فهي فرصة له لتحقيق ذاته وتوظيف معارفه وقدراته وإمكانياته، أما الإناث فيعتبرن المهنة أو الوظيفة جزء من عدد كبير من المهمات المختلفة الموكلة إليهن كالاهتمام بالمهمات الأسرية وتربية الأبناء.

ومن ثم قد لا تستطيع المعلمة أن توازن بين التحديات التي تقابلها بسبب انشغال ذهنها بأبنائها وبيتها فهي تحمل على عاتقها مسئولية تفوق مسئولية الرجل مما يجعلها تفقد الاستمتاع بالمهام التي تؤديها، وكل هذا يؤثر على جهدهن وحيويتهن ومن ثم على مستوى التدفق النفسي لديهن.

وبالنسبة لوجود تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) على درجات التدفق النفسي لدى عينة البحث لصالح التخصص العلمي، تفسر الباحثة وجود فروق في التخصص على مقياس التدفق لصالح ذوي التخصص العلمي بأن حالة التدفق النفسي تظهر بتوفر الظروف الملائمة والمساعدة على ظهورها، فهي تظهر دون تخطيط مسبق من صاحبها، لذا فهي ترتبط بالاستعدادات الشخصية وتوفر الظروف

البيئية الملائمة والمساعدة على ظهورها، كما تتحقق حالة التدفق النفسي من خلال وجود أهداف واضحة وردود فعل فورية بالإضافة إلى تحقيق التوازن بين التحديات والمهارات الشخصية للفرد.

وترى الباحثة أن المواد العلمية تمثل تحديا أكبر أمام المعلمين في توصيل المعلومة وتوضيحها للطلاب وتتطلب منه تركيزًا كبيرًا أثناء الشرح أو عند الإجابة على أسئلة الطلاب؛ مما يضع المعلم في تنافس مستمر مع زملائه ليبرز التميز والكفاءة أمامهم وأمام طلابه، وهذا يعد بمثابة النواة التي يتم من خلالها تنمية التدفق النفسي لديه في ضوء الأبعاد المدعمة له (الأهداف الواضحة، التوازن بين التحديات، التركيز على المهمة، الاندماج في المهمة، الاستمتاع الذاتي، فقدان الشعور بالذات، الدرجة الكلية للتدفق النفسي) فيصبح قادرًا على وضع الأهداف بصورة واضحة واقتراح الأنشطة التي تحقق هذه الأهداف، ولديه التحدي في ضوء قدراته ومهاراته وصعوبات المهنة، مما يزيد من تركيزه ويقلل لديه الشعور بالإجهاد بالرغم من ممارسة عمل شاق وبالغ الجهد، وذلك على عكس المواد الأدبية التي لا تتطلب من المعلم جهدا كبيرا في شرحها.

وهو ما يدعمه محمد حسين (2007، 151) من أن التدفق عادة يحدث عندما يكون الفرد مندمجا في أداء عمل صعب، عمل من شأنه أن ينمي قدراته العقلية والجسمية، عمل في مهمة بها تحدي يصل من خلاله إلى الذروة.

وما يدعمه دانييل جولمان (2000، 136) من أن هناك وسائل لحدوث التدفق النفسي. وإحدى هذه الوسائل تركيز الانتباه الجاد على العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق.

نتائج الفرضين (الثالث والرابع):

لاختبار صحة الفروض الثالث والرابع التي تنص على أنه:

1.لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للجنس (ذكور، إناث) على درجات التوافق الزواجي لدى عينة البحث.

2.لا يوجد تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) على درجات التوافق الزواجي لدى عينة البحث.

تم استخدام تحليل التباين ثنائي الاتجاه (2×2)، وكذلك حساب حجم التأثير من خلال حساب مربع إيتا (η^2 Eta Squared)، كما هو موضح في الجدول (2) التالي:

جدول (2) تحليل التباين ثنائي الاتجاه (2×2) وحجم التأثير للجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، أدبي) على درجات التوافق الزواجي

التوافق الزواجي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	مربع معامل إيتا	حجم التأثير[2]
اتفاق الزوجين	الجنس (أ)	1.097	1	1.097	0.084	غير دال		
	التخصص (ب)	581.661	1	581.661	44.533	0.01	0.18	**كبير**
	تفاعل (أ * ب)	20.822	1	20.822	1.594	غير دال		
	الخطأ	2625.311	201	13.061				
[illegible]	الجنس (أ)	0.956	1	0.956	0.077	غير دال		

[2] يكون مربع ايتا صغيرا إذا كانت قيمته **,0**، وكبيرًا إذا كانت قيمته = **0,14** (رشدي منصـــور، **1997**، **65**).

