

**العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه
من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة اللاصفية**

اعداد

أ أسماء مصطفى عبدالله صميده
باحثة بالماجستير بقسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة حلوان

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة اللاصفية

أ\ أسماء مصطفى عبدالله صميحة (*)

المُلخَص

هدفت الباحثة من بحثها الحالي دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المراهقين الذكور والاناث في ضوء المشاركة في الانشطة اللاصفية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية العامة ، واستخدمت في الدراسة مقياس المرونة النفسية (من اعداد الباحثة) والذي تكون من خمس ابعاد هي الاتزان الانفعالي وفعالية الذات والعلاقات الاجتماعية والصبر وحل المشكلات ، ومقياس التدفق النفسي (اعداد عبدالهادى عبده وفاروق عثمان (٢٠١٨)) والذي تكون من احدى عشر بعدا هي الافعال والتركيز على اللحظة الحاضرة ، واندماج الفعل بالوعي، وفقدان الوعي، والاحساس بالضبط والسيطرة علي المواقف المهمة، وفقدان الاحساس بالوقت، والاستمتاع الذاتي حيث القيام بالنشاط كفاية، والتغذية الراجعة الفورية، والشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة، والشعور بالاستغراق في الخبرة يفوق أي متطلبات اخرى، واهداف واضحة نحو اتجاه العمل، والتوازن بين التحدي والمهارة ، وجاءت النتائج كالآتي :

١- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والاناث في الابعاد و الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والاناث في الابعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي ككل مما يدل على تحقق صحة الفرض الاول كاملا .

٢- عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المشاركين وغير المشاركين في الابعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية فيما عدا بُعد الاتزان الانفعالي فهو دال احصائيا عند مستوى دالة ٠.٠١ لصالح غير المشاركين ، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المشاركين وغير المشاركين في ابعاد مقياس التدفق النفسي ، ووجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١ فى الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي لصالح غير المشاركين .

* أستاذ علم النفس التربوي المساعد - كلية التربية- جامعة أسيوط .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة احصائية بين متغير المرونة النفسية
ومتغير التدفق النفسي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

صحة الفرض الرابع القائل بإمكانية مساهمة متغير المرونة النفسية في التنبؤ بأداء
الطلاب على مقياس التدفق النفسي بمعلومية الدرجة على مقياس المرونة النفسية.

Abstract

The study aimed at finding out the relationship between psychological resilience and psychological flow of male and female adolescents according to their participation in extracurricular activities . The main sample consisted of 200 male and female students in general secondary school. The study used the psychological resilience scale (prepared by researcher) consisted of five-dimensions, emotional balance , self-efficacy, Social skills, patience and problem solving, and the psychological flow scale (prepared by Abdul Hadi Abdo and Farouk Othman (2018), which consisted of eleven dimensions the focus on the present moment, the integration of the act awareness, loss of awareness and the sense of control, control the important situations, loss of the sense of time , self-enjoyment where the activity and adequacy and immediate feedback and the sense of the ability to succeed in the task and the sense of experience in excess of any other requirements and clear objectives towards the direction of work and balance between the challenge and skill. The researcher reached several findings; the most important of which are :

1. The absence of statistically significant differences between the mean scores of males and females in the dimensions and the total score of the psychological resilience scale and the absence of statistically significant differences between the mean scores of males and females in the dimensions and the total score of the psychological flow scale as a whole, which proves verification of the first assumption.

2. The absence of statistically significant differences between the average scores of participants and non-participants in the dimensions and the overall degree of psychological resilience, except the dimension of the emotional equilibrium was statistically significant at the level of 0.01 for non-participants and there were no statistically significant differences between the average scores of participants and non-participants And the presence of statistically significant differences at the level of 0.01 in the total score of the psychological flow scale for non-participants.
3. There was direct relationship between the psychological resilience variable and the psychological flow variable at the level of significance (0.05) .
4. The variable of psychological resilience can contribute to predicting the performance of students on the psychological flow scale.

المقدمة

بدأ علماء النفس برصد العديد من المشكلات التي تؤثر على الحالة النفسية والجسمانية للأفراد في المجتمع ، وتنبهوا لضرورة التحليل الدقيق للجوانب المختلفة في الشخصية ، وتعمقوا في دراستهم وقسموا حياة الإنسان إلي مراحل متعددة لكل مرحلة متطلباتها وخصائصها ، ولكل مرحلة تحدياتها ومميزاتها ، فيتدرج الإنسان من مرحلة الطفولة حيث يعتمد اعتماد كامل وكلي علي الأيوين و ينمو ويكبر ويتفاعل مع الحياة ويتعلم كل دقيقة أشياء جديدة ، يسعى ويجاهد ليثبت نفسه وليحقق احلامه ويستقل بذاته ، ولاحظوا ايضا مدى تأثير البيئة المحيطة بالإنسان عليه وتأثير جوانب شخصيته علي البيئة وكيف يتفاعل كل فرد بشكل مختلف مع نفس الموقف .

وتتال مرحلة المراهقة اهتماما خاصا وفريدا على مر العصور وباختلاف التخصصات فهي مرحلة فاصلة في حياة الفرد يمر فيها المراهق بالعديد من التغيرات التي تختلف حدتها من فرد لآخر تبعا لظروفه وحياته وما يمر به من تحديات . وقد لاحظ علماء النفس ان مرحلة المراهقة والتي تلي مرحلة الطفولة لها اثر كبير علي توجهات الانسان وحياته فيما بعد ، حيث تعد مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة الي مرحلة النضج فهي كقطاع طرق حيث يواجه المراهق السؤال الملح "من أنا ؟" لذا يجب ان يؤسس المراهق لشخصيته حتى لا يظل مشوش التفكير متذبذب الشعور تجاه الادوار التي سيقوم بها كشخص ناضج (بدر ابراهيم ، ٢٠٠٣ : ٢٠٣) .

وتركز الباحثة في هذا السياق علي متغيرين لهم بالغ الأثر على حياة المراهق هما : المرونة النفسية ، والتدفق النفسي لدى المراهقين من طلاب وطالبات المدارس الثانوية ، وهم في مرحلة هامة وذات اثر كبير في تحديد مستقبلهم ، فاكتساب المراهق للمهارات اللازمة لبناء شخصيته يبدأ في هذه المرحلة التي ترسي دعائم شخصيته وتؤصل لكثير من سلوكياته في المستقبل .وهذه الدراسة تتناول هذه المرحلة العمرية ، فإنها تحاول أن تبحث عن إجابة لأسئلة مثل : ما مدى تحلى المراهق بالمرونة النفسية في هذه المرحلة ؟ والى أي مدى يتحلى بالتدفق النفسي؟ ومدى الارتباط بين تحلى الطالب بالمرونة النفسية وتحليه بالتدفق النفسي ، فقدرتة على تقبل الأزمات والتجاوب معها بمرونة والبحث عن حل لكل ازمة يمر بها دون استسلام ، واستغراقه بكامل شخصيته في مهمة تذوب فيها شخصيته وتثير شغفه وتدفعه لإتمامها مع استبعاد الزمن من الحسابات فتظل فعاليتها تتعايش معه فترة طويلة تؤثر على شخصيته بصورة ايجابية وتساعد على اكتشاف نفسه ، إذ تبرز أهمية كبيرة لتحلى المراهق بالمرونة النفسية والتدفق النفسي في هذه المرحلة

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

الدرجة من حياته ، فكلا المتغيرين يندرجان من علم النفس الإيجابي ١ ، وكلاهما ذو أهمية كبيرة في تحسين حياة الفرد وإعطائه فرصة للحصول على حياة أفضل .

من ناحية أخرى تلعب المرونة النفسية دورا هاما في تحديد مدى قدرة الافراد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته ويذكر الشرقاوي (١٩٨٣:٥٥) بأن الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذى يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير الصحيح عنها بحسب طبيعة الموقف ، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وازماتها فلا يضطرب او ينهار للضغوط والصعوبات التي تواجهه .

وتختلف قدره الافراد على مواجهة تلك التحولات لاسيما المراهقين ، فهم لا يواجهون نفس الطريقة وب نفس الدرجة ولا يتأقلمون في مستوى واحد ، ويستجيب كلا منهم بشكل يختلف عن الآخر ، وكما ان هناك تكيف على المستوى العضوي ، هناك تكيف على المستوي النفسي فالفرد في عملية تفاعل مستمر حتى يتوافق مع بيئته المحيطة ، والتغيرات والتطورات التي تحدث في بيئته ، وهذا التفاعل إما أن يكون داخليا في البناء النفسي للفرد ، وإما خارجي طبيعي مادي من مناخ وتحولات مادية ، أو محيط خارجي اجتماعي من أسرته وشبكة العلاقات الاجتماعية وغيرها (العثماني ، ٢٠١٦:١) .

وهذا ما نراه امامنا في الصحة النفسية فعندما تتعدد وتتداخل حاجات الفرد وتتعارض مع المحيطين به ، يحاول الفرد أن يشبع حاجاته بطريقة ميسرة مما يشعره بالرضا والاطمئنان ، و اذا فشل في إشباع حاجته فإنه يبذل جهد للوصول إلي ذلك وقد يسلك أساليب متعددة لتجاوز ذلك التعارض وتخطي ذلك الفشل فقد يصاب باليأس والاكتئاب او يسلك بشكل غير أخلاقي من اجل الحصول على مراده .

فالمرونة النفسية سمة أساسية من سمات الشخصية التي تمكن الفرد من التكيف الجيد ، وهي تتمثل في قدرة الفرد على الاستجابة للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة ، فليس من الصعب الوصول إليها ، فهي يمكن اكتسابها وتنميتها ، وهي عملية فردية مستمرة يسعى الفرد من خلالها لمعرفة ذاته وقدراته المتميزة . (القلبي ، ٢٠١٣:٧) .

١ علم النفس الإيجابي : ظهر عام ١٩٩٨ عندما ترأس مارتن سليجمان رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية APA عام ١٩٩٦ ، حيث اثمرت محاولاته الدؤوبة هو ومجموعه أخرى من علماء علم النفس ممن كانت لهم تحفظات كثيرة على علم النفس بفروعه التقليدية الغارقة في التركيز على جوانب القصور والضعف في الشخصية الانسانية ، وادخل علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس الأكثر حداثة ، والذي يركز على مجالين أساسيين : حالة التدفق ، والخبرة الانسانية المثلى المجسمة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجوده الحياة بصفة عامه ، وما يعرف بجودة الحياة الفعلية .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

أيضاً هناك سوء فهم خاطئ حول المرونة النفسية ، وهو أن الأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية لا يعانون من المشاعر السلبية ومستقرين انفعاليا مهما اختلفت المواقف ، ولكن الحقيقة ان الأشخاص ذوى المرونة النفسية استطاعوا مع الوقت ان يطوروا من قدراتهم على مسايرة الواقع وتجاوز الازمات وابتكار الحلول للعقبات التي تواجههم ، فهم لديهم نظرة إيجابية وقدره على استبدال مشاعرهم السلبية بمشاعر إيجابية وتتضح المرونة من خلال طبيعة الحل الإيجابياًو السليبي للأزمة واللذان يمثلان طرفي النقيض ، وعلى هذا فإن إريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعنى فاعلية الأنا السوية في كل من (الثقة والاستقلال والمبادرة وتشكيل الهوية والألفة والانجاز والحكمة والانتاجية)

(المحمداوي ، ٢٠٠٧ : ٥١) .

ويتضح مما سبق ان المرونة يمكن اكتسابها ويمكن ترميتها في الشخصية وانها تغير من نظره الانسان للأمور وتساعد على خلق فرص جديده لتحقيق اهدافه وبلوغ اقصى امكانياته ، وهى من الصفات التي يحتاج اليها الانسان لاسيما فى مرحلة المراهقة فهى كعين ثالثة ترى العالم بمنظور مختلف تمكنه من الاستمرار مهما كانت العقبات او الصعوبات ، تنمى من ثقته بنفسه ومن قدرته على تحقيق ذاته .

وإذا كان علماء علم النفس الإيجابي قد أولوا اهتماما بالغاً بالمرونة النفسية فقد اهتموا أيضاً بالتدفق النفسي منذ ما يزيد عن ٣٠ عاما من التأمل في نتائج الأبحاث التي تناولت ما يجعل بعض التجارب مثمرة للغاية للأشخاص فينجزونها حتى ولو لم تحمل لهم عائدات خارجية ، فكثيرا ما يقضى الانسان وقت طويل ويبدل طاقة لفعل أشياء قد تحمل بعض المخاطرة احيانا بينما هي لا تعد بأي طريقة فائدة ضرورية لتحفيز السلوك (مرعي ٢٠١١ : ٥٠) .

ويذكر مرعى (٢٠١١) أيضاً ان علم النفس حدد عدد كبير من المصادر التي يستمد منها السلوك البشرى دوافعه ولكن تجاهل تلك الدوافع التي تولد الإثابة الناشئة من التفاعل المؤثر للشخص مع البيئة المحيطة وهذه الإثابة هي ما يسمى بتجربة التدفق / الطلاقة كما يسميها البعض ، والأشخاص الاصحاء عند إشباع احتياجاتهم الأساسية مثل البقاء وغيره سوف يتم دفعهم وتحفيزهم على الاكتشاف ، التعلم وتطوير مهاراتهم للتفاعل بشكل أكثر كفاءة مع البيئة المحيطة بهم ، يستمتع الناس بما يفعلونه ويصبح التطور هو العائد من هذه المشاركة الممتعة ونطلق عليها التدفق .

وقد عرفه ميهاالتشكزينتهيمالي (Csikszentmihalyi, 1957: 36) انه شعور الافراد عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل او المهمة التي يقومون بها ، في حين ان أبو حلاوة (٢٠١٣) قد عرفه بأنه حالة فناء الأفراد في المهام والاعمال التي يقوم بها فناء تاما ينسي به ذاته والزمن والآخرين ، ليتجه باتجاه المثابرة ليصل في نهاية الامر الى ابداع أنساني من نوع فريد (أبو حلاوة . ٢٠١٣: ٨) .

إذن فالتدفق هو تجربة مُثلى خاصة بالفرد تشبع لديه رغبة داخلية ربما لا يترتب عليها إثابة خارجية وربما ليست عمل مكلف به الفرد لكنه يختار طواعية أن يقوم به دون انتظار عائد منه سوى الإحساس بالسعادة الداخلية والرضا عن الذات والسعي للتطور ، وقد نراه واضحا في حب المراهق لممارسة رياضة معينة حتي ولو لم يكن سيحصل منها على عائد ما فقد يقضى اوقاتا كثيرة في لعب كرة القدم دون أن يكون ذلك ضمن نادى معين او ضمن نشاط مدرسي فهو يستمتع بتقضيه وقته فيها وربما لا يشعر بمضي الوقت أو بالتعب والارهاق الناتج عنها ويرتب وقته ويقسمه بين المذاكر والمشاركة في مباريات الكرة مع اصدقائه .

ربما لا يعرف المراهق ما معنى التدفق او فائدته وربما لا يفهم لما يمر الوقت سريعا عندما يشارك فيمباراة للعب الكرة ويمر عليه الوقت بطيئا عندما يشارك في نشاط آخر ، ولا يمكنه تفسير السبب وراء احساسه بالرضا عندما ينتهي من مباراه مع اصدقائه وإحساسه بالثقة في نفسه اكثر ، إن الوصول الى هذا الاحساس يتطلب اعطاء المراهق بعض الحرية والتمتع ببعض المرونة في تجربة خبرات جديدة ليتمكن من تحديد شغفه الحقيقي ومعرفة ما يحبه حقا ، فبينما تتميز فترة المراهقة باضطراب في المشاعر وانفعالات المراهق وصعوبة في تحديد اتجاهاته المستقبلية يكون عليه أن يخوض التجارب المختلفة بما لا يؤذيه حتى يصل إلى معرفة ذاته ويتمكن من تحديد امكانياته .

وهنا تظهر لنا علاقة لا يمكن التأكد منها الا من خلال البحث العلمي وهي هل بالضرورة تحلي المراهق بالمرونة النفسية حتى يتمكن من الوصول الى حالة التدفق النفسي ؟ وهل المراهق ذوى مستوى المرونة النفسية المرتفع بالضرورة يكون لديه مستوى تدفق مرتفع ؟ ولقد حرصت الباحثة علي الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المراهقين لأهمية هذه المرحلة وحساسيتها وتأثيرها علي مستقبلهم وتحديد وجهتهم في المستقبل أخذا في الاعتبار معرفة الفروق بينهم في مستوى المرونة والتدفق النفسي .

