



Psychological flow and its relationship to psychological resilience among a sample of faculty members at the Faculty of Education, Bani Walid

Dr. Abdulhakim Abdullah almanqoush *

Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Bani Walid University,
Bani Waleed, Libya

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بنى وليد

د. عبد الحكيم عبد الله المنقوش *

قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة بنى وليد، بنى وليد، ليبيا

*Corresponding author: aabdalhakem8080@gmail.com

Received: September 08, 2025

Accepted: November 29, 2025

Published: December 10, 2025

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between psychological flow and psychological resilience among a sample of faculty members at the Faculty of Education, University of Bani Walid. It also sought to determine the levels of psychological flow and psychological resilience among these faculty members. A psychological flow scale prepared by Abdelhadi El-Sayed Abdo and Farouk El-Sayed Osman (2018) was used, along with a psychological resilience scale developed by Breen et al. (2008). The research tools were applied to a stratified random sample of 85 faculty members. The results indicated that the level of psychological flow among the sample was high, based on the dimensions of the psychological flow scale. Similarly, the level of psychological resilience was high, based on the dimensions of the resilience scale. The study further revealed a statistically significant relationship at the 0.01 level between the dimensions of psychological flow and psychological resilience among the faculty members of the Faculty of Education, University of Bani Walid.

Keywords: Psychological Flow, Psychological Resilience, Faculty Members, University of Bani Walid, Positive Psychology.

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد، ومعرفة مستوى درجة التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، وتم استخدام مقياس للتدفق النفسي من إعداد (إعداد عبد الهادي السيد عبده، وفاروق السيد عثمان، 2018)، ومقياس للمرونة النفسية من إعداد برين وآخرون (2008)، وقد تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغ عددها (85) عضو هيئة تدريس بكلية بأسلوب العينة الطبقية العشوائية، وتوصلت نتائج البحث إلى: أن مستوى التدفق النفسي لدى عينة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد مرتفع من خلال تطبيق ابعاد مقياس التدفق النفسي، وأن مستوى المرونة النفسية لدى عينة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد مرتفع من خلال تطبيق ابعاد المرونة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين ابعاد التدفق النفسي وابعاد المرونة النفسية لدى عينة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، المرونة النفسية، أعضاء هيئة التدريس، جامعة بنى وليد، علم النفس الإيجابي.

المقدمة

إن التحولات والأحداث المتتالية وما يصاحبها من تغييرات يومية في المجتمعات كان له الأثر الكبير على الإنسان والمجتمع، كما تساهم في تشكيل شخصية الأفراد وتصقلهم بالمهارات والخبرات المتعددة والمتنوعة التي تساعد على التكيف وتحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي. وتعتبر الأحداث الخطيرة ذات التأثير الشديد على جميع الأفراد لاسيما على العاملين في مجال التعليم وخاصة التعليم الجامعي وما يصاحب هذه المهنة من القلق والتوتر، والخوف من المجهول، وفي ظل هذه الظروف يقع على الاستاذ الجامعي عموماً مهمة صعبة وهي مهمة التعامل المباشر مع الطلاب والزملاء في البيئة التعليمية، ومن ثم فهم في حاجة ماسة إلى مصادر للقوة تمكنهم من التعايش مع هذه المواقف الصعبة، والذي قد يكون في بعض الأوقات مهدداً للحياة، ومن ثم فمصادر القوة هذه تسهل عليهم الانتقال من الخوف والقلق إلى التعايش الإيجابي مع تلك الظروف الصعبة.

وتتعدد وتختلف مجالات الحياة التي يتعايش معها الفرد ليلجأ إلى الكثير من السبل من أجل تحديد النطاق المناسب له للتأقلم مع كافة الأوضاع والظروف ولعل من أبرز هذه المجالات المجال التربوي وخاصة التعليم العالي الذي يعتمد على أساتذة جامعيين بحيث يعتبر هذا الأخير المنطلق الأساسي في إعطاء المادة الخام للجامعة خاصة من ناحية دوره الكبير في المهام الجامعية وتأقلمه الحاصل في إطار عمله وقدراته النفسية المرنة إلى إيجاد ما هو مناسب رغم الظروف الصعبة السائدة لديه والتوترات والضغوطات التي يتعرض لها إلا أن الجانب النفسي الإيجابي إحدى الأساسيات المرتبطة بنفسيته فهذه الأخيرة تكون ضمن ميدان علم النفس الكلينيكي بشكل خاص أن البحوث تتجدد وتكشف لنا أن الفرد الإيجابي شخص سعيد وقادر على مواجهة الحياة بظروفها المختلفة والتكيف مع متغيرات الحياة الضاغطة ولهذا وجب التحلي بنمط منتظم من التدفق النفسي بالقدرة على تحقيق المرونة النفسية التي تعتبر الركيزة الأساسية لعلم النفس الإيجابي الذي لديه دور فعال في جميع المجالات وما تتضمنه من تعقيدات وتهديدات في مسار الاستاذ الجامعي فالتدفق النفسي والمرونة النفسية تكمن في إطار العملية التكيفية سواء النفسية أو الاجتماعية (براهيمي صباح 2022، 10)

ومن أهم المصادر الإيجابية (التدفق النفسي) والتي تعني استغراق الإنسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيها شخصيته، دون أن يتفقد إلى الوجهة والمسار، مع إسقاط للوقت من الحسابات، أي أن من يشعر بالتدفق النفسي يظل منهمكاً في أداء مهمته حتى ينجزها مهما طالّت المدة الزمنية، بمعنى أن الفرد ينسى ما يحيط به ويذوب في أداء المهمة حتى ينجزها. (أبو حلاوة 2013: 60)

والمرونة النفسية هي التمتع بالقدرة على إيجاد بدائل الأفضل لكل مشكلة نواجهها وذلك من أجل حصولهم على التعافي من التأثيرات السلبية فهي تضمن لهم استراتيجيات شخصية من أجل المقاومة وتحقيق الطموحات والانجازات مستقبلاً وهذا يعكس العلاقة التفاعلية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية.

ومن هذا تأتي الدارسة الحالية لتعرف على التدفق النفسي وعلاقة بالمرونة لدى لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد.