التوافق الزواجي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	مربع معامل إيتا	حجم التأثير^2
	التخصص (ب)	713.923	1	713.923	57.870	0.01	0.22	**كبير**
	تفاعل (أ * ب)	101.294	1	101.294	8.211	0.01	0.03	**صغير**
	الخطأ	2479.651	201	12.337				
السلام الأسري	الجنس (أ)	1.860	1	1.860	0.164	غير دال		
	التخصص (ب)	939.392	1	939.392	83.063	0.01	0.29	**كبير**
	تفاعل (أ * ب)	62.545	1	62.545	5.530	0.05	0.02	**صغير**
	الخطأ	2273.190	201	11.309				
التفاعل الإيجابي	الجنس (أ)	79.679	1	79.679	4.713	0.05	0.02	**صغير**
	التخصص (ب)	616.494	1	616.494	36.464	0.01	0.15	**كبير**
	تفاعل (أ * ب)	7.622	1	7.622	0.451	غير دال		
	الخطأ	3398.320	201	16.907				
الشعور بالرضا	الجنس (أ)	122.498	1	122.498	9.318	0.01	0.04	**متوسط**
	التخصص (ب)	56.741	1	56.741	4.316	0.05	0.02	**صغير**
	تفاعل (أ * ب)	20.922	1	20.922	1.592	غير دال		
	الخطأ	2642.279	201	13.146				
الدرجة الكلية	الجنس (أ)	275.744	1	275.744	1.877	غير دال		
	التخصص (ب)	12961.46	1	12961.5	88.220	0.01	0.30	**كبير**
	تفاعل (أ * ب)	231.079	1	231.079	1.573	غير دال		
	الخطأ	29531.49	201	146.923				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

1- بالنسبة لمتغير الجنس: يوجد تأثير دال إحصائيًا للجنس (ذكور، إناث) على درجات التوافق الزواجي لدى عينة البحث كما يلي :

أ – توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين الجنسين في (الشعور بالرضا) لصالح عينة الإناث.

ب – توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين الجنسين في (التفاعل الإيجابي) لصالح عينة الذكور .

ج – لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في كل من (اتفاق الزوجين، إشباع الحاجات، السلام الأسري، الدرجة الكلية للتوافق الزواجي).

2–بالنسبة لمتغير التخصص: يوجد تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) على درجات التوافق الزواجي لدى عينة البحث كما يلي:

أ – توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين التخصصات في كل من (اتفاق الزوجين، إشباع الحاجات، السلام الأسري، التفاعل الإيجابي) لصالح عينة علمي.

ب – توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين التخصصات في الدرجة الكلية للتوافق الزواجي لصالح عينة الأدبي .

ج – توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين التخصصات في الشعور بالرضا لصالح عينة الأدبي .

مناقشة وتفسير نتائج الفرضين (الثالث والرابع):

بالنسبة لعدم وجود تأثير دال إحصائيًا للجنس (ذكور، إناث) على درجات التوافق الزواجي في كل من (اتفاق الزوجين ، إشباع الحاجات ، السلام الأسري ، الدرجة الكلية للتوافق الزواجي) لدى عينة البحث، تفسر الباحثة تلك النتيجة بأن الأدوار التي يقوم بها الجنسين من الأزواج اليوم باتت متشابهة إلى حد كبير، كما أن أفراد العينة من معلمي المرحلة الثانوية يتعرضون لنفس ضغوط المهنة سواء كانوا ذكورًا أو إناثا، ويسعى كل منهما للتغلب على تلك الضغوط من أجل الوصول إلى

حالة من الارتياح والثقة والرضا والسعادة في الحياة الأسرية؛ ومن ثم لا يؤثر متغير الجنس في التوافق الزواجي.