مشكلة البحث:

منذ بدء الخلق وتتميز كل اصناف الحياة بالاختلافات فيما بينها نجد أن حتى التوأم المتطابق بينهم اختلافات ، فلكل انسان احلام وطموحات وقدرات تختلف عن الآخر ، يولد الانسان محمل بصفات موروثه في جيناته اكتسبها بيولوجيا من الوالدين تتحكم في ردود افعاله وقراراته ، وتؤثر البيئة أيضا عليه وعلى طريقه تفكيره واختياراته وسلوكه طريق ما او عدم سلوكه ، ويظهر الاختلاف ايضا في قدرة كل فرد على تحمل الظروف والعقبات التي تقابله وقدرته على اختيار ما يشعره بالسعادة ما دعا الباحثة إلي بحث العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى فئة المراهقين ، إذ لاحظت الباحثة قلة في الدراسات التي تناولت المتغيرين لدى المراهقين وذلك على الرغم من وجود دراسات عديدة تناولت المرونة النفسية والتدفق النفسي كل على حدة والبحث عن علاقته بمتغيرات ايجابية اخرى إلا ان الباحثة لم تجد - في حدود ما وصلت إليه- دراسة واحده تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي .

وتتضح مشكلة البحث الحالي بشكل أساسي في معرفة ما إذا كان هناك ارتباط بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المراهقين وهل هناك فروق في مستوى المرونة النفسية والتدفق النفسي تعزي الى اختلاف النوع بين الذكور والإناث والفروق تبعا لمشاركتهم في الانشطة اللاصفية، خاصة وان مرحلة المراهقة هامة جدا وفارقه في حياة الفرد والاهتمام بها يعني الاهتمام بشباب المستقبل .

أهداف البحث:

تهدف الباحثة من بحثها الي :

- ١-الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢-التحقق من حجم الفروق بين المتغيرين لدى المراهقين ، وحجم الفروق التي تعزي الى اختلاف النوع على النحو الآتي :

 - الكشف عن الفروق التي تعزي الى النوع (ذكور - وإناث) في المرونة النفسية بين المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية

- الكشف عن الفروق التي تعزى الى النوع (ذكور - واناث) فى التدفق النفسي بين المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية .
- التحقق من حجم الفروق بين المتغيرين لدى المراهقين ، وحجم الفروق التي تعزى الى المشاركة فى الأنشطة اللاصفية علي النحو الآتي :
- الكشف عن الفروق التي تعزى الى المشاركة فى الأنشطة اللاصفية فى المرونة النفسية بين المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية .
- الكشف عن الفروق التي تعزى الى المشاركة فى الأنشطة اللاصفية فى التدفق النفسي بين المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية .

تتضح أهمية البحث فى النقاط التالية :

- عدم تناول أية دراسة - فى حدود علم الباحثة - للعلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي ، وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الحديثة التي تحاول الكشف عن طبيعة هذه العلاقة من خلال المنهج الوصفي الارتباطي .
- ندرة الدراسات العربية التي تناولت أيا من هذان المتغيران لدى المراهقين (فى حدود علم الباحثة) فغالبا ما يتم دراسة احدهم لدى البالغين .
- اهمية مرحلة المراهقة لما لها من أثر كبير على مستقبل الانسان ، ومع ظهور العديد من متغيرات علم النفس الايجابي وتناول العديد من الباحثين لمتغيراته بالدراسة والاستفادة من تلك الدراسات فى تحسين حياة الفرد ، أرادت الباحثة ان تلقى الضوء على أهمية دراسة متغيرات علم النفس الايجابي للمراهقين لتعم الاستفادة على هذه المرحلة ايضا .
- إعداد مقياس يقيس المرونة النفسية ، ما قد يسهم فى تزويد المكتبة النفسية بمقياس يقيس احد المتغيرات الايجابية وخاصة ان المقياس للمراهقين .
- اهتمام العديد من الدراسات بمتغيري المرونة النفسية والتدفق النفسي وابرز اهميتهم كمتغيرات ايجابية لها اثر طيب علي حياة الافراد ، مما دعا بالباحثة الي الرغبة في الكشف عن العلاقة بينهم بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بينهم وذلك تمهيدا لتتميتهم لدى الأفراد والكشف عن دور المرونة النفسية التي تدفع الفرد للخوض فى تجارب جديدة مما قد يصل بالمرء لاكتشاف ذاته والشعور بحالة التدفق .

الإطار النظري للبحث :

أولاً : المرونة النفسية :

تكاد الحياة لا تخلو من المنغصات والعقبات من حولنا ، فكلما مررت بعقبة تجد التي تليها وربما كانت اصعب من سابقتها ، فقد تهدد صحة الفرد ومستقبله وقد تهدد علاقاته الاجتماعية والأسرية ، تنشأ عنها آثار تعيق تقدم الانسان وتقوده ثقته بنفسه وتوازنه النفسي وتغزله عن العالم ، مما يعنى بالضرورة حاجه هذا الانسان للتمتع بقدر من المرونة النفسية التي تقيه الصدمات وتعطيه القدرة على ايجاد حلول مبتكرة لمشكلاته ، وتساعده علي التوافق الايجابي مع نفسه ومع الآخرين .

تعريف المرونة النفسية :

أخذ مصطلح المرونة من (مرن) الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شئ وسهولة (معجم مقاييس اللغة (ج:٥ :٣١٣) وجاء في لسان العرب : (مَرْنٌ يَمُرُّنَ مَرَانَةً وَمُرُونَةً : وهو لين وصلابة . ومَرَنْتَ يَدُ فُلَانٍ علي العمل أى صَلَبْتُ واستمرت والمرانة : اللينُ) ابن منظور (ج:١٣ :٤٠٣) .

تعريف المرونة في علم النفس :

يشير مصطلح المرونة Resilience في علم النفس إلي فكرة ميل الفرد إلي الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط مواقف عصبية ، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (ابوحلاوتوالشربيني، ١١: ٢٠١٦) .

ويفضى هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادمة والعودة الي الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادمة أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا (Masten, 2009: 28) .

وتظهر كثير من الشواهد أن المرونة النفسية تمثل قدرة مضادة ومقاومة للانخفاض الحاد في التماسك والاتزان الذاتي حال التعرض لأحداث ضاغطة أو مواقف صادمة (werner, 2001: 15) .

ويرى الأحمدي (٦٦ : ٢٠٠٩) أن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول . بينما يشير رزوق (٢٧٨ : ١٩٧٨) إلى أن المرونة تكون في القدرة علي التكيف ، وهي ميزة تساعد على الانفتاح باعتبارها خاصية تنم عن القدرة علي التكيف والتلاؤم ، وميزة تشير إلي الانفتاح علي صعيد القدرات والقوي والاستعداد من جانب المرء لتطويعها وملائمتها بحث تنطوي علي قابلية التطويع .

وتفهم المرونة النفسية في كل هذه الحالات أنها عملية ، وغالبا ما يفترض خطأ أنها سمة للفرد وهذه فكرة خاطئة غالبا ما يوصف بها هذا المفهوم (Masten, 1994: 3)

وذكر في تعريف المرونة للجمعية الأمريكية للعلوم النفسية APA ان المرونة النفسية هي عملية تكيف وموافة حسنة في مواجهة سوء الحال والمصائب والمآسي او اتجاه مصادر الضغوط النفسية الكبيرة .

ويكتنف مصطلح المرونة الغموض، ويعبر عنه بصورة عامة باعتباره: القدرة على التحمل، القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلاية، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة. وهذا يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح Resilience إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعنى " يقفز على او يتجاوز او يستعيد . (ابوحلاوة والشربيني ، ٢٠١٦، ١١٠).

تعريف المرونة اصطلاحا :

يشير لويلدسدرير(Sederer,2012) إلى أن مصطلح المرنة نشأ أصلا في مجال علوم الفيزياء ويعنى قدرة المادة على العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديد أو الحرارة الشديدة أو أي قوة خارجية أخرى . ويرى أنه من المفاهيم الراقية التي يجب تبنيها في التعامل مع الطبيعة البشرية ، لكونه يدل على قدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة الصدمات أو الكوارث أو الاخطار المهدة . (Sederer,2012: 55)

والمرونة النفسية أيضا تعرف على انها عملية دينامية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة (Luthar, Cicchetti, 2000:543) .

وتناولت صفاء الأعسر (٢٠١٠) بالتحليل الترجمات التي طرحت لمفهوم Resilience وتنتهى الي تفضيل ترجمته إلي المقابل العربي " الصمود " ويعتبر الصمود احد البناءات الكبرى في علم النفس الايجابي ، فعلم النفس الايجابي هو المنحى الذي يعظم القوى الانسانية باعتبارها

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تضم القصور وأوجه الضعف
الإنساني ، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارف مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة .

ويرى أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس قدرة الفرد على العيش
والازدهار وتحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة بل ربما
بسبب هذه الضغوط والأحداث العصبية ، إذ غالبا ما يعتبر الشخص الذي يتمتع
بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصا للنمو والارتقاء الشخصي ، بمعنى
آخر لا يبدو الأفراد ذوي المرونة النفسية قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة
والعصبية بصورة إيجابية فقط ، بل يعتبرونها تحديات وفرصا لا تعوض للتعلم
والارتقاء الشخصي، و بالتالي تكون المرونة النفسية تكويننا نفسيا يتجاوز قدرة
الأفراد على المواجهة او التوافق الإيجابي مع المصاعب والاحداث الصادمة ،
فالمرونة النفسية فرصة وقدرة للأفراد للإبحار وبصوره إيجابية في مسار توظيف
المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال
مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة علي الهدوء والاتزان النفسي
وسرعة البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعا
إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي او التتعيم الذاتي (unger, 2008 :218) .

وذكرت فوقيه رضوان (٥ : ٢٠١٥) ان المرونة هي أسلوب من الأساليب
المعرفية التي تبدو في الاستجابة العقلية للفرد والتي تمكنه من إدخال تغيرات
وجدانية او سلوكية او فكرية على المواقف المختلفة في الحياة ، بحيث يتقبل الفرد
هذه التغيرات عن طيب خاطر ويأخذ بأيسر الحلول التي يمكن الوصول بها الى
التوافق الإيجابي مع النفس ومع البيئة المحيطة به.

هذا وتعتبر هذه المرونة قوة تعويضية دالة على صحة الفرد النفسية ، فعى
علامة من علامات النضج العقلي . وهنا نجد ان المرونة هي قدرة الفرد علي
التوافق مع المواقف التي تتصف بالمرح أو الشدائد او الضغوط النفسية او
المشكلات ، حيث يعيد التفكير أكثر من مرة من أجل الوصول إلي الهدوء والراحة
النفسية دون الشعور بالعجز .

كما تعرف علي أنها القدرة علي تحدى أي تأثير سلبي او شدائد ناجم من المواقف
الحياتية الضاغطة ، الامر الذي يؤدي الى تجاوز هذه المواقف بشكل إيجابي من اجل
مواصلة الحياة بصورة جيدة .اما عن المفهوم من الواجهة الاجتماعية نجده يتضمن تقبل

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

الآخرين أثناء التواصل او التفاعل معهم وعدم فرض الرأي او المجادلة ، الأمر الذي
يؤدى الى عدم التوافق البينشخصي .(فوقية رضوان ، ٥ : ٢٠١٥)

وعرفت كارين ريفيتشواندلروشاتى (Reivich,K&Shatte,A, 2002:9) المرونة
بأنها " القدرة على المثابرة والتماسك النفسي فى مواجهة مصاعب وضغوط الحياة او
مواجهة الشدائد والمحن " .

وأخيرا تعرف الباحثة المرونة النفسية فى سياق البحث الحالي على انها بناء عام
يشير الى قدرة الافراد على التوافق النفسي مع المواقف والبيئات التي تفرض عليهم ،
والتغلب على الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف . والتكيف مع الواقع وابداع
حلول مبتكرة للمشاكل ، وزيادة ارتباطهم مع باقي أفراد المجتمع ، كما انها تشير الى لجوء
الأفراد لنقاط القوة لديهم ، واستخدام مهاراتهم وكفاياتهم الذاتية الداخلية الاستخدام الامثل

سمات الطلاب ذوى المرونة النفسية:

قدم جارمىزى Garnezy(5:1974) وصفا للطلاب ذوى المرونة النفسية يوضح
انهم:

- قادرون على العمل واللعب بصوره جيدة
- لديهم توقعات مرتفعة
- لديهم مركز ضبط داخلي
- مستوى إيجابي من تقدير الذات وفعالية الذات والتلقائية.
- ويضيف بينارد Benard(6:1991) مجموعة أخرى من الخصائص منها:
 - التوقعات المرتفعة
 - المعنى الإيجابي للحياة
 - وضوح الهدف من الحياة
 - الكفاءة والقوة الشخصية ومهارات حل المشكلات
 - العلاقات الجيدة مع الآخرين .

يؤدى وجود هذه الخصائص سويا الى منع التدهور السلوكي ، وتساعد الفصول
المدرسية التي توفر فرصا لتفاعل واندماج التلاميذ في بيئة تعلم تعاوني والمشاركة في

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

وضع أهداف التعلم والتوقعات العالية من الإنجاز الأكاديمي عاملاً أساسياً في تكوين
المرونة النفسية لدى هؤلاء الطلاب، وعن طريق مثل هذا الارتباط الإيجابي نوفر للتلاميذ
تحصيناً قوياً ضد التأثيرات السلبية لظروف الحياة العصبية .

وقد ذكرت فوقية رضوان (٢٠١٥) خصائص الشخصية المرنة نفسياً كالآتي:

- ١- **المرح والفكاهة** : الشخصية المرنة نفسياً تدخل السرور على النفس وعلى البيئة المحيطة بها
- ٢- **تقبل النقد دون حرج** : الشخصية المرنة تستفيد من كلما يقدم إليها من نقد مهما كانت مصادرة ، وتعيد تقييم المواقف وتعديل من الاعمال بالإضافة الى القوة على ممارسة النقد الذاتي من خلال مراجعة الذات وإعادة النظر الى الأفكار .
- ٣- **الشخص المرن نفسياً** : يقرأ الآخر في المواقف المختلفة مما يجعله قادر على فهم النفس وفهم الآخرين .
- ٤- **العفو** : الشخصية المرنة لديها القدرة على الطاقة النفسية لا يتمتع بها الآخرين ، فهي تعفو عن من ظلمها او عن من أساء إليها . عن الآخرين والتواصل معهم وتبادل الافكار فيما بينهم
- ٥- **التمتع بصحة نفسية** : الشخصية المرنة هي التي تتمتع بقدر من التوافق المهني والاسرى والاجتماعي والشخصي .
- ٦- **الصبر والمثابرة** : الشخصية المرنة دائماً تستعين بالصبر في الشدائد والمواقف المختلفة ، والتروي وعدم الاندفاع او التسرع - كما ان لها القدرة على بذل الجهد من اجل تحقيق النجاح .
- ٧- **تكوين الصداقات** : الشخصية المرنة لها القدرة على تكوين صداقات مع الآخرين والتواصل معهم وتبادل الافكار فيما بينهم .
- ٨- **القدرة على العطاء**: يعطى كل من حوله المستطاع. (فوقية رضوان ، ٦ :
(٢٠١٥)

حددت كارين ريفيتشواندلروشانتي (A,Shatte,K&Reivich,9:2002) سبع مكونات
اساسية للمرونة النفسية :

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

١- **الوعي بالانفعالات والمشاعر او تنظيم الانفعالات والمشاعر**: القدرة الاولى هي تعرف المرء وتحديد الانفعالات والمشاعر التي تسيطر عليه ،وعند الضرورة ، القدرة على هذه المشاعر والانفعالات .

٢- **ضبط او السيطرة على الاندفاعات**: يتميز ذوو المستويات العالية من المرونة النفسية بالقدرة على تحمل الغموض ، وبالتالي لا يندفعون هكذا بدون وعى الى صنع واتخاذ قرارات متعجلة متسرعة . إذ يمكنهم التدبير ومعالجة الاشياء او الاحداث تأمليا قبل اتخاذ قرار .

٣- **التفائل** : ان يتبع الانسان اسلوب الوصف والتفكير والتفسير التفاولي ، وما نعنيه هو التفاؤل الواقعي الذي يبعد عن الاوهام غير المستندة على اسس على ارض الواقع ، والتفاؤل الواقعي هو الذى يدفع الانسان باتجاه حل مشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايده وتلمس كل جوانب الخير فيه .

٤- **التحليل النسبي**: يعنى القدرة على التفكير الشامل المتعمق في المشكلات التي تواجهها ، ومن يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس المرونة النفسية هم الاشخاص القادرون على النظر الى المشكلات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها و الحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها .

٥- **التعاطف**: يعنى القدرة على قراءة وفهم انفعالات ومشاعر الآخرين ، ويساعد التعاطف الافراد على إقامة والاستمرار فى العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين ، وان العلاقات الاجتماعية القائمة على التعاطف تعتبر ايجابية وعامل وقاية من الاضطرابات النفسية والسلوكية .

فعالية الذات :

تعنى ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات ، وترتبط فعالية الذات جزئيا بمعرفة المرء لمكامن قوته وباطن ضعفه وتركيزه على حسن توظيف مكامن قوته لتمكينه من التوافق الإيجابي مع احداث الحياة ، وهى مجموعة من المهارات المرتكزة على فكرة التمكن من التوافق مع احداث ووقائع الحياه السلبية والايجابية .

اتخاذ المخاطر المحسوبة :

يقصد بها الاستعداد للإقدام على المخاطرة المحسوبة او المناسبة ، وتجريب الاشياء والاعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل احيانا جزء من الحياة .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

كما اكدت ريفيتش على أهمية التعاطف واعتباره حلقة الوصل التي تحافظ
على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الناس .

أبعاد المرونة النفسية :

لاحظت الباحثة - في حدود ما توصلت إليه - أن ابعاد المرونة تختلف باختلاف
تعريفاتها والتي تعددت وتوعدت وجهات النظر فيها باختلاف وتعدد المفسرين فبالنسبة
لروتر Rutter (2008:3) يرى ان المرونة النفسية تكوين ثنائي البعد يتضمن : التعرض
للمتاعب والأزمات والصدمات ، والتوافق الإيجابي معها مما يرتب نواتج إيجابية .

كما يتضمن هذا المفهوم ثنائي البعد نوعين من الأحكام:

الأول:التكيف والتعديل الإيجابي. Positive adaptation.

الثاني:دلالة ومعنى الخطر أو الأحداث الصادمة (Rutter, 2008:3).

وبينما يعتبر انجر (٢٠٠٤) التكيف الإيجابياً أحد أهم مكونات المرونة النفسية كما
يبدو في السلوك الدال على الكفاءة الاجتماعية او النجاح في أداء مهام معينة في مرحلة
من مراحل الحياة ، مثل غياب مؤشرات التوترات والضيق النفسي بعد التعرض لكوارث
أو احداث صادمة (Ungar,2004:341).

وأشار ابوحلاوة والشرييني (٢٠١٦) الى ان المرونة النفسية تتضمن عاملين
أساسين هما :

-تعرض المرء لتهديد حقيقي او محن شديدة او مصاعب واحداث ضاغطة .

-تحقيق المرء تكيف او مواجهة إيجابية على الرغم من التأثيرات السلبية لهذه المحن
على عملية النمو النفسي .

وتوجد عدة مؤشرات نستطيع بناء عليها تحديد المكونات الأساسية لما يصح تسميته
ظاهرة المرونة النفسية وهي :

١-أن يظهر الأفراد المعرضون لمخاطر المحن والظروف الضاغطة نواتج ارتقائية
أفضل من المتوقع.

٢-التكيف والمواجهة الإيجابية بالرغم من التعرض للمحن والخبرات الضاغطة .

سرعة التعافي من التأثيرات السلبية للمحن والظروف الضاغطة. (أبوحلاوة
والشرييني.٢٠١٦: ١١٧).

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

لقد حددت الباحثة في ضوء تعريف المرونة النفسية الذي وضحته سابقا ان المرونة
تتكون من خمسة ابعاد رئيسية :

-**الاتزان الانفعالي**: ويتمثل في قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته المختلفة وتوجيهها
التوجيه الصحيح والقدرة على التحكم فيها والسيطرة عليها مع تعدد المواقف التي يمر بها
واختلافها .

-**فعالية الذات**: ثقة المرء في قدرته علي حل المشكلات ومعرفة مكامن قوته
وضعه وحسن توظيفه لمواهبه ليتمكن من التوافق الايجابي مع احداث الحياة وتحدياتها
والسعي لتحقيق اهدافه. وقدرته على تقبل النقد والاستفادة منه.

-**العلاقات الاجتماعية**: القدرة على انشاء وتكوين علاقات اجتماعية سوية مع
الاخرين والمحافظة عليها والاندماج وسط الجماعة، وتقبل الآخرين والقدرة على التسامح
والعفو مع الذات والآخرين ، بالرغم من اختلافهم عنى ،ومساعدة الآخرين.

-**الصبر**: هو القدرة عل تحمل الظروف الصعبة التي يتعرض لها الفرد بروح عالية
ونفس راضية دون تسرع والاندفاع في رد الفعل، والقدرة علي المثابرة والجلد لإنجاز
الطموحات ومهام الحياة.

-**حل المشكلات**: القدرة على النظر الى الصعوبات والازمات من زوايا متعددة
للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها و
مواجهتها ، والبحث عن افكار ابداعية وبدائل متعددة واستشارة أهل الخبرة .

ثانيا : التدفق النفسي :

التعريف اللغوي :

تعريف و معنى تدفق في معجم المعاني الجامع :

تَدَفَّقَ: فعل

تَدَفَّقَ يَتَدَفَّقُ ، تَدَفَّقًا ، فهو مُتَدَفِّقٌ

تَدَفَّقَ الْمَاءُ : تَصَبَّبَ ، جَرَى ، هَطَلَ

تَدَفَّقُ: اسم

مصدر تَدَفَّقَ

إِنْهَرَ أَمَامَ تَدْفُقِ الْمِيَاهِ مِنْ أَعْلَى الْجَبَلِ : غَزَارَتْهَا ، سَبِيلَانُهَا

تعريف علم النفس :

يعد التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية تتناسب فيها المشاعر وتؤثر بشكل ايجابي على الانسان لتحقيق ما يطمح إليه ويحسن من ادائه ، ويعتبر التدفق من الخبرات الانفعالية الايجابية أثناء النشاط الممارس وحالة نفسية سارة يمكن ان نشعر بها في العمل - المدرسة- اثناء المشاركة في رياضة نحبها أو العزف على آلة موسيقية نعيد استخدامها ، فهي حالة تحدث للفرد وتتباين درجاتها ومستوياتها تبعاً لما يمثله النشاط للفرد الذي يمارسه من متعة تختلف من فرد إلى آخر .

ويذكر ميهاالشكزنيتميهاليCsikszentmihalyi(1990) لقد رأينا كيف يصف الناس الخصائص المشتركة للخبرة المثلى(التدفق) حيث الإحساس بأن مهارات الفرد كافية للتعامل مع التحديات التي تقابله ، في نظام عمل موجه نحو الهدف ، ووجود القواعد التي تقدم أدلة واضحة حول مدى جودة الأداء.عندما يكون التركيز كثيف لدرجة أنه لا يوجد أي اهتمام متبقي للتفكير في أي شيء غير ذي صلة ، أو للقلق بشأن المشاكل. يختفي الوعي الذاتي ، ويصبح الشعور بالوقت مشوهاً. إن النشاط الذي ينتج مثل هذه التجارب مريح للغاية لدرجة أن الناس على استعداد للقيام بذلك لمصلحتها الخاصة، وعدم الاهتمام بما سيعود عليهم منه بعد ذلك، حتى عندما يكون الأمر صعباً أو خطيراً، ولكن كيف تحدث مثل هذه التجارب؟ قد يحدث تدفق أحياناً عن طريق الصدفة، وذلك بسبب مصادفة وعلى سبيل المثال، قد يكون الأصدقاء يتناولون العشاء معاً، وي طرح أحدهم موضوعاً يشمل كل شخص في المحادثة، وأحدهم يبدأ في نشر النكات وقص القصص، و تجدهم يلهون ويشعرون بالرضا عن بعضهم البعض. في حين أن مثل هذه الأحداث قد تحدث بشكل عفوي ، فمن الأرجح أن التدفق سوف ينتج إما عن نشاط منظم ، أو من قدرة الفرد على إجراء التدفق أو كلاهما ،ويضيف ميهالي لماذا نلعب لعبة ممتعة في حين أن الأشياء التي يتعين علينا القيام بها كل يوم عمل أو الجلوس في المنزل غالباً ما تكون مملة جداً؟ (Mihaly Csikszentmihalyi,1990: 71).

وذكر سبرينكوروناي(1999) بأنه الشعور بالسيطرة الكاملة على ما يحيط به وحددا شرطان لحدوث التدفق هما التركيز الشامل على النشاط والاستمتاع بإدارته، وان يسبق عملية التدفق الاعتقاد بالتوازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية . (Ghanisuprick& Rooney, 1999 : 230) .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

ويرى جولمان (٢٠٠٠) ان التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق والاستغراق في الأداء مع الشعور بالسرور والذي يكون هو الدافع والمحفز والذي يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية . (صفاء الأعسر . ٢٠٠٠ : ١٣٤) .

وقد ذكر جاكسون ومارش Jackson & March ان حالة التدفق هي حالة انفعالية آنية تحدث عندما يكون الشخص مندمجا كليا في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي وفيها يعيش الفرد حالة تغير للوعي في الأداء وانغماس في النشاط . (يوسف . ٢٠١٢ : ١٢) .

وعرفت هبه اسماعيل (٢٠١٢) التدفق بانه حالة وجدانية تتضمن اندماج الفرد مع ما يقوم به من عمل ، والتركيز التام عليه ، والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة المرتبطة به ، مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة ، مع وضوح الأهداف والقدرة على التحكم بها (هبه اسماعيل . ٢٠١٢ : ٥) .

ويرى كل من عبد الهادي عبده وفاروق عثمان ان حالة التدفق تعد احد الظواهر الإيجابية في مجال علم النفس الإيجابي وانه يلعب دورا حاسما في تعزيز نمو مهارات الفرد والبحث عن التحديات المتزايدة كجزء أساسي وسوى للحياة الإنسانية ، ويمثل التدفق عنصرا من عناصر الابتكار عند الفرد كما يساعد على تهيئته لمواجهة التحديات والصعاب ، ويعمل التدفق على تشجيع الفرد أثناء قيامه بالعمل على التقليل من مواقف القلق والتوتر للقيام بمستوى أداء مميز ، وتحرك حالة التدفق تطور الفرد ودفعه الى مستوى اعلي لتحفيز وتحسين الحالة النفسية فضلا عن أنه يعمل علي زيادة المهارات الشخصية ، وتطفي حالة التدفق علي الفرد السعادة والشعور بالابتهاج والمتعة اثناء القيام بالعمل والاستغراق فيه وتساعد حالة التدفق على تحديد أهداف الفرد والاهتمام بالحياة ككل وتزيد من المثابرة وتحسين الأداء . (عبد الهادي وعثمان . ٢٠١٨ : ٩) ، وهذا هو التعريف الذي تبنته الباحثة في البحث الحالي .

أبعاد التدفق :

وقد قسم عبد الهادي عبده وفاروق عثمان (٢٠١٨) التدفق الي ١١ بعد كالاتي

البعد الاول : الافعال والتركيز على اللحظة الحاضرة .

البعد الثاني : اندماج الفعل بالوعي .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

البعد الثالث : فقدان الوعي .

البعد الرابع : الاحساس بالضبط والسيطرة على المواقف المهمة .

البعد الخامس : فقدان الاحساس بالوقت .

البعد السادس : الاستمتاع الذاتي حيث القيام بالنشاط كفاية .

البعد السابع : تغذية راجعة فورية .

البعد الثامن : الشعور بامتلاك القدرة على النجاح فى المهمة .

البعد التاسع : الشعور بالاستغراق فى الخبرة يفوق اى متطلبات اخرى .

البعد العاشر : اهداف واضحة نحو اتجاه العمل .

البعد الحادي عشر : التوازن بين التحدي والمهارة

التدفق والشخصية ذاتية الهدف:

نلاحظ أثناء القراءة عن حالة التدفق ، انه حالة خاصة وفريده تتبع من داخل الانسان وبالرغم من ذلك فقد ركزت نظرية التدفق وابحاثه على الظواهر بدلا من الشخصية بهدف فهم ديناميكيات التجربة المتكررة والظروف التي تكون هذه التجربة مثالية في ضوئها ، ان تجربة التدفق هي تجربة عالمية بالرغم من تنوع البشر وتنوع الحالة التي يمر بها كل فرد وتجعله يشعر بحالة التدفق ، فكل منهم يختلف فيما يفعل وفيما يحب وفيما يشعره بحالة التدفق .

إن الشخصية ذاتية الهدف واضحة - هي الشخصية التي تستمتع بالحياة او تفعل أي شيء من أجل الشيء نفسه بدلا من الرغبة في تحقيق هدف خارجي فيما بعد من هذا الشيء (Csikszentmihalyi,1997:99). يتميز هذا النوع من الشخصيات بمهارات عالية فريدة تساعد الفرد على الدخول الي التدفق والبقاء فيه لمدي معين بغض النظر عن الظروف والملابسات المحيطة ، وتتضمن هذه المهارات الفريدة الفضول العام والاهتمام بالحياة ككل والمثابرة والمركزية الذاتية البسيطة مما ينتج عنه القدرة علي التأثير بدافع العائد الداخلي . (مرعي يونس ، ٢٠١٢ : ٥٤).

التدفق سمة ام حالة :

يوجد خلاف نظري بين العلماء فيما يتعلق بما اذا كان التدفق يمثل حالة ام سمة شخصية - سمة بمعنى سلوك يصدر عن الفرد بشكل منتظم وثابت نسبيا على عكس

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

معنى الحالة التي تكون غير منتظمة ، وقد أشار سكرزنتيمهالي (١٩٩٠) الى الشخصية الساعية للتعامل مع المهام والانشطة كغاية في ذاتها دون انتظار لإثبات خارجية ، وبناء على هذا التعريف نفهم انه يوجد اشخاص معينين يمتلكون خصائص نفسية معينة تجعلهم اكثر احتمالا لمعايشة خبرة التدفق بغض النظر عن الموقف .

دراسات سابقة:

تنقسم الدراسات السابقة إلى محورين : دراسات تناولت متغير المرونة النفسية ، ودراسات تناولت متغير التدفق النفسي . وفي حدود ما توصلت له الباحثة لم تجد دراسة جمعت بين المتغيرين ، وقد عرضت الباحثة للدراسات التي تناولت المراحل العمرية المختلفة والتي قارنت بين المتغيرات الديموغرافية المختلفة .

دراسات تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الاخرى :

تعددت الدراسات التي تناولت الفروق بين المجموعات العرقية او الديموغرافية وعلاقتها المرونة النفسية بمفهوم الذات والكفاءة الذاتية والهوية العرقية ومهارات التعامل مع الآخرين والحياة الضاغطة وتحسين جوده الحياه وتحسين الكفاءة الوجدانية واستراتيجيات إدارة الصراع و الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي .

ففي دراسة لاكيشا كوني (Kearney Lakeisha, 2010) بعنوان الفروق في مفهوم الذات والهوية العرقية والكفاءة الذاتية والمرونة بين الطلاب الأميركيين من أصل أفريقي الموهوبين وغير الموهوبين وهدفت لدراسة الآثار المترتبة على استمرار الأميركيين من أصل أفريقي في برامج الموهوبين و المقارنة لمعرفة الاختلافات في مفهوم الذات والهوية العرقية، والكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية، بين الطلاب الموهوبين وغير الموهوبين من أصل إفريقي. على وجه التحديد، قيمت الدراسة إذا كان الطلاب الموهوبين أكثر مرونة وارتفاعا في الكفاءة الذاتية ومفهوم الذات، والتعبير عن المواقف المختلفة للهوية العرقية، وتحقيق معدلات أعلى، مقارنة بالطلاب غير الموهوبين. استخدمت هذه الدراسة اختبارات مان ويتي للعينات المستقلة لدراسة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات ٣٧ طالب من الموهوبين (ن = ١٥/٣٧ ذكور و ٢٢ إناث) طالبا وطالبة و ٣٨ طالبا غير موهوبين (ن = ١٦/٣٨ ذكور و ٢٢ إناث) طالبا وطالبة على المتغيرات الأربعة: الكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية ، ومفهوم الذات والهوية العرقية. وأشار تحليل البيانات أن الطلاب في العينة الموهوبين سجلوا أعلى مؤشرات في المرونة والمفاهيم الذاتية والكفاءة الذاتية، وكذلك مستويات مختلفة في الهوية

العرقية. كما هو متوقع، وأشارت النتائج أيضا ان الطلاب الموهوبين حصلوا على الدرجات الأعلى من غير الموهوبين .