أولاً: مشكلة البحث:

امتألت حياتنا اليوم بتطورات وتغيرات ومشاكل عديدة وعلى اصعدة عدة منها كالجانب الاقتصادي والاجتماعي والمهني والعلمي فالتعليم الجامعي أخذ نصيبه من تأثير وسائل الاعلام وسوق العمل والابتكار ما أنتج من العديد من التحديات والصعوبات للأستاذ الجامعي الذي أصبح يعيش تغيرات لا تتماشى مع قدراته وطموحاته وعلى الصعيد النفسي مثلاً يشكل القلق حاجزاً أمام النجاح وتحقيق نوع من التوافق النفسي والاجتماعي والمهني في البيئة الجامعية.

ف نطاق التعليم العالي الجامعي يعتبر نظامي هرمي لأي دولة من أجل إعداد وتكوين أفراد يعتمد عليهم المجتمع في بناء مؤسسات مختلفة لهدف تطوير العلمي الفكري في مختلف التخصصات فالأستاذ الجامعي

في هذه المرحلة يحاول تخطي معظم ما يقيد من حواجز و نكبات من أجل إيصال ما هو لازم للطلاب ضمن استراتيجيات قد تظهر في صورة التدفق النفسي والمرونة النفسية حيث أن لها تأثير إيجابي وقدرته الشخصية على التكيف و امتلاكه النظرة الايجابية المتفائلة و اكتشاف معنى الحياة (الكشكي 2020: 15)

حيث إن الاهتمام بدراسة القدرات الانفعالية والعقلية وخاصة لدى اعضاء هيئة التدريس الجامع لمن أكثر المطالب ضرورة في الوقت الراهن، نظراً لكثرة الضغوط والمشكلات الموجودة في جميع ميادين الحياة، وخاصة في ظل التطور التكنولوجي ، الأمر الذي يتطلب من جميع المؤسسات المنوطة بإعداد وبناء قدرات اعضاء هيئة التدريس الجامعي اهتمام بدراسة هذه المشكلات والعوائق .
من هنا يمكن حصر مشكلة الدراسة في الاجابة على التساؤل التالي :
هل توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس كلية التربية بجامعة بنى وليد؟

ثانياً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تحديد مستوى التدفق النفسي لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس كلية التربية بجامعة بنى وليد؟
- تحديد مستوى المرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس كلية التربية بجامعة بنى وليد؟
- تحديد العلاقة بين درجة التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس كلية التربية بجامعة بنى وليد؟

ثالثاً: أهمية البحث

تتحدد أهمية البحث النظرية فيما يلي:

- إلقاء الضوء على متغيرين من أهم المتغيرات النفسية في المجال السيكلولوجي وهما (التدفق النفسي، المرونة النفسية) وإعطاءهما مزيداً من البحث والدراسة.
- إعطاء تصور حول مفهوم التدفق النفسي المرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد.
- يعد هذا البحث إضافة جديدة لإثراء البحوث حول كل من التدفق النفسي والمرونة النفسية، وإلقاء الضوء على العلاقة بينهما لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد.
- ثانياً من الناحية التطبيقية:
- قد يسهم هذا البحث في التعرف على احتياجات هذه الفئة، ومن ثم تقديم الخدمات النفسية اللازمة لتحسين متطلبات التدفق النفسي وتحسن مستوى المرونة النفسية لديهم.
- قد يسهم هذا البحث في تطوير برامج لتنمية وتعزيز التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد بصورة خاصة وفي التعليم الجامعي بصورة عامة.
- توجيه نظر الباحثين والأخصائيين النفسيين إلى ضرورة تقديم برامج للعاملين في المجال الأكاديمي وخاصة في الفترة الراهنة، وتغيير انماط سلوكهم من السلبية إلى الايجابية والنشاط، لعلاج نواحي القصور لديهم ورفع كفاءتهم.

رابعاً: تساؤلات البحث

- ما مستوى التدفق النفسي لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد ؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد ؟
- هل يوجد علاقة دالة احصائياً بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد.

خامساً: مفاهيم ومصطلحات البحث

التدفق النفسي بأنه: "

وتعرفه امال باظفة (2011) التدفق النفسي حالة في الاستغراق أو الانشغال التام بالاداء والوصول الى مستوى عالي من الاداء والشعور بالسعادة، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الاداء، نسيان احتياجات الذات، الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الاداء. (امال باظفة 2011:3)

التعريف الإجرائي للتدفق النفسي: يُعرف التدفق النفسي إجرائياً بأنه السمة التي يمكن ملاحظتها من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها اعضاء هيئة التدريس الجامعي بعد قيامهم بالاداء على مقياس التدفق النفسي والذي تم تطبيقه في هذا البحث.

المرونة النفسية: قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد بشكل عقلاني، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين ، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين (شقوارة 2012:6)

التعريف الاجرائي للمرونة النفسية: يعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها اعضاء هيئة التدريس الجامعي أفراد العينة المستجيبين لمقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.

عضو هيئة التدريس الجامعي: هو الشخص الذي يتم تعيينه في الجامعة لديه مؤهلات تربوية وعلمية من بين الشهادات و الدراسات العالية الماجستير و الدكتوراه و يقوم الاستاذ الجامعي بعدة أدوار في الكلية من بينها التدريب و الإشراف إلى جانب عملية البحث العلمي إضافة إلى ممارسة الادارية كرئيس الجامعة و عميد الكلية و رئيس القسم .

سادساً: حدود البحث:

- الحدود الموضوعية:** دراسة التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بنى وليد.
- الحدود المكائنية:** متمثلة في الاقسام العلمية في نطاق كلية التربية جامعة بنى وليد
- الحدود البشرية:** أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية جامعة بنى وليد
- الحدود الزمنية:** تم البحث خلال السنة الدراسية 2023-2024.

سابعاً: ادبيات البحث

أ-الاطار النظري للبحث

مفهوم التدفق النفسي:

إن الجذور التاريخية لدراسة التدفق النفسي تعود الى حوالي الستينات من القرن الماضي عندما بدأ (كسيكز ينتمي هالي وزملاؤه) من الباحثين بدراسة التدفق النفسي، وبعد أن أصبح شغواً بالفنانين الذين ينغمسون في عملهم خصوصاً الرسامين الذين يندمجون تماماً في فنونهم، ولذلك أصبحت بحوث التدفق النفسي سائدة في الثمانينات وفي التسعينات (الصاوى 2020، 226)

وفي هذا الصدد اشارت المصادر التاريخية أن مايكل انجلو وضع رسومه على السقف المعلق لكنيسة الفاتيكان فيما كان في حالة من التدفق، وقد ذكر أنه كان يرسم لأيام في بعض الأحيان وكان مستغرقاً تماماً في عمله حتى إنه لم يتوقف للطعام أو النوم حتى وصوله إلى نقطة الإغماء وكان يستيقظ منتعشاً وعند دخوله في مرحلة الرسم مجدداً كان يدخل في حالة الاستغراق الكامل . (سامى 2018، 12)

ومن هنا يتضح أن التدفق النفسي له تاريخه في علم النفس، وأنه ينتمي إلى علم النفس الإيجابي، الذي أصبح يركز على القوى الإيجابية عند الإنسان، بدلاً من التركيز على النواحي السلبية والامراض والاضطرابات فقط، حيث إن الاهتمام بالنواحي الإيجابية تنمي عند الإنسان قدرات متعددة وتجعله يعيش الحياة بالمعنى الذي ينبغي أن تعاش به.

