



Modeling the Causal Relationships between Psychological Resilience, Psychological Flow, and Psychological Well-being, among Student of University

Dr. Shaimaa A. Kh. El-wakil

Lecturer of Educational Psychology
Department of Educational Psychology
Faculty of Education, Alexandria University, Egypt
Shaimaa.elwakil@yahoo.com

Received: 8-6-2023 Revised: 8-7-2023 Accepted: 12-7-2023
Published: 8-8-2023

DOI: 10.21608/JSRE.2023.216289.1573

Link of paper: https://jsre.journals.ekb.eg/article_311633.html

Abstract

The research aimed to identify the causal relationships between psychological Resilience, psychological Flow, and psychological Well-being, for university students, and finding the model that determines the direct, indirect and total effects of psychological resilience (independent), psychological flow (mediator) and psychological well-being (dependent), and the research used the descriptive approach, and the research sample consisted of (406) students; with (51) male and (355) female, including (210) students of literary department and (196) students of scientific department, there age ranged between (19:23) years old, the average age was (20,97), and the standard deviation was (1.238), The following tools were used (psychological well-being scale, psychological resilience scale, and psychological flow scale), The researcher verified the equivalence between the research groups in the variables of resilience, flow, and psychological well-being in terms of gender (male - female), academic specialization (scientific - literary), the research results of the statistical analysis that :There are a positive correlation with statistical significance at the level 0.01 between the variables of Resilience, Flow, and psychological Well-being, at the level of the overall degree and dimensions among the participants in research, the results also found that: psychological flow partially mediates the role of mediation in the proposed model between psychological resilience and psychological well-being, and the model achieved acceptable indicators to indicate its conformity with the data of the participants in research.

Keywords: *psychological Resilience, psychological Flow, psychological Well-being, student of university.*

نمذجة العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية

د. شيماء عبد المعطى خضرجى الوكيل

مدرس علم النفس التربوي، قسم علم النفس التربوي
كلية التربية، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية

Shaimaa.elwakil1@yahoo.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، والتوصل إلى نموذج يحدد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية للصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع)، واعتمد البحث على المنهج الوصفي، وتكون المشاركون في البحث من (٤٠٦) طالب وطالبة بواقع (٥١) طالب و(٣٥٥) طالبة منهم (٢١٠) طالب تخصص أدبي، و(١٩٦) طالب تخصص علمي، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٩ : ٢٣) عاماً بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩٧) وانحراف معياري قدره (١,٢٣٨)، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة)، والصمود النفسي (إعداد/ Conner& Davidson,2003) ترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس الرفاهة النفسية (إعداد/ شند وآخرون، ٢٠١٣) بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات، وقامت الباحثة بالتحقق من التكافؤ بين مجموعات البحث في الصمود النفسي، التدفق النفسي، الرفاهة النفسية في النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - أدبي)، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، كما أسفرت نتائج البحث عن أن التدفق النفسي يقوم بدور الوسيط بين الصمود النفسي والرفاهة النفسية، وقد حقق النموذج مؤشرات مقبولة للدلالة على تطابقه مع بيانات المشاركين في البحث، وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهة النفسية - الصمود النفسي - التدفق النفسي - طلاب المرحلة الجامعية.

نمذجة العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية

مقدمة:

تشهد السنوات الأخيرة مجموعة من التغيرات والتطورات التي تفرضها مستجدات العصر علي الفرد، ومواكبة المجتمع لهذه التغيرات يعتمد بشكل أساسي علي أبنائه الذين يساهمون في تطوره وازدهاره، وذلك يتطلب من كل فرد التركيز والاندماج التام فيما يقوم به من مهام مما يؤثر إيجابياً في دوافع الفرد ويندفع بحيوية نحو أداء عمله، ويركز علي ما لديه من مكامن قوة للتعامل مع تحديات العمل، وما لديه من خبرات وقدرات ومهارات وطاقات إيجابية وتوظيفها لإنجاز العمل علي أكمل وجه، ومن ثم يسيطر علي الفرد احساس وشعور بالرضا والبهجة والتفاؤل والسعادة وتحقيق التوافق مع ذاته، ووفقاً لرؤية الفرد لنفسه تبني شخصيته فهي العامل الأساسي لتقبله لذاته ولمحيطه وتوافق الشخص الاجتماعي، مما يجعله شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة يسعى لتنمية الجوانب الإيجابية والمشرقة في شخصيته، وتطوير امكانياته وقدراته ليصبح أكثر تكيفاً مع ظروف الحياة التي تتسارع فيها الأحداث محدثة تغيرات متلاحقة، فيستطيع تخطي المشكلات والعوائق بنجاح، في ظل عالم مليء بالضغوط والمصاعب والمحن، ويتمكن من مواجهتها والتخفيف من حدتها ووطأتها وتحويلها إلى خبرات إيجابية في الحياة، وهو ما يعرف في علم النفس الإيجابي بالصمود النفسي.

ويرتبط الصمود النفسي بالصحة النفسية للفرد فهو يمثل أحد أهم المتغيرات الوقائية من المواقف الضاغطة والأزمات، ويلعب دوراً مهماً في احداث التوازن الداخلي والخارجي للفرد (البحيري، ٢٠١١، ٤٨٤)، ولهذا يري رواد علم النفس الإيجابي ألا يقتصر أمر الصمود النفسي على الأفراد الذين يتغلبون علي الضغوط والصعوبات بل لابد أن يتوسع استخدام هذا المفهوم ليصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد سواء أكان الفرد يواجه الضغوط والصدمات أم لا، فكل فرد يواجه درجة ما من الضغوط والتحديات في كل يوم، ولكن لا يمكن التنبؤ بمن سيكون أكثر قدرة علي مواجهة هذه الضغوط والتحديات والصدمات (Duckworth, et al., 2005, 633)

ويعبر الصمود النفسي عن مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط من جهة واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة تلك الضغوط من جهة أخرى (جوهر، ٢٠١٤، ٢٩٩)، فالصمود النفسي ليس مجرد تحمل لمحن الحياة أو التوافق معها فحسب بل هو القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد فقد القدرة على تحمل التحديات دون استسلام لها، فهو بناءً ثنائياً يتحدد من خلال التلازم بين التعرض للمحن واطهار التكيف الناجح في مواجهتها (شاهين، ٢٠١٣، ٦١٧)، مما يمكن الفرد من النهوض منها بدون انكسار واستعادته الحالة النفسية للفرد بعد التعرض للصدمات، والاستمرار في التعايش الإيجابي مع الحياة، وتحقيق النواتج الإيجابية كالصحة النفسية والنمو النفسي والهناء الذاتي (شوقي، ٢٠١٤، ١٣٩)

وأصبح اهتمام علماء النفس مؤخراً منصباً على فهم طبيعة الأفراد الذين يعيشون في ازدهار نفسي ولياقه نفسيه وسعادة، ومساعدة الآخرين في تطوير قواهم الشخصية والتأكيد على ضرورة أن يحيا الفرد حياة هادئة تتسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والاضطراب سعياً إلى تحقيق رفاهية الفرد

(سليمان، ٢٠١٩، ٥٠٦)، وتعد الرفاهة النفسية أحد المؤشرات المهمة للرضا عن الحياة، فهي الغاية التي يسعى الفرد إلى الوصول إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى شعور الفرد بالرضا والتفؤل والبهجة وتحقيق الذات، وإدارة الفرد لذاته تؤثر على نظراته لنفسه وللعالم الذي يعيش فيه مهما كانت الضغوط والمتاعب التي يمر بها (الزهراني، الكشكي، ٢٠٢٠، ٢٢٠).

وتمثل الرفاهة النفسية شعور الفرد بصحة نفسية جيدة وانفعالات متزنة كأساس لجوده الحياة، وتتضمن طريقة الأفراد في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الانفعالية للأفراد تجاه الأحداث الحياتية والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعيش بها الأفراد حياتهم الخاصة، ومن ثم فإن الرفاهة النفسية هي نتيجة دينامية للتغيير الداخلي (Novo, et al., 2010,69)، فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من الوعي بها وتقبلها وتفردا بما يحقق استقلاليتها، وتمتعه بعلاقات جيدة مع الآخرين تتسم بالأمن والاحترام المتبادل ساعياً لتحقيق مقاصد وأهداف حياتيه من خلال استغلاله لجميع الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له الاستمرارية والتقدم (شند وآخرون، ٢٠١٣، ٦٧٩)، ساعياً للوصول إلى أعلى مستوى في توظيف طاقته النفسية والتركيز الكامل لإنجاز أداء متفرد ومتميز، حيث يؤدي ذلك إلى الاستمرار في العمل والاستغراق فيه وبالتالي يولد لديه الابتهاج والنشوة والاحساس بالقيمة والجدارة وهو ما يعرف بحالة التدفق النفسي (العبيدي، ٢٠١٦، ٢٠٢).

ويعد التدفق قوة كبيرة في نجاح الفرد في الأعمال التي يقوم بممارستها، وتمكنه من تطوير أدائه وتحرره من الضغوط النفسية وتزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، ويمثل التدفق حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالتوحد التام مع المهام التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية (Csikszentmihalyi, 2014,136)، حيث يميل إلى تكرار الأنشطة التي تجلب إليه الشعور بالبهجة والسرور فنجدّه يداوم على ممارستها (عبد المجيد وآخرون، ٢٠١٦، ١٠٠٢)، حيث تنشأ علاقة بين متطلبات المهمة ومناطق المخ الأنشطة فيصبح العمل مجدداً للطاقة بدلاً من استنزافها ويصل الفرد إلى أقصى درجات كفاءته (حماد، ٢٠١٩، ٢٥٣)، وحينئذ عندما يبدأ التركيز العمدي والانتباه الشديد للعمل فإن حالة التدفق تسير في ثلاثة اتجاهات، الأول يتجه نحو تقديم الراحة النفسية والتخفيف من الاضطراب الانفعالي، والثاني يتجه نحو أداء العمل من غير بذل أي مجهود جسدي وعقلي كبير، والثالث يتجه نحو الانشغال والانغماس في العمل على نحو يجعله يستثمر مهاراته الوجدانية وقدراته العقلية إلى أقصى درجة (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016,4).

ويختبر الفرد حالة التدفق النفسي عندما يتلاشى احساسه بذاته والعالم الخارجي ويفقد الاحساس بالوقت المستغرق في أداء نشاط أو مهمة تشعره بالتحدي، وتتناسب في ذات الوقت مع مهاراته وامكانياته (Csikszentmihalyi, 2009,137:142)، وفي حالة التدفق النفسي توظف الانفعالات بنشاط وإيجابيه وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد، ولكن عندما يكون الفرد في حالة ملل أو سأم أو في حالة من القلق والتهيج فهذا يعني نضوب التدفق أو عدم وجود الفرصة لحدوث (Csikszentmihalyi, et al., 2005,598)، فالسبب الرئيسي لحدوث التدفق النفسي هو التوازن بين التحدي والمهارة، أي عندما يكون العمل متوسط التحدي يتطلب من الفرد أن يمتلك مهارات تفوق المتوسط، أما إذا كان التحدي منخفض جداً سيشعر الفرد بالملل ويتشتت انتباهه نحو أي مثير آخر، وعندما تكون المهمة أو التحدي منخفضاً وأيضاً المهارات منخفضة يشعر الفرد باللامبالاة، أما إذا كان التحدي صعباً جداً فإن الفرد سيشعر بالتوتر والضغط وسيتجه انتباهه نحو امكانياته المحدودة (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٦).

مشكلة البحث:

تعد مرحلة التعليم الجامعي نقطة تحول في حياة الطلاب وانطلاقهم نحو المستقبل، فهم قادة الغد وبناءة المستقبل وبهم تتقدم الأمم وتتطور، ويقع علي عاتقهم دفع حركة التقدم العلمي للمجتمع، فهم ثروة لكل أمة تنتشد الازدهار والتقدم ومصدر بناء الحضارات وصناعة الآمال، إلا أن الطالب يواجه عديد من التحديات في حياته، خاصة في ظل التغيرات التي طرأت على النواحي الحياتية في المجتمع من تزايد الأحداث الضاغطة والصعوبات والعقبات التي يواجهونها، لذا فالاهتمام بهم ورعايتهم يعد أمراً ضرورياً ليصبحوا قادرين علي مواجهة تلك التحديات والضغوط التي أوجدتها الثورة المعرفية، باحثين عن التميز والاستقلالية في محاولة لنيل الكفاءة العلمية والمهنية والتخطيط للمستقبل لتحقيق الرفاهة النفسية، وهي من أهم التحديات الرئيسية التي تواجه توافق الطالب مع متطلبات الحياة الجامعية، مما دفع الباحثة إلى البحث عن العوامل التي تؤثر في الرفاهة النفسية وبمراجعة الأطر النظرية والبحوث والدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة الرفاهة النفسية تبين أن الصمود النفسي والتدفق النفسي من العوامل المؤثرة بدرجة كبيرة في تحقيق الرفاهة النفسية لدى الطلاب، وفي حدود اطلاع الباحثة لم تجد دراسات قدمت نموذجاً نظرياً تفسيرياً للرفاهة النفسية في علاقتها بالصمود النفسي والتدفق النفسي.