وفي دراسة هولسبيرهان (Perham Holly,2012) بعنوان مهارات التعامل مع الآخرين للطلبة الموهوبين: الحذر مقابل المرونة النفسية ، أشارت نتائجها إلى أن المهارات التي ترتبط بقوة بين الجنسين هي : مجال تحديد الهوية، ومستوى الموهبة. وقد حصل الأطفال الإناث الموهوبين على مستويات أعلى بكثير في مهارات التعامل مع الآخرين بشكل عام، وتحديدًا الأطفال الموهوبين. ولوحظ ارتباط كبير أيضا بين مستوى قدرات الأطفال الموهوبين ومهاراتهم الشخصية. وتشير الاتجاهات في البيانات الى انه كلما زادت القدرات المعرفية للأطفال، زادت مهاراتهم الشخصية أيضا، وحصل الأطفال مرتفعي الموهبة على درجة عالية في المزايا الاجتماعية بالنسبة لأقرانهم منخفضي الموهبة باعتدال . ومع ذلك، لوحظ أيضا أنه على الرغم من ارتباط المتغيرين بقوة، لكنهم لا يتناسبون مع بعض. في حين أن الأطفال الذين كانت قدراتهم الإدراكية أعلى من المتوسط، كانت مهاراتهم الشخصية في المدى المتوسط. وهذا يشير إلى أن الأطفال الموهوبين يمكن أن يستفيدوا من التدخلات التي تستهدف تنمية المهارات الشخصية، في محاولة لتنمية مهاراتهم الاجتماعية لتكون أكثر انسجاما مع قدراتهم الإدراكية .

وفي دراسة جوربهيميل (JorieHimmel , 2012) بعنوان مفهوم المرونة وطرق تعزيزها عند طلاب الجامعة والتي هدفت للوصول الى فهم أوضح عن مدى معرفة الطلاب الجامعيين فبالكلية المتوسطة للفنون الحرة عن مفهوم المرونة وكيفيه تطوير وتعزيز سلوك المرونة . العديد من التساؤلات البحثية قدمت : مثل ما هو مستوى المرونة عند الطلاب الأصحاء ؟ ما الذي يفهمه طلاب الجامعة عن المرونة وعن طرق تعزيز السلوكيات بواسطة المرونة ؟ هل الطلاب الذين لديهم فهم افضل لمفهوم المرونة وسلوكياتها يطبقون المرونة على انفسهم ؟ بدأ هذا البحث بسؤال الطلاب عن مفهومهم الحالي للمرونة ومواقفهم الشخصية التي استخدموا فيها سلوك من. كانت فروض الدراسة كالاتي : أن الطلاب الذين لديهم فهم أكبر للمرونة سيحصلون على درجات أعلى في مقياس المرونة وأيضاً سيحصلون على درجات أكبر في عده مقاييس اخرى ظهرت لتدعم المرونة مثل مقياس التفاؤل والسيطرة على الذات. و اشارت النتائج الى ان فهم معنى المرونة ليس مؤشرا رئيسيا للتنبؤ بوجودها ومع ذلك التفاؤل قد يلعب دورا محوريا في التنبؤ بالمرونة .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

وفى دراسة لأحمد أبو بكر (٢٠١٣) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدة عينة من طلاب كلية التربية والتي هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية، والكشف عن دلالة الفروق بين عينة الدراسة من طلاب كلية التربية في المرونة النفسية تبعاً لمتغيري (النوع ، الفرقة الدراسية)، والتعرف على مدى اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعاً والأقل انخفاضاً في المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢١٢ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة المنى بواقع (١٠٦ طالباً) و(١٠٦ طالبة). وكشفت نتائج الدراسة عن : وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى المرونة النفسية بأبعادها تغزى لمتغيري الجنس والفرقة الدراسية، ما عدا بعد الكفاءة الذاتية فوجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

خلاصة وتعقيب :

وكما لاحظنا استعرضت الباحثة لعدد من الدراسات التي تناولت متغير المرونة النفسية في علاقتها بعدد من المتغيرات الأخرى ان الدراسات التي تناولت المرونة النفسية باعتبارها متغير مهم لتحسين جودة الحياة والصحة النفسية للأفراد وقد كانت وستظل هدفاً للمقياس لدى الافراد لما لها من أهمية ولما يعطيه وجودها من مؤشر ذو دلالة على الصحة النفسية للأفراد . ولما يعطيه هذا المؤشر من أهمية في تحديد اي الفئات يحتاج برامج المرونة النفسية لديه .

و لقد تباينت الدراسات التي تناولت المرونة النفسية بين الوصف والتجريبي ولوحظ تنوعها الشديد وقلتها النسبية وخاصة فيما يتعلق بفئة المراهقين - في حدود علم الباحثة - وفيما يخص الدراسات التي تناولها بالمنهج الوصفي :

تمت دراستها مع الموهوبين كما فى دراسة جوردن كوني (Lakeisha, ٢٠١٠) ، ومع هولى جوى بيرهان (Holly, ٢٠١٢) ايضاً وكلاهما فى دراسة وصفية لقياس المرونة النفسية لديهم وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى

وفى دراسة أخرى لـ جوربولوكهيميل (Jorie, ٢٠١٢) ، ودراسة احمد سمير صديق (٢٠١٣) وريهام صابر عبدالحميد (٢٠١٦) ، رضا ابراهيم مصطفى (٢٠١٦). فتارة يتم الربط بين المرونة النفسية ومتغيرات أخرى لقياس العلاقة بينهم وتارة أخرى لدراسة

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

المرونة النفسية والوقوف على معناها كما فيدراسةجوريبولوكهيميل (Jorie, ٢٠١٢) ، ومن المؤكد ان نتائج هذه الدراسات قد ساهمت في فهم وتوضيح معنى واهمية المرونة النفسية والقت الضوء على بعض جوانبها واكدت ايضا نتائج هذه الدراسات على ضرورة القيام بالمزيد من الدراسات الوصفية للوقوف على جميع ابعاد المرونة للاستفادة منها كما يجب وهو ما تتفق معه الباحثة .

ومن الملاحظ عدم تطرق الباحثين لدراسة المرونة النفسية لدى المراهقين - في حدود علم الباحثة- بالرغم من احتياجهم لمثل هذه الدراسة لما تشكله هذه المرحلة من اهمية كبرى في حياة الفرد لما يمر فيها المراهق من تحديات وصعوبات يحتاج لمستوى عالي من المرونة النفسية لمواجهتها .

ايضا ترغب الباحثة في إلقاء الضوء على ندرة الدراسات التي تناولت المرونة النفسية بشكل تجريبي بالرغم من اهمية الدراسات التجريبية في امداد المجتمع ببرامج تم التأكد من جدواها للمساعدة في رفع مستوى المرونة النفسية لدى كل الافراد ولدى المراهق خاصة .

دراسات تناولت التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى:

تعددت الدراسات التي تناولت الفروق بين المجموعات الديموغرافية في التدفق النفسي وعلاقة التدفق الأخلاقي بعدد من المتغيرات الأخرين منها الرفاهية النفسية وقوى الشخصية والرفاهية الروحية والإيثار والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الروحانية والاداء الاكاديمي والتأخر الاكاديمي وقلق الانجاز والخبرة الدينية والدافعية الذاتية والإبداع والسعادة الحياتية.

وفي دراسة نانسي صموئيل (٢٠١٨) بعنوان التدفق النفسي كمنبئ بالرفاهية النفسية في ضوء نموذج رايف (Ryff) لدى عينة من معلمي اللغة الإنجليزية بمرحلة التعليم الأساسي والتي هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية لدى عينة من معلمي اللغة الإنجليزية بمرحلة التعليم الأساسي بمدينة المنيا ، والكشف عن دلالة الفروق بين عينة الدراسة في كلا المتغيرين التدفق النفسي والرفاهية النفسية تبعاً لمتغيري (النوع - مستويات الخبرة)، وأخيراً التعرف على مدى إسهام عوامل التدفق النفسي التنبؤ بأبعاد الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة ، و قد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) معلماً ومعلمة لغة إنجليزية من مرحلة التعليم الأساسي ؛ (١٢٣) معلماً، و(١٧٧) معلمة ، واستخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي من (إعداد الباحثة) ، ومقياس الرفاهية النفسية لـ (رايف) (إعداد

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

سيرنجر وهاوسر (Springer&Hauser,2006) ، تعريب وتقنين السيد أبو هاشم (٢٠١٠) . وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المعلمين والمعلمات فى التدفق النفسى ، و أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المعلمين والمعلمات فى مقياس الرفاهية النفسية فيما عدا بُعد (العلاقات الإيجابية مع الآخرين) فقد وجدت فروقاً عند مستوى (٠,٠١) ، وفروق فى بُعد (الحياة الهادفة) عند مستوى (٠,٠٥) كلاهما لصالح الإناث ، وفروقاً فى الدرجة الكلية للمقياس لصالح الإناث . كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستويات الخبرة على مقياس التدفق النفسى ، فيما عدا بُعد (التركيز المكثف) كانت الفروق دالة عند مستوى (٠,٠١) لصالح مستوى الخبرة الثانى. وأسفرت الدراسة أيضاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمستويات الخبرة فى الرفاهية النفسية . وأخيراً أسهمت عوامل التدفق النفسى بنسب مختلفة دالة إحصائية فالتنبؤ بأبعاد الرفاهية النفسية .

وفى دراسة لماجدة عبدالسلام (٢٠١٨) بعنوان قوى الشخصية وعلاقتها بكل من التدفق النفسى والرفاهية الروحية لدى الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية وأقرانهم العاديين فى ضوء النظرية الوجودية والتي هدفت الي :

١-الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قوى الشخصية (الحكمة والمعرفة - الشجاعة - الحب والإنسانية - العدل والإنصاف - الاعتدال وضبط الذات - السمو والروحانية) والتدفق النفسى بأبعاده والدرجة الكلية لدى الطلاب الموهوبين وأقرانهم العاديين.

٢-الكشف عن العلاقة الارتباطية بين قوى الشخصية (الحكمة والمعرفة - الشجاعة - الحب والإنسانية - العدل والإنصاف - الاعتدال وضبط الذات - السمو والروحانية) والرفاهية الروحية بأبعاده والدرجة الكلية لدى الطلاب الموهوبين وأقرانهم العاديين.

٣-الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسى بأبعاده والرفاهية الروحية بأبعاده لدى الطلاب الموهوبين وأقرانهم العاديين.

و اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي. لتحقيق أهداف الدراسة استعانت الباحثة بعينة مكونة من ٤٥٠ طالب وطالبة (٢٠٠ طالب وطالبة من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية و ٢٥٠ من أقرانهم العاديين بالمرحلة الثانوية). واطهرت نتائج الدراسة عن الآتي :

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

- ١- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قوى الشخصية (الحكمة والمعرفة - الشجاعة - الحب والإنسانية - العدل والإنصاف - الاعتدال وضبط الذات - السمو والروحانية) والتدفق النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى الطلاب الموهوبين وأقرانهم العاديين. وقد ثبتت صحة الفرض جزئياً.
- ٢- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قوى الشخصية (الحكمة والمعرفة - الشجاعة - الحب والإنسانية - العدل والإنصاف - الاعتدال وضبط الذات - السمو والروحانية) والرفاهية الروحية بأبعادها والدرجة الكلية لدى الطلاب الموهوبين وأقرانهم العاديين. وقد ثبتت صحة الفرض جزئياً.
- ٣- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التدفق النفسي بأبعاده والرفاهية الروحية بأبعادها لدى الطلاب الموهوبين وأقرانهم العاديين. وقد ثبتت صحة الفرض جزئياً.

وفى دراسة رهام محمود (٢٠١٦) بعنوان التدفق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة هدفت الي الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع/ التخصص الأكاديمي). فضلاً عن الكشف عن مدى إسهام العوامل الخمسة الكبرى في تكوين التدفق النفسي. وتحقيقاً لهذا الهدف أُجرى البحث على عينة قوامها (٣٥٧) طالباً جامعياً وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) عاماً بمتوسط حسابي (٢٠.٥) سنة، وانحراف معياري (١.٥٢)، وبعد تطبيق: مقياس حالة التدفق النفسي للأنشطة (AFSS)) (ترجمة الباحثة)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (BFI) (ترجمة الباحثة)، واستمارة المقابلة الشخصية إعداد (حسن عبدالمعطي، ١٩٩٨)، واختبار T.A.T.. وأسفرت النتائج عن: ١. وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين التدفق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية باستثناء العصائية علاقة عكسية سالبة لدى طلاب الجامعة، ٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة تبعاً للنوع (الذكور/الإناث) في التدفق النفسي، بينما يوجد تأثير دال إحصائياً للتخصص الأكاديمي على التدفق النفسي وذلك لصالح التخصص الأدبي، ٣. تُبنى أربعة عوامل (الانبساطية، المقبولية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) بالتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، بينما لا يُبنى عامل العصائية بالتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، ٤. تتميز ديناميات الشخصية للحالات مرتفعة

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

التدفق النفسي بأنها أغلبها إيجابية تدل على كفاءة الأنا وتقدير ذات مرتفع ونظرة إيجابية
للبيئة، والعكس في الحالات منخفضة التدفق النفسي.

وفى دراسة لثاينال فوستر **Nathinal Foster (2012)** بعنوان **العلاقة بين التدفق
والروحانية لدى الطلاب الممارسين للرياضة في ألعاب القوى** ، شارك في الدراسة
الحالية ٢٠٧ مشاركررياضيجماعي من الذكوروالنساء الجامعيين من طلاب الفرقة الثانية
من ثماني رياضات مختلفة في إحدى الجامعات التابعة لدورية NAIA في منطقة الغرب
الأوسط بالولايات المتحدة. تناولت الدراسة التالية العلاقة بين التدفق والروحانية باستخدام
الإحصاء الوصفي ، والمنهج الارتباطي ، والانحدار المتعدد. ومن المتوقع أن تظهر
النتائج المفترضة علاقة بين الروحانية والتدفقات في أن أولئك الذين يستخدمون المزيد
من الروحانية في ألعاب القوى سيكون لديهم زيادة في تجارب التدفق. الدراسة الحالية
وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين الروحانية والتدفق. وجدت التحليلات الإحصائية
الشاملة الترابط بين التدفق والروحانية ، وعلى وجه الخصوص ، الروحانية الوجودية.
كانت العلاقة بين التدفق وسنوات المشاركة في الرياضة (١٠ سنوات) هامة أيضاً ،
بالإضافة إلى العلاقة بين التدفق والاستعداد الاجتماعي. وأخيراً ، كان هناك ارتباط بين
عمر وسنوات المشاركة في الرياضة ، حيث كان الرياضيون الأكبر سناً أكثر عرضة
للمشاركة في رياضاتهم لفترة أطول. الأهم من ذلك ، باستخدام هذه الارتباطات للمرحلة
الأخيرة من التحليل الإحصائي ، وجدت تقنية الانحدار المتعدد علاقة ارتباطية بين
الوجود الروحي المتبادل والتدفق يشير إلى أن الرفاه الوجودي يتنبأ بحالة تدفق فعالة.

وفى دراسة ناعومي مينديلسون **Naomi Mendelson (2007)** بعنوان **التدفق
كوسيط فعال بين قلق الانجاز والتأخر الأكاديمي والأداء الأكاديمي**فحصت الدراسة الحالية
ما إذا كان التأخر الأكاديمي وقلق الإنجاز الميسر والموهنّ ينبئان بالأداء الأكاديمي ،
وما إذا كان سيتم توسط هذه العلاقات من خلال حدوث التدفق تم تحليل البيانات التي تم
جمعها من ١٣٥ طالباً جامعياً في كلية خاصة عبر ارتباطات بيرسون و سلسلة من
التحليلات الانحدار في وقت واحد. وأجريت حسابات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة
لاختبار فعالية نموذج تحليلي للمسير يفترض التدفق كمتغير وسيط رئيسي. تم العثور
على علاقات إيجابية كبيرة بين التدفق وقلق الإنجاز الميسر ، وعشرات الامتحانات ،
وبرنامج العمل العالمي، نتائج الامتحان و GPA كانت أيضا مرتبطة بشكل إيجابي. تم
العثور على علاقات سلبية كبيرة بين قلق الإنجاز الموهن وقلق الإنجاز الميسر، وكذلك
بين قلق الإنجاز الموهن. وكان أحد الاستنتاجات البارزة هو أن التأخر الأكاديمي لم يكن
مرتبطاً به أي من متغيرات البحث الأخرى. أشارت تحليلات المسار إلى أن قلق الإنجاز

الموهن هو العامل الوحيد الهام للتنبؤ بالتدفق في النموذج، ولم يتم العثور على تدفق للتوسط الوظيفي لأي من العلاقات المرصودة. من الواضح أن فهمًا أكبر لآليات العمل الخاصة بكل من التسوية ومكونات التدفق في الأداء الأكاديمي هما أمران أساسيان في توجيه التدخلات الفعالة في كل من الأوساط الأكاديمية وغير الأكاديمية.