تعريف التدفق النفسي

يعرف التدفق في اللغة للتدفق حول السيولة و الاندفاع يقول فيقال: دفع الماء دفقا اي امتلاء حتى يفيض الماء من جوانبه و اندفق الماء اي يأكل بشدة وقوة. وتدفق الشخص اي اندفع واسرع وتدفقت العواطف اي فاضت. (صواش 2021:15)

ويعرفه (يوسف، 2017) إلى أن التدفق النفسي يعد ثمرة التجربة الفعالة، وهي حالة سيكولوجية مثلى وعملية سيكولوجية أكثر حصرياً، ويتشابه مع قمة الأداء والخبرة الذاتية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء العالي. (يوسف 2017:07)

كما تناول (Narmmoun:1997) حالة التدفق ويرى أنها تقابل كل الناس و فيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة و عدم الوعي بالذات فهو يؤدي نشاطه أوتوماتيكيا و تلقائيا دون وعي بالعالم الخارجي و ينغمس بالكامل فيه مع عدم تأثير الظروف الخارجية كالضوضاء و تنحصر كل حالات تشتيت الانتباه مع الشعور بالمتعة والبهجة. (مهرية 2020:55)

ومن هنا يرى الباحث أن التدفق النفسي بانه حالة تجمع بين الشعور بالوصول الى اعلى مستوى من الاداء المصحوب بالانغلاق وينسى فيها الفرد نفسه والا وعى بالزمان والمكان ولا بالظروف المحيطة مصحوبا بحالة من الشعور بالفرح والبهجة والسرور.

أهمية التدفق النفسي:

للتدفق النفسي أهمية كبيرة في حياتنا تتحدد فيما يلي:

- ينطوي التدفق النفسي على الاستمتاع بأداء مهمة معينة بالأمر الذي يجعل الفرد يستمر في الأداء بحب ورغبة في التطوير والإجادة فتظهر إبداعات الفرد الكاملة أثناء استمتاعه وانخراطه في أداء المهمة.
- ينطوي التدفق على أهمية معرفية يكتسبها الفرد إذا ما استغرق في الأداء مستعينا بحالة التدفق، وتتمثل هذه الأهمية في اكتسابه خبرة جيدة أو تعلم مهارة جديدة توطد خبرات الفرد السابقة أو تكسبه مهارة جديدة يستفيد منها لاحقا.
- التميز والعطاء في الأداء كماً وكيفاً، والأداء بدقة وإتقان حتي نصل إلى الأداء الآلي والتلقائي المطلوب.
- اكتساب خبرة التدفق تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي تمنحه التكيف مع الظروف.
- الوصول بالأداء إلى أعلى مستوي مع الاستمتاع بالنشاط الممارس.
- تدعيم الطاقة الإيجابية النفسية.
- عدم التأكيد على نتائج المنافسة وإنما على نتائج الأداء نفسه.
- زيادة التركيز والاستشارة والدافعية ورفع الثقة بالنفس.
- الشعور بالقوة والشجاعة وإزالة الخوف والتردد والقلق.
- التوافق العالي أثناء الممارسة.
- المتعة والسعادة أثناء الأداء وهي من الخبرات الانفعالية المتدفقة (العبيدي 2016:98)

أهم خصائص الشخص المتدفق نفسيا:

الوضوح: فالفرد المتدفق يعرف تماما ما يريد و ما لديه من أهداف واضحة يسعى لتحقيقها من خلال خطة محددة .

القياس: أي قدرة الفرد على وضع طرق مناسبة لقياس مدى تقدمه نحو تحقيق الاهداف.

التركيز: أي القدرة على التركيز على ما يتم عمله ووعي الفرد بالاهداف والتحكم في حياته و أنه ليس ضحية لبيئته.

الالتزام: أي القدرة الفرد المتدفق على إلزام النفس أن يؤدي سلوكا ايجابيا يرتبط بتحقيق الاهداف المطلوبة

التحدي: أي رغبة الفرد في البحث المستمر عن التحديات الجديدة و أن يضع باستمرار أهدافا واضحة و متطورة
تحقيق المواءمة: تكون بين التحديات التي يواجهها الفرد و مستوى المهارات التي يمتلكها .
عدم النظر بحسرة إلى الاخفاقات السابقة: و عدم التفكير فيها كثيرا و لكن التركيز بدل من ذلك على النشاط الذي يؤدي إلى تحقيق الاهداف.
التحدي الذاتي الايجابي: كان يقول الفرد لنفسه ”إننا قادر على القيام بما هو مطلوب مني“ و غيرها من العبارات الايجابية .
القدرة على التعامل : مع الاخطاء و التحكم في القلق .
عدم الشعور بالوقت أثناء الانهماك في النشاط أو العمل. (زهرة 2016:17)

أبعاد التدفق النفسي:
يمكن تقسيم أبعاد حالة التدفق النفسي إلى الأبعاد التالية:
أولاً: الأبعاد التي تمثل المتغير المستقل لحالة التدفق النفسي متمثلة في التوازن بين (مهارات الشخص وتحدياته - ووضوح الأهداف - والتغذية العكسية الواضحة)
ثانياً: الأبعاد التي تعتبر متغيرات بينية لحالة التدفق النفسي: متمثلة في (الإحساس بالتحكم - التركيز - الاندماج في الأداء).
ثالثاً: الأبعاد التي تمثل المتغير التابع لحالة التدفق النفسي متمثلة في (فقد الوعي الذاتي - تحول الوقت - الخبرة الذاتية الإيجابية). (يوسف 2017:39)

نظريات التدفق النفسي

نظرية ميهالي:

صاغ مفهوم التدفق النفسي اول مرة على يد (ميهالي 1975) والذي عرفه بأنه احساس كلى يشعر به الفرد عندما يتصرف باندماج تام مع العمل أو المهمة التي يقوم بها .
كما تمتد جذور التدفق إلى البحث عن النشاط ذاتي الدافع الذي تتبعث الاثابة منه أي من النشاط نفسه بغض النظر عن الرغبة في إنهاء النشاط أو اكتماله، وبغض النظر أيضا عن أي إثابة خارجية بعيدة عن ممارسة أو أداء هذا النشاط مثل متسليقي الجبال ولعبي الشطرنج والرسامين وهم مستغرقين في هذا النشاط مدة طويلة في استمتاع وبإثابة ذاتية والذين أكدوا على أن الاستمتاع كسبب رئيسي لمزاوتهم لنشاط ما، وفي السنوات الاخيرة أصبح نموذج الفرد ككائن حي ذاتي التنظيم يتفاعل مع البيئة بمثابة نموذج محوري في علم النفس وهو يتوافق مع نموذج العمل والتطور النفسي المصاحب لمفهوم التدفق. (مرعى-52 2012:53)

كما اكتشف (ميهالي (Mihalyi 1997) في الربع الاخير من القرن الماضي عبر الالف المقابلات الشخصية تجربة ذاتية شائعة تشتمل على تركيبات إدراكية وانفعالية مميزة تنساب داخل الافراد، يطلق عليها (حالة التدفق) وهي عبارة عن التسلسل الحسي والانفعالي للفرد، بداية من التوازن بين المهارات المدركة والتحديات المدركة مروراً بعملية التركيز التي تؤدي إلى التحكم والضبط الذاتي حتى يصل الفرد إلى الاستمتاع والتفوق في النشاط الممارس.

وقد وصف (ميهالي) حالة التدفق كونها منطقة شعورية تقع ما بين الملل والقلق، ”قائلاً“ يبدو أن الناس يركزون تركيزاً أفضل عندما يزيد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية، عندئذ يقدمون من العطاء، ما يفوق عطاءهم العادي، فحين يكون الطلب عليهم بسيطاً يشعرون بالملل، وإذا زاد الطلب عليهم أكثر مما يستطيعون تقديمه يشعرون بالتوتر، وحالة التدفق تقع في تلك المنطقة الشعورية الدقيقة ما بين الملل والقلق (جولمان 2000:137)

نظرية مارتن سليجمان:

يرى "مارتن سليجمان" خبرة التدفق أنها تدور حول ما إيمان (قضية المعنى) فقد أشار في متابع السعادة الحقيقية إلى ثلاثة أبعاد أو مستويات للسعادة : **الاول** الحياة السارة أو المبهجة: و التي تتضمن خبرات تجلب السرور و الانشراح كما تتضمن انفعالات ايجابية كبيرة . **ثانيا** الانغماس: أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات و نشاطات الانسان **ثالثا** الحياة ذات معنى أو الدلالة والقيمة . و يعتبر سليجمان أن اندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق و الخبرة المثالية لدي "ميهالي"، كما يرى أنه أقل أهمية من السعادة التي يتحصل عليها الانسان من الانشطة الهادفة ذات المعنى ،و قد وافق في نفس السياق "ميهالي" تصور سليجمان بان التدفق مفهوم خالي أو مجرد من القيمة فقد يكون الانسان في حالة التدفق أثناء ارتكابه عملا إرهابيا على سبيل المثال أو لعب البوكر الذي ليس بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام. (عرعار 2016:65)

مفهوم المرونة النفسية :

في اللغة :تعني في الأساس قابلية الجسم أو الشيء على العودة إلى شكله الأصلي بعد التأثير بقوة، أو للدلالة على الخفة والرشاقة في الحركة وحيث نجد أن في لسان العرب ذكر ان مرن يمرن ومرونة وهو لين في صلابه، ومرنت يد فلان على العمل اى صلبت واستمرت والمرانة اللين (ابن منظور2005)

تعريف المرونة النفسية:

ويعرفها عثمان فيقول بأنها: عملية ديناميكية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها. ويتصف أيضا بالقدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار (عثمان 2010:08) كما ورد تعريف آخر (الحارثي) للمرونة بأنها: الخاصية التي تكسب الفرد القدرة على التوافق مع الضغوط المختلفة، وذلك باكتسابه مجموعة من الخصائص والصفات الإيجابية التي تساعد على تحقيق التوافق، وعليه فإن الأشخاص المرنين هم القادرون على تحويل المحن في حياتهم إلى منح من خلال إيمانهم العميق بقدرتهم على التغيير. (الحارثي 2010:08) وعرفها (جاسم) بأنها قدرة الفرد على أن يغير نفسه واتجاهاته مع المواقف التي يقع بها بالإضافة على قدرته على إيجاد حلول للمشكلات تتصف بالتنوع والتعدد. (جاسم 2019:07)

مظاهر المرونة النفسية :

تتخذ المرونة مظهرين هما :

أ- **المرونة التلقائية : flexibility spontaneous** وهي إعطاء عدد من الأفكار المتنوعة التي ترتبط بموقف محدد فهي القدرة على إنتاج استجابات مناسبة لمشكلة أو موقف مثير، وهذه الاستجابات تتسم بالتنوع واللامنطقية وذلك من خلال الاستجابات الفريدة والجديدة .

ب- **المرونة التكيفية: flexibility adaptive** هي التوصل إلى حل مشكلة ما أو مواجهة أي موقف في ضوء التغذية الراجعة التي تأتي من ذلك الموقف، لذا فإن المرونة تعتمد على الخصائص الكيفية للاستجابات وتقاس بتنوع الاستجابات. وتشير هذه المرونة إلى قدرة الفرد على تغيير وجهته الذهنية كي يتمكن من حل مشكلة ما في كفاءة ونجاح وسميت التكيفية لأن الفرد يحتاج إلى أن يكيف سلوكه بما يعينه للوصول إلى الحل الناجح ويظهر ذلك في نوع المشكلات المحددة تحديدا دقيقا وتتطلب حولا غير عادية (الرابعي 2013: 71)

أهمية المرونة النفسية:

وتعد أهمية المرونة النفسية في أنها تساعد الفرد على التكيف مع مختلف المطالب الظرفية، والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة الهامة، بأن تكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم، وتعتبر المرونة حجر الزاوية في الأداء الصحي الاجتماعي الشخصي، والقدرة النسبية للإنتعاش بعد الأحداث المجهدة. وبعد ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية هو عامل يساعد لتمكين المرونة النفسية، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بأقوى درجات ضبط النفس يكون أدائهم الاجتماعي أفضل، بذلك يكونوا أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة بقوة في الفضول والمثابرة. (جاسم 2019: 35)

النظريات المفسرة للمرونة النفسية

(نظرية ريتشاردسون : Richardson) ومن أوائل النظريات لتفسير عملية المرونة النفسية هي نظرية ريتشاردسون (Richardson) الذي وضع صياغة المفاهيم للمرونة بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن)، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية .

حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة عادة التكامل مع المرونة السابقة، والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية تتأثر بصفات المرونة والعوامل الوقائية، وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج منها:

- إعادة تكامل المرونة ، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن - العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق.

- الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن

- حالة مختلفة وظيفيا، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية، ثم يمكن اعتبار المرونة تتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة (الزهيري 2012: 24)

(نظرية كاوثون وتومسون : Thomson & Cowen) ينظران إلى المرونة على أنها صفة عامة للاستجابة تعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل كانت من قبل ناجحة في الوقت الذي لم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، ويبينان العوامل الشخصية التي تتصل بتصلب الوجهة الذهنية، وهي قلة الكفاءة والانتاجية، وقلة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة وكف للتعبير الانفعالي فيما يتعلق بكل من الإبداع الداخلي الثري، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، مرتبطا بمشاعر عدم التأكد والحذر عندما يكون الشخص في مثل هذه المواقف، والميل للانسحاب عندما تتأزم الأمور، ومدى محدود من الاهتمامات، ومجال أضيق من الأداء وتوافق أقل من المجتمع وأقل في التوافق الشخصي (الحربي، 2012: 333)

طرق بناء المرونة النفسية

وتذكر (الزهيري، 2012) ثمان طرق لبناء المرونة النفسية وهي :

(الكفاءة الذاتية Efficacy-Self) هذا يتطلب مستوى عالي من الثقة بالذات والإيمان بالذات التي تمكن الفرد من مقابلة أي تحد، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يفهم الشخص عندما يكون العالم مصدر تحد، فإن الشخص الذي لديه قدرة يستطيع النجاح رغم التحديات.

(الرؤية الشخصية Vision Personal) الأشخاص المرنين يعرفون ما يعتقدون به ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون انجازه أو ابتداعه في حياتهم، مع الرؤية الشخصية – رغم غموضها– يستخدمها الأشخاص على أنها موجهة لتحديات الحياة، وتهيئ أملاً في الحياة. (المرونة والتكيف Adaptable & Flexible) كون الشخص مرناً ومتكيفاً، تمكنه من الاستجابة بمرونة للتحديات المجهولة، من خلال البحث عن طرق للتغلب على الأحداث، على التكيف مع الواقع الجديد فإن هذا يقلل من تأثير الصلابة في المواجهة وتجعله قادر التحدي البيئي. (التنظيم Organised) إن ابتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال تضيف للفرد قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجية الخارجة عن السيطرة. (الزهيري 2012:45)

الدراسات السابقة

دراسة (براهيمي صباح 2023) تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى أساتذة الجامعة ، بالاستناد إلى المنهج الوصفي ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاستعانة بمقياس المرونة النفسية ومقياس التدفق النفسي - . اشتملت عينة الدراسة على 30 أستاذ وأستاذة من جامعة دمحم خيضر كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، تم إختيارهم بطريقة عشوائية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن - 1 علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي- 2 . توجد علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي وتطور النمو 3 . علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد الفعالية الذاتية- 4 . علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد التفاؤل.

دراسة (محمد و العتابي 2019) هدفت الى التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة و مستوى دلالة الفروق للتدفق النفسي وفقا لمتغيرات النوع والتخصص، و الصف و لتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس التدفق النفسي و تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي الرابع عدد 75 طالبا و طالبة توصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعات يتمتعون بالتدفق النفسي وفق لمتغير النوع و التخصص بينما كانت هناك فروق لمتغير مرحلة الدراسة.

دراسة (المالكي 2017) وهدفت الي التعرف على مستوى التدفق النفسي والابداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، وكذلك التعرف على أبعاد التدفق النفسي، ومقياس الفروق ذات الدلالة الاحصائية في أبعاد التدفق، وقد تم تطبيق الدراسة على الطلبة في المرحلة المتوسطة والاعدادية لمدارس المتميزين والطلبة العاديين في مدينة بغداد بلغ عددهم (256) طالباً وطالبة من مدارس المتميزين والعاديين وقامت الباحثة بترجمة مقياس مارشل و جاكسون لمقياس التوافق النفسي وبني أداة لمقياس سمات الشخصية المبدعة، وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد التدفق النفسي وفق بعض المتغيرات المستقلة وهي الجنس لصالح الاناث ونوع المدارس لصالح العاديين، حيث لم تكن الفروق دالة في أبعاد التدفق النفسي وفق المرحلة.

دراسة (عبد المجيد و عبد الباقي ولاشين، 2016) هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات التخصص والنوع الاجتماعي والمستوى التعليمي، للوالدين، كما هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين، وقد تم استخدام مقياس التدفق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (158) طالباً وطالبة من الطلبة المعلمين، بجامعة حلوان بمصر، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تعزي لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلاب الذين مستوى تعليم والديهم مرتفع، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي، ترجع لمتغير التخصص الأكاديمي ولصالح طلبة الكليات العلمية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التدفق النفسي كان مرتفعاً لدى الطلاب المعلمين.

دراسة سالم العزري 2016 هدفت الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية، وتكونت عينة الدراسة من 269 طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية والمكون من 40 فقرة، ومقياس

المهارات الاجتماعية والمكون من 45 فقرة، وقد تم التحقق من الصدق والثبات لكل مقياس وملاءمتها لأغراض الدراسة أظهرت نتائج الدراسة أن درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية، كما توصلت الدراسة إلى أن درجة المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة كانت عالية، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية في سلطنة عمان . وأجرت الحمداني، 2013 دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وكذلك الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في مستوى المرونة النفسية وفقا لمتغيري الجنس والتخصص لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وبلغت عينة البحث 300 طالبا وطالبة، وقامت الباحثة بتطبيق أداة جاهزة لمقياس المرونة النفسية الذي أعده قداوي، 2012، وجاءت نتائج الدراسة إن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من ضعف في مستوى المرونة النفسية.