وهو ما يدعمه علاء الدين كفافى (2012، 259) من أن الزواج الموفق يتطلب للصمود أمام أزمات الحياة وضغوطها جهودًا مشتركة يبذلها كلا الزوجين على مدى سنوات الزواج– ولا يمكن أن يعد الزواج ناجحًا إلا اذا توفرت له عوامل التماسك والاستقرار والإشباع والتوافق والرضا.

وتفسر الباحثة وجود فروق بين الجنسين في (الشعور بالرضا) لصالح عينة الإناث في ضوء أن التوافق الزواجي نمط من أنماط التوافقات الاجتماعية التي يهدف من خلالها الفرد أن يقيم علاقات منسجمة مع قرينه في الزواج، أي أن كل من الزوج أو الزوجة يجدان في العلاقة الزوجية ما يشبع حاجاتهما الجسمية والعاطفية والاجتماعية مما ينتج عنه حالة الرضا الزواجي.

كما أن الشعور بالرضا لدى المعلمة قد يرجع إلى تقديرها لذاتها وإحساسها بأن لها قيمة علمية ومكانة في المجتمع، مما يزيد من شأنها أمام زوجها وأبنائها، وبالتالي هذا يجعلها أكثر ثقة بالنفس وأكثر طمأنينة، وهو ما ينعكس على حياتها الأسرية بالرضا والتقبل.

وترى الباحثة أيضًا أن هذه الفروق يمكن أن ترجع لطبيعة الأنثى بشكل عام؛ فهي تتمتع بالحنان والقلب الرقيق، فالأنثى دائمًا هي مصدر العطاء، وترغب في الاستقرار ما يجعلها تتحمل المشكلات الزوجية ومشكلات الأبناء بصدر رحب، وتسعد بأقل كلمة شكر أو ابتسامة؛ ومن ثم تسعى دائمًا لإشعار زوجها بالارتياح والألفة والمودة والأمن والتقارب معه حرصًا منها على توفير جو أسري إيجابي وفعال لتربية الأبناء.

وهذا يتفق مع ما تشير إليه سناء سليمان (2005، 23) من أن وجود قدر من العلاقات العاطفية تسمح بتوافر الراحة والطمأنينة بين طرفي الحياة الزوجية، وتدفعها نحو البذل والعطاء وتساعدها على تحقيق استقرارها الأسري والاستمرار في حياتهم الزوجية.

بالنسبة لوجود تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) على درجات كل من (اتفاق الزوجين، إشباع الحاجات، السلام الأسري، التفاعل الإيجابي) لصالح التخصص العلمي، فإن هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة رحاب رمضان (2017) والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزواجي تُعزى لمتغير التخصص.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن المعلمين ذوي التخصص العلمي في حاجة لإشباع حاجاتهم المتبادلة من خلال علاقاتهم الزوجية نظرًا لما يتعرضون له من إجهاد وعصف ذهني أثناء تدريسهم للمواد العلمية التي تتطلب أن يكون المعلم يقظًا طوال الوقت.

وتفسر الباحثة لوجود تأثير دال إحصائيًا للتخصص (علمي، أدبي) على درجات كل من (الشعور بالرضا، الدرجة الكلية للتوافق الزواجي) لصالح التخصص الأدبي بأن طبيعة الدراسة الخاصة بالمعلمين ذوي التخصص الأدبي والمهارات التربوية التي اكتسبوها أثناء فترة الدراسة أو أثناء التدريس ساعدتهم على تقبل المشكلات التي تعترضهم بصدر رحب والسعي نحو حلها في جو نفسي آمن، والحرص على حياة أسرية مستقرة.

نتائج الفرض الخامس:

لاختبار صحة الفرض الخامس الذي ينص على أنه: "توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات المعلمين في التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية". تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، فكانت النتائج كما في جدول (3)، جدول (4)، جدول (5)، جدول (6) التالية.