وفي دراسة أخرى لكريستين اتش مانسون Christine, H (2012) بعنوان **التدفق الروحي وتأثير الخبرة الدينية علي الصحة النفسية** حاول الباحثون في علم النفس الديني توضيح العلاقة بين الدين / الممارسة الروحية والمزايا النفسية ، بما في ذلك مفهوم الرفاهية. استخدام الخبرات المثلى ، أو نظرية التدفق ، لم يستخدم بعد في هذا المسعى. يتم وصف التدفق على أنه تجارب تشمل الاستمتاع الفعلي والتركيز والمكافآت والتحفيز الجوهري. بما أن تقارير التجارب الروحية المتسامية تبدو مشابهة لتجارب التدفق ، فمن المحتمل أن هذه التجارب قد يود بينها علاقة أيضا، بما أن التجارب الدينية والمتدفقة مرتبطة بالرفاهية النفسية ، فمن المحتمل أن تفسر تجربة تدفق روحية ، جزئيا ، العوامل الوسيطة للعلاقة بين الدين والصحة العقلية.

استخدمت هذه الدراسة تصميمًا مستعرضًا ومتشابهًا لفحص ما إذا كانت تجربة التدفق الروحاني تتنبأ بتقارير أعلى عن الرفاهية النفسية لدى مجموعة من الراشدين الدينيين. شارك ١٧٥ من البالغين الناشطين دينياً في دراسة استقصائية على الإنترنت شملت تدابير التصوف ، والتوجه الديني ، والتدفق ، والرفاهية النفسية ، والرفاهية الروحية. كان الهدف من الدراسة هو تقييم وجود وتدفق التدفق الروحي وتأثيره المحتمل على الرفاهية عبر مجموعة متنوعة من المجالات. كان هناك دليل على وجود تجارب تدفق روحية ، على الرغم من وجود اختلافات هيكلية بين التدفق الروحي والعمومي. على الرغم من أن الدوافع الدينية الداخلية لم يكن لها تأثير كبير على الرفاهية ، كان التدفق الروحي من أهم المؤشرات على الرفاهية.

وفي دراسة الكسندر وشيلو Alexander & chilo (2014) بعنوان **خبرة التدفق وعلاقتها بالدافعية الذاتية والأبداع والسعادة الحياتية عند استخدام ألعاب الفيديو** والكمبيوتر والتي هدفت الى التعرف على خبرة التدفق النفسي عند استخدام ألعاب الفيديو والكمبيوتر وعلاقتها بالدافعية الذاتية والابداع والسعادة الحياتية لدى عينة مكونة من ١٥٧٤ من البالغين الصينيين ، وبينت النتائج انخفاض مستوى التدفق اثناء ممارسة أفراد عينة الدراسة ألعاب الفيديو والكمبيوتر ، كما اظهرت نتائج الدراسة ان هناك تفوق لدى

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

الذكور على الاناث في مقياس التدفق النفسي ، و اشارت النتائج كذلك الى وجود علاقة
بين التدفق النفسي والدافعية والأبداع والسعادة الحياتية .

خلاصة وتعقيب :

وكما لاحظنا استعرضت الباحثة لعدد من الدراسات التي تناولت متغير التدفق
النفسي وعلاقته بعدد من المتغيرات الاخرى وان الدراسات التي تناولت التدفق النفسي
باعتباره متغير مهم لتحسين جودة الحياه والصحة النفسية للأفراد وقد كان وسيظل هدفا
للقياس لدى الافراد لما لها من أهمية ولما يعطيه وجودها من مؤشر ذو دلالة على
الصحة النفسية للأفراد .

و لقد تبينت الدراسات التي تناولت التدفق النفسي بين الوصفي والتجريبي ولوحظ
تنوعها الشديد وقلتها النسبية وخاصة فيما يتعلق بفئة المراهقين- في حدود علم الباحثة -
وفيما يخص الدراسات التي تناولها بالمنهج الوصفي :

في دراسة نانسي صموئيل (٢٠١٨) ورهام محمود (٢٠١٦) و ناثينال فوستر
(٢٠١٢) وكريستين اتش مانسون (٢٠١٧) والكسندر روشيلو (٢٠١٤) استخدم الباحثين
المنهج الوصفي لقياس العلق بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات الأخرى وذلك لدى
البالغين .

ودراسة ناعوممينديلسون (٢٠٠٧) التي استخدمت التدفق كمتغير وسيط لينبئ
بمتغيرات اخرى .

وفي دراسة أماني عطية (٢٠١٧) استخدمت ايضا المنهج الوصفي ولكن مع تغير
العينة حيث كانت الدراسة تستهدف طلاب الثانوي العام ، وهي الدراسة الوحيدة من
نوعها في حدود علم الباحثة التي استهدفت طلاب المرحلة الثانوية المراهقين .

وفي دراسة ماجده عبدالسلام (٢٠١٨) والتي استخدمت فيها المنهج التجريبي لتنمية
قوى الشخصية والرفاهية الروحية باستخدام التدفق النفسي لدى طلاب الثانوي العام
وتحديدا الموهوبين ، وهي الدراسة الوحيدة من نوعها في حدود علم الباحثة التي استهدفت
طلاب المرحلة الثانوية المراهقين وتعتبر من اولى المحاولات لاستخدام التدفق في منهج
تجريبي .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

يعد التدفق النفسي من المفاهيم السيكولوجية ذات المضمون الايجابي فهو خره
خاصة لكل فرد ولذا يجب توفير الظروف الملائمة لحدوثه في المجال الذي نسعى
لتطوير مردوده وقد لاحظت الباحثة قلة الدراسات التي استخدمت التدفق النفسي في
منهج تجريبي للاستفادة منه في تنمية صفات ايجابية اخرى وامدادنا ببرامج تم التأكد من
جواها للمساعدة في نشر خبرة التدفق والاستفادة منها. وأيضا قلة الدراسات التي تناولت
التدفق النفسي كمتغير وسيط .

ونلاحظ ايضا قلة الدراسات التي تناولت التدفق النفسي مع المراهقين مما
يخبرنا ان التدفق النفسي كمتغير مازال بحاجة للكثير من البحث والتنوع في
استخدامه لنتمكن من الاستفادة منه بشكل اكبر مما هو عليه الآن .

وفي حدود ما توصلت اليه الباحثة من دراسات لم تجد دراسة عربية او اجنبية
تربط بين التدفق النفسي والمرونة النفسية في منهج تجريبي او وصفي .

ولذلك توصي الباحثة بزيادة الاهتمام بالتدفق كمتغير ايجابي واستخدامه اكثر
مع الفئات العمرية المختلفة .

ومما سبق يمكن صياغة الفروض الآتية :

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الابعاد والدرجة الكلية بين
متوسطي درجات الطلاب تعزى للنوع (ذكور واثاث) في متغير المرونة النفسية والتدفق
النفسي كل على حدة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الابعاد والدرجة الكلية بين
متوسطي درجات الطلاب تعزى للمشاركة في الأنشطة اللاصفية(المشاركين وغير
المشاركين) في المرونة النفسية و التدفق النفسي كل على حدة .

-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية والتدفق
النفسي لدي عينة من طلاب الثانوي العام.

-يساهم متغير المرونة النفسية فيالتنبؤ بأداء الطلاب على مقياس اتدفق النفسي
بمعلومية الدرجة على مقياس المرونة النفسية .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

المنهج وإجراءاته

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي اذا انها تحاول معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي ، والكشف عن الفروق بينهم التي تعزي الى متغير النوع .

عينة البحث:

بلغت العينة الكلية للدراسة ٣١٠ طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية المراهقين وقد انقسمت الي قسمين :

١-عينة التأكد من الخصائص السيكو مترية للمقياس : والتي بلغت (١١٠) طالبا وطالبة من طلاب المدارس الثانوية .

جدول (١)

يوضح توزيع عينة التأكد من الخصائص السيكو مترية للمقياس

عدد الطلاب	اسم المدرسة	الإدارة التعليمية
٢٥	معهد الوفاء الأزهري بنين	حلوان
٢٥	معهد الوفاء الأزهري بنات	
٣٠	مدرسة حلوان الثانوية بنات	
٣٠	مدرسة صلاح سالم الثانوية بنين	
١١٠	٤ مدارس	العدد الكلي

-العينة الاساسية : التي تكونت من ٢٠٠ طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية منهم ١٠٠ اناث و ١٠٠ ذكور .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

جدول (٢)

يوضح توزيع العينة الأساسية

عدد الطلاب	اسم المدرسة	الإدارة التعليمية
٥٠	الشهيد عاطف السادات ث بنين	حلوان
٥٠	حلوان الثانوية بنين	
٥٠	ام المؤمنين الثانوية بنات	
٥٠	صفية زغلول الثانوية بنات	
٢٠٠	٤ مدارس	العدد الكلي

ادوات البحث :

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياسين هما مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة) ومقياس التدفق لنفسي (إعداد عبدالهادى عبده وفاروق عثمان ٢٠١٨) وفيما يلي وصف تفصيلي لكل مقياس على حدة .

أولاً : مقياس المرونة النفسية (من إعداد الباحثة)

خطوات إعداد المقياس:

مرت عملية الإعداد بمجموعة من المراحل حتي وصل المقياس الي صورته النهائية وهي :

-أطلعت الباحثة - في حدود ما توصلت إليه - بكل ما ذكر عن المرونة النفسية شارحا لمعناها وابعادها ونظرياتها وجوانبها المختلفة وذلك لتتمكن من الوصول الى مفهوم المرونة الذي تبنته في البحث الحالي .

-وقد اطلعت الباحثة علي العديد من المقاييس التي صيغت بهدف قياس المرونة وابعادها وجوانبها المختلفة ، وكذلك اطلعت الباحثة على ما توافر لها من الدراسات السابقة التي اجريت علي متغير المرونة النفسية والتي قد اعد باحثيها مقياس للمرونة ليخدم اهداف البحث ومن تلك المقاييس النسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية (كونروديفديسون ٢٠٠٣)،مقياس المرونة النفسية (فوقية حسن رضوان) (٢٠١٦)،مقياس المرونة النفسية(آمال باضة) (٢٠١٦) إعادة تقنين لمقياس المرونة ذو ١٤ بند الايطالي (كامبلا وآخرون)

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

(٢٠١٨) المقياس الاكاديمي للمرونة (سايمون كاسيدى) (٢٠١٦) مقياس المرونة
(واجنلد ويانج) (٢٠١٥).

-وقد اجريت الباحثة استبياناً مفتوحاً على عينة من الطلاب قوامها ٤٠ طالب
وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية أثناء فترة اعداد المقياس ، إذ طلب منهم الإجابة عن
عدة أسئلة مفتوحة وهى :

-ما الذى يخطر ببالك عند سماع كلمة المرونة النفسية ؟

-ما خصائص الشخص المرن نفسياً من وجهة نظرك ؟

-هل تعتقد انك تتمتع بالمرونة النفسية ؟ ولماذا ؟

وقد ساعدت استجابات الطلاب عن هذه الاسئلة بالإضافة للمناقشة معهم ، ما زاد
من فهم الباحث وإدراكها لطبيعة المرونة النفسية وتم عمل تحليل محتوى لمضمون
الاستجابات المختلفة لأفراد العينة التي طبقت عليهم الاستبانة .

-تمكنت الباحثة من تحديد الابعاد الفرعية للمرونة النفسية بما يتناسب مع طبيعة
البحث وطبيعة العينة ووضعت التعريفات الاجرائية للابعاد الفرعية ، وتمكن من قياسها
بصورة إجرائية ، وصيغت العبارات في صورة تقرير ذاتي ، وقد بلغ عدد بنود المقياس
في صورته الاولية علي (٥٠ بندا) وزعت على الابعاد ، إذ بلغ عدد بنود البعد الاول
الاتزان الانفعالي ١٠ بنود ، والبعد الثاني فعالية الذات احتوى على ١٠ بنود، وبنود البعد
الثالث العلاقات اجتماعية علي ١٠ بنود ، والبعد الرابع الصبر على ٩ بنود ، والبعد
الخامس حل المشكلات علي ١١ بندا ، وروعي الوضوح والتحديد في صياغة العبارات .

-عرض المقياس في صورته الاولية على عشر محكمين من المتخصصين في
مجال القياس النفسي والصحة النفسية وبناءا عليه استبعدت عبارات وأضيفت أخرى
ليصبح عدد بنود المقياس ٥٣ بندا بشكل كلى حيث بلغ عدد بنود البعد الاول لاتزان
الانفعالي ١١ بنود ، والبعد الثاني فعالية الذات احتوى على ١١ بنود، وبنود البعد الثالث
العلاقات اجتماعية علي ١٠ بنود ، والبعد الرابع الصبر على ١١ بنود ، والبعد الخامس حل
المشكلات علي ١٠ بندا وذلك بعد تعديلات المحكمين .

-صاغت الباحثة التعليمات المناسبة للمقياس واستخدمت مقياس ثلاثي (دائما -
احيانا - لا يحدث) وذلك لأنه يتيح للمفحوص التعبير عن رايه دو تشتيته بزياده عدد
البدائل .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

-طبقت الباحثة المقياس علي عينة استطلاعية عددها ٢٠ طالبا وطالبة من طلاب
الثانوي العام بهدف التحقق من فهم الطلاب للعبارات ووضوح التعليمات ومعرفة
الصعوبات التي قد تواجه الطلاب اثناء التطبيق وتقدير الزمن الذي يستغرقه تطبيق
الاختبار .

وقد استغرق التطبيق ٢٥ دقيقة ، وابدى عدد كبير من الطلاب الرغبة في
معرفة هدف المقياس ، وقد اجابت الباحثة عن هذا السؤال لكن بعد ام انتهى
الطلاب من تسجيل استجاباتهم على المقياس ، وابدى الطلاب رغبتهم في معرفة
درجاتهم على المقياس ومعرفة كيف يمكن ان يزيدوا من مستوى مرونتهم النفسية .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

١-صدق الاختبار :

استخدمت الباحثة طرق عديدة للتحقق من صدق المقياس وهذه الطرائق هي صدق
المحتوى والاتساق الداخلي وصدق المجموعات الطرفية والصدق التلازمي.

٢-صدق المحتوى :

عرض المقياس في صورته الاولية على ١٠ محكمين من المتخصصين في
مجال القياس النفسي والصحة النفسية ، وذلك لإبداء الرأي بشأن مدي ارتباط كل
مفرده بالبعد الفرعي المدرجة ضمنه وفقا للتعريف الإجرائي له ، على مقياس
ثلاثي (دائما - احيانا - لا يحدث) وإدخال التعديلات اللازمة على العبارات التي
تتطلب ذلك واقتراح ما يمكن اضافته من عبارات لكل بعد من الابعاد الفرعية ،
وأسفرت عملية التحكيم عن حذف بعض العبارات لتشابهها مع عبارات اخرى او
لعدم انتمائها للبعد المدرجة ضمنه او لتداخلها مع ابعاد اخرى او لغموض معناها ،
كما عدلت بعض العبارات لعدم وضوح الصياغة او عدم سلامتها لغويا ، واقتراح
المحكمون اضافة عبارات جديدة وقد ارتضت الباحثة العبارات التي اجمع
المحكمون علي صلاحيتها ، وذلك بنسبة اتفاق ٩٠ % فأكثر .

٣-الاتساق الداخلي:

تحقق من الاتساق والتماسك الداخلي لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية
الخمسة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين البنود الممثلة لكل بعد فرعي والدرجة
الكلية لهذا البعد الذي تنتمي إليه، كما حسبت ايضا معاملات الارتباط بين درجة كل بعد
فرعي والأبعاد الأخرى، وكذلك الدرجة الكلية وذلك علي عينة قوامها ٥٠ طالبا وطالبة

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

من طلاب الثانوي العام ، وقد ارتبطت مفردات كل بعد من ابعاد المقياس ارتباطا دالا
بالدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ، وكذلك بالدرجة الكلية للمقياس ، لم يتم حذف أيا
من مفردات المقياس

الجدول (٣) يوضح الاتساق الداخلي لعبارات المقياس

العبارات										
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
الارتباط										
٠.٥٦١	٠.٥١٢	٠.٥٣٠	٠.٥٣٧	٠.٥٢٤	٠.٦١٠	٠.٧٢١	٠.٥٢٦	٠.٥٤١	٠.٣٤٥	٠.٤٨
..
الارتباط										
٠.٤٢٥	٠.٤٧١	٠.٤٧٣	٠.٢٨٦	٠.٦١٠	٠.٥٦٣	٠.٥٣٩	٠.٥٠٨	٠.٣٥٥	٠.٤١١	٠.٤٦
..
الارتباط										
٠.٣٦٣	٠.٣٤٤	٠.٥٥٦	٠.٥٢٨	٠.٦٦٤	٠.٧٧٥	٠.٥٩٦	٠.٥٧١	٠.٥٤٩	٠.٣	٠.٦٢
..
الارتباط										
٠.٣٦٠	٠.٣١٧	٠.٢٩٧	٠.٣٦٤	٠.٤٦٨	٠.٥٣٦	٠.٦٦١	٠.٦٣٨	٠.٦٠٩	٠.٧١٦	٠.٦٦
..
الارتباط										
٠.٧٢٠	٠.٧٠٣	٠.٦٨٧	٠.٧٤٣	٠.٧٢٠	٠.٦٧٤	٠.٦٢٥	٠.٦٧٦	٠.٧٣٥	٠.٤	٠.٦٧
..