وقام قوتة وسمير، 2001 بدراسة هدفت إلى تسليط الضوء على المرونة النفسية مقابل الصلابة وتفسير التوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى الأطفال الفلسطينيين، وقد تم اختيار 86 طفلا فلسطينيا بطريقة عشوائية، عاشوا أحداث الانتفاضة كعينة ممثلة للمجتمع، وتم اختبار (صورة) النسخة المعدلة من مقياس بروتسويك 1949 وذلك لقياس كلا من المرونة مقابل الصلابة كأساليب معرفية، كما تم استخدام مقياس العصائية وتقدير الذات والاضطرابات الانفعالية وأعراض كرب ما بعد الصدمة وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دور متوسط للمرونة والصلابة النفسية وأشارت كذلك إلى عدم وجود جوهرية فروق بين المرونة والتوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة في الانتفاضة الفلسطينية الكبرى.

وأجرى مختار، ٢٠٠٤ دراسة هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما تهدف إلى معرفة علاقة مستوى المرونة بالجنس والتحصيل، وتكونت عينة الدراسة من 874 طالبا وطالبة من المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث في دراسته مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، وأهم النتائج التي توصل إليها: إن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة النفسية، وأن الذكور أكثر مرونة من الإناث في هذه المرحلة.

ثامنا: الاجراءات المنهجية المستخدمة في البحث

أ-منهج الدراسة

يهدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بني وليد لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بنسقة الارتباطي لأنه احد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننه عن الظاهرة او المشكلة او تصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة.

ب-مجتمع البحث

يتكون مجتمع الدراسة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بني وليد بأقسامها العلمية والادبية. وبلغ عددهم الإجمالي حسب الاحصائية المعتمدة من مكتب اعضاء هيئة التدريس بالكلية وعددهم (225) موزعة بين الذكور (130) والاناث (95) وهى مجتمع الدراسة الحالية

ج-عينة البحث

استخدم الباحث اسلوب او طريقة العينة العشوائية الطبقية لاستخراج عينة الدراسة من اجمالي الاقسام العلمية والادبية وتعرف العينة بانها جزء من مجتمع البحث الاصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة وتضم عدد من الافراد من المجتمع الاصلي من الاقسام العلمية والتخصص والجنس بشكل عشوائي وبلغت العينة (85)عضو هيئة تدريس بكلية التربية جامعة بني وليد.

الجدول رقم (1) يبين عينة البحث وبيان الاقسام العلمية وأعداد افراد العينة المنتقاة

ت	القسم	ذكور	اناث	الاجمالي
1	فيزياء	2	2	4
2	الاحياء	2	4	6
3	الكيمياء	4	4	8
4	الحاسوب	4	4	8
5	الرياضيات	2	4	6
6	الادارة التعليمية	4	2	6
7	اللغة الانجليزية	4	4	8
8	تاريخ	3	3	6
9	رياض الاطفال	3	4	7
10	التربية وعلم النفس	5	5	10
11	الجغرافيا	4	4	8
12	علم الاجتماع	4	3	8
	12	42	43	85
	الاجمالي			

يتبين من الجدول أعلاه حجم العينة المنتقاة في البحث والتي بلغت 85 عضو هيئة تدريس جامعي في كلية التربية جامعة بنى وليد مكونة من خمس اقسام للقسم العلمي وسبع اقسام للقسم العلمي حيث بلغت نسبة المشاركة في العينة للقسم العلمي من الذكور (14) والاناث (18) حيث بلغت العينة في الاقسام الادبية للذكور (27) وللإناث (25) وبلغت العينة الاجمالية (37%) من إجمالي مجتمع الدراسة .

د- الاداة المستخدمة في البحث:

اولاً: مقياس التدفق النفسي: المقياس من إعداد (إعداد عبد الهادي السيد عبده، وفاروق السيد عثمان، 2018) تم استخدامه للملائمة لاغراض البحث ويتكون من أربعة أبعاد لقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين .

وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (40) فقرة، موزعين على (4) أبعاد تتمثل في: (الانفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة، الاحساس بالضبط والسيطرة على الموقف أو المهمة، الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة، التوازن بين التحدي والمهارة).

تصحيح المقياس: يصحح المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي وهو (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً)، حيث إن الدرجات في العبارات الإيجابية تأخذ الترتيب التالي: (5- 4- 3- 2- 1)، وتعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السالبة، فتكون (1- 2- 3- 4- 5)، ومن ثم فإن الدرجة العظمى للمقياس (200) درجة، والدرجة الصغرى (40) درجة.

صدق المقياس:

- صدق الاتساق الداخلي: حيث حسب معدا المقياس معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد حصلت عبارات المقياس على معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- الصدق الذاتي: وقد تم حسابة من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيقه على عينة بلغت (60) عضو هيئة تدريس وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,74 – 0,84) وقد جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على الاتساق الداخلي المرتفع للمقياس.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحث لذلك التجزئة النصفية ، ومعامل الفاكورنباخ لجميع عبارات المقياس فدلت النتائج على أن قيمة التجزئة النصفية (0,73) ومعامل الفاكورنباخ (0,80) وهي قيم مناسبة جداً للثبات ، وبالتالي يعتبر المقياس ثابتاً ويمكن الوثوق بنتائجه.

مقياس المرونة النفسية

استخدام الباحث مقياس المرونة النفسية من اعداد برين وآخرون (2008) تم استخدامه للملائمة لأغراض البحث ويتكون المقياس من 20 بنداً يلي كل بند 5 بدائل (دائماً ، كثيراً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) (و يقابل البدائل الخمسة القيم الآتية على نفس الترتيب) (5 — 4 — 0 — 2 — 1) ماعدا البندين (7 و 5) يعكس ترتيب القيم فيهما (1 — 2 — 0 — 4 — 5) ،

صدق المقياس: تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج :

جدول رقم (2) يبين نسبة صدق الاتساق لمقياس المرونة النفسية

نسبة صدق الاتساق الداخلي	ابعاد المرونة النفسية
0,40	التفؤل
0,94	الكفاءة الذاتية
0,67	التطوير

يتبين من القيم في الجدول الـاه القيم مناسبة جداً للثبات في الابعاد الرئيسية للمقياس، وبالتالي يعتبر المقياس ثابتاً ويمكن الوثوق بنتائجه.