تأسيساً علي ما سبق وانطلاقاً من الأهمية القصوى التي يحظى بها متغيرات البحث، يتضح لنا ضرورة الاهتمام بدراسة وفهم وتفسير طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث، والتأثيرات المتبادلة بينهم، والوصول إلى أفضل نموذج بنائي سببي يوضح العلاقة بينهم، ويحاول البحث الحالي المساهمة في حل هذه المشكلة من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:-

- ١- ما العلاقة بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية؟
- ٢- ما مدي ملائمة النموذج البنائي المقترح لتفسير العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية؟
- ٣- ما التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية في نموذج الصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع) لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث الحالي فيما يلي:

- ١- تفسير العلاقة بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية.
- ٢- التحقق من مدي ملائمة النموذج البنائي المقترح لتفسير العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٣- الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية في نموذج الصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع) لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

أهمية البحث:-

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

الأهمية النظرية:

- تستمد أهمية البحث الحالي من أهمية الفئة العمرية للمشاركين في البحث، فقد تم اعتماد المشاركين في البحث من طلاب المرحلة الجامعية تلك المرحلة الأهم في حياة المتعلمين فهي نقطة تحول في مسيرة حياة الطالب الجامعي وانطلاقه نحو مستقبله، حيث تعمل على زيادة الوعي والتهيئة للحياة المهنية لذا كان من الضروري الاهتمام بدراسة المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر في تلك الفئة.
- يستمد البحث الحالي أهميته من خلال تناول المتغيرات المتمثلة في الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية وما لها من أهمية على صحة الفرد النفسية والذي ينبغي الاهتمام بها.
- ندرة البحوث والدراسات التي اهتمت بدراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية بين متغيرات البحث وذلك في حدود إطلاع الباحثة.
- محاولة تقديم فهم أعمق والتفسير الأنسب لطبيعة العلاقات المتبادلة بين متغيرات البحث من خلال بناء نموذج للعلاقات السببية يسهم في التعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية بين متغيرات البحث.

الأهمية التطبيقية:

- تزويد مكتبة المقاييس النفسية العربية بمقياس جديد للتدفق النفسي متحقق من الخصائص السيكومترية له.
- الاستفادة من نتائج البحث الحالي في مجال الإرشاد التربوي بمراكز الإرشاد بالجامعات لتطوير العملية التعليمية والتربوية، من إعداد برامج إرشادية لتحسين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية والمراحل التعليمية المختلفة.
- تقديم مجموعة من التوصيات يمكن أن يستفيد منها الأخصائيون النفسيون بالمرحلة الجامعية ومساعدة الطلاب على تحسين الصمود النفسي والتدفق النفسي لديهم وتحقيق الرفاهة النفسية.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

يمكن تعريف مصطلحات البحث الحالي إجرائياً كما يلي:

- **التدفق النفسي:** تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "حالة من الاستغراق التام والانخراط الكلي في الأداء والتركيز وعدم الانتباه للذات أو الحاجات الشخصية للفرد لدرجة تصل إلى حد نسيان الزمن سعياً لإنجاز المهمة علي أكمل وجه مهما كلفه من وقت وجهد، نتيجة لشعوره بالكفاءة وإيمانه بأهدافه وثقته في إمكاناته وقدراته وتقييمه الصائب للأمور، وذلك عندما يتحقق التكافؤ بين مهارات وخبرات الفرد ومستويات المهام والتحديات المقدمة إليه"، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة).

- **الصمود النفسي:** تعرف الباحثة إجرائياً بأنه "قدرة الفرد على التوافق الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية واستعادة الفرد لتوازنه بعد تعرضه للمحن والصدمات وإيمان الفرد بقدرته على مواجهة التحديات وتمتعه بالثبات والحفاظ على اتزانه الانفعالي وهدوءه عند التعرض للضغوط أو المواقف العصيبة والثقة بالنجاح في مواجهة الصعاب والأمل لتوقع الأفضل دائماً لما هو آت"، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الصمود النفسي (إعداد / Conner& Davidson,2003) ترجمة وتعريب الباحثة.

- **الرفاهة النفسية:** تعرفه (شند وآخرون، ٢٠١٣) بأنه أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، تحدد علاقة الفرد بذاته من تقبلها وتفرداها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه علي ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي، تتبني الباحثة هذا التعريف ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الرفاهة النفسية (إعداد/ شند وآخرون، ٢٠١٣).

حدود البحث: تمثلت فيما يلي:

- حدود الموضوع: تحددت بالمتغيرات التالية (الصمود النفسي – التدفق النفسي - الرفاهة النفسية).
- الحدود البشرية: اقتصر المشاركون في البحث على طلاب كلية التربية – جامعة الإسكندرية بمختلف النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الجانب الميداني من البحث بكلية التربية – جامعة الإسكندرية.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م

الإطار النظري ودراسات سابقة:

تم تقسيم الإطار النظري وفقاً لمتغيرات البحث إلى ثلاثة محاور، يتناول المحور الأول: الصمود النفسي، ويتناول المحور الثاني: التدفق النفسي، ويتناول المحور الثالث: الرفاهة النفسية، وذلك كما يلي:

أولاً: الصمود النفسي Psychological Resilience

وقد مرت دراسة مصطلح الصمود بعدة موجات، فقد ركزت الموجة الأولى علي الصمود باعتباره مجموعة من الخصائص الذاتية تتمثل في القدرة علي التعايش أو التصدي والمواجهة، بينما ركزت الموجة الثانية علي الصمود باعتباره عملية دينامية تتمثل في مواجهة الفرد للمواقف الضاغطة والشدائد، بينما اعتبرت الموجة الثالثة الصمود بمثابة طاقة فطرية محركة للفرد تمكنه من التعايش مع الشدائد والصعاب (Grafton, et al.,2010,701)، وترتكز الموجة الرابعة على النهج التكاملية متعدد المستويات وتتمثل في البحث عن دور العمليات البيولوجية والعصبية والجينات ومدى إسهامها في الصمود النفسي (Wright, et al.,2013,30).

تعريفات الصمود النفسي:

ورد في الأدب السيكولوجي عديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الصمود النفسي فقد عرف (Azline &Shahrir,2010) الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على التعافي وقيامه بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب منه القدرة على التوافق الفعال الذي يتضمن الأفكار والأفعال، كما عرفته (باطة، ٢٠١١) بأنه قدرة تمكن الفرد من المواجهة الايجابية أو التوافق الايجابي والتأقلم مع التهديدات، النكبات، العثرات التي يتعرض لها واحراز نواتج إيجابية، والقدرة على التعبير عن مشاعره والتواصل الايجابي مع الآخرين، وذكر (Thabet&Abadsa,2013) بأنه بناء دينامي يتكون من مجموعة من القدرات الشخصية مثل الكفاءة الذاتية والكفاءة الاجتماعية والبنية الشخصية والقدرات الروحانية والتماسك الأسري والموارد الاجتماعية، كما أشار (سرميني، ٢٠١٥) إلى أنه قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة ومشقاتها ومصائبها من خلال الاعتماد على المصادر الداخلية والخارجية للفرد، بحيث يحافظ على مستوي جيد من التوافق والتكيف والصحة النفسية، ورأى (Shin&Kim,2017) بأنه عملية دينامية تشمل التكيف الإيجابي للفرد مع البيئة في سياق الظروف الصعبة والشدائد، وقدرته على التعافي من المحن والنمو بشكل صحي على الرغم من مواجهة الصعوبات من خلال التكيف الجيد مع تلك المواقف، بينما رأى (حميدة، ٢٠١٧) أنه عملية دينامية متعددة الجوانب يكون فيها الفرد أكثر تكيفاً وتفاعلاً في مواجهة الضغوطات الحياتية مما يجعل تخطيه للمحن بطريقة سهلة ويكون متوافقاً مع ذاته ومع الحياة، وأشار (رضوان، ٢٠١٩) بأنه سمة إيجابية تساعد على الثبات الانفعالي والتوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للضغوط النفسية في ضوء ما يمتلكه الفرد من كفاءة شخصية وقيم أخلاقية وروحانية ومساندة اجتماعية، وأشار (محي، نجيب، ٢٠٢١) بأنه القدرة على الحفاظ على الصحة النفسية أو استعادتها في مواجهة التحدي، كما أشار (طاحون، زغلي، ٢٠٢٢) بأنه كفاءه الفرد في التعامل بنجاح مع الأحداث السلبية والشدائد ومقاومة الخبرات القاسية والمواقف الضاغطة والنهوض بفاعلية بعد الأزمات والاحتفاظ بالأمل وتصور الخير في المستقبل.

مما سبق تستخلص الباحثة أن الصمود النفسي هو قدرة الفرد على التوافق الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية واستعادة الفرد لتوازنه بعد تعرضه للمحن والصدمات وإيمان الفرد بقدرته على مواجهة التحديات وتمتعه بالثبات والحفاظ على اتزانه الانفعالي وهدوءه عند التعرض للضغوط أو المواقف العصيبة والثقة بالنجاح في مواجهة الصعاب والأمل لتوقع الأفضل دائماً لما هو آت.

العوامل المؤثرة في الصمود النفسي:

يذكر كل من (Snape & Miller,2008,220:221) مجموعة من العوامل تساعد الفرد على تنمية وتعزيز الصمود النفسي لدى الأفراد وهي:

- العوامل الشخصية: تتمثل في نسبة الذكاء العالية، الوعي الشخصي، مركز التحكم الداخلي، المهارات الاجتماعية، الجاذبية، المرح.
- العوامل الأسرية: تتمثل في الدعم المقدم من الأبوين، التماسك الأسري بين الآباء والأبناء، علاقة الفرد القوية مع أحد الأبوين أو كلاهما، التوافق الأسري بين الأبوين.

- العوامل البيئية: تتمثل في الخبرات والتجارب الناجحة، التحلي بالقيم الاجتماعية الحسنة، التدين والايمن القوي.

عوامل تعيق الصمود النفسي لدى الأفراد:

- العوامل الشخصية: تتمثل في تأخر النمو، العوامل الوراثية والجينات، الأمراض المزمنة، صعوبات التعلم، مشكلات التواصل الاجتماعي.

- العوامل الأسرية: تتمثل في المشكلات القائمة بين الآباء والأبناء، انعدام العدالة بين الأبناء، الضغوط النفسية لدى الوالدين، سوء المعاملة وعدم التوافق بين الوالدين، الانفصال الوالدي، انعدام الإرشاد الأسري.

- العوامل البيئية: تتمثل في عدم قدرة الفرد على تجاوز المحن والأزمات، انخفاض المستوي الاجتماعي، التمييز العنصري بين طبقات المجتمع.

أهمية الصمود النفسي:

تبرز أهمية الصمود النفسي كمتغير نفسي وقائي يساعد الفرد على تخطي الصعاب ومواجهة المحن ومقاومة الانكسار، ويؤدي الي استعادة التوازن وتحقيق التوافق النفسي (الأعسر، ٢٠١١، ٢٧)، ويحفز عمليه التوافق الناجح مع الخبرات السلبية التي تهدد الصحة النفسية للفرد وتجاوزها بكل اقتدار وكفاءة (Tan-kristanto&kiropoulos, 2015, 9)، كما يلعب دوراً مهماً في نمو الفرد النفسي والاجتماعي ويعبر عن طريقة تفكيره وسلوكه في مواجهة مواقف الحياة ومتطلباتها المختلفة، ويدل على مدى توافق الفرد مع ذاته وبيئته، كما انه يدعم شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن العالم (Cheng, et al., 2014, 1588)، ويساعد الفرد علي مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، والنظر للمواقف الضاغطة بشكل أكثر إيجابية (Johne, 2012, 220)، من خلال تخفيف التبعات السلبية الناتجة عن الضغوط، وغالباً ما يكون مرتبطاً بالعافية النفسية والتي تجتمع معاً لدعم الصحة النفسية والتكيف مع الحياة (McGillvary & Pidgeon, 2015, 33)، من أجل تحقيق الازدهار تحت الضغط النفسي، وهو يمثل أحد أهم عوامل الوقاية النفسية للفرد التي تعكس نمطاً انفعالياً وسلوكياً من مقاومة الأحداث الضاغطة والازمات والاحباطات (Matthews, 2015, 869).

خصائص الأفراد ذوي الصمود النفسي المرتفع:

يعتبر الصمود من السمات الشخصية التي تمكن الفرد من التحمل في مواجهة المحن، وهي خاصية متعددة الأبعاد تتنوع حسب السياق والوقت والعمر والمستوي الثقافي ودخل الفرد الذي يتعرض لظروف الحياة المختلفة (شاهين، ٢٠١١، ٣٣)، والأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الصمود النفسي يتميزوا بعدد من الخصال مثل التفاؤل والقدرة على التكيف وصورة الذات الإيجابية والتعاطف والثقة بالنفس في قدرتهم على السيطرة والتحكم في الظروف المختلفة خاصة غير السارة منها (Setiawati, et al., 2021, 6)، فهم قادرين على مواجهة المواقف المثيرة للمشقة والمحن، وإدارة مواردهم الشخصية من خلال القيام بسلوكيات تمكنهم من النجاح في مواجهة المواقف التي يمرروا بها (Jardim, et al., 2021, 15)، ولديهم القدرة على الوصول إلى نتائج ايجابية في المواقف الحياتية المختلفة المثيرة للضغوط النفسية كما أنهم قادرون على المحافظة على مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة (Kapikiran&Acun-Kapikiran, 2021, 15).