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

* دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

حساب الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط كل فقرة بالبعد الذى تنتمى
اليه حيث (ن=٥٠) ووضحت النتائج وجود ارتباط بين العبارات والابعاد التي
تنتمى اليها .

وبوضح جدول (٤) حساب معامل الارتباط بين كل بعد من ابعاد المقياس الخمسة
والدرجة الكلية للمقياس حيث (ن=٥٠) :

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

الجدول (٤)

الارتباط بين البعد و الدرجة الكلية للمقياس	البعد
.٧٥٤**	الاول : الاتزان الانفعالي
.٨٠٠**	الثاني : فعالية الذات
.٨١١**	الثالث : العلاقات الاجتماعية
.٨٥٠**	الرابع : الصبر
.٨٦٨**	الخامس : حل المشكلات

* دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

* دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

واوضحت الدرجات الموضحة بالجدول وجود ارتباط قوى بين الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

(٤) صدق المجموعات الطرفية :

تم ترتيب درجات المقياس تنازليا وتم اختيار 25 بالمائة من الفئة العليا و25 بالمائة من الفئة الدنيا، وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار (ت).

الجدول (٥) يبين صدق المقارنة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس المرونة النفسية :

جدول (٥)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد	الفئة الدنيا	المرونة النفسية
٠.٠١	١١	٢١.٣٤٣	٥.٨٦٩	١١٤.٠٨	١٢		
			١.٢٠٦	١٥١.٠٠	١٢	الفئة العليا	

حيث درجة الحرية ١١ عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٣.١٠٦

ونلاحظ من الجدول السابق أنه يوجد فروق دالة بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا عند مستوى الدلالة ٠.٠١ .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

٥) تقدير الصدق التلازمي :

تم تقدير قيم الصدق التلازمي بين المقياس الحالي واختبار المرونة النفسية اعداد
آمال باظه (٢٠١٦) ، وكانت قيم الارتباط بين الابعاد الخمسة ،والدرجة الكلية لمقياس
المرونة النفسية اعداد امال حيث كانت قيم الصدق التلازمي موضحة فى الجدول (٦)

جدول (٦)

معامل الارتباط بدرجة اختبار التدفق (آمال باظة)	البعد
**٠.٣٣١	الاول : الاتزان الانفعالي
*٠.٢٦٩	الثاني : فعالية الذات
*٠.٣٢٧	الثالث :العلاقات الاجتماعية
**٠.٤٠٢	الرابع :الصبر
*٠.٢٨٠	الخامس : حل المشكلات
**٠.٥٠٦	المقياس ككل

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

* دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٦) ان قيم الصدق التلازمي بين الابعاد الخمسة في المقياس
الحالي والدرجة الكلية لاختبار المرونة النفسية لآمال باظه (2016) داله إحصائيا عند
مستوى دلالة ٠.٠١ وعند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، حيث بلغت مدى قيم الصدق
التلازمي(269. - 506.) مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق .

١-الثبات :

حسبت الباحثة ثبات الاختبار بعدة طرق ، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها
الباحثة :

جدول (٧) يوضح طرق التأكد من الثبات لمقياس المرونة النفسية :

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

جدول (٧)

معامل الابداع	معامل ألفة- كرونباخ	معامل جوتمان	معامل التجزئة "سبيرمان"	عدد المفردات	البعد
.٧٤٢**	.٦٠٣**	.٦٩٠**	.٦٣٩**	١١	الاتزان الانفعالي
.٧٤٦**	.٧١٢**	.٨٦٨**	.٧٥٤**	١١	فعالية الذات
.٨٣٨**	.٧١١**	.٨٦٢**	.٧٦٥**	١٠	العلاقات الاجتماعية
.٨١٥**	.٧٤٣**	.٨٦٧**	.٧٦٨**	١١	الصبر
.٨١٩**	.٧٣٣**	.٨٦٩**	.٧٢٤**	١٠	حل المشكلات
.٩٨٩**	.٨٦٢**	.٨٦٧**	.٨٦٧**	٥٣	المرونة النفسية ككل

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من نتائج جدول (٧) تمتع مقياس المرونة النفسية بدرجة عالية من الثبات سواء في درجته الكلية او علي مستوى الابعاد ، وذلك على عينة قوامها (30) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية باستخدام عدة طرق متمثلة في طريقة التجزئة النصفية بدرجة ثبات 724. ومعامل ألفا كرونباخ بدرجة ثبات 790. ومعامل استقرار بدرجة 886، و أن جميع معاملات ثبات المقياس مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلي صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

ثانيا : مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين اعداد عبدالهادى عبده وفاروق عثمان (٢٠١٨) :

مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين من اعداد عبدالهادى عبده وفاروق عثمان والذي تم صياغة في احدى عشر بعدا بواقع مائة وعشر بند حيث شمل كل بعد عشرة بنود ، يقوم المفحوص بقراءة كل مفرد واستيعابها جيدا والمطلوب منه تحديد مدى مطابقة كل مفردة بوضع علامة صح امام احد التضمينات الخمسة (دائما - غالبا احيانا نادرا اطلاقا) وتتراوح الدرجات للتضمينات الخمسة بين ١ - ٥ حيث ان :
- دائما لها ٥ درجات.

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

- غالبا لها ٤ درجات
- احيانا لها ٣ درجات
- نادرا لها ٢ درجة
- واطلاقا لها درجة واحده

حساب الثبات والصدق للمقياس:

لحساب قيم الثبات والصدق تم تطبيق المقياس على عينة قوامها ٣٤٤ من طلاب
الفرقة الرابعة جامعة مدينة السادات العام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) وتم تقدير قيم
الثبات والصدق للمقياس كالآتي :

اولا تقدير قيم الثبات :

استخدم معدا المقياس طريقة الفا كرونباخ حيث طبق هذا المقياس علي عينة
عدها ٣٤٤ من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة مدينة السادات وتم رصد قيم
الثبات في الجدول (٨):

جدول (٨) يوضح قيم الثبات لمقياس التدفق النفسي

م	ابعاد المقياس	قيمة (a)
١	البعد الاول : الافعال والتركيز على اللحظة الحاضرة .	0.86
٢	البعدالثاني: اندماج الفعل بالوعي.	0.87
٣	البعدالثالث: فقدان الوعي.	0.71
٤	البعد الرابع : الاحساس بالضبط والسيطرة علي المواقف المهمة .	0.83
٥	البعد الخامس:فقدان الاحساس بالوقت .	0.75
٦	البعد السادس: الاستمتاع الذاتي حيث القيام بالنشاط كفاية.	0.82
٧	البعد السابع: تغذية راجعة فورية.	0.81

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

0.86	البعد الثامن: الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة.	٨
0.84	البعد التاسع : الشعور بالاستغراق في الخبرة يفوق أي متطلبات اخرى .	٩
0.89	البعد العاشر : اهداف واضحة نحو اتجاه العمل .	١٠
0.78	البعد الحادي عشر: التوازن بين التحدي والمهارة	١١
0.98	الدرجة الكلية للمقياس	

ويتضح من الجدول السابق ان قيم الثبات تتراوح بين (٠.٨٩ - ٠.٧١)، والدرجة الكلية للثبات هي (٠.٩٨) وهي قيم تعتبر معقولة وتعطى ثقة في المقياس الحالي .

ثانيا تقدير قيم الصدق :

صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي اليه وكانت النتائج موضحة في الجدول (٩):

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة اللاصفية

جدول (٩)

يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس حالة التدفق (ن = ٣٤٤)

١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط	م الارتباط
٠,٦٧	٠,٦٦	٠,٦٣	٠,٦٤	٠,٦٧	٠,٥٣	٠,٤٦	٠,٦٢	٠,٥٥	٠,٣٩	٠,٦٦
١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٠,٦٢	٠,٦٧	٠,٧٢	٠,٦٩	٠,٥٣	٠,٧١	٠,٦٢	٠,٥٢	٠,٦٢	٠,٦٢	٠,٦٧
٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢
٠,٦٤	٠,٦٧	٠,٧١	٠,٦٨	٠,٦٥	٠,٦٧	٠,٦٤	٠,٥٩	٠,٤٧	٠,٦٩	٠,٦٥
٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣
٠,٥١	٠,٦٩	٠,٦٩	٠,٧٣	٠,٦٣	٠,٦٨	٠,٥٦	٠,٦١	٠,٤٤	٠,٧٦	٠,٥٦
٤٤	٤٣	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦	٣٥	٣٤
٠,٦٨	٠,٧٢	٠,٥٢	٠,٦٨	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٦٢	٠,٦٩	٠,٦٠	٠,٧٠	٠,٦٦
٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥
٠,٧٧	٠,٧٣	٠,٦٨	٠,٧٠	٠,٦٧	٠,٧٠	٠,٦٣	٠,٥٧	٠,٦٣	٠,٦٩	٠,٧٧
٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦
٠,٧٤	٠,٧٣	٠,٦٥	٠,٧١	٠,٦٠	٠,٥٨	٠,٥٧	٠,٧١	٠,٥٦	٠,٧٦	٠,٧١
٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٧٢	٧١	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧
٠,٧٣	٠,٧٤	٠,٦١	٠,٦٠	٠,٦٢	٠,٦٧	٠,٦٧	٠,٦٨	٠,٦٤	٠,٧٤	٠,٧١
٨٨	٨٧	٨٦	٨٥	٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٧٨
٠,٧٣	٠,٧٠	٠,٥٩	٠,٦٠	٠,٤٩	٠,٤٨	٠,٦٠	٠,٧٠	٠,٦٣	٠,٧٣	٠,٦٩
٩٩	٩٨	٩٧	٩٦	٩٥	٩٤	٩٣	٩٢	٩١	٩٠	٨٩
٠,٧٤	٠,٧٤	٠,٦٨	٠,٧١	٠,٦٧	٠,٦٤	٠,٥٤	٠,٦٨	٠,٥٥	٠,٧٣	٠,٦٩
١١٠	١٠٩	١٠٨	١٠٧	١٠٦	١٠٥	١٠٤	١٠٣	١٠٢	١٠١	١٠٠

** دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٩) ان جميع مفردات المقياس كانت دالة إحصائياً عند ٠,٠١ والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس .

التجانس الداخلي :

تم تقدير قيم الصدق الذاتي من خلال حساب معامل الارتباط بين كل بعد من ابعاد المقياس الاحدى عشر والدرجة الكلية للمقياس وهذا موضح فى الجدول (١٠)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس حالة التدفق (ن = ٣٤٤)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
٠,٩٣	البعد الأول: الأفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة
٠,٩٢	البعد الثاني: اندماج الفعل بالوعي
٠,٨١	البعد الثالث: فقدان الوعي
٠,٩٢	البعد الرابع: الإحساس بالضبط والسيطرة على المواقف المهمة
٠,٨٩	البعد الخامس: فقدان الإحساس بالوقت
٠,٩٠	البعد السادس: الاستمتاع الذاتي حيث القيام بالنشاط كغاية
٠,٨٣	البعد السابع: تغذية راجعة فورية
٠,٩٢	البعد الثامن: الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة
٠,٩٢	البعد التاسع: الشعور بالاستغراق في الخبرة يفوق أي متطلبات أخرى
٠,٩٤	البعد العاشر: أهداف واضحة نحو اتجاه العمل
٠,٩٤	البعد الحادي عشر: التوازن بين التحدي والمهارة

** دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية

يتضح من الجدول (١٠) ان الأبعاد تتسق مع ابعاد المقياس ككل حيث تراوحت مدى قيم معاملات الارتباط (٠.٨١ - ٠.٩٤) وجمع قيم المفردات دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير الى الاتساق الداخلي المرتفع للمقياس.

١-تقدير الصدق التلازمي :

تم تقدير قيم الصدق التلازمي بين المقياس الحالي واختبار التدفق النفسي اعداد امال باظه (٢٠١١) ، وكانت قيم الارتباط بين الابعاد الاحدى عشر ،والدرجة الكلية لمقياس التدفق اعداد امال حيث كانت قيم الصدق التلازمي موضحة في الجدول (١١) :

جدول (١١) يوضح

قيم الصدق التلازمي بين الأبعاد الأحدى عشر لمقياس التدفق واختبار التدفق (آمال باظة، ٢٠١١م)

معامل الارتباط بدرجة اختبار التدفق (آمال باظة)	الأبعاد الأحدى عشر لمقياس التدفق
**٠,٧٣	البعد الأول: الأفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة
**٠,٦٢	البعد الثاني: اندماج الفعل بالوعي
**٠,٧١	البعد الثالث: فقدان الوعي
**٠,٨٢	البعد الرابع: الإحساس بالضييق والسيطرة على المواقف المهمة
**٠,٦٩	البعد الخامس: فقدان الإحساس بالوقت
**٠,٨١	البعد السادس: الاستمتاع الذاتي حيث القيام بالنشاط كغاية
**٠,٧٣	البعد السابع: تغذية راجعة فورية
**٠,٨٢	البعد الثامن: الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة
**٠,٧٢	البعد التاسع: الشعور بالاستغراق في الخبرة بفوق أي متطلبات أخرى
**٠,٧٤	البعد العاشر: أهداف واضحة نحو اتجاه العمل
**٠,٨٤	البعد الحادي عشر: التوازن بين التحدي والمهارة

** دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١

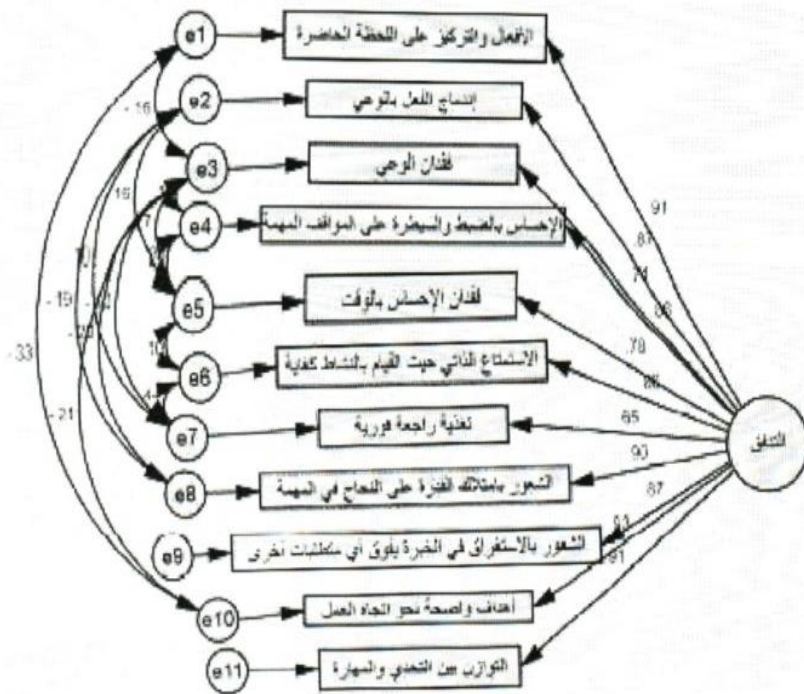
يتضح من الجدول (١١) ان قيم الصدق التلازمي بين الابعاد الاحدى عشر في المقياس الحالي والدرجة الكلية لاختبار التدفق امال باظه (٢٠١١) داله إحصائياً عند

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية

مستوى دلالة 0.001 ، حيث بلغت مدى قيم الصدق التلازمي (0.62 - 0.84) مما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة مقبولة في الصدق .

تقدير الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي :

باتت البحوث النفسية الحديثة توظف بكثرة التحليل العاملي التوكيدي اطار ما يدعي بالنمذجة بالمعادلات البنائية وذلك لاختبار صحة النماذج العاملية المختلفة واختبار صحة الفروض المركبة ذات العينة المفاهيم المستعملة ويستعمل التحليل العاملي التوكيدي تقدير الخصائص السيكو متزينة من ثبات وصدق للمقاييس والاختبارات و مختلف الادوات المستعملة في جمع البيانات ، وتعتبر طريقة التحليل العاملي من الطرق الدقيقة التقدير ثبات وصدق المقاييس والاختبارات وتم استخدام نموذج تحليل المسار في الشكل (1)



شكل (1)

تحليل المسار وقيم معاملات المسار

-حيث تدل e1,e2,e3.....على اخطاء المقياس .