ثبات المقياس : تم حساب معاملات الثبات للمقياس بحساب معامل (الفا كرونباخ حيث سجل معامل ألفا كرونباخ القيمة التالية:

جدول رقم (3) يبين نسبة ثبات معامل الفا كرونباخ المرونة النفسية

المقياس	عدد الفقرات	معامل الفاكورنباخ
مقياس المرونة النفسية	20	0,86

ويتبين من الجدول أعلاه ان قيمة معامل الفاكورنباخ بلغت في مقياس المرونة النفسية والذي يتكون من (20) وبثلاث ابعاد رئيسية سجلت (0,86)وهي قيمة مرتفعة جداً وتشير الى درجة اليه من الثبات الداخلي وهذا يدل على ان فقرات المقياس تتسق في قياس البعد المستهدف وهو المرونة النفسية ويمكن الاعتماد عليها في تحليل النتائج وهي من القيم المطلوبة في البحوث السيكولوجية والتي في الغالب تقدر ب(0.70) كما شارحت الى ذلك الدراسات منها دراسة (براهمي صباح 2022). مما يبعث الثقة والطمأنينة الى استخدام المقياس في الدراسة الحالية .

هـ-أساليب التحليل الاحصائي:

استخدم الباحث أساليب المعالجة الإحصائية الآتية: تم معالجة البيانات باستخدام الحساب الآلي من خلال برنامج (SPSS) الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية و تتمثل المعالجات التي تمت وهي ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري معامل الارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية .

تاسعا: عرض النتائج وتفسيرها :

الاجابة على التساؤل الاول: ما مستوى التدفق النفسي لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد ؟

وللتحقق من صحة السؤال الأول تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد عينة اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد على مقياس التدفق النفسى.

جدول رقم (4) يبين قيمة المتوسط والانحراف المعياري ومستوى الدلالة الاحصائية على ابعاد التدفق النفسى لدى عينة البحث

ت	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الانفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة	3.74	.,56
2	الاحساس بالضبط والسيطرة على الموقف أو المهمة	3.70	.,57
3	الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة	3.89	.,59
4	التوازن بين التحدي والمهارة	3.68	.,58
	درجة المقياس ككل	3.66	.,52

وأشارت نتائج البحث الحالية عن السؤال الأول أن التدفق النفسى لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد كانت مرتفعة، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي بين (3.89) كحد أعلى لبعء الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة و(3.68) كحد أدنى في التوازن بين التحدي والمهارة ، وقد بلغ المتوسط الحسابي لابعاد مقياس التدفق النفسى(.,59) في بعد الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة وهو الاعلى وبعء الانفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة هو الاقل بنسبة (.,56) وهي درجات مرتفعة، مما يدل على أن التدفق النفسى اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد مرتفع.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج (عبد المجيد وعبد الباقي ولاشين، 2016) والتي اظهرت أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التدفق النفسى كان مرتفعاً لدى الطلاب المعلمين. ودراسة (محمد و العتايي 2019) والتي توصلت إلى أن طلبة الجامعات يتمتعون بالتدفق النفسى وفق لمتغير النوع و التخصص بينما كانت هناك فروق لمتغير مرحلة الدارسة. وهذا يتفق مع الدراسة الحالية من ارتفاع مستوى التدفق النفسى باختلاف عينة الدراسات . ويستنتج الباحث أن ذلك قد يرجع إلى السمات الشخصية لدى اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية وأنهم يغلب عليهم المزاج الإيجابي والصحة النفسية، والتفكير الإيجابي وهو ما يتعلق بخبرة التدفق.

الاحابة على التساؤل الثانى: ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد ؟

وللتحقق من صحة السؤال الأول تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة لاستجابة أفراد عينة اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد على مقياس التدفق النفسى.

جدول رقم (5) يبين قيمة المتوسط والانحراف المعياري ومستوى الدلالة الاحصائية على ابعاد المرونة النفسية لدى عينة البحث

ت	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	التفاؤل	3.73	.,82
2	الكفاءة الذاتية	3.71	.,52
3	التطوير	3.41	.,55
	درجة المقياس ككل	3.57	.,43

وأشارت نتائج البحث الحالية عن السؤال الأول أن المرونة النفسية لدى عينة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد كانت مرتفعة، إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي بين (3.73) كحد أعلى لبعء التفاؤل و(3.57) كحد أدنى في بعد التطوير، وقد بلغ المتوسط الحسابي لابعاد مقياس المرونة النفسية (82،) في بعد التفاؤل وهو الأعلى وبعد الكفاءة الذاتية هو الأقل بنسبة (52،) وهي درجات مرتفعة، مما يدل على أن مستوى المرونة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد مرتفع. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (سالم العزرى 2016) والتي أظهرت نتائج أن درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية، ودراسة (قوتة وسمير)، 2001 وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دور متوسط للمرونة والصلابة النفسية لدى أفراد العينة ودراسة (مختار، 2004) والتي توصلت إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة النفسية. وهذا يتفق مع الدراسة الحالية من ارتفاع مستوى المرونة النفسية باختلاف عينة الدراسات. ويستنتج الباحث أن ذلك قد يرجع إلى السمات المشكلة للمرونة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية والتي تتسم بوجود حالة التفاؤل والاقبال على المستقبل ووجود اساليب مواجهة الضغوط النفسية وحالة تقبل الواقع وهو ما يعكس حالة المرونة النفسية.

الاجابة على التساؤل الثالث: هل توجد علاقة دالة احصائية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد ؟

جدول رقم (6) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة الاحصائية لإيجاد العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية

متغيرات الدراسة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	85	173.67	22,61	0,324 **	0,01
المرونة النفسية		87.4	12,5		

** دال عند مستوى دلالة (0,01)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01)، وذلك بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس المرونة النفسية على عينة بلغ عددها (85) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد ، ومن ثم يمكن القول أن التساؤل الأول قد تحقق وأنه: توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) بين التدفق النفسي والمرونة النفسية أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد ، ولكن العلاقة بينهما سالبة لدى أفراد العينة. ويتضح أن متوسط درجات أساتذة الجامعة على مقياس التدفق النفسي بلغ (173.67) والانحراف المعياري (22,61) ومعامل الارتباط بيرسون (0,01) ان هناك علاقة سالبة عكسية ضعيفة. القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,01) يمكن ان نستنتج من الجدول أعلاه أن متوسط درجات أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية على مقياس المرونة النفسية المتوسط الحسابي (87.4) و الانحراف المعياري (12,5) مما يدل على أن أساتذة الجامعة لديهم مرونة نفسية مرتفعة. وهذا يتفق مع نتائج دراسة (براهيمي صباح 2023) ولاتى أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي اي ان من لديهم مرونة نفسية مرتفعة لايعكس مستوى من التدفق النفسي لديهم وهذا ايضا يتفق مع كاون وتومسون : Thomson & Cowen) بحيث ينظر إلى المرونة على أنها صفة عامة للاستجابة تعم كل مظاهر سلوك الفرد، ويتمثل بميل الفرد إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل دون غيرها.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج وهي:

- أن مستوى التدفق النفسي لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد مرتفع من خلال تطبيق ابعاد مقياس التدفق النفسي .
- أن مستوى المرونة النفسية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد مرتفع من خلال تطبيق ابعاد المرونة النفسية .
- وجود علاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين ابعاد التدفق النفسي وابعاد المرونة النفسية لدى عينة اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة بنى وليد.