(2016,2089)، فهم متفائلون ومتسامحون لديهم القدرة علي العفو والصفح وتجاوز أخطاء الآخرين كما أنهم مثابرون ولديهم اتزان انفعالي، يتميزون بالرزانة وعدم التسرع في اتخاذ قراراتهم، ولديهم القدرة علي التحكم في الغضب وإدارته، يتميزون بقوة الإرادة والدافعية والمرونة، لديهم القدرة علي حل المشكلات المختلفة في جميع مناحي حياتهم (غولي، العكيلي، ٢٠١٩، ٣٠٨:٣٠٩)

ثانياً: التدفق النفسي: Psychological Flow

بدأت فكره البحث في التدفق النفسي علي يد عالم النفس Mihalyi حينما لاحظ الأفراد اثناء ممارستهم للأنشطة والأعمال والذي يمثل فيها النشاط هدفاً بذاته، تلك الحالة التي تحت الفرد على التميز في الحياة من خلال الانخراط الكامل في العمل وارجاء مشاعر السرور إلي حين الانتهاء من العمل، حيث تعمل تلك المشاعر كمشتتات لانتباه الفرد عن العمل، لكونها تصب التركيز على الحالة الداخلية للفرد (Csikszentmihalyi, 2020,122) وحينئذ عندما يبدأ التركيز العمدي والانتباه الشديد للعمل فإن حالة التدفق تسير في ثلاث اتجاهات، الأول يتجه نحو تقديم الراحة النفسية والتخفيف من الاضطراب الانفعالي، والثاني يتجه نحو أداء العمل من غير بذل أي مجهود جسدي وعقلي كبير، والثالث يتجه نحو الانشغال والانغماس في العمل على نحو يجعله يستثمر مهاراته الوجدانية وقدراته العقلية إلى اقصى درجة (Csikszentmihalyi& Asakawa,2016,4).

تعريفات التدفق النفسي:

ورد في الأدب السيكلوجي عديد من التعريفات التي تناولت مفهوم التدفق النفسي فقد أشار (Mustafa, et al., 2010) إلى أن مصطلح التدفق النفسي يصف تجربة مثلي تستحوذ على نشاط ممتع، بحيث يصبح القيام به لذاته دون وجود دافع خارجي، كما أشار (Lyubomirsky,2010) إلى أنه حالة من الاستغراق والاندماج القوي بالنشاط الذي يقوم به الفرد والتركيز الكلي وعدم الانتباه للذات، شرط أن يكون ذلك النشاط يقوي ويتحدى مهارات الفرد وخبراته، وعرفه (Reid, 2011) بأنه حالة نفسية مرغوبة يكون فيها الفرد مستغرقاً ومندمجاً في نشاط ما، وعلى وعي بكل خطوة من خطوات أداء النشاط، وفي ذات الوقت غير مدرك لهذا الوعي، نتيجة شدة الاندماج والانخراط فيه، كما عرفه (Jackson,2014) بأنه تجربة نفسية ايجابية وحالة نفسية مثلي، تحدث اثناء استغراق وانهماك الفرد كلياً في المهمة، ويصاحب ذلك ذروة النشاط وتحقيق مستويات متقدمة من الأداء، وأشار (Csikszentmihalyi, 2014) إلى أن التدفق حالة ذاتية يصل إليها الفرد عندما يتعلق كلياً بالنشاط ذاته الذي يؤديه دون غيره، لدرجة تصل إلى حد نسيان التعب والزمن وأي شيء سواه، وأشار (أيوب، البديوي، ٢٠١٧) أن التدفق النفسي هو خبرة سيكلوجية ممتعة تتحقق عندما يحدث توازن بين مهارات الفرد ومستويات المهام والتحديات المقدمة إليه، ويتضمن خبرات سارة تجلب الانشراح والسرور، كما تتضمن انفعالات ايجابية كثيرة، وفي حالة التدفق يوظف الفرد كل قدراته ومهاراته وينسى الزمن والشعور بالذات لتحقيق أهدافه وأغراضه، وأشار (Chan, et al.,2019) بأن التدفق النفسي يمثل التجربة المثلي التي يصل فيها الفرد إلى حالة التركيز والاندماج الكامل والذي يتطلب فيها التوازن بين مستوى مهارات الفرد والتحديات المقدمة إليه، وعرفه (الصاوي، ٢٠٢٠) بأنه حالة من التركيز العالي والاندماج في أداء نشاط أو عمل ما، يفقد فيه الفرد احساسه بذاته او بحاجاته الشخصية، هادفاً إلى انجاز هذا العمل مهما كلفه ذلك من وقت دون الشعور بالكلل او الملل، ويكون مسؤولاً عن عمله واثقاً في قدراته مع الشعور بالسعادة والبهجة والمتعة اثناء أداء هذا العمل دون انتظار مكافأة أو تقدير من

الآخرين، كما عرفه (العسيري، ٢٠٢٣) بأنه انغماس الفرد في المهام والأنشطة التي يقوم بها وهذا الانغماس يدفعه إلى مزيد من الاهتمام والنشاط والايجابية والسعادة والحيوية ويتضمن مستوى الاندماج والتركيز والإفادة من التغذية الراجعة.

مما سبق تستخلص الباحثة أن التدفق النفسي هو حالة من الاستغراق التام والانخراط الكلي في الأداء والتركيز وعدم الانتباه للذات أو الحاجات الشخصية للفرد لدرجة تصل إلى حد نسيان الزمن سعياً لإنجاز المهمة علي أكمل وجه مهما كلفه من وقت وجهد، نتيجة لشعوره بالكفاءة وإيمانه بأهدافه وثقته في إمكاناته وقدراته وتقييمه الصائب للأمور، وذلك عندما يتحقق التكافؤ بين مهارات وخبرات الفرد ومستويات المهام والتحديات المقدمة إليه.

انواع التدفق النفسي: -

أشار (Lee,2011,26) إلى أنواع التدفق النفسي توضح فيما يلي:

- التدفق الايجابي: وهو ان يوجه الفرد طاقته الي شيء ما، وأن يتفاعل في هذا النشاط، فالأفراد المتمتعين بالتدفق الايجابي لديهم رضا أعلى ممن يعانون من التدفق السلبي.

- التدفق السلبي: يحدث في كثير من الاحيان في وقت أداء المهام، وعلى الأغلب يكون التدفق السلبي مرافقاً للتوتر، وبالتالي يؤدي إلى تشكيل شعور سيء أثناء التدفق لدى الفرد فيحاول تقاديه، كما يحدث عندما يتعين على الفرد إنهاء مهمة حاسمة بشكل فوري، مما يولد لدى الفرد شعوراً بعدم الرغبة في تكرار تلك التجربة وذلك بسبب الارهاق.

- التدفق القائم على النشاط: هو الذي يكتسبه الفرد عن طريق قيامه بالأنشطة التي تحتاج إلى حركة مثل الألعاب الرياضية، والفرد الذي يقوم بالتدفق على أساس النشاط يلقي ردود فعل أسرع مع بعض الصعوبات القليلة.

- التدفق القائم على التفكير: هو الذي يستلزم تفكيراً أكبر من الحركة، ويمارس الفرد في حالة التدفق القائم على التفكير طاقة فعلية أقل بالنسبة لحالة التدفق التي تركز على الأنشطة المادية، بحيث يسمح للفرد بالحفاظ على حالة التدفق القائم على التفكير لمدة أطول واستمتاع أعلى، كما ان التدفق القائم على أساس النشاط أسهل بكثير من عملية التدفق القائم على أساس التفكير.

وتتوقف الآثار الناجمة عن التدفق علي طبيعة الأنشطة التي يقوم بها أو ينغمر فيها الفرد ومن خلالها يحدث التدفق، فهي التي تحدد ما إذا كان هو الجانب الإيجابي أو الجانب السلبي للتدفق وهذا يتحدد وفق النشاط، فإذا كان مفيداً للفرد ولا يشكل ضرراً عليه أو على المجتمع بأي شكل من الأشكال يطلق عليه التدفق الإيجابي (Partington , et al.,2009,180)، أما عندما تكون حالة التدفق مرتبطة بالأنشطة التي لا تعود بالنفع علي الفرد، حيث تشعره بالسعادة والاستمتاع الوقتي وأحياناً تساعده علي الخروج من حالة التوتر والاكئاب والتي تعد أحد أساليب التوافق غير السوية، وهنا يطلق عليه التدفق الأسود ذات الآثار السلبية (Mike, et al., 2019,495).

شروط التدفق النفسي وكيفية تحقيقه:

أوضح كل من (Nakamura&Csikszentmihayi,2009,9) شروط التدفق النفسي وكيفية تحقيقه فيما يلي:

- ايجاد تحديات أو فرص لأداء نشاط يتناسب مع قدرات الفرد والمهارات التي يمتلكها، بحيث يكون التحدي متناسباً مع قدرات الفرد، فلا يتجاوز قدرات الفرد ذلك التحدي الذي يقوم بأدائه، ولا يتجاوز هذا التحدي قدرات الفرد.

- تحديد هدف واضح قابل للتحقق في ضوء مهارات الفرد وقدراته مع وجود تغذية راجعة فورية عما يحققه الفرد من تقدم يقربه من الهدف، وهنا يتضح دور التغذية الراجعة التي تنبه الفرد إلى ما قد ينتابه من ملل أو قلق من أجل تعديل مستوى التحدي أو مستوى المهارة أو كلاهما، حتى يتمكن الفرد من الخروج من حالة النفور والعودة لحالة التدفق.

- أن يثق الفرد بأنه قادر على القيام بالنشاط، والاستمتاع به والانتباه المستمر والتركيز وانخفاض الوعي الذاتي الذي يحدث أثناء النشاط.

مما سبق تستخلص الباحثة ان حالة التدفق يمكن أن تحدث حين يوجد تحدي مكون من مجموعة أهداف مترابطة وتوجد تغذية راجعة مستمرة عن مدى الانجاز الذي تم تحقيقه، مع تعديل الأداء في الخطة الموضوعية لتحقيق الهدف وفقاً للمعلومات المكتسبة من تلك التغذية الراجعة.

أهمية التدفق النفسي:

يعد التدفق النفسي جانباً إيجابياً للطاقة النفسية فهو الحالة التي يصبح بها الفرد بأعلى درجات الثقة بالنفس تجاه الأهداف عالية المستوى، مع الحماس الإيجابي ومشاعر المتعة التي تسهم بشكل كبير في بروز المستوى المميز للفرد أثناء أداء المهمة (Hager,2015,31)، كما تندرج أهمية التدفق النفسي في كونه قوة تشجع الفرد داخلياً، وتعطيه المزيد من التركيز والإصرار والإرادة، مما يحقق له الأثر الأكبر في تحسين أدائه والتقدم به إلى الأفضل (Fong, et al., 2015,425)، حيث يسمح بتطويره وازدهاره وينمي لديه التفكير الإبداعي ويتيح له الوصول للخبرة المثالية، مما يمنحه الفرصة للتنظيم والضبط والسيطرة على الوعي أو الشعور (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٨)، وتمنحه فرصة التحكم في شعوره ووعيه، كما تسمح بتكوين بناء نفسي رصين للفرد، حيث يكون الفرد مستغرقاً ومندمجاً بصورة تامة في نشاط ما، مما يولد لديه احساساً قوياً بالرضا، ويسهم في تعظيم احساسه بالسعادة وجودة حياته النفسية (Csikszentmihalyi, 2009,23)، وتنمية مواهبه الخاصة، وتنمية التخيل الذهني وزيادة الانتاج الإبداعي، وتقدير الذات المرتفع، ورضا الفرد عند ذاته وعن الحياة وشعوره بالسعادة واتخاذ القرارات الصائبة، مما يؤدي إلى تعزيز النمو النفسي لديه (بنهان، ٢٠١٩، ٣٣٠)، وتنمية الثقة بالنفس والاستقلالية وتحمل المسؤولية، وزيادة مستوى الطموح والدافع للإنجاز وتنمية الخيال العقلي والقدرة على مواجهة التحديات، وخفض الشعور بالخوف والقلق والملل واللامبالاة (باطة، ٢٠١١، ٣٧)، كما أن التدفق النفسي يُمكن الفرد من الوصول إلى حالة عقلية مرغوبة وممتعة، ويتميز الأفراد ذو التدفق النفسي بالتوازن بين التحدي والمهارات، ووضوح الأهداف، والتغذية الراجعة الفورية، والإثابة الداخلية، والتركيز المفرط، والشعور بالسيطرة والقدرة علي الدمج بين المهام وفقدان الوعي المؤقت بالذات، وفقد احساس بالوقت الزمني

(Csikszentmihalyi, 2009, 85)، وايضا يستطيعون تحديد الأنشطة والمهام التي يستمتعون بأدائها، وتزيد لديهم درجة المثابرة من أجل الوصول إلى أهدافهم ولديهم القدرة على تحمل الإجهاد والمعاناة فيما يقومون به من مهام دون انتظار أي تعزيز (عبد الجواد، ٢٠١٧، ٤٨٨).