-ويدل السهم الموجود على يمين الشكل (←) على اتجاه معامل المسار .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية

-ويدل السهم الموجود على يسار الشكل (\leftarrow) على معامل الارتباط.
-وتدل القيم الموجودة على يمين الشكل على التشعبات لأبعاد التدفق .

وعند تحليل شكل المسار وتقدير قيم معاملات المسار يوضح جدول (١٢) مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس حالة التدفق :

جدول (١٢)

مؤشرات صدق البنية لمقياس حالة التدفق

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	٣٨,٣٤	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,١٧ (غير دالة)	
DF	٣١	
CMIN/DF	١,٢٣	أقل من ٣
GFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٢	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٢) ان مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة x^2 للنموذج = ٣٨.٣٤ بدرجات حرية = ٣١ وهى غير دالة احصائيا وكانت النسبة بين قيمة x^2 الى درجات الحرية = ١.٢٣، ومؤشرات حسن المطابقة مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التدفق .

ومما سبق يمكن القول ان نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلا قويا على صدق البناء لمقياس حالة التدفق.

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية

يتضح ان مقياس التدفق يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات ، وهو يصلح لأغراض البحث العلمي وسوف يتم استخدام هذا المقياس في العديد من الدراسات العلمية الاكاديمية .

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

اختبار صحة الفرض الاول والذي ينص على انه "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوي الابعاد والدرجة الكلية بين متوسطي درجات الطلاب تعزى للنوع (ذكور واناث) في متغير المرونة النفسية والتدفق النفسي كل على حدة .". وللتحقق من صحة الفرض اجرت الباحثة اختبار ت لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والاناث على متغير المرونة النفسية والتدفق النفسي كل على حدة وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة :

جدول (١٣) يوضح نتائج اختبار (ت) على متغير المرونة النفسية

البعد	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدرجة	المتغير
الاتزان الانفعالي	ذكور	100	27.15	3.310	.663	198	غير دال
	إناث	100	27.47	3.509			
فعالية الذات	ذكور	100	27.80	3.284	.450	198	غير دال
	إناث	100	27.60	2.995			
العلاقات الاجتماعية	ذكور	100	26.72	2.903	.047	198	غير دال
	إناث	100	26.74	3.074			
الصبر	ذكور	100	27.19	3.749	.574	198	غير دال
	إناث	100	26.89	3.643			
حل المشكلات	ذكور	100	25.77	3.928	.179	198	غير دال
	إناث	100	25.67	3.987			
المرونة النفسية ككل	ذكور	100	135.12	13.312	.135	198	غير دال
	إناث	100	134.87	12.842			

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة الحرية 198 = 1,960

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة الحرية 198 = 2,576

جدول (١٤) يوضح نتائج اختبارات على متغير التدفق النفسي

الدالة الإحصائية	درجات الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	البعد
غير دال	198	.573	6.161	43.00	100	ذكور	الافعال والتركيز على اللحظة الحاضرة
			5.677	43.48	100	إناث	
غير دال	198	1.317	5.876	42.71	100	ذكور	اندماج الفعل بالوعي
			5.273	43.75	100	إناث	
غير دال	198	.870	6.049	43.21	100	ذكور	فقدان الوعي
			5.305	43.91	100	إناث	
غير دال	198	.735	5.143	44.17	100	ذكور	الاحساس بالضببط والسيطرة علي المواقف المهمة
			4.658	44.68	100	إناث	
غير دال	198	.413	5.623	43.65	100	ذكور	فقدان الاحساس بالوقت
			5.682	43.32	100	إناث	
غير دال	198	.281	5.359	43.65	100	ذكور	الاستمتاع الذاتي حيث القيام بالنشاط كفاية
			5.201	43.86	100	إناث	
غير دال	198	.756	5.096	43.75	100	ذكور	تغذية راجعة فورية
			5.555	43.18	100	إناث	

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة اللاصفية

الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة	ذكور	100	42.82	5.294	غير دال	198	261
	إناث	100	43.02	5.543			
الشعور بالاستغراق في الخبرة يفوق أي متطلبات أخرى	ذكور	100	42.54	5.553	غير دال	198	.383
	إناث	100	42.23	5.886			
اهداف واضحة نحو اتجاه العمل	ذكور	100	42.28	5.678	غير دال	198	1.053
	إناث	100	43.12	5.607			
التوازن بين التحدي والمهارة	ذكور	100	42.37	5.734	غير دال	198	.888
	إناث	100	43.05	5.070			
التدفق النفسي ككل	ذكور	100	474.15	25.609	غير دال	198	.932
	إناث	100	477.60	26.715			

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة الحرية 198 = 1,960

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة الحرية 198=2,576

ويتضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والاناث في الابعاد و الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية ،واتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو بكر (٢٠١٣) والتي اظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير النوع ماعدا بُعد الكفاءة الذاتية الذي وجدت فروق فيه لصالح الذكور ، وايضا دراسة ابراهيم مصطفى (٢٠١٦) والذي اظهر ايضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الذكور والاناث، ودراسة مروة سعيد (٢٠١٦) التي اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الطلاب فيما عدا وجود فروق في بعد الصبر

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية

والمبادأة وابداع الحلول والبدائل لصالح الذكور ووجد فروق بين متوسطي الدرجات لدى الاناث عند مستوى دلالة 0.05 في بعد الاستقلال النفسي فقط ، وقد يعزى التشابه الكبير في نتائج هذه الدراسة والدارسات السابقة الذكر الى قرب المرحلة العمرية للعيينة حيث عينة هذه الدراسة من المراهقين حتي 18 سنة فيما كانت عينة دراسة ابو بكر ودراسة مروة سعيد من طلاب الجامعة .

ويتضح من الجدول (14) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والاناث في الابعاد والدرجة الكلية لمقياسالتدفق النفسي ككل مما يدل على تحقق صحة الفرض الاول كاملا، وانفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة نانسي صموئيل (2018) التي جاءت نتائجها لتظهر عدم وجود فروق بين الذكور والاناث وايضا دراسة رهام محمود (2016) والتي اظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين الذكور والاناث ، وذلك بالرغم من اختلاف العينة فكانت دراسة رهام محمود على طلاب الجامعة بينما دراسة نانسي صموئيل على معلمي اللغة الانجليزية وتقوم الدراسة الحالية على المراهقين ، وربما يرجع عدم وجود فروق الى ما ذكره عبدالكريم بكار (2010) ان المراهق بسبب ضعف خبرته في الحياة يظن في البداية انه يستطيع ان يدرس التخصص الذي يميل إليه، ويأخذ في نسج الامنيات والاحلام التي ستحققها البراعة في دراسة ذلك التخصص ، وحين يأتي وقت الاختيار ووقت القرار في المدرسة الثانوية او في الجامعة يكتشف ان الامور اعقد مما كان يظن ، بل يكتشف انه غير متيقن فعلا مما اذا كان يرغب حقيقة في دراسة بعينها (عبدالكريم بكار، 32: 2010) ، في حين ان حالة التدفق هي استغراق تام في فعل يحبه الانسان ويستمتع به فنجد ان المراهق وبما امامه من خيارات كثيره ليس من السهل عليه الانخراط في عمل ليصل الى حالة التدفق .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

اختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على انه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مستوى الابعاد والدرجة الكلية بين متوسطي درجات الطلاب تعزى للمشاركة في الأنشطة اللاصفية (المشاركين وغير المشاركين) في المرونة النفسية و التدفق النفسي كل على حدة". وللتحقق من صحة الفرض اجرت الباحثة اختبارات لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلاب المشاركين في الأنشطة وغير المشاركين على متغير المرونة النفسية والتدفق النفسي كل على حدة وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة :

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية

جدول (١٤) يوضح نتائج اختبار (ت) على متغير المرونة النفسية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	مشارك	100	26.69	3.422	2.612	198	.٠٠١
	غير مشارك	100	27.93	3.291			
فعالية الذات	مشارك	100	27.82	2.942	540	198	غير دال
	غير مشارك	100	27.58	3.331			
العلاقات الاجتماعية	مشارك	100	26.64	2.887	426	198	غير دال
	غير مشارك	100	26.82	3.086			
الصبر	مشارك	100	27.07	3.682	.115	198	غير دال
	غير مشارك	100	27.01	3.716			
حل المشكلات	مشارك	100	25.46	4.088	.931	198	غير دال
	غير مشارك	100	25.98	3.806			
المرونة النفسية ككل	مشارك	100	134.07	13.139	1.003	198	غير دال
	غير مشارك	100	135.92	12.954			

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة الحرية 198 = 1,960

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة الحرية 198 = 2,576

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

جدول (١٥) يوضح نتائج اختبار(ت) على متغير التدفق النفسي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الافعال والتركيز على اللحظة الحاضرة	مشارك	100	41.71	6.638	.810	198	غير دال
	غير مشارك	100	44.77	4.638			
اندماج الفعل بالوعي	مشارك	100	42.37	6.065	.784	198	غير دال
	غير مشارك	100	44.09	4.961			
فقدان الوعي	مشارك	100	42.94	6.063	.801	198	غير دال
	غير مشارك	100	44.18	5.239			
الاحساس بالضبط والسيطرة على المواقف المهمة	مشارك	100	43.56	5.659	.684	198	غير دال
	غير مشارك	100	45.29	3.838			
فقدان الاحساس بالوقت	مشارك	100	42.13	6.151	.776	198	غير دال
	غير مشارك	100	44.84	4.735			
الاستمتاع الذاتي حيث القيام بالنشاط كفاية	مشارك	100	42.84	5.550	.736	198	غير دال
	غير مشارك	100	44.67	4.826			
تغذية راجعة فورية	مشارك	100	42.97	5.718	.752	198	غير دال
	غير مشارك	100	43.96	4.878			

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة اللاصفية

الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة	مشارك	100	42.13	5.776	غير مشارك	198	.758
	غير مشارك	100	43.71	4.914			
الشعور بالاستغراق في الخبرة يفوق أي متطلبات اخرى	مشارك	100	41.82	5.736	غير مشارك	198	.806
	غير مشارك	100	42.95	5.656			
اهداف واضحة نحو اتجاه العمل	مشارك	100	42.80	5.599	غير مشارك	198	.250
	غير مشارك	100	42.60	5.715			
التوازن بين التحدي والمهارة	مشارك	100	42.51	5.469	غير مشارك	198	-.522
	غير مشارك	100	42.91	5.369			
التدفق النفسي ككل	مشارك	100	467.78	23.453	غير مشارك	198	4.592
	غير مشارك	100	483.97	26.328			

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة الحرية 198 = 1,960

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة الحرية 198=2,576

ويتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المشاركين وغير المشاركين في الابعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية فيما عدا بعد الاتزان الانفعالي فهو دال احصائيا عند مستوى دالة ٠.٠١ لصالح غير المشاركين ، وهو ما يتفق مع ما ذكره حامد زهران (٢٠٠٥) من ان المراهق يميل للتمركز حول ذاته ويهتم بها اولا وقبل كل شيء وقد يصل به الحال الى ان يفترض ان الآخرين مشغولون بسلوكه مثله تماما ، وهو ما قد يقلل من فرصته في اكتساب مستوى مرتفع من المرونة النفسية سواء كان مشارك في الانشطة اللاصفية او غير مشارك ، فحتى مشاركته تكون لتحقيق هدف شخصي ، وقد ذكرت سعدية بهادر (١٩٩٤) ان مرونة

التفكير لدى المراهق هي التي تساعده على التفكير في الامكانيات العديدة لمستقبله ومستقبل تطور المجتمع ، وبدلاً من ان يكون ذلك مرتبطاً بالجوانب الحسية للواقع "لماذا" فإنه يستطيع التحليق في حيز ما هو ممكن ، الا انه قادر على إدماج وجهتي نظر لأنه قد وصل مستوى جديد في التفكير وكلما كبر في العمر بدأ في التفريق بين ما يستطيع عمله واقعياً وما يرغب فيه وما يريده المجتمع ، ولأن المرونة النفسية تتطلب ان يتوافق الانسان مع رغبات الآخرين بدرجة كبيرة فقد يكون من الصعب على المراهق تحقيق ذلك بصرف النظر عن مشاركته في الأنشطة او عدم مشاركته فيها ، وفيما يتعلق بوجود فرق دال احصائياً لصالح غير المشاركين في الأنشطة في جانب الاتزان الانفعالي فقد يعزى ذلك الى ان المشاركة في الأنشطة تتطلب وقت وجهد إضافي وبالنسبة للطلاب في المرحلة الثانوية والتي اصحت مليئة بالتحديات المختلفة ، ولأن النشاط في بلادنا لا يكافئ عليه الطالب بالدرجات فهو لا يخفف العبء الدراسي لكن يدخل في حيز النشاط الترفيهي مما تسبب ف أن كثير من الطلاب قد يعتبره عبئاً عليه وفي هذه المرحلة التي تتسم بالتقلبات المزاجية لدى المراهق فمن الطبيعي ان غير المشارك في الأنشطة يكون اكثر اتزاناً في انفعالاته من المشارك كون انه ليس مطالب بأعباء إضافية والتزامات والتي تتطلبها المشاركة .

ويتضح من الجدول (١٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المشاركين وغير المشاركين في الابعاد ووجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي لصالح غير المشاركين ، وتؤيد هذه النتيجة الواقع الحالي لطلاب المرحلة الثانوية حيث غالباً ما يشارك معظم الطلاب في الأنشطة اللاصفية لتمضية وقت الفراغ فقط دون تحديد لهدف معين من هذا النشاط وهو ما لا يتفق مع متطلبات حالة التدفق التي وتبعاً لقول ميهالنشكرينتميهالي (١٩٩٠) عندما ذكر كيف يصف الناس الخصائص المشتركة للخبرة المُثلى (التدفق) حيث الإحساس بأن مهارات الفرد كافية للتعامل مع التحديات التي تقابله ، في نظام عمل موجه نحو الهدف ، ووجود القواعد التي تقدم أدلة واضحة حول مدى جودة الأداء. عندما يكون التركيز كثيف لدرجة أنه لا يوجد أي اهتمام متبقي للتفكير في أي شيء غير ذي صلة ، أو للقلق بشأن المشاكل. يختفي الوعي الذاتي ، ويصبح الشعور بالوقت مشوهاً. إن النشاط الذي ينتج مثل هذه التجارب مريح للغاية لدرجة أن الناس على استعداد للقيام بذلك لمصلحتها الخاصة وهو ما لا يحدث الا نادراً عندما يشارك المراهق في نشاط حيث يميل لتجربة الأنشطة المتاحة قبل ان يستقر وعيه على النشاط المناسب لقدراته والذي يشعره بالسعادة .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

اختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على انه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة النفسية والتدفق النفسي لدي عينة من طلاب الثانوي العام ". وللتحقق من صحة الفرض اجرت الباحثة اختبار معامل الارتباط بيرسون لمعرفة مدى الارتباط بين متغير المرونة النفسية ومتغير التدفق النفسي وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة :

جدول (١٦) يوضح معامل الارتباط بين درجات مقياس المرونة والتدفق النفسي

المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
المرونة النفسية ككل	200	128.58	15.075	.139	198	٠.٠٥
التدفق النفسي ككل	200	464.93	35.704			

قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة الحرية $198 = 138$.

قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة الحرية $198 = 181$.

ويتضح من الجدول (١٦) وجود علاقة موجبة متوسطة ذات دلالة احصائية بين متغير المرونة النفسية ومتغير التدفق النفسي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث $r = 139$.

وهو ما ينفي الفرض الثالث القائل بعدم وجود علاقة داله احصائيا بين متغيري المرونة النفسية والتدفق النفسي والذي تم صياغته بهذا الشكل لعدم توافر دراسات سابقة (في حدود علم الباحثة) قامت العلاقة بين المرونة والتدفق النفسي ، وحيث اثبتت النتائج الحالية وجود علاقة بينهم وهو ما يبدو منطقيا فكلما كان للمراهق الجرأة على خوض تجارب جديدة لاكتشاف ذاته كلما كان اكثر قربا للخوض في تجارب تستغرقه وتدخله في حالة التدفق ، والتي بدورها تجعله اكثر انفتاحا علي الخبرات الأخرى بغرض الاحساس بذلك الاحساس الغامر بالسعادة الناتج عن الاستغراق في تجربة التدفق ، وكما ذكر حامد زهران (٢٠٠٥) ان

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

المراهق في هذه المرحلة يحتاج الى الترفيه والاسترخاء والتسلية ويتركز هذا النشاط حول السينما والتلفزيون والاذاعة وقراءة الصحف والمجلات والاستماع الى الموسيقى او عزفها ، وجمع طوابع البريد والصور والاشترك في أوجه النشاط الرياضي مثل الكرة والسباحة والرحلات وتجمعات الشباب والحفلات والتمثيل ، وان كل هذه النواحي مهمة لامتناع طاقه المراهق وتنمية مهاراته وقضاء وقت الفراغ فيما يفيد المراهق وينمي، وقد يجد المراهق الذي يبحث عن نشاط يعبر به عن ذاته ويثير لديه مشاعر جديده تجعله اكثر مرونة وتقبلا للأخرين واكثر مرونة في فهم نفسه وتطويرها نشاط يمنحه الاحساس بحاله التدفق ، مما يجعل نتيجة الفرض الثالث اكثر منطقية وتعبيرا عن الواقع .