أولًا: عينة الذكور (95 معلمًا)

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجات المعلمين في التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية

المتغير	الأبعاد	التدفق النفسي						
		الأهداف الواضحة	التوازن	التركيز	الاندماج	الاستمتاع	فقدان الشعور	درجة كلية
التوافق الزواجي	اتفاق الزوجين	*0.320**	*0.282**	*0.445**	*0.398**	*0.436**	*0.385**	*0.499**
	إشباع الحاجات	*0.443**	*0.671**	*0.526**	*0.427**	*0.567**	*0.501**	*0.666**
	السلام الأسري	*0.581**	*0.654**	*0.598**	*0.621**	*0.617**	*0.598**	*0.773**
	التفاعل الإيجابي	*0.510**	*0.520**	*0.559**	*0.570**	*0.613**	*0.564**	*0.702**
	الشعور بالرضا	*0.495**	*0.589**	*0.625**	*0.611**	*0.639**	*0.607**	*0.752**
	الدرجة	*0.544	*0.653	*0.636	*0.607	*0.664	*0.614	*0.785

	الكلية	*	*	*	*	*	*	*

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

يتضح من جدول (3) ما يلي:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية، والدرجة الكلية انحصرت قيمتها بين (0.282، 0.785).

ثانيًا: عينة الإناث (110 معلمة)

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجات المعلمين في التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية

المتغير	الأبعاد	التدفق النفسي						
		الأهداف	التوازن	التركيز	الاندماج	الاستمتاع	فقدان	درجة كلية
التوافق الزواجي	اتفاق الزوجين	*0.490	*0.390	*0.396	*0.489	*0.290	*0.469	*0.518
	إشباع الحاجات	*0.662	*0.525	*0.530	*0.673	*0.491	*0.542	*0.703
	السلام الأسري	*0.599	*0.511	*0.527	*0.603	*0.495	*0.525	*0.668
	التفاعل الإيجابي	*0.540	*0.467	*0.448	*0.555	*0.476	*0.469	*0.606
	الشعور بالرضا	*0.633	*0.504	*0.469	*0.643	*0.499	*0.478	*0.663
	الدرجة	*0.675	*0.553	*0.546	*0.684	*0.518	*0.571	*0.728

	الكلية	*	*	*	*	*	*	*

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

يتضح من جدول (4) ما يلي:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية، والدرجة الكلية انحصرت قيمتها بين (0.290، 0.728).

ثالثًا: عينة الأدبي (125 معلما)

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجات المعلمين في التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية

المتغير	الأبعاد	التدفق النفسي						
		الأهداف الواضحة	التوازن	التركيز	الاندماج	الاستمتاع	فقدان الشعور	درجة كلية
التوافق الزواجي	اتفاق الزوجين	*0.271**	*0.304**	*0.212	*0.312**	*0.239**	*0.218	*0.335**
	إشباع الحاجات	*0.537**	*0.582**	*0.400**	*0.525**	*0.445**	*0.367**	*0.615**
	السلام الأسري	*0.608**	*0.582**	*0.450**	*0.627**	*0.541**	*0.388**	*0.689**
	التفاعل الإيجابي	*0.506**	*0.379**	*0.365**	*0.555**	*0.493**	*0.336**	*0.568**
	الشعور بالرضا	*0.599**	*0.444**	*0.394**	*0.691**	*0.494**	*0.334**	*0.640**

	الدرجة الكلية	0.640**	0.587**	0.464**	0.686**	0.561**	0.419**	0.724**

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

يتضح من جدول (5) ما يلي:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية، والدرجة الكلية انحصرت قيمتها بين (0.239، 0.724).
- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية، والدرجة الكلية انحصرت قيمتها بين (0.212، 0.218).

رابعًا: عينة العلمي (80 معلما)

جدول (6) معاملات الارتباط بين درجات المعلمين في التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية

المتغير	الأبعاد	التدفق النفسي						
		الأهداف الواضحة	التوازن	التركيز	الاندماج	الاستمتاع	فقدان الشعور	درجة كلية
التوافق الزواجي	اتفاق الزوجين	0.230*	0.234*	0.276*	0.230*	0.234*	0.276*	0.225*
	إشباع الحاجات	0.353**	0.224*	0.559**	0.353**	0.263*	0.559**	0.241*
	السلام الأسري	0.358**	0.329**	0.224*	0.358**	0.329**	0.224*	0.319**

	التفاعل الإيجابي	*0.529	*0.229	*0.250	*0.529	*0.229	*0.241	*0.446
	الشعور بالرضا	*0.529	*0.281	*0.263	*0.526	*0.251	*0.233	*0.394
	الدرجة الكلية	*0.520	*0.266	*0.259	*0.520	*0.261	*0.259	*0.290

*دالة عند 0.05 **دالة عند 0.01

يتضح من جدول (6) ما يلي:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية، والدرجة الكلية انحصرت قيمتها بين (0.290، 0.559).
- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية، والدرجة الكلية انحصرت قيمتها بين (0.225، 0.281).