ثالثاً: الرفاهة النفسية Psychological Well-being

يعد مفهوم الرفاهة النفسية مفهوماً رئيساً ومحورياً في مجال علم النفس الإيجابي، لما له من أهمية كبيرة في حياة الفرد والمجتمع، فالجميع يسعى إلى تحقيق الرفاهة النفسية بمختلف ثقافتهم بوصفها هدف أسمى للحياة، حيث أنها تعبير عن المرح والبهجة والاستمتاع الذي يعيشه الفرد في حياته، ومن ثم تعد مؤشراً لجودة حياته النفسية (شمبولية، ٢٠٢١، ٣٩٣).

تعريفات الرفاهة النفسية:

ورد في الأدب السيكولوجي عديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الرفاهة النفسية فقد أشار (Ryff,) 2014 إلى أن الرفاهة النفسية هي شعور الفرد بالاستقلالية والسيطرة على البيئة وأن يكون لديه قدرة على تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين وأن يكون متقبلاً لذاته وله هدفاً ومعني في الحياة، كما عرفها (Linton, et al., 2016) على أنها جودة حياة الفرد من الجانب النفسي والعاطفي والمعرفي بما يتضمنه من مشاعر وأفكار وتجارب يمتلكها الأفراد عن حياتهم، في حين رأى (De Paula & Boas, 2017) أنها تمثل غياب الظروف السلبية كالضيق والقلق والاكتئاب وظهور الظروف الإيجابية كالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والشعور بالإنجاز والمنفعة، وأشار (Viejo, et al., 2018, 17) بأنها قناعه الفرد بأرائه وثقته في تطور قدراته بمرور الزمن، وامتلاكه علاقات جيدة مع الآخرين والتوافق مع ذاته ومع الآخرين، وعرفها (عبد الفتاح، أحمد، ٢٠١٩) بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي توضح التقويم الايجابي للفرد الخاص بالمظاهر المختلفة لحياته، والتي تتضمن الشعور بالرضا عن الحياة وتقبل الذات والقدرة على اتخاذ القرار وإدارة الحياة والشعور بالبهجة والتفاؤل والاستمتاع في الحياة، كما عرفها (Ruggeri, et al., 2020) انها مزيج من الشعور والعمل الجيد وتجربة المشاعر الايجابية كالسعادة والرضا بالإضافة إلى تطوير امكانات الفرد وتحكمه في حياته، وعرفها (علي، ٢٠٢١) بانها استجابة الفرد لمثيرات الاستقلالية، نمو الشخصية، ايجابية العلاقة مع الآخرين، تجدد أهداف الحياة، التحكم في البيئة، قبول الذات، كما عرفها (مصطفى، ٢٠٢٢) بانها الاحساس العام بالسعادة الناتجة عن التقويم الذاتي الموضوعي للكفاءة النفسية والاجتماعية والجسمية والاكاديمية معاً، وأشار (حسين، فتحي، ٢٠٢٣) بأنها كفاءة الأداء النفسي للفرد والخبرة وإحداث التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية وتقييم مدى جودة عيش الأفراد بالنسبة إلي ذواتهم الحقيقية بالإضافة إلى أنها مرادف للسعادة ومعني الحياة والاستقلالية والكفاءة وحالة العافية التي يشعر فيها الفرد بالرضا في مجالات الحياة المختلفة وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين والشعور بالهدف في الحياة والقبول الذاتي والنمو الشخصي واحترام الذات.

مما سبق تستخلص الباحثة أن الرفاهة النفسية هي الاحساس بالسعادة النابع من شعور الفرد بجودة الحياة النفسية والعاطفية والمعرفية وشعوره بالبهجة والتفاؤل والرضا والاستمتاع بالحياة، مما يؤهله للتحكم في حياته بأن يكون لديه هدف ومعني واضح في الحياة وأن يكون قادراً على اتخاذ القرار وتطوير إمكاناته وتحقيق التوافق مع ذاته وتقبلها، وتكوين علاقات جيدة بالآخرين.

مداخل دراسة الرفاهة النفسية:

أشار كل من (شند وآخرون، ٢٠١٣، ٦٧٦:٦٧٥)، (خرنوب، ٢٠١٦، ٢١٨: ٢١٩) إلى عدة مداخل لدراسة الرفاهة النفسية كالتالي:

١- المدخل الذاتي: ويركز هذا المدخل على السعادة والسرور وتجنب الألم وينعكس على الرفاهة الذاتية للفرد وينشأ هذا المدخل على فكرة أن السرور والسعادة يشكلان الهدف الأساسي لحياة الفرد، ومن ثم فإن تحقيق السعادة يتم من خلال السعي إلى اللحظات السارة وبلوغ الأهداف المجزية، ويصنف إلى المداخل التالية:

- مدخل المتعة أو اللذة: ينشأ هذا المدخل وفق رؤية Ryff أن الفرد يبحث عن السعادة للحصول على الشعور باللذة وهذا السعي متأصل فيه ومتجذر في النفس البشرية منذ نشأة الخلق ولهذا يبحث الفرد عن الشعور بالرضا والسعادة والسرور.

- مدخل الرفاهة الذاتية: نشأ هذا المدخل وفق رؤية Diener للرفاهة الذاتية التي تنشأ لدى الفرد نتيجة المرور بخبرات متكررة من المشاعر السارة والمزاج السار وخبرات أقل تكراراً من المشاعر السلبية ومستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة.

٢- مدخل رفاهة السعادة أو تعبئة الطاقات: يركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية وتوظيف إمكانيات الفرد من خلال تحقيق الذات والتركيز على الأداء الوظيفي الذي يعكس بلوغ الفرد أهداف حياتية ذات معنى واضح، وهو ما ينعكس على الرفاهية النفسية للفرد ويشير هذا المنحى إلى أن الأهداف البشرية والقيم تزيد من الوجدان الإيجابي للفرد، ويعد أرسطو أول من كتب عن فلسفة السعادة وأعتبرها إدراك الفرد لإمكاناته الحقيقية.

خصائص الأفراد ذوي الرفاهة النفسية المرتفعة:

تساعد الرفاهة النفسية على بناء شخصية على أسس نفسية سليمة وزيادة مستوى الرضا والتفاؤل والثقة بالنفس وزيادة المشاعر والانفعالات الايجابية كما تساعد علي تحسين نوعية الحياة وتحسين مستوى الصلابة النفسية (النجار، ٢٠١٨، ٥٧)، حيث يتميز الأفراد مرتفعي الرفاهة النفسية بأن لديهم القدرة على اتخاذ القرار بمحض ارادتهم، ولديهم الكفاءة في ادارة البيئة لصالحهم، والعمل بنشاط وفاعليه على انتهاز الفرص المناسبة واستثمارها بأفضل طريقة من أجل النهوض بحياتهم وذواتهم، وامتلاكهم القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية وتمكنهم من أساليب التفكير المنطقي والتفاعل بطرق عديدة والتحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم في المواقف المختلفة (Panahi, et al., 2016,2074)، أما في مجال العلاقات الايجابية مع الآخرين فيتميز هؤلاء الأفراد بالرغبة في تكوين صداقات حميمية مع الآخرين تبني على الاحترام المتبادل والتعاون والعطاء والاهتمام والثقة (Ryff, 2014,19)، في حين يتأثر الأفراد منخفضي الرفاهة النفسية بالضغوط الاجتماعية ولا يستطيعون ادارة شؤون حياتهم اليومية وعدم القدرة على تحسين البيئة المحيطة بهم ولا يمتلكون الوعي الكافي بالفرص المناسبة لقدراتهم وميولهم واهتماماتهم، ويخضعون لآراء واتجاهات الآخرين في اتخاذ القرار (Panahi, et al., 2016,2075)، أما في مجال العلاقات مع الآخرين فيجد هؤلاء الأفراد معاناة في تكوين علاقات جيدة مع الآخرين، وان وجدت فأنها يسودها عدم الثقة والإحباط والتشكيك وتدني الاحترام (Ryff, 2014,20).

العلاقة بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية:

يلعب الصمود النفسي دوراً أساسياً ومهماً في إطار نموذج الرفاهة النفسية (جولد ستين، بروكس، ٢٠١١، ٢٨)، وهو يمثل أحد أهم المتغيرات الشخصية الوقائية للفرد التي تعكس نمطاً انفعالياً وسلوكياً ومعرفياً من مقاومة الأزمات والإحباطات والأحداث الضاغطة، فهو عامل أساسي في تعزيز الصحة النفسية ليس من أجل البقاء على قيد الحياة فحسب بل من أجل تحقيق الازدهار تحت الضغط النفسي (Matthews, 2015, 869)، كما تساعد الرفاهة النفسية على بناء الشخصية على أسس نفسية سليمة، وزيادة المشاعر والانفعالات الإيجابية وزيادة مستوى التفاؤل والثقة بالنفس، وتساعد على تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد (النجار، ٢٠١٨، ٥٧).

وقد تناولت عدد من الدراسات العلاقة الوظيفية بين الصمود النفسي والرفاهة النفسية، وفي هذا السياق أسفرت نتائج دراسة (هيبية، رزق، ٢٠٢١) عن وجود تأثير موجب ودال احصائياً من الصمود النفسي على الازدهار النفسي، كما أسفرت نتائج دراسة (Bajaj&Pande, 2016) الكشفت عن الدور الوسيط للصمود النفسي كمؤشر على الرفاهة الذاتية، كما توصلت نتائج دراسة كلاً من (Souri&Hasanirad, 2011) إلى انه يمكن التنبؤ بالرفاهة من خلال الصمود النفسي، كما أكدت دراسة (اسماعيل، ٢٠٢٠) على ان الرفاهة النفسية تعمل كمحددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب، وفي هذا الصدد أشارت دراسة (العديني، ٢٠١٨) إلى أهمية الرفاهة النفسية لطلاب الجامعة وأكدت على وجود علاقة بين الرفاهة النفسية والصلابة النفسية.

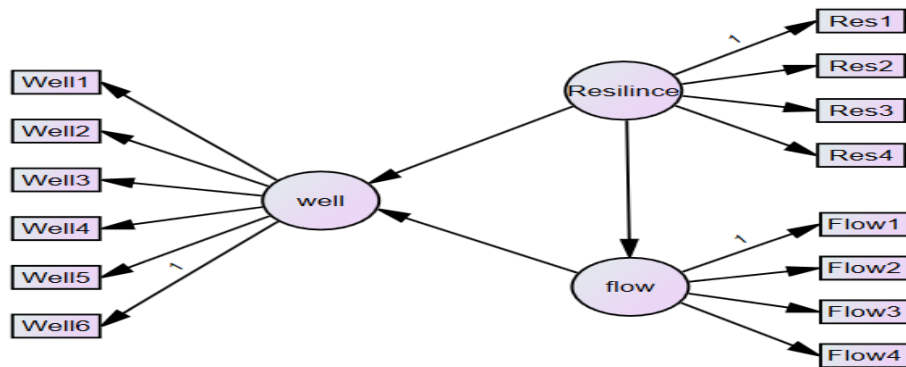
والأفراد القادرين على إمتاع أنفسهم في مختلف الظروف والمواقف، قادرين على التركيز على ما يرونه مناسباً لهم، ويعملون وفقاً لذلك، وبالرغم من أنه ليس من السهل على الفرد تحويل التجربة التقليدية التي يمر بها إلى حالة تدفق ولكن يمكن للجميع التحسين من قدراتهم على القيام بذلك (Csikszentmihali., 2009)، والصمود النفسي يمكن أن يسمح بالتدفق النفسي ويقلل من تحديات الوصول اليه، بأن يساعد الفرد على التكيف ويقلل من القلق ويزيد من التركيز على الهدف والتخلي عن المشتتات (Bernadette, 2019)، كما يتضمن الصمود النفسي دافعية تحث الفرد تجاه المثابرة ومواصلة بذل الجهد والحفاظ على الاتجاه بغض النظر عن الظروف، لكونه حالة لا يحدث لها انطفاء أو كف كما في خبرة التدفق نتيجة للشعور بالنشوة والابتهاج التي تسيطر على الفرد اثناءها (سليمون، ٢٠١٥).

وقد تناولت عدد من الدراسات العلاقة الوظيفية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي، وفي هذا السياق أشارت نتائج دراسة (الجهني، الأحمد، ٢٠٢٢) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والتدفق النفسي، كما أسفرت نتائج دراسة (باطة وآخرون، ٢٠٢٠) عن وجود علاقة موجبة بين التدفق وإدارة الغضب لدى المتفوقين دراسياً، وأسفرت نتائج دراسة (خضير، ٢٠١٦) عن العلاقة بين التدفق وإدارة الأزمات وكفاءة الذات المدركة.

ويترتب على الاستغراق في حالة التدفق النفسي العديد من الآثار الإيجابية المتمثلة في زيادة الثقة بالنفس، التقدير العالي للذات، تقليل التوتر النفسي، الرضا عن الحياة، الشعور بالسعادة (Phillips, 2005)، حيث يسمح التدفق النفسي للأفراد بالتحسن والتطور والتقدم ويمنحهم الفرصة لضبط وعيهم وتنظيمه والسيطرة عليه اضافة إلى تمكّنهم من بناء رأس مال نفسي مناسب يدفعهم للشعور بالعافية النفسية وتحقيق الرفاه والارتياح النفسي (محمود، ٢٠١٨).