التوصيات والمقترحات

- بناء على النتائج التي توصل اليها الباحث فإنه يوصى بما يلي:
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول شريحة اعضاء هيئة التدريس الجامعي مع الاهتمام بالمتغيرات التي لها علاقة بشخصيتهم وتطورهم الاكاديمي
- اعداد برنامج ارشادية تعمل على بلورة الية لتحقيق التدفق النفسي والمرونة النفسية .
- إجراء دراسات عن التدفق النفسي والمرونة النفسية وعلاقته بكل من الرضى الوظيفي والقدرات الابداعية لدى اعضاء هيئة التدريس .
- إجراء دراسات في الصحة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي والمرونة النفسية و فعالية برنامج إرشادي لتنمية مستوى الاتزان الانفعالي لدى اعضاء هيئة التدريس الجامعي.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The author(s) declare that they have no conflict of interest.

المصادر والمراجع:

- 1-امال اباطة 2011 اختبار التدفق النفسي كراسة تعليمات – القاهرة – مكتبة الانجلو المصرية ص3
- 2-احمد احمد السيد البهاص 2010 التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين من مستخدمي الانترنت دراسة سيكومترية كينكية .المؤتمر السنوي الخامس عشر جامعة عين شمس مركز الارشاد النفسي
- 3-ابن منظور .ابوالفضل جمال الدين 2005لسان العرب .دار بيروت
- 4-احمد جاسم محمد 2019 المفاهيم الاكاديمية والمرونة النفسية المنظمة فى كتب الدراسات الاجتماعية فى الصف الرابع الاعدادى فى العراق ص 07
- 5-براهيمى صباح 2022 المرونة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى اساتذة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة محمد الخضير بسكرة رسالة ماجستير غير منشورة ص 10
- 6-محمد السعيد ابو حلاوة 2013 حالة التدفق المفهوم والابعاد والقياس, اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ص60
- 7-مجدة السيد الكشكى 2020 المرونة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين ازمة منتصف العمر والفراغ الوجودى لدى السعوديات فى مرحلة منتصف العمركلية الاداب جامعة الملك عبد العزيز ص3-5
- 8-خلود صواش 2021 مستوى التدفق النفسي لدى اعوان الشبه الطبية فى ضوء بعض المتغيرات – الجزائر
- 9- يحيى شقورة 2012المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية غزة- رسالة ماجستير غير منشورة –جامعة الازهر

- 10-داليا يسرى الصاوى 2020 التدفق النفسي وعلاقته بالذات الايجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين رسالة ماجستير غير منشورة ص266
- 11-حنان المالكي 2012 فاعلية برنامج ارشادى جمعى قائم على استراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى الطالبات فى جامعة ام القرى –مجلة الدراسات العربية فى التربية وعلم النفس السعودية-ع 31ص135-175
- 12-سمير قوته 2001 المرونة النفسية للاطفال الذين تعرضوا للعنف السياسى –دراسة ميدانية برنامج الامم المتحدة للصحة النفسية عمان-الاردن
- 13-هبة محمد سامى 2018 التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية –مجلة التربية جامعة عين شمس-م 42
- 14-جمعة السيد يوسف 2007 ادارة الضغوط –مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث جامعة القاهرة ص07
- 15-مهريه الاسود 2020 التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدى مرياح ورقلة الجزائر –رسالة ماجستير غير منشورة ص 55-50
- 16-عفراء ابراهيم العبيدى 2016 التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات الجنس والتخصص-مجلة الاستاذ-المؤتمر الرابع لجامعة بغداد ص198
- 17-زهرة محمد وحسين غنيم 2016 تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق النفسي على عينة من طلاب الجامعة .كلية التربية –جامعة عين شمس-ع 48ص17-18
- 18-مرعى سلامة يونس 2012علم النفس الايجابى للجميع,القاهرة ,مكتبة الانجلو المصرية ص52
- 19-جولمان 2000الذكاء العاطفى .ترجمة ليلى الجبالى –سلسلة عالم المعرفة-ع262ص137
- 20-سامية عرار 2016خبرة التدفق النفسي المفاهيم والابعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكلوجية الايجابية والابداع نموذج جامعة الاغواط ع15ص65
- 21-محمد عثمان 2010 الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية الايجابية لدى الشباب الجامعى –مجلة كلية التربية –جامعة عين شمس-ع 34ص539-573
- 22-محمد عثمان 2010 فاعلية برنامج ارشادى لتنمية المرونة الايجابية رسالة دكتوراة غير منشورة جامعة عين شمس-كلية التربية
- 23-عائشة الحارثى 2010المرونة وعلاقتها بالبيئة الاسرية والمدرسية لدى طلاب التعليم العام بسلطنة عمان – رسالة ماجستير غير منشورة -كلية التربية جامعة عين شمس
- 24-سالم صالح العزرى 2016 المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب كلية العلوم الشرعية –سلطنة عمان –رسالة ماجستير غير منشورة –جامعة نزوى كلية التربية
- 25-خالد بنى محمد الرابعى 2013 التفكير الابداعى والمتغيرات النفسية والاجتماعية للطلبة الموهوبين –مركز دينوتو لتعليم التفكير ص 71
- 26-لمياءقيس الزهيرى 2012المرونة النفسية وعلاقتها باحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة –كلية التربية –جامعة ديالى العراق
- 27-سطام بن مصلح الحربى 2012التفكير الايجانى وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الثانوية العامة بمنطقة حائل –مجلة العربية للعلوم النفسية ع19ص254-225

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of AJASHSS and/or the editor(s). AJASHSS and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.