وبذلك تشير هذه النتيجة إلي تحقق صحة الفرض الخامس للبحث.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الخامس:

في ضوء وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات المعلمين (الذكور – الإناث كل على حدة)، (التخصص الأدبي – العلمي كل على حدة) في التدفق النفسي بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية والتوافق الزواجي بمكوناته الفرعية والدرجة الكلية؛

تُعزي الباحثة العلاقة الارتباطية الإيجابية بين التدفق النفسي والتوافق الزواجي لمعلمي المرحلة الثانوية (عينة البحث) إلى الأدوار الوظيفية التي يقوم بها المعلم والاستغراق الكامل في أداء المهمة التي يكلف بها، وتصل إلى مستوى غياب

الذات، والثقة بالنفس وامتلاك القدرة على السيطرة على أنشطته بصورة إيجابية، والموازنة بين قدرات المعلم ومهاراته وبين ما يواجهه من صعوبات تنتج عن طبيعة مهنة معلم المرحلة الثانوية، ويؤيد ذلك أيضا النظرة الفسيولوجية للتدفق النفسي حيث يكتسب المخ انطباعًا إيجابيًا يجعله يحول الصعب إلى سهل.

حيث تعمل حالة التدفق على تقوية مقدار الثقة بالنفس، وتمنحك فضلًا عن ذلك الرضا النفسي وشعورًا خاصًا من القيمة الذاتية المميزة، وأنك تعلو خلال حالة التدفق فوق أي نوع من أنواع الروتين اليومي، كما يسهم التدفق بلا شك في اتخاذ قرارات أفضل وأسرع (مصطفى السامرائي، 2018، 95)

وهو ما يدعمه جرهام (Graham, 2008) من أنه عندما ينخرط الأزواج في أنشطة مشتركة مثيرة وتنشيطية، فإنهم يشعرون بالارتباط مع شركائهم ويصبحون أكثر رضا عن علاقاتهم.

وهذا ما بينته نتائج البحث الحالي، بأن هناك علاقة بين التدفق النفسي والتوافق الزواجي، لدى أفرد عينة البحث.

نتائج الفرض السادس:

لاختبار صحة الفرض السادس الذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالتوافق الزواجي من خلال التدفق النفسي".

أولًا: عينة الذكور: تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis، ويوضح الجدول (7) التالي نتائج هذه التحليلات.

جدول (7) نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	متوسط الدلالة	معامل التحديد R^2
الانحدار	42932.27	2	21466.13	85.53	0.01	0.650
الباقي	23090.08	92	250.97			
المجموع الكلي	66022.358	94				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) لبعد التركيز على المهمة، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي لعينة البحث الذكور على التوافق الزواجي، في حين لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لبقية أبعاد التدفق النفسي على التوافق الزواجي لعينة البحث الذكور.
- إن معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط المتعدد يساوى (0.650) مما يدل على أن بعدي التركيز على المهمة، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي تفسر مجتمعة 65٪ من التباين في درجات المتغير التابع (التوافق الزواجي) لدي عينة البحث الذكور، وهي مقدار مرتفع من التباين المفسر بواسطة هذين البعدين.

جدول (8) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	قيمة بيتا β	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	271.41	9.560		28.391	001
التركيز على المهمة	2.67	0.886	0.409	3.017	0.01
الدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي	1.58	0.187	1.149	8.478	0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) لبعد التركيز على المهمة والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي لدى عينة البحث الحالي الذكور.
- إن ثابت الانحدار دال إحصائيًا عند مستوى (0.01).

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالتوافق الزواجي من بعد التركيز على المهمة والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي لعينة البحث الذكور في الصورة التالية:

التوافق الزواجي = 271.41+ 2.67(التركيز على المهمة) + 1.58(الدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي)

ثانيًا: عينة الإناث: تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis، ويوضح الجدول (9) التالي نتائج هذه التحليلات.