وقد تناولت عدد من الدراسات العلاقة الوظيفية بين التدفق النفسي والرفاهة النفسية، وفي هذا السياق أسفرت نتائج دراسة (Asakawa,2004) أن الرفاهة كانت مرتفعة خلال الفترات التي أتصف فيها الطلاب بالتدفق وأن هناك تأثير إيجابي لخبرة التدفق على رفاهة الطلاب، وأظهرت نتائج دراسة كلاً من (Andony, et al.,2016) أن التدفق يعد منبئاً جيداً بالرفاهة، كما أوضحت نتائج دراسة كلاً من (Chou&Wang,2011) أن حالة التدفق التي يعيشها الطالب أثناء ممارسة الأنشطة تعد تجربة جيدة وممتعة وتعزز رفاهة الطالب ودافعيته، كما أسفرت نتائج دراسة (Burke, et al.,2016) أن التدفق في الأنشطة هو المؤشر الإيجابي للرفاهة والانجاز، كما أشار (Lu,2016) أن خبرة التدفق لها تأثيرات إيجابية على رفاهة الأفراد، كما أشارت نتائج دراسة (عبد المجيد وآخرون، ٢٠١٦) إلى وجود علاقة قوية بين التدفق النفسي والرفاهة الروحية، كما أشارت نتائج دراسة (Fullagar & Kelloway,2009) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين خبرة التدفق والمزاج الإيجابي، كما أسفرت نتائج دراسة (حميدة، ٢٠١٩) إلى وجود علاقة قوية بين التدفق النفسي والسعادة النفسية، كما أشارت دراسة (الدسوقي، ٢٠١٩) إلى وجود تأثير مباشر وموجب ودال احصائياً للتدفق في هناء الطلاب.

وفي ضوء ما سبق من الأسس النظرية وبعد مراجعة نتائج البحوث والدراسات السابقة التي أجريت لدراسة العلاقات بين متغيرات البحث (التدفق النفسي، الصمود النفسي، الرفاهة النفسية) قد تم التوصل إلى نتائج تمثل أدلة امبريقية تدعم وجود علاقات ارتباطية موجبة بينهم، إلا أن في حدود اطلاع الباحثة لا توجد دراسات عربية أو أجنبية حاولت الوصول إلى نموذج يفسر العلاقات السببية بين متغيرات البحث، ومن خلال فحص الدراسات والبحوث السابقة وجد أنها اهتمت بدراسة العلاقات الارتباطية البسيطة بين متغيرات البحث ولم تبحث التأثيرات البنائية بينها، ومن ثم قامت الباحثة باقتراح نموذج بنائي يفسر بنية العلاقات بين متغيرات البحث المتمثلة الصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) والرفاهة النفسية (كمتغير تابع)، والكشف عن سبب هذا الاقتران، والموضح بشكل (١) كالتالي:



شكل (١) النموذج المقترح للعلاقات بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية

فروض البحث:

وفي ضوء الإطار النظري للبحث وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة ذات الصلة بالبحث الحالي يمكن صياغة الفروض التالية:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٢- توجد مطابقة للنموذج البنائي المقترح يفسر العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.
- ٣- توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة وكلية في نموذج الصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) والرفاهة النفسية (كمتغير تابع) لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم حساب العلاقات بين متغيرات البحث، والتحقق من النموذج المفترض معتمداً على تحليل العلاقات بين المتغيرات في نموذج سببي مبني على أسس منطقية، ومن ثم تقديم نموذج عام يوضح العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية بين تلك المتغيرات.

المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

تم اشتقاق الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، وبلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة، بواقع (٥٦) طالب و(٣٩٠) طالبة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، بهدف التحقق من صلاحية أدوات القياس من حيث: صدقها، ثباتها، واتساقها الداخلي.

المشاركون في البحث:

تم اشتقاق مجموعة الطلاب المشاركون في البحث بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، وبلغ عددهم (٤٠٦) طالب وطالبة بواقع (٥١) طالب و(٣٥٥) طالبة، منهم (٢١٠) طالب تخصص أدبي، و(١٩٦) طالب تخصص علمي، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٩: ٢٣) عاماً بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩٧) وانحراف معياري قدره (١,٢٣٨) وتم استبعاد الطلاب غير الجادين في الإجابة على أدوات البحث.

أدوات البحث:

يتناول وصفاً لإجراءات ضبط أدوات البحث، والمتمثلة فيما يلي:

١. مقياس التدفق النفسي (إعداد / الباحثة)
٢. مقياس الصمود النفسي (إعداد / Conner & Davidson, 2003) ترجمة وتعريب الباحثة
٣. مقياس الرفاهة النفسية (إعداد / شند وآخرون، ٢٠١٣)

مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بالخطوات والإجراءات التالية لإعداد مقياس التدفق النفسي:

تحديد المفهوم الإجرائي للتدفق النفسي:

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث السابقة والتعريفات التي صاغها الباحثون في هذا الصدد أمكن للباحثة تعريف التدفق النفسي إجرائياً بأنه "حالة من الاستغراق التام والانخراط الكلي في الأداء والتركيز وعدم الانتباه للذات أو الحاجات الشخصية للفرد لدرجة تصل إلى حد نسيان الزمن سعياً لإنجاز المهمة علي أكمل وجه مهما كلفه من وقت وجهد، نتيجة لشعوره بالكفاءة وإيمانه بأهدافه وثقته في إمكاناته وقدراته وتقييمه الصائب للأمور، وذلك عندما يتحقق التكافؤ بين مهارات وخبرات الفرد ومستويات المهام والتحديات المقدمة إليه"، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التدفق النفسي.

تحديد أبعاد مقياس التدفق النفسي:

تم اشتقاق أبعاد المقياس من التعريف الإجرائي للتدفق النفسي وذلك بعد فحص المكونات والأبعاد التي وضعها الباحثون، وفيما يلي عرض لأبعاد المقياس والتعريفات الإجرائية لكل بعد:

١. الثقة بالنفس: شعور الفرد بالكفاءة وإيمانه بأهدافه وثقته في إمكاناته وقدراته وتقييمه الصائب للأمور.
٢. فقدان الشعور بالوقت والذات: التركيز وعدم الانتباه للذات أو الحاجات الشخصية لدرجة تصل إلى حد نسيان الزمن سعياً لإنجاز المهمة علي أكمل وجه مهما كلفه من وقت وجهد.
٣. الاندماج في الأداء: الاستغراق التام والانخراط الكلي في الأداء.
٤. التوازن بين التحدي والمهارة: التكافؤ بين مهارات وخبرات الفرد ومستويات المهام والتحديات المقدمة إليه.

صياغة مفردات مقياس التدفق النفسي:

تم صياغة مفردات مقياس التدفق النفسي بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس التي تناولت التدفق النفسي، ومن المقاييس التي تم الاطلاع عليها في هذا الصدد في ضوء اطلاع الباحثة مقياس (Shawki & Farid, 2016) ، (Wolfigiel & Czerw, 2017)، (يوسف، ٢٠٠٨)، (باطة، ٢٠١١)، (فريد، ٢٠١٦) وبعد الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث والمقاييس السابقة والاستفادة مما توصلت إليه، وجدت الباحثة ندرة في توافر مقياس للتدفق النفسي يتناسب مع طبيعة المشاركون في البحث بالإضافة إلى

اعتماد البحوث السابقة على عبارات التقرير الذاتي في إعداد المقاييس وذلك في حدود إطلاع الباحثة، مما دعا إلى إعداد مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث الحالي الذي يعتمد على مواقف سلوكية، حيث تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية التي تكونت من (٢٨) مفردة على هيئة مواقف سلوكية وأمام كل موقف ثلاثة بدائل متدرجة وعلى الطالب أن يختار البديل المناسب له، وقد صيغت تلك المواقف وروعي أن تكون سهلة وواضحة وخالية من التعقيد اللفظي.

إعداد جدول مواصفات مقياس التدفق النفسي:

تم إعداد جدول مواصفات المقياس في صورته الأولية وعرضه على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، حيث أشتمل على التعريف الإجرائي للتدفق النفسي وأبعاده وجدول مواصفات أبعاد ومفردات المقياس.

عرض مقياس التدفق النفسي على السادة الخبراء:

تم عرض مقياس التدفق النفسي في صورته الأولية المكونة من (٢٨) مفردة على لجنة من السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية من أساتذة علم النفس، وبلغ عددهم جميعاً (١١) خبير وطُلب اليهم إبداء آراءهم في مفردات المقياس حتى يصل لأفضل صيغة ممكنة، وتم جمع ملاحظات السادة الخبراء، وحساب نسبة اتفاهم على كل مفردة من مفردات المقياس من حيث: مدى تحقيق الهدف من المقياس، مدى صحة التعريفات الإجرائية لأبعاد المقياس، مدى تمثيل مفردات المقياس للتدفق النفسي كما حددها التعريف الإجرائي، ومدى وضوح صياغة مفردات المقياس، ووضوح المعني وسهولة الفهم وسلامة اللغة ودقة تعبير المضمون وارتباطها بالأبعاد وارتباط الأبعاد بالمقياس، وقد أسفرت آراء السادة الخبراء عن تعديل بعض النواحي الفنية من (إعادة صياغة بعض التعريفات الإجرائية -إعادة صياغة متن بعض المفردات)، ومن ثم تم تعديل المقياس بناء على آراء السادة الخبراء وقد تراوحت نسبة اتفاهم على مفردات المقياس بين (٩٨,٦ : ١٠٠) %

الصورة الأولية لمقياس التدفق النفسي:

تكون المقياس في صورته الأولية من:

- ١- صفحة الغلاف: تضمنت (أسم المقياس-أسم معد المقياس)
- ٢- صفحة التعليمات: تمت صياغة تعليمات المقياس وروعي فيها الوضوح والإيجاز وأن تؤدي إلى فهم الهدف من المقياس وكيفية الإجابة على المفردات وقد تضمنت هذه التعليمات ما يلي:-
 - أ- الهدف من المقياس في عبارة واضحة ومحددة.
 - ب- الإشارة إلى العدد الكلي لمفردات المقياس.
 - ج- الإشارة إلى قراءة كل مفردة بدقة، وفهم المقصود من كل مفردة.
 - د- الإشارة إلى عدم اختيار أكثر من بديل واحد.
 - ه- الإشارة إلى عدم ترك أي مفردة دون اختيار أحد البدائل الإجابة.
- ٣- صفحات محتوى المقياس: تضمنت المقياس في صورته الأولية، حيث تكون المقياس من ٢٨ مفردة.

تقدير درجات مفردات مقياس التدفق النفسي:

وتتم الاستجابة على كل مفردة من مفردات المقياس من خلال اختيار الطالب بين أحد البدائل المدرجة أمام كل مفردة، حيث البديل الذي يعبر عن التدفق النفسي المنخفض يحصل على (١) والبديل الذي يعبر عن وسطية التدفق النفسي يحصل على (٢) والبديل الذي يعبر عن التدفق النفسي المرتفع يحصل على (٣)، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بحاصل جمع درجة الطالب على كل مفردة من مفردات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:-

للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، تم تطبيق المقياس في صورته الأولية المكون من (٢٨) مفردة على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الاسكندرية، وذلك بهدف حساب الثبات، الصدق، الاتساق الداخلي للمقياس، وفيما يلي عرض للنتائج المرتبطة بكل هدف من الأهداف السابقة كالتالي:

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقتين كالتالي:-

١- طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:-

لحساب ثبات المقياس وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، تم تطبيق مقياس التدفق النفسي على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الاسكندرية، ويوضح جدول (١) قيم معاملات ثبات المقياس بطريقة "ألفا كرونباخ".