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

اختبار صحة الفرض الرابع والذي ينص على ان " يساهم متغير المرونة النفسية في التنبؤ بأداء الطلاب على مقياس التدفق النفسي بمعلومية الدرجة على مقياس المرونة النفسية" وللتحقق من صحة الفرض اجرت الباحثة تحليل انحدار خطي بسيط ، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها :

جدول (١٧) يوضح نتائج تحليل التباين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
	2400.119	1	2400.119		
الانحدار الكلي	133779.756	198	675.655	3.992	٠.٠٠٥
	136179.875	199			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ ودرجة الحرية (1/ 198) = 3,89

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ ودرجة الحرية (1/ 198) = 6,76

ويتضح من الجدول (١٧) صحة الفرض الرابع القائل بإمكانية مساهمة متغير المرونة النفسية في التنبؤ بأداء الطلاب على مقياس التدفق النفسي بمعلومية الدرجة على مقياس المرونة النفسية ، وهو ما يبدو منطقيا لان حالة التدفق هي حالة نادرة وليست كل خبره يمر بها الانسان تؤهله لخوض حالة التدفق ، فهي حالة ذات شروط خاصة تحدث تحت ظروف معينة ، ولا شك في ان تمتع الانسان بدرجة معينة في المرونة النفسية يمكنه من الاحساس بتجربة التدفق ومعايشتها وكما ذكر ابو حلاوة والشربيني (٢٠١٦) انه لا يمكن للمرء ان يجبر نفسه على الدخول في حالة التدفق ، فحالة التدفق يتم

الدخول فيها أثناء التعامل مع نشاط ما او اداء مهمة معينة ، وهي حالة اكثر احتمالا للحدوث عندما يندمج الشخص بكامل منظومات شخصيتهفي أداء مهمه او نشاط بدافعية داخلية تامة .(ابو حلاوه والشربيني ، ٩٦ : ٢٠١٦) ، ولا شك ان الطالب المتمتع بدرجة عالية من المرونة النفسية لديه فرصة أكبر لمعايشة خبره التدفق وذلك لان تحقق المرونة النسبية لا يحدث الا من خلال خبرات متراكمه لدى الانسان والتي تعزز لديه العلاقات الاجتماعية والتنظيم الانفعالي والصبر والقدرة على حل المشكلات وفعالية الذات ، وهذه الخبرات تتطلب التفاعل مع الآخرين وخوض التجارب المختلفة ، وتتطلب تجربة التدفق التركيز على اللحظة الحاضرة واندماج الفعل بالوعي والاحساس بالضبط والسيطرةفي المواقف المهمة والاحساس بالاستمتاع الذاتيوالقدرة عل النجاح في المهمة واهداف واضحة ومحددة ان تكون الاهداف متوازنة مع مستوى المهارات لدى المراهق ، وهو ما يصل بنا إلي انه توجد علاقة كما أقرها الفرض الثالث بين مستوى المرونة ومستوى التدفق النفسي وذلك لان كلا منهم يتطلب شخصية سوية ومنتزنة ولديها القدرة على النمو والتطور وهو ما يكون موجودا بدرجة كبيره في مرحلة المراهقة ، ولخصائص المراهق التي تجعله في رحلة بحث عن الذات فإنه قد يخوض في طريقه للإيجاد ذاته بتجربة التدفق والتي تساعده بشده على تحديد أي الخبرات كانت اكثر امتاعا له واكثر مناسبة لقدراته ومهاراته مما تجعله يميل الي خوضها مره اخري ، فقد نجد لدي الكثير من المراهقين الذكور ميل الى لعبة رياضية بعينها ، وفي سبيل ذلك يجد الوقت دائما لممارستها ولا يشعر بالملل منها ، وقد يجعله ذلك يرغب في ان يكون محترفا في هذه اللعبة ويحاول جاهدا الانتماء لنادى رياضي يمكنه من الاحتراف فيها .

نلاحظ هنا ان المرونة والتدفق أشبه بسلسلة مترابطة لكن لا تؤدي بالضرورة لنفس الطريق فقد ينتج عن مستوى المرونة المرتفع ان يجد المراهق شغفه الحقيقي الذي يدخله في الخبرة المثلى (التدفق) ، وقد تكون تجربة عادية لا تثير فيه الرغبة لتكرارها ، او تظل نشاطا يملئ وقت الفراغ بدون شغف حقيقي .

ما اكثر حاجه المراهق في هذا العصر لان يتمتع بكلا من المرونة النفسية وخوض تجربة التدفق ، فمع كثرة التحديات في هذا الزمان وكثرة الضغوط وتعدد المجالات التي يكون على المراهق ان يختار منها ما يناسبه ، ومع كثرة الاغراءات يجد المراهق نفسه في حالة حيرة بين خيارات لا نهائية كلا منها يصل بحياته الى طريق غير واضح وان كان يظن المراهق انه حدد طريقه بالفعل لقله خبرته تأتي تجربة التدفق لتجعله يعايش خبرة جديدة يجد مهاراته كافية لمواجهتها ويجد ان الوقت قد مر دون ان يشعر به وهو مستغرقا في تجربته المثلى .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية

ولا ننسى ان التدفق النفسي والمرونة النفسية كلا المتغيرين من متغيرات علم النفس
الايجابي الذى يهتم بجودة الحياة والصحة النفسية للفرد وما اشد حاجة المراهق لتحسين
صحته النفسية وتحسين مستوى جوده حياته ولذلك **توصى الباحثة بالآتي :**

- دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بجوده الحياة لدى المراهقين بشكل عام .
- دراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين بشكل عام .
- دراسة التدفق النفسي وعلاقته بالمهارات الحياتية لدى المراهقين بشكل عام .
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدى المراهقين باستخدام الانشطة
اللاصفية.

- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي لدى المراهقين .
- دراسة المرونة النفسية مع متغيرات اخري لذوى الاحتياجات الخاصة المراهقين .
- دراسة التدفق النفسي مع متغيرات اخري لذوى الاحتياجات الخاصة المراهقين .

وفى ضوء البحث الحالي وما توصلت اليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات
وما واجهته من صعوبات جمع البيانات وتحليلها ، وبالنظر للوضع الحالي للمراهقين ،
تعرض الباحثة لبعض التوصيات التربوية في مجال الاهتمام بالمراهقين .

-الاهتمام بالبرامج التوعوية للآباء والامهات لتبصيرهم بطرق التعامل مع المراهقين
ومساعدتهم على تفهم احتياجات المراهق ومتطلباته .

-الاهتمام بنشر الوعي النفسي بين المراهقين ومساعدتهم لفهم ذاتهم وتحديد هويتهم
وذلك ليتمكنوا من المرور بمرحلة المراهقة بشكل إيجابي .

-الاهتمام بالبرامج التي تزيد من مستوى المرونة النفسية لدى المراهقين حيث يساعد
ذلك في جعلهم اكثر قدرة على تحمل الصعاب والمشاق مستقبلا .

-الاهتمام بالأنشطة والبرامج الدراسية التي تثير شغف المراهق بهدف تنمية التدفق
النفسي لديه.

-ان يتعاون كلا من المنزل والمدرسة لتوفير بيئة مناسبة لينمو المراهق فيها دون
خوف او قلق او ضغوط ومساعدته على تحديد اهدافه وتحقيقها .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

-إعادة النظر في المواد الدراسية والأنشطة التي يتلقاها المراهق بحيث نتأكد من
كونها مناسبة حقا لاحتياجاته ومناسبة لجميع المراهقين على اختلاف فروقهم الفردية .

المراجع

المراجع العربية

آمال عبدالسميع باظة (٢٠١٦) ،مقياس المرونة النفسية للبالغين، مكتبة الانجلوالمصرية
، القاهرة.

أحمد سمير صديق (٢٠١٣) . المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى
عينة من طلاب كلية التربية : دراسة سيكو مترية - كينيكية ،رسالة
ماجستير، كلية التربية ،جامعة المنيا

أسعد رزوق (١٩٧٩) . موسوعة علم النفس. مراجعة عبدالله عبدالدايم،بيروت : المؤسسة
العربية للدراسات والنشر .

أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٩) . المرونة. الرياض :مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع .

أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٩) .معجم مقاييس اللغة (ج٥: ص٣١٣) المرونة.
الرياض:مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.

أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٩) ابن منظور (ج١٣،ص٤٠٣) المرونة. الرياض :مؤسسة
الأمة للنشر والتوزيع .

المعجم الجامع. (٢٠١٩) .نقل عن موقع المعاني الإلكتروني .www.almaany.com.

بدر ابراهيم الشيباني .(٢٠٠٣) سيكولوجية النمو(تطورالنمو من الاخصاب حتى المراهقة)
. الكويت : دار الوراقين للنشر والتوزيع- الجابرية .

حامد زهران (٢٠٠٥) ،علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ،الطبعة السادسة ،عالم الكتب .
القاهرة، (٣٩٧) .

حسن إبراهيم حسن المحمداوى . (٢٠٠٧) . العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي
للجالية العراقية في السويد (رسالة دكتوراه منشورة) . الأكاديمية العربية
المفتوحة ،الدنمارك .داني الجولمان (٢٠٠٠) . الذكاء العاطفي ،ترجمة ليلي
الجبالي،الكويت : دار المعرفة

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

رضا إبراهيم مصطفى (٢٠١٦). المرونة النفسية لدى معلمي مرحلة الثانوية العامة وعلاقتها باستراتيجيات إدارة الصراع، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.

رهام محمود (٢٠١٦). التدفق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة. جامعة الزقازيق، كلية التربية. قسم الصحة النفسية، دكتوراه.

سعدالدين العثماني (٢٠١٦) المرونة النفسية والتكيف. المغرب: المركز الجامعي للطب النفسي بالدار البيضاء .

سعدية محمد بهادر (١٩٩٤). في علم نفس النمو، الطبعة العاشرة ، مطبعة المدني، القاهرة ، (٣٦٥) .

صفاء الاعسر (٢٠١٠) . الصمود من منظور علم النفس الإيجابي ،النشرة الدورية للجمعية المصرية للدراسات النفسية،العدد (٧٧)، مارس ٢٠١٠ م.

عبدالكريم بكار (٢٠١٠) . المراهق كيف يفهمه وكيف نوجهه؟، الطبعة الثانية ،دارالسلام ،القاهرة(٣٢) .

عبدالهادي السيد عبده و فاروق السيد عثمان (٢٠١٨).مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين،القاهرة: الانجلوالمصرية .

فوقية رضوان (٢٠١٥). مقياس المرونة النفسية،الانجلو المصرية، القاهرة .

ماجدة عبدالسلام (٢٠١٧). قوى الشخصية وعلاقتها بكمن التدفق النفسي والرفاهية الروحية لدى الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية وأقرانهم العاديين في ضوء النظرية الوجودية .جامعة حلوان ،كلية التربية ،قسم الصحة النفسية، دكتوراه .

مجدى حسن يوسف (٢٠١٢) ، فينولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوى العالي فى بعض الألعاب و الرياضيات ،القاهرة : جامعة الاسكندرية .

محمد السعيد أبوحلاوة وعاطف سعد الحسنى (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ،ونماذج من قضاياها،عالم الكتب،القاهرة .(٨٣-١٠١).

محمد القللى (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. دمياط: جامعة دمياط ،كلية التربية النوعية .

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة
اللاصفية

مرعى سلامه يونس . (٢٠١١) . علم النفس الايجابي للجميع، القاهرة : مكتبة الانجلو
المصرية .

مروه سعيد عويس (٢٠١٦) ،المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي لدى الطلاب في ضوء
المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالنوع والثقافة الفرعية والتخصص الاكاديمي
والفرقة الدراسية،مجلة دراسا تنفسية،المجلد السادس والعشرون ،العدد الثالث،
يوليو، رابطة الاخصائيين النفسيين (رانم) ،القاهرة (٣٩٣ - ٤٧١) .

مصطفى خليل الشرفاوي. (١٩٨٣) علم الصحة النفسية ،بيروت : دار النهضة العربية.

نانسي زكريا صموئيل (٢٠١٨) . التدفق النفسي كمنبئ بالرفاهية النفسية فى ضوء نموذج
رايف (Ryff) لدى عينة من معلمى اللغة الإنجليزية بمرحلة التعليم
الأساسي،جامعة المنيا ،كلية التربية،قسم الصحة النفسية ،ماجستير .

هبه حسين اسماعيل (٢٠١٢) . التدفق النفسي وفاعلية الذات الاكاديمية لدى عينة من
الفائقين والعاديين دراسة مقارنة،حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية كلية
الآداب - جامعة القاهرة ، الحولية الثامنة ، الرسالة العشرون ، ١-٥٠ .

هدير سامى محروس (٢٠١٧) . دور مراكز السمنة والنحافة فتحسين التدفق النفسى
والتكوين الجسمانى وعلاقته بجودة الحياة الانفعالية ، جامعة الزقازيق ،كلية
التربية الرياضية للبنات - قسم العلوم التربوية والاجتماعية، ماجستير .

المراجع الاجنبية

Alexander &Chelo (2014). Experience flow and its relationship with self-
motivation and creativity and happiness life when using video
games and computer, Phd, Peking university, China.

Benard,B(1991) Fostering resiliency in kids : Protective factors in the
family , school and community. Portland, Or: northwest Regional
Educational Laboratory.

Christian H.Monson (2012). Spiritual flow: the influence of religious
experience on psychological well-being, Phd, Indiana state
university, Terre Haute, Indiana, USA.

Ghanisuprick & Rooney, (1999). The experience of flow in computer – Mediated and in face to face groups, proceeding of twelfth international conference on information systems, digress, J I IBenbasat, G DeSanctis, and C.M Beath, Eds, New york, December 16-18 , P 230-231.

JoriePollakHimmel (2012). The Understanding and Promotion of Resilience in College Students, Ph D, Antioch University New England.

Kearney, LakeishaJourdan (2010). Differences in self-concept, racial identity, self-efficacy, resilience, and achievement among African-American gifted and non-gifted students: Implications for retention and persistence of African Americans in gifted programs, Ph.D. degree ,Howard University.

Masten, A. S. (2009). " Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development" (PDF) Education Canada 49 (3): 28-32.

Masten, A.S (1994). Resilience in individual development :Successful adaptation despite risk and adversity. In M. Wang &E.Gordon (Eds.), Risk and resilience in inner city America : challenges and prospects (pp.3-25). Hillsdale, NJ : Erlbaum.

MihalyCsikszentmihalyi. (1975). The psychology of optimal experience , New york: harper & row publisher.

MihalyCsikszentmihalyi. (1997).Creativity ,Flow. The psychology of optimal experience , new york, harper & row publisher.

MihalyCsikszentmihalyi.(1999).Flow. The psychology of optimal experience , new york, harper and row publisher.

Naomi Mendelson (2007), the functional mediation of flow between achievement, anxiety, academic procrastination, academic, PhD, Fordham University, New York.

Nathaniel Foster (2012).Flow and Spirituality: the relationship within undergraduate male and female verity athletic participants,Phd, USA: Capella university .

Perham, Holly Joy (2012). Interpersonal Skills of Gifted Students: Risk versus Resilience, Ph.D. degree, Arizona State University.

Reivich, K &Shatte, A. (2002). The Resilience Factor, Broadway Publishrer, UK.

Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychopathology. In J.J. Hudziak (ed), Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences(pp.3-22). Washington, DC: American Psychiatric publishing.

Sederer, L.(2012). The Psychology of Resilience, New york State office of Mental Health, Press.

Seligman, MihalyCsikszentmihalyi.(2000).Positive psychology in introduction, American psychologist, Vol (55.()

Werner, E.E &Smith, R.S. (2001) Journeys from childhood to midlife: Risk, resiliency, and recovery. Ithaca, NY: Cornell University Press.

العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الانشطة
اللاصفية