جدول (9) نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	متوسط الدلالة	معامل التحديد R^2
الانحدار	47975.90	2	23987.95	64.77	0.01	0.548
الباقي	39622.28	107	370.30			
المجموع الكلي	87598.19	109				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) لبعد الاندماج، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي لعينة البحث الإناث على التوافق الزواجي، في حين لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لبقية أبعاد التدفق النفسي على التوافق الزواجي لعينة البحث الإناث

- إن معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط المتعدد يساوى (0.548)؛ مما يدل على أن بعد الاندماج، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي تفسر مجتمعة 54.8٪ من التباين في درجات المتغير التابع (التوافق الزواجي) لدى عينة البحث الإناث، وهي مقدار مرتفع من التباين المُفسر بواسطة هذين البعدين.

جدول (10) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	قيمة بيتا β	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	238.31	11.428		20.85	0.01
الدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي	0.68	0.157	0.524	4.35	0.01
الاندماج	1.42	0.704	0.243	2.01	0.05

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) للدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي لدى عينة البحث الحالي الإناث.
- وجود تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.05) لبعد الاندماج على التوافق الزواجي لدى عينة البحث الحالي الإناث.
- إن ثابت الانحدار دال إحصائيًا عند مستوى (0.01).

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالتوافق الزواجي من بعد الاندماج، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي لعينة البحث الإناث في الصورة التالية:

التوافق الزواجي = 238.31 + 0.68(الدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي) + 1.42(الاندماج).

ثالثًا: عينة التخصص الأدبي. تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis، ويوضح الجدول (11) التالي نتائج هذه التحليلات.

جدول (11) نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	متوسط الدلالة	معامل التحديد R^2
الانحدار	30606.44	3	10202.14	64.04	0.01	0.783
الباقي	19275.50	121	159.30			
المجموع الكلي	49881.95	124				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) لأبعاد: التركيز، والاندماج، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي لعينة البحث الأدبي على التوافق الزواجي، في حين لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لبقية أبعاد التدفق النفسي على التوافق الزواجي لعينة البحث الأدبي.
- إن معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط المتعدد يساوى (0.783)؛ مما يدل على أن أبعاد التركيز، والاندماج، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي تفسر مجتمعة 78.3٪ من التباين في درجات المتغير التابع (التوافق الزواجي) لدي عينة البحث الأدبي، وهي مقدار مرتفع من التباين المفسر بواسطة هذه الأبعاد.

جدول (12) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	قيمة بيتا β	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	233.61	6.413		36.43	0.01
الدرجة الكلية لمتغير	1.25	0.112	1.200	11.16	0.01

التدفق النفسي					
الاندماج	1.49	0.620	0.298	2.40	0.05
التركيز	1.46	0.708	0.281	2.07	0.05

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) للدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي لدى عينة البحث الحالي الأدبي.
- وجود تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.05) لبعدي الاندماج، التركيز على التوافق الزواجي لدى عينة البحث الحالي الأدبي.
- إن ثابت الانحدار دال إحصائيًا عند مستوى (0.01).

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالتوافق الزواجي من أبعاد: الدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي، والاندماج، والتركيز لعينة البحث الأدبي في الصورة التالية:

التوافق الزواجي = 233.61 + 1.25(الدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي) + 1.49(الاندماج) + 1.46 (التركيز).

رابعًا: عينة التخصص علمي. تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis، ويوضح الجدول (13) التالي نتائج هذه التحليلات.

جدول (13) نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	متوسط الدلالة	معامل التحديد R^2
الانحدار	9935.95	3	3311.98	27.85	0.01	0.524
الباقي	9035.53	76	118.88			

المجموع الكلي	18971.48	79				

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) لأبعاد: الأهداف الواضحة، والتركيز، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي لعينة البحث العلمي على التوافق الزواجي، في حين لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لبقية أبعاد التدفق النفسي على التوافق الزواجي لعينة البحث تخصص العلمي.
- إن معامل التحديد أو مربع معامل الارتباط المتعدد يساوى (0.524)؛ مما يدل على أن أبعاد الأهداف الواضحة، والتركيز، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي تفسر مجتمعة 52.4٪ من التباين في درجات المتغير التابع (التوافق الزواجي) لدى عينة البحث العلمي، وهي مقدار مرتفع من التباين المفسر بواسطة هذه الأبعاد.