جدول (١) معامل الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمقياس التدفق النفسي

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٧٠٨	٨	٠,٧٠٢	١٥	٠,٧٠٥	٢٢	٠,٧١٧
٢	٠,٧٤١	٩	٠,٧٠٣	١٦	٠,٧١٢	٢٣	٠,٧٠٩
٣	٠,٧١٢	١٠	٠,٧١٢	١٧	٠,٧٠٤	٢٤	٠,٧١٢
٤	٠,٧١١	١١	٠,٧١٠	١٨	٠,٧٠٧	٢٥	٠,٧٢١
٥	٠,٧٠١	١٢	٠,٧٢٤	١٩	٠,٧١٢	٢٦	٠,٧١٣
٦	٠,٧٠٦	١٣	٠,٧٢٢	٢٠	٠,٧٠٣	٢٧	٠,٧٠٨
٧	٠,٧٠٠	١٤	٠,٧٠١	٢١	٠,٧١٢	٢٨	٠,٧٠٧
معامل ثبات مقياس التدفق النفسي ككل		٠,٧١٩					

يتضح من جدول (١) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغت (٠,٧١٩)، وقيمة معامل ثبات ألفا في حالة حذف مفردة من مفردات المقياس تتراوح بين (٠,٧٠١ : ٠,٧٤١)، ومن ثم فإن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل أكبر من قيمة معامل ثبات ألفا في حالة حذف مفردة من مفردات المقياس لجميع المفردات ما عدا المفردات (٢، ١٢، ١٣، ٢٥) فقط، وبعد حذف هذه المفردات يصبح عدد

مفردات المقياس (٢٤) مفردة، وهذا يُشير إلى أن المفردات التي تم الإبقاء عليها هامة وغياب أي منها يؤثر سلباً على ثبات المقياس، ومن هنا يمكن القول بأن مقياس التدفق النفسي يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

٢- طريقة إعادة التطبيق:

لحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق، تم تطبيق مقياس التدفق النفسي على الطلاب المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة، ثم أعيد تطبيق المقياس على نفس الطلاب بفارق زمني أسبوعين وفي نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وقد بلغت قيم معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس التدفق النفسي (٠,٧٣٠)، وتعد هذه القيمة مقبولة عملياً للدلالة على ثبات المقياس.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بطريقتي الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي كما يلي:

١- الصدق العاملي الاستكشافي:

يقصد به أن البيانات المشاهدة لمفردات مقياس التدفق النفسي تقيس سمة كامنة وأن مفردات المقياس تكون متجانسة فيما بينها وتقيس في أساسها نفس الصفة، وللتحقق من صدق المقياس تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس التدفق النفسي، وذلك عن طريق التحليل العاملي لمصفوفة ارتباطات مفردات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principle Component Method حيث إنها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة وشيوعاً واستخداماً نظراً لدقة نتائجها بالمقارنة بالطرق الأخرى، ولتحديد عدد العوامل اعتمدت الباحثة على محك كايزر Kaiser Criterion وفكرته يعتمد على حجم التباين أو الجذر الكامن الذي يعبر عنه العامل، فلا بد ألا يقل عن واحد صحيح اعتماداً على الحدود الدنيا لجتمان Guttman's Lower Bonds التي تعد العامل دالاً إحصائياً عندما يكون الجذر الكامن الذي يمكن تفسيره يساوي أو يزيد عن واحد صحيح، كما أتبعته الباحثة طريقة Varimax Rotation Method لتدوير العوامل تدويراً متعامداً والتي تعتمد على فكرة البناء البسيط مع الاحتفاظ بالتعامد بين العوامل والتي تؤدي إلى زيادة تباين مربع تشبعات العوامل، وتم تطبيق مقياس التدفق النفسي المتكون من (٢٤) مفردة على الطلاب المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وعددهم (٤٤٦) طالب وطالبة، فأسفر التحليل العاملي عن ظهور قيم شيوع لعدد (٣) مفردات أقل من ٠,٥ وتم حذف تلك المفردات وأعيد إجراء التحليل العاملي على باقي المفردات وعددها (٢١) مفردة، فأسفر التحليل العاملي إلى استخلاص أربعة عوامل قابلة للتفسير بنسبة تباين (٥١,٣١٥%) من التباين الكلي وهي نسبة تباين مرتفعة، مما يدل على تمتع مقياس التدفق النفسي بدرجة صدق مرتفعة، ويوضح جدول (٢) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التدفق النفسي.

جدول (٢) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التدفق النفسي

قيم الشبوع	التشبعات				المفردة
	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠,٦٨٦				٠,٦٩٠	١
٠,٧٧٥	٠,٨٠٩				٢
٠,٧٣٦	٠,٦٣٥				٣
٠,٥٧٩				٠,٦٧٣	٤
٠,٦٧٨	٠,٦٠٠				٥
٠,٥٩١			٠,٤٥٧		٦
٠,٥٤٧				٠,٤٢٨	٧
٠,٦٦١			٠,٦٤٧		٨
٠,٧٢٥				٠,٧٢٢	٩
٠,٥٦٦				٠,٧٢١	١٠
٠,٥٧٠			٠,٥٩٠		١١
٠,٦٣٤	٠,٤٧٢				١٢
٠,٥٥٢		٠,٥٥٢			١٣
٠,٧٧٨				٠,٧٧٤	١٤
٠,٥٦٠		٠,٥٧٣			١٥
٠,٥٥١				٠,٤٥٧	١٦
٠,٦٩١				٠,٧٠٥	١٧
٠,٦٥٣		٠,٥٩٥			١٨
٠,٥٩٤		٠,٤٨٧			١٩
٠,٥٨٦			٠,٦١٥		٢٠
٠,٥٦٥			٠,٤٠٦		٢١
	١,٢٦٣	١,٩٥٨	٢,٧٦٧	٤,٧٨٨	الجزر الكامن
	%٦,٠١٣	%٩,٣٢٥	%١٣,١٧٥	%٢٢,٨٠١	نسبة التباين
	%٥١,٣١٥	%٤٥,٣٠١	%٣٥,٩٧٦	%٢٢,٨٠١	تراكمي نسبة التباين
	٢٩٨٧,٠٤٩				Bartlets
	٠,٩٤٣				KMO

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل اختبار "بارتليت" Bartlett's test بلغ (٢٩٨٧,٠٤٩) وهو دال احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١) مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع المصفوفات الارتباطية التي يكون فيها قيم العناصر القطرية مساوية للواحد الصحيح وباقي العناصر صفيرية، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة، كما تم حساب معامل كاييرز ماير أولكن "KMO" للتحقق من كفاءة سحب العينة أو المعاينة فكان مرتفعاً وبلغت قيمته (٠,٩٤٣)، كما يتضح أن هناك (٤) جذور كامنة أولية مستخلصة من عملية التحليل العاملي تتعدى قيمها الواحد الصحيح، وكما أشارنا سابقاً أن الجذر الكامن الذي يعبر عنه العامل لا بد ألا يقل عن واحد صحيح.

يتضح من جدول (٢) أن:

العامل الأول: تشبع عليه (٨) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٤,٧٨٨) وفسر نسبة (٢٢,٨٠١%) من التباين في أداء المشاركون في البحث على المقياس، وتدل عباراته على شعور الفرد بالكفاءة وإيمانه بأهدافه وثقته في إمكانياته وقدراته وتقييمه الصائب للأمر ويمكن تسميه هذا العامل بـ "الثقة بالنفس"

العامل الثاني: تشبع عليه (٥) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٢,٧٦٧) وفسر نسبة (١٣,١٧٥%) من التباين في أداء المشاركون في البحث على المقياس، وتدل عباراته على التركيز وعدم الانتباه للذات أو الحاجات الشخصية لدرجة تصل إلى حد نسيان الزمن سعياً لإنجاز المهمة علي أكمل وجه مهما كلفه من وقت وجهد، ويمكن تسميه هذا العامل بـ "فقدان الشعور بالوقت والذات"

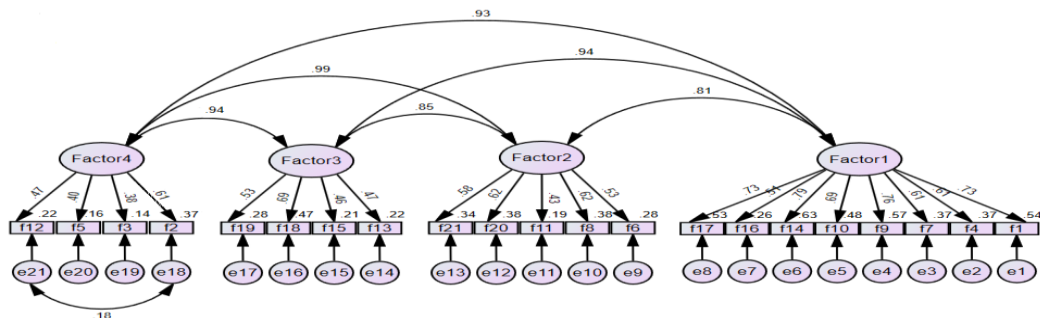
العامل الثالث: تشبع عليه (٤) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (١,٩٥٨) وفسر نسبة (٩,٣٢٥%) من التباين في أداء المشاركون في البحث على المقياس، وتدل عباراته على الاستغراق التام والانخراط الكلي في الأداء ويمكن تسميه هذا العامل بـ "الاندماج في الأداء".

العامل الرابع: تشبع عليه (٤) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (١,٢٦٣) وفسر نسبة (٦,٠١٣%) من التباين في أداء المشاركون في البحث على المقياس، وتدل عباراته على التكافؤ بين مهارات وخبرات الفرد ومستويات المهام والتحديات المقدمة إليه ويمكن تسميه هذا العامل بـ "التوازن بين التحدي والمهارة".

وبلغت نسبة التباين التجمعي للمقياس ككل (٥١,٣١٥) % من التباين الكلي وهي نسبة تباين مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة، ولأن التشبع المقبول والذال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠,٣) وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس التدفق النفسي أظهرت تشبعات زادت عن (٠,٣) على العوامل الأربعة من التحليل العاملي ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً.

٢- الصدق العاملي التوكيدي:

تم التحقق من الصدق العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis لاختبار جودة تمثيل المفردات الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للعوامل التي تشبعت عليها مفردات مقياس التدفق النفسي، وذلك باستخدام برنامج Amos-26، وقد أكد وجود العوامل الأربعة وهي العامل الأول "الثقة بالنفس" وتكون من (٨) مفردات، والعامل الثاني "فقدان الشعور بالوقت والذات" وتكون من (٥) مفردات، والعامل الثالث "الاندماج في الأداء" وتكون من (٤) مفردات، والعامل الرابع "التوازن بين التحدي والمهارة" وتكون من (٤) مفردات، وتم استخراج معاملات الانحدار المعيارية، والنتائج يوضحها شكل (٢).



شكل (٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التدفق النفسي

يتضح من شكل (٢) أن معاملات الانحدار المعيارية (التشبعات) قد تراوحت لبعد "الثقة بالنفس" بين (٠,٥١ : ٠,٧٩) وتراوحت لبعد "فقدان الشعور بالوقت والذات" بين (٠,٤٣ : ٠,٦٢) وتراوحت لبعد "الاندماج في الأداء" بين (٠,٤٦ : ٠,٦٩) وتراوحت لبعد "التوازن بين التحدي والمهارة" بين (٠,٤٠ : ٠,٦١)، وجميعها تشبعات مقبولة احصائياً، ويوضح جدول (٣) مؤشرات جودة مطابقة النموذج للبيانات.

جدول (٣) مؤشرات جودة مطابقة النموذج لبيانات مقياس التدفق النفسي

مؤشرات جودة المطابقة	قيمة المؤشر	محك المطابقة	القرار
٢١ كمين CMIN	٢٩٧,٢٥٨	أن تكون	لا يحقق المطابقة
درجات الحرية DF	١٧٧	قيمة ٢١ ك	
مستوى الدلالة P	٠,٠٠٠	غير دالة	
٢١ ك المعيارى CMINDF	١,٦٧٩	≥ 3	يحقق المطابقة
مؤشر المطابقة المعيارى NFI	٠,٩٠٢	$\leq 0,9$	يحقق المطابقة
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩٥٨	$\leq 0,9$	يحقق المطابقة
مؤشر تاكر - لويى TLI	٠,٩٥٠	$\leq 0,9$	يحقق المطابقة
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٥٨	$\leq 0,9$	يحقق المطابقة
جذر متوسط مربعات خطأ التقارب RMSEA	٠,٠٣٩	$\geq 0,08$	يحقق المطابقة
جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR	٠,٠٤٢٠	$\geq 0,08$	يحقق المطابقة
مؤشر هولتر CN	٣٣٥	< 200	يحقق المطابقة

يتضح من جدول (٣) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي حيث بلغت قيمة مؤشر مربع كاي النسبي (١,٦٧٩) وهي أقل من القيمة المحكية (٣)، وكانت قيم CFI ، TLI ، IFI ، NFI جميعها أكبر من (٠,٩)، وكان مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA (٠,٠٣٩)، وقيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR (٠,٠٤٢٠) وكلاهما أقل من (٠,٠٨)، أما مؤشر هولتر بلغت قيمته (٣٣٥) أعلى من (٢٠٠) مما يدل على مطابقة جيدة للنموذج، وعلى الرغم من أن قيمة مربع كا دالة احصائياً، إلا أنها أكثر حساسية لحجم العينة، وقد تم الاعتماد على مؤشرات جودة المطابقة الأخرى، والتي تشير إلى أن مقياس التدفق النفسي يتمتع ببنية توكيدية للدلالة على صدقه.

الاتساق الداخلي للمقياس:-

يقصد به مدى اتساق مفردات المقياس مع بعضها، وللتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي، تم تطبيق المقياس على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة، وقد تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس من خلال حساب ما يلي:

١- الاتساق الداخلي لمفردات المقياس:

بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٦٩٩	٨	٠,٦٩٢	١٥	٠,٧١٥
٢	٠,٧٥٥	٩	٠,٧١٧	١٦	٠,٧٤٨
٣	٠,٧٥٩	١٠	٠,٧٥٦	١٧	٠,٦٩٦
٤	٠,٦٩٧	١١	٠,٧٥٥	١٨	٠,٧٢٢
٥	٠,٧٢٢	١٢	٠,٧٣٢	١٩	٠,٧٤٨
٦	٠,٧٢٨	١٣	٠,٦٩٨	٢٠	٠,٦٩٣
٧	٠,٧٤٤	١٤	٠,٧٣٣	٢١	٠,٧٤١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية تنحصر بين (٠,٦٩٢ : ٠,٧٥٩) وجميعها قيم ذات دلالة إحصائية، مما يدل على أن مفردات المقياس متماسكة داخلياً من الناحية التركيبية.

حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية، كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس التدفق النفسي

بعد الثقة بالنفس		بعد فقدان الشعور بالوقت والذات		بعد الاندماج في الأداء		بعد التوازن بين التحدي والمهارة	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٧١٩	١	٠,٧٣٥	١	٠,٧٥٤	١	٠,٧٤٦
٢	٠,٧٧٨	٢	٠,٧٦٨	٢	٠,٧٤٤	٢	٠,٧٦٤
٣	٠,٧٨١	٣	٠,٧٧٣	٣	٠,٧٦٣	٣	٠,٧٣١
٤	٠,٧٢٣	٤	٠,٧٦٤	٤	٠,٧٢١	٤	٠,٧٧٤
٥	٠,٧٣٩	٥	٠,٧١٨				
٦	٠,٧٥٧						
٧	٠,٧٦٨						
٨	٠,٧١٣						

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تنحصر بين (٠,٧١٩ : ٠,٧٨٧) وجميعها قيم ذات دلالة إحصائية، مما يدل على أن مفردات المقياس متماسكة داخلياً مع أبعادها.

٢- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:-

بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التدفق النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس، فكانت معاملات الارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمقياس (٠,٩١١) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد فقدان الشعور بالوقت والذات والدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٥٢) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد الاندماج في الأداء والدرجة الكلية

للمقياس (٠,٨١٨)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد التوازن بين التحدي والمهارة والدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٠٥)، جميعها قيم ذات دلالة إحصائية، أي توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل بعد من أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

أسفرت نتائج حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي عن حذف بعض المفردات والتي لم تتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية وعددها (٧) مفردات ليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢١) مفردة.

مقياس الصمود النفسي: إعداد (Conner & Davidson, 2003) ترجمة وتعريب الباحثة

هدف المقياس: قياس قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، وقدرته على استعادة توازنه بعد التعرض للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه.

وصف المقياس: تكون المقياس من (٢٥) مفردة وتتم الاستجابة على مفرداته من خلال متصل خماسي للبدائل (ليس صحيح مطلقاً، صحيح نادراً، صحيح أحياناً، صحيح غالباً، صحيح دائماً)، وعلى الطالب أن يحدد مدى انطباق كل مفردة عليه بوضع علامة (٧) أمام البديل الذي يعبر عنه.

تقدير درجات المقياس: يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجاته في أبعاد المقياس وتتراوح الدرجة الكلية بين (٢٥:١٢٥) وتدل الدرجة المرتفعة على مستوي مرتفع من الصمود النفسي.

ترجمة وتعريب المقياس:

- قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية وعرضه على مجموعة من الخبراء في اللغة الإنجليزية لمراجعته بهدف التحقق من صحة الترجمة ومطابقة المعنى في اللغتين العربية والانجليزية، ثم معاودة ترجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية ومطابقة النسخة النهائية بالنسخة الأصلية.

- عرض المقياس بعد تعريبه على عدد من الخبراء في مجال علم النفس التربوي للتحقق من وضوح الفقرات وملاءمتها للمشاركين في البحث.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **ثبات المقياس:** قام معد المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٨٩)، كما قام بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وبلغت قيمته (٠,٨٧).

- **صدق المقياس:** قام معد المقياس بالتحقق من صدق المقياس من خلال الصدق التقاربي للمقياس مع مقياس الصلابة النفسية إعداد (Kobasa, et al, 1979) حيث بلغ (٠,٨٣)، بينما الصدق التباعدي بين مقياس الصمود النفسي ومقياس الإحساس بالضغط إعداد (Cohen, et al, 1983) بلغ (-٠,٧٦).

الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي في البحث الحالي:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق، كما تم التحقق من صدق المقياس بطريقتي الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي للمقياس وذلك كما يلي:

- ثبات مقياس الصمود النفسي في البحث الحالي:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس الصمود النفسي كالتالي:-

١- طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha:-

لحساب ثبات المقياس وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، تم تطبيق مقياس الصمود النفسي على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الاسكندرية، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات ثبات المقياس بطريقة "ألفا كرونباخ".

جدول (٦) معامل الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لمقياس الصمود النفسي

المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات	المفردة	معامل الثبات
١	٠,٨٢٩	٨	٠,٨٣٠	١٥	٠,٨٣١	٢١	٠,٨٢٩
٢	٠,٨٣١	٩	٠,٨٣١	١٦	٠,٨٢٩	٢٢	٠,٨٣٠
٣	٠,٨٣١	١٠	٠,٨٢٩	١٧	٠,٨٣١	٢٣	٠,٨٣١
٤	٠,٨٢٨	١١	٠,٨٢٨	١٨	٠,٨٢٩	٢٤	٠,٨٢٩
٥	٠,٨٢٦	١٢	٠,٨٢٩	١٩	٠,٨٣١	٢٥	٠,٨٣٠
٦	٠,٨٢٨	١٣	٠,٨٣٠	٢٠	٠,٨٣٠		
٧	٠,٨٢٩	١٤	٠,٨٣١	٢١	٠,٨٢٩		
							٠,٨٣٢

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل هي (٠,٨٣٢)، وقيمة معامل ثبات ألفا في حالة حذف مفردة من مفردات المقياس تتراوح بين (٠,٨٢٦ : ٠,٨٣١) أي أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل أكبر من قيمة معامل ثبات ألفا في حالة حذف مفردة من مفردات المقياس لجميع المفردات، وهذا يُشير إلى أن هذه مفردات المقياس جميعها هامة وغياب أي منها يؤثر سلباً على ثبات المقياس، ومن هنا يمكن القول بأن مقياس الصمود النفسي يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

٢- طريقة إعادة التطبيق:

لحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق، تم تطبيق مقياس الصمود النفسي على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة، ثم أعيد تطبيق المقياس على نفس الطلاب بفارق زمني أسبوعين وفي نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وقد بلغت قيم معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الصمود النفسي (٠,٨٣٩)، وتعد هذه القيمة مقبولة عملياً للدلالة على ثبات المقياس.

- صدق مقياس الصمود النفسي في البحث الحالي:

١- الصدق العاملي الاستكشافي:

وللتحقق من صدق المقياس تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي وذلك عن طريق التحليل العاملي لمصفوفة ارتباطات مفردات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principle Component Method ولتحديد عدد العوامل اعتمدت الباحثة على محك كايزر Kaiser Criterion، كما أتبعته الباحثة طريقة Varimax Rotation Method لتدوير العوامل تدويراً متعامداً، وتم تطبيق مقياس الصمود النفسي المتكون من (٢٥) مفردة على الطلاب المشاركون في التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات البحث وعددهم (٤٤٦) طالب وطالبة، فأسفر التحليل العاملي إلى استخلاص أربعة عوامل قابلة للتفسير بنسبة تباين (٥٣,٠٨٢%) من التباين الكلي وهي نسبة تباين مرتفعة، مما يدل على تمتع مقياس الصمود النفسي بدرجة صدق مرتفعة، ويوضح جدول (٧) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الصمود النفسي.

جدول (٧) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الصمود النفسي

قيم الشبوع	التشبعات				المفردة
	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠,٧٠٣				٠,٥٩٧	١
٠,٧٠٢				٠,٧٢٣	٢
٠,٦٥٧		٠,٧٦٦			٣
٠,٥٦٦				٠,٥٨٩	٤
٠,٥٩٢		٠,٦٢٠			٥
٠,٥٦١				٠,٦١٧	٦
٠,٦٠٢		٠,٤٤٣			٧
٠,٥٣٠	٠,٥٢٦				٨
٠,٦٤٠		٠,٦٣١			٩
٠,٦٨٦		٠,٦٠٩			١٠
٠,٧٠٧			٠,٤٩٨		١١
٠,٥٦٨		٠,٣٨٧			١٢
٠,٥٠٥				٠,٤٨٧	١٣
٠,٥٢٣				٠,٣٩٩	١٤
٠,٥٩٨			٠,٣٩٨		١٥
٠,٥٥٧				٠,٤٠٩	١٦
٠,٦٢٦			٠,٥٥١		١٧
٠,٦٦٨	٠,٦٤١				١٨
٠,٦٤٠	٠,٧٧٨				١٩
٠,٥٥٧	٠,٥٤٩				٢٠
٠,٥٨٢				٠,٥٣٤	٢١
٠,٦٢٥				٠,٤٨٩	٢٢
٠,٥٢٤			٠,٣٧٦		٢٣
٠,٦٦٤			٠,٧١٠		٢٤
٠,٦٨٣			٠,٧٥٤		٢٥
	٣,١٣٢	٣,٢٥٣	٣,٣٢٣	٣,٥٦١	الجزر الكامن
	%١٢,٥٢٩	%١٣,٠١٤	%١٣,٢٩٣	%١٤,٢٤٦	نسبة التباين
	%٥٣,٠٨٢	%٤٠,٥٥٣	%٢٧,٥٣٩	%١٤,٢٤٦	تراكمي نسبة التباين
				٤٧٢٥,٣٥٧	Bartlets
				٠,٩٤٣	KMO

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معامل اختبار "بارتليت" Bartlett's test بلغ (٤٧٢٥,٣٥٧) وهو دال احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١) مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع المصفوفات الارتباطية التي يكون فيها قيم العناصر القطرية مساوية للواحد الصحيح وباقي العناصر صفرية، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة، كما تم حساب معامل كايزر ماير أولكن "KMO" للتحقق من كفاءة سحب العينة أو المعاينة فكان مرتفعاً وقيمه (٠,٩٤٣)، كما يتضح أن هناك (٤) جذور كامنة أولية مستخلصة من عملية التحليل العاملي تتعدى قيمها الواحد الصحيح، وكما أشارنا سابقاً أن الجذر الكامن الذي يعبر عنه العامل لا بد ألا يقل عن واحد صحيح.

يتضح من جدول (٧) أن:

- **العامل الأول:** تشبع عليه (٩) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣,٥٦١) وفسر نسبة (١٤,٢٤٦%) من التباين في أداء المشاركين في البحث على المقياس، وتدل عباراته على الإيمان بقدرة الفرد على مواجهة التحديات والثقة في النجاح في مواجهة الصعاب ويمكن تسميه هذا العامل بـ "الكفاءة الشخصية".

- **العامل الثاني:** تشبع عليه (٦) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣,٣٢٣) وفسر نسبة (١٣,٢٩٣%) من التباين في أداء المشاركين في البحث على المقياس، وتدل عباراته على ثبات الفرد والحفاظ على اتزانه الانفعالي وهدوئه عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة ويمكن تسميه هذا العامل بـ "الصلابة".

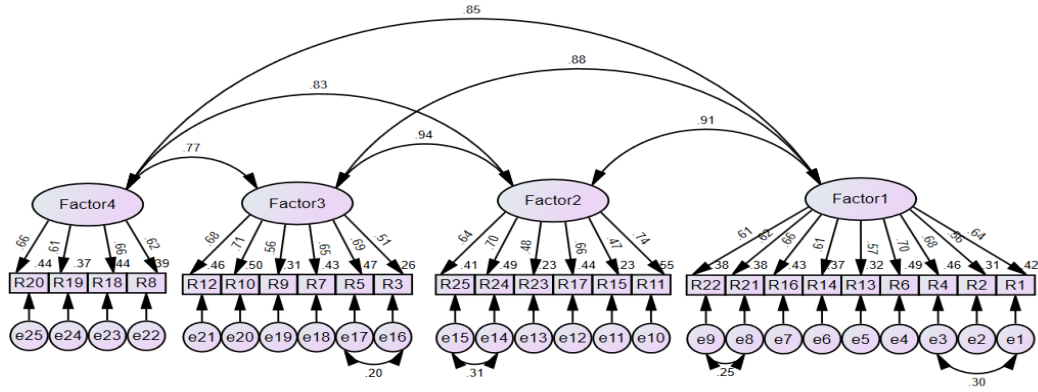
- **العامل الثالث:** تشبع عليه (٦) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣,٢٥٣) وفسر نسبة (١٣,٠١٤%) من التباين في أداء المشاركين في البحث على المقياس، وتدل عباراته على قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية واستعادة الفرد لتوازنه بعد تعرضه للمحن والصدمات ويمكن تسميه هذا العامل بـ "الضبط والسيطرة".

- **العامل الرابع:** تشبع عليه (٤) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣,١٣٢) وفسر نسبة (١٢,٥٢٩%) من التباين في أداء المشاركين في البحث على المقياس، وتدل عباراته على وجود الأمل وبقاؤه لتوقع الأفضل دائماً لما هو آت ويمكن تسميه هذا العامل بـ "التفاؤل".

وبلغت نسبة التباين التجميعي للمقياس ككل (٥٣,٠٨٢%) من التباين الكلي وهي نسبة تباين مرتفعة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة، ولأن التشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠,٣) وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس الصمود النفسي أظهرت تشبعات زادت عن (٠,٣) على العوامل الأربعة من التحليل العاملي ولذلك فهي تشبعات دالة احصائياً.

٢- الصدق العاملي التوكيدي:

تم التحقق من الصدق العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis لاختبار جودة تمثيل المفردات الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للعوامل التي تشبعت عليها مفردات مقياس الصمود النفسي، وذلك باستخدام برنامج Amos-26، وقد أكد وجود العوامل الأربعة وهي العامل الأول "الكفاءة الشخصية" وتكون من (٩) مفردات، والعامل الثاني "الصلابة" وتكون من (٦) مفردات، والعامل الثالث "الضبط والسيطرة" وتكون من (٦) مفردات، والعامل الرابع "التفاؤل" وتكون من (٤) مفردات، وتم استخراج معاملات الانحدار المعيارية، والنتائج يوضحها شكل (٣).



شكل (٣) نتائج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الصمود النفسي

يتضح من شكل (٣) أن معاملات الانحدار المعيارية (التشبعات) قد تراوحت لبعد "الكفاءة الشخصية" بين (٠,٥٦ : ٠,٧٠) وتراوحت لبعد "الصلابة" بين (٠,٤٧ : ٠,٧٤) وتراوحت لبعد "الضبط والسيطرة" بين (٠,٥١ : ٠,٧١) وتراوحت لبعد "التفاؤل" بين (٠,٦١ : ٠,٦٦)، وجميعها تشبعات مقبولة احصائياً، ويوضح جدول (٨) مؤشرات جودة مطابقة النموذج للبيانات.

جدول (٨) مؤشرات جودة مطابقة النموذج لبيانات مقياس الصمود النفسي

مؤشرات جودة المطابقة	قيمة المؤشر	محك المطابقة	القرار
كاي ٢٢ CMIN	٥٤٣,٣٧٦		
درجات الحرية DF	٢٤٩	أن تكون قيمة	لا يحقق المطابقة
مستوى الدلالة P	٠,٠٠٠	كاي ٢٢ غير دالة	
كاي المعيارى CMINDF	٢,١٨٢	≥ ٣	يحق المطابقة
مؤشر المطابقة المعيارى NFI	٠,٩٠١	$\leq ٠,٩$	يحق المطابقة
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩٣٦	$\leq ٠,٩$	يحق المطابقة
مؤشر تاكر - لويس TLI	٠,٩٢٢	$\leq ٠,٩$	يحق المطابقة
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٣٥	$\leq ٠,٩$	يحق المطابقة
جذر متوسط مربعات خطأ التقارب RMSEA	٠,٠٥٢	$\geq ٠,٠٨$	يحق المطابقة
جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR	٠,٠٤٠٦	$\geq ٠,٠٨$	يحق المطابقة
مؤشر هولتر CN	٢٤٩	< ٢٠٠	يحق المطابقة

يتضح من جدول (٨) مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العائلي التوكيدي حيث بلغت قيمة مؤشر مربع كاي النسبي (٢,١٨٢) وهي أقل من القيمة المحكية (٣)، وكانت قيم NFI ، IFI ، TLI ، CFI جميعها أكبر من (٠,٩)، وكان مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقارب RMSEA (٠,٠٥٢)، وقيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR (٠,٠٤٠٦) وكلاهما أقل من (٠,٠٨)، أما مؤشر هولتر بلغت قيمته (٢٤٩) أعلى من (٢٠٠) مما يدل على مطابقة جيدة للنموذج، وعلى الرغم من أن قيمة مربع كاي دالة احصائياً، إلا أنها أكثر حساسية لحجم العينة، وقد تم الاعتماد على مؤشرات جودة المطابقة الأخرى، والتي تشير إلى أن مقياس الصمود النفسي يتمتع ببنية توكيدية للدلالة على صدقه.

مقياس الرفاهة النفسية: إعداد/ شند وآخرون (٢٠١٣)

هدف المقياس: قياس قدرة الفرد على تقبله لنفسه والرضا عنها، وقدرته على التوجه الذاتي والتخطيط لحياته وثقته في ذاته واعتماده عليها، وقدرته على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين والتقدم والنمو والتغير باستمرار واختيار وخلق البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته.

وصف المقياس: تكون المقياس من (٦٩) مفردة موزعة علي ستة أبعاد فرعية يمثلون أبعاد المقياس (الهدف في الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصي، التمكن من البيئة).

تقدير درجات مفردات المقياس: يجيب الطالب علي مدي انطباق المفردة عليه في ضوء مقياس متدرج من: موافق جداً، موافق، ومتردد، معترض، معترض جداً، وتعطي الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي، ويراعي عكس الدرجة في حالة المفردات السلبية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

- **ثبات المقياس:** قام معدوا المقياس بالتحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، حيث كانت قيمة معامل ألفا لأبعاد المقياس تنحصر (٠,٦٧ : ٠,٨٠) كما بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (٠,٩١).

- **صدق المقياس:** قام معدوا المقياس بالتحقق من صدق البنية للمقياس باستخدام الصدق العملي التوكيدي وكانت قيمة مربع كا غير دالة احصائياً، كما أن قيم جودة المطابقة (NFI, CFI) $0,99 > 0,90$ ، وقيمة RMSEA بلغت $0,01 > 0,08$ مما يدل علي جودة مطابقة للنموذج أي أن التحليل العملي التوكيدي أكد وجود العوامل الستة مما يؤكد صدق البنية للمقياس، كما تم التحقق من الصدق التلازمي للمقياس بتطبيق المقياس الحالي مع مقياس الرفاهة النفسية لكارول ريف وكانت معاملات الارتباط بين الأبعاد دالة احصائياً، مما يؤكد الصدق التلازمي للمقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهة النفسية في البحث الحالي:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق، كما تم التحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك وذلك كما يلي:

- ثبات مقياس الرفاهة النفسية في البحث الحالي:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس الرفاهة النفسية كالتالي:

١- طريقة ألفا كرونباخ:

لحساب ثبات مقياس الرفاهة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha، تم تطبيق المقياس على الطلاب المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والذين بلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وجدول (٩) يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

جدول (٩) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرفاهة النفسية

معامل الثبات	البعد
٠,٨٩٥	الهدف من الحياة
٠,٨٧٨	تقبل الذات
٠,٨٩٥	الاستقلالية
٠,٩٠٣	العلاقات الإيجابية بالآخرين
٠,٨٦٩	النضج الشخصي
٠,٨٧٤	التمكن البيئي
٠,٩٠٩	معامل ثبات مقياس الرفاهة النفسية ككل

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغت (٠,٩٠٩) وقيمة معامل ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٨٦٩ : ٠,٩٠٣) أي أن قيمة معامل ثبات ألفا للمقياس ككل أكبر من قيمة معامل ثبات ألفا لأبعاد المقياس، وهذا يشير إلى أن أبعاد المقياس هامة وغياب أي منها يؤثر سلباً على ثبات المقياس، ومن ثم فإن مقياس الرفاهة النفسية يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

٢- طريقة إعادة التطبيق:

لحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق، تم تطبيق مقياس الرفاهة النفسية على الطلاب المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث والذين بلغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة، ثم أعيد تطبيق المقياس على نفس الطلاب بفارق زمني أسبوعين وفي نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني، وقد بلغت قيم معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الرفاهة النفسية (٠,٩٢١)، وتعد هذه القيمة مقبولة عملياً للدلالة على ثبات المقياس.

- صدق مقياس الرفاهة النفسية في البحث الحالي:

صدق المحك:

قامت الباحثة بإجراء صدق المحك من خلال تطبيق مقياس الرفاهة النفسية (إعداد/ شند وآخرون، ٢٠١٣) ومقياس الرفاهة النفسية (إعداد/ سرميني، ٢٠١٥) كمحك خارجي مستقل في نفس الوقت وعلى نفس المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث البالغ عددهم (٤٤٦) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وتم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون بينهما وبلغت قيمته (٠,٧٣٤) وهو معامل ارتباط مرتفع ودال احصائياً مما يدل على تمتع المقياس بالصدق.

ومن خلال حساب صدق مقياس الرفاهة النفسية يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

تم تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرامج والأساليب الإحصائية التالية:

١- برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS V.26 حيث تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من صدق المقاييس، والإحصاء الوصفي والمتمثل في (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والتفرطح)، ومعامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباطات بين متغيرات البحث، واختبار "ت" T.test لمجموعتين مستقلتين للتحقق من التكافؤ بين مجموعات البحث في متغيرات البحث تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي.

٢- برنامج Amos V26 وذلك لحساب التحليل العاملي التوكيدي، وكذلك إجراء النمذجة البنائية.

التحقق من التكافؤ بين مجموعات البحث في متغيرات البحث:

للتحقق من التكافؤ بين مجموعات البحث في متغيرات البحث تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي، قامت الباحثة بتطبيق مقاييس (الصمود النفسي، التدفق النفسي، الرفاهة النفسية) على طلاب مجموعات البحث، حيث قامت الباحثة بالتحقق من التكافؤ بين مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في متغيرات البحث من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإجراء اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطي درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية والنتائج يوضحها جدول (١٠).

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" للفروق في متغيرات البحث تبعاً للنوع الاجتماعي (ن=٤٠٦)

اختبار "ت" T.test		النوع الاجتماعي				المتغيرات	
		الذكور = ٥١		الإناث = ٣٥٥			
الدالة	القيمة	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,١٨٣	٠,٠٠٤	٧,٥٣١	٣١,٦٣	٦,٣٣٧	٣١,٦٣	الصدوم النفسي	الكفاءة الشخصية
٠,٥٣١	٠,١٨٤-	٤,٦٧٢	٢٢,٧٦	٤,٣٠٥	٢٢,٦٥		الصلابة
٠,١٠٩	١,١٢٠	٥,١٦٠	٢٣,١٨	٤,٢٠٩	٢٣,٩٠		الضبط والسيطرة
٠,١٧١	٠,٩٤٦-	٣,٥٤٥	١٤,١٠	٣,١٩١	١٣,٦٤		التفاؤل
٠,٢٨٨	٠,٠٦٣	١٨,٤٦١	٩١,٦٧	١٥,٨٣٢	٩١,٨٢	الدرجة الكلية	
٠,٣٨٤	٠,٩٨٣	٢,٦١٤	٢٠,٣٥	٢,٤٢٠	٢٠,٧١	التدفق النفسي	الثقة بالنفس
٠,٣٤٥	١,٨٩٩-	٢,٢٣٠	١١,٥٣	٢,٣٥٢	١٠,٨٦		فقدان الشعور بالوقت والذات
٠,٦٩٣	٠,١٧٤	١,٦٥٥	٩,٠٢	١,٤٩٧	٩,٠٦		الاندماج في الأداء
٠,٣٨٤	٠,٣٠٧	١,٥٣٦	٨,٠٤	١,٦٧٦	٨,١٢		التوازن بين التحدي والمهارة
٠,٤٩٦	٠,٢٢٦-	٦,٢٣٧	٤٨,٩٤	٥,٤٧٩	٤٨,٧٥	الدرجة الكلية	
٠,٥٥١	٠,٠٨٤-	٦,٥٦١	٤٥,٦١	٦,١٩٨	٤٥,٥٣	الرفاهة النفسية	الهدف من الحياة
٠,٧٤٩	٠,٧٨٧	٥,٤٦٤	٣٩,٥١	٥,٧١٧	٤٠,١٨		تقبل الذات
٠,٠٨٣	٠,١٠٧	٥,٦٨٥	٤٥,٢٠	٤,٦٨٠	٤٥,٢٧		الاستقلالية
٠,٥١٤	١,٦٦٥	٦,٨٩٧	٤٤,١٠	٦,٤٥١	٤٥,٧٢		العلاقات الإيجابية بالآخرين
٠,٤٦٦	٠,٠٧١-	٥,٤٣٨	٤٤,١٦	٥,٧٥٥	٤٤,١٠	النضج الشخصي	
٠,٦٨٧	٠,٤٤٩-	٥,٦٧٢	٤٧,٥٩	٥,١٦١	٤٧,٢٤	التمكن البيئي	
٠,٨٨٥	٠,٤٤٤	٢٩,٤١٨	٢٦٦,١٦	٢٨,٠٨٦	٢٦٨,٠٤	الدرجة الكلية	

يتضح من نتائج جدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في متغيرات البحث الأساسية (الصمود، التدفق، الرفاهة النفسية) وأبعاد كل منهم، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة للصمود النفسي (٠,٠٦٣) وأبعاده (الكفاءة الشخصية، الصلابة، الضبط والسيطرة، التفاؤل) بلغت علي التوالي (٠,٠٠٤، ٠,١٨٤، ٠,١٢٠، ٠,٩٤٦) وجميعها أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة للتدفق النفسي (٠,٢٢٦)، وأبعاده (الثقة بالنفس، فقدان الشعور بالوقت والذات، الاندماج في الأداء، التوازن بين التحدي والمهارة) بلغت علي التوالي (٠,٩٨٣، ١,٨٩٩، ٠,١٧٤، ٠,٣٠٧) وجميعها أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة للرفاهة النفسية (٠,٤٤٤)، وأبعاده (الهدف من الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصي، التمكين البيئي) بلغت علي التوالي (٠,٠٨٤، ٠,٧٨٧، ٠,١٠٧، ١,٦٦٥، ٠,٠٧١، ٠,٤٤٩) وجميعها أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، مما يدل علي تحقق التكافؤ بين كل من مجموعة الذكور ومجموعة الإناث في متغيرات البحث.

وللتحقق من تكافؤ كل من مجموعة التخصص العلمي ومجموعة التخصص الأدبي، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واجراء اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطي درجات طلاب التخصص العلمي والتخصص الأدبي في الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية، والنتائج يوضحها جدول (١١).

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" للفروق في متغيرات البحث تبعاً للتخصص الدراسي (ن=٤٠٦)

اختبار "ت" T.test		التخصص الدراسي				المتغيرات	
		علمي=١٩٦		أدبي=٢١٠			