جدول (14) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	قيمة بيتا β	قيمة ت	مستوى الدلالة
الثابت	34.84	16.556		2.105	0.05
الأهداف الواضحة	1.93	0.471	0.399	4.112	0.01
التركيز	3.76	0.593	0.667	6.352	0.01
الدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي	0.72	0.180	0.495	4.027	0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود تأثير موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) لأبعاد: الأهداف الواضحة، والتركيز، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي على التوافق الزواجي لدى عينة البحث الحالي تخصص العلمي.
- إن ثابت الانحدار دال إحصائيًا عند مستوى (0.05).

ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بالتوافق الزواجي من أبعاد: الأهداف الواضحة، والتركيز، والدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي لعينة البحث تخصص العلمي في الصورة التالية:

التوافق الزواجي = 34.84 + 1.93(الأهداف الواضحة) + 3.76(التركيز) + 0.72 (الدرجة الكلية لمتغير التدفق النفسي).

ومن إجمالي نتائج الفرض السادس يتضح أنه قد تحقق، أي تم قبول الفرض البديل السادس ورفض الفرض الصفري، حيث أشارت نتائج الفرض السادس إلى أنه يمكن التنبؤ بالتوافق الزواجي من أبعاد التدفق النفسي لعينة البحث الحالي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الفرض السادس أنه يمكن التنبؤ بالتوافق الزواجي من أبعاد التدفق النفسي لعينة البحث الحالي (الذكور – الإناث كل على حدة)، (التخصص الأدبي – العلمي كل على حدة)؛ فإن هذه النتيجة تتسق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Grigorieva, 2015) والتي أكدت على أن التدفق لديه قدرة تنبؤية مرتفعة بالرضا عن العلاقة.

ويمكن تفسير القدرة التنبؤية للتدفق النفسي بالتوافق الزواجي في ضوء أن حالة التدفق النفسي تتلخص في انشغال الفرد في عمل يحبه ويفضله، فكل فرد يؤدي بطريقة أفضل عندما يكون لديه شيء يهتم به، ويشعر بأنه يدخل عليه السرور أثناء انشغاله به؛ حيث إن الشخص الذي يتمتع بمعدل مرتفع من التدفق النفسي يكون لدية القدرة على فهم انفعالات الآخرين ومن ثم الحرص على العلاقات الطيبة مع الزوج والأسرة، والعمل معا على حل المشكلات والحرص على الحوار والمناقشة الهادئة والهادفة في المواقف المختلفة، الأمر الذى يؤدى إلى للنمو السوي لشخصيتي الزوجين واتفاق في وجهات النظر عن أهمية أدوارهم الأسرية، وتوفير الهدوء

النفسي للأبناء واحاطتهم بالرعاية والاهتمام، وفى نفس الوقت تكوين علاقة ناجحة، والانسجام والثقة المتبادلة بين الطرفين للوصول إلى حالة من الارتياح والثقة والرضا والسعادة من تلك العلاقة.

المراجع

أولًا: المراجع العربية

1. أحمد أحمد السيد البهاص (2010). ***التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكومترية – اكلينيكية).*** المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
2. أسماء فتحي أحمد، وميرفت عزمي زكي عبدالجواد (2013). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين. ***المجلة المصرية للدراسات النفسية- مصر، 22***(78)، 57-97.
3. آمال عبد السميع باظه (2011). ***اختبار التدفق النفسي: كراسة التعليمات.*** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
4. انتصار عبد الرحمن الخثلان (2014). ***بعض العوامل الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الزواجي دراسة على عينة من الزوجات السعوديات في مدينة الرياض*** (رسالة ماجستير). كلية الآداب، جامعة الملك سعود، الرياض.
5. إيمان رمضان محمد أبو المكارم قطب (2014). ***أثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق في تنمية الرفاهية الذاتية لدى طلاب كلية التربية*** (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة دمنهور.
6. حسام سيف، وأحمد الناشري (2009). ***الصحة النفسية***. القاهرة: ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
7. حميدة السيد سليمان (2020). ***برنامج ارشادي سلوكي معرفي لعلاج التشوهات المعرفية الأسرية لتحسين السعادة الزوجية لمعلمات المرحلة الثانوية منخفضي التوافق الزواجي*** (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة

دمياط.

8. دانييل جولمان (٢٠٠٠). ***الذكاء العاطفي*** (ترجمة: ليلى الجبالى، مراجعة محمد يونس). الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 262، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

9. رحاب الحسيني رمضان (2017). ***الذكاء الروحي وعلاقته بالتوافق الزواجي لمعلمي المرحلة الابتدائية*** (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة دمياط.

10. رشدي فام منصور (1997). حجم التأثير الوجه المكمل للدلالة الإحصائية. ***المجلة المصرية للدراسات النفسية، 1***(16)، 57-75.

11. زينب عيد أحمد عياط (2016). ***ترتيب الحاجات النفسية لدى المعلمات مرتفعي ومنخفضي التوافق الزواجي*** (رسالة ماجستير). كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

12.سامية عرعار، خديجة دعماش، وخديجة مباركي (2016). خبرة التدفق النفسي المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الإيجابية الابداع والسعادة نموذجًا. ***مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 9***(2)، 102-118.

13.سمية زكي أبو حية (2019). ***التدفق النفسي والرضا عن العمل وعلاقتهما بالانسجام الأسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة*** (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.

14.سناء محمد سليمان (2005). ***التوافق الزواجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي ونفسي واجتماعي.*** القاهرة: عالم الكتب.

15.شطب الموسوى (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. ***مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية، 18***، 51-92.

16.عبدالله جاد محمود (2006). التوافق الزواجي في علاقته ببعض العوامل

الشخصية والذكاء الانفعالي. ***مجلة كلية التربية بالمنصورة، جامعة المنصورة، 1***(60)، 52-110.

17.عبدالله سعيدي (2016). إبراز مفهوم السعادة في البحوث النفسية. ***مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 9***(2)، 62-77.

18.علاء الدين كفافي (2012). ***الإرشاد والعلاج النفسي الأسري: المنظور النفسي الاتصالي.*** القاهرة: دار الفكر العربي.

19.محمد حسني سعيد حسين (2007). الإسهام النسبي لمهارات الاستذكار وقلق الاختبار والاتجاه نحوه في التنبؤ بالأداء الأكاديمي لتلاميذ المرحلة الابتدائية متفاوتي التحصيل. ***المجلة المصرية لدراسات النفسية. جامعة بني سويف- كلية التربية، 17***(54)، 284- 333.

20.محمد صالح العيد، أماني عبدالرحمن الشيراوي، وجيهان عيسى أبو راشد العمران (2019). التوازن بين العمل والأسرة وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمات السعوديات. ***مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 20***(1)، 10-40.

21.محمد قاسم عبد الله (2001). ***مدخل إلى الصحة النفسية.*** الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

22.مصطفى أحمد السامرائي (2018). ***دراسة العلاقة بين التفكير الخططي الهجومي والتدفق النفسي للاعبي الكرة الطائرة*** (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

23.مصطفى حسن عبدالرحمن (2012). ***فاعلية برنامج لتنمية بعض مكونات الذكاء الوجداني كمتغير وسيط للتوافق الزواجي*** (رسالة دكتوراه). كلية البنات، جامعة عين شمس.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

24.Asawaka, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in japanese college students: How do they experience challenge in daliy life?. ***Journal of Happiness Studies, 5***, 123-154.

25.Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: An experience sampling study. ***Journal of personality and Social Psychology, 95***(3), 679-694.

26.Grigorieva, A. M. (2015). ***Cohabiting couples' relational flow and separateness: Psychometric properties of a new measure of relational flow*** (Doctoral Dissertation). Faculty of the California School of Professional Psychology San Francisco Bay Campus, Alliant International University.

27.Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. ***European Journal of Social Psychology, 34***(5), 519-532.

28.Mosing, M. A., Butkovic, A., & Ullen, F. (2018). Can flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A genetically informative approach. ***Journal of affective disorders, 226***, 6–11.

29.Olcar, D., Rijavec, M., & Golub, T. L. (2019). Primary school teachers, life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. ***Current Psychology, 38***(2), 320-329.

30.Sidorova, D. (2020). Psychological phenomena and surfing: personal characteristics, life satisfaction and flow experience in Czech and slovak surfers. ***Kinesiologia Slovenica, 26***(2), 35-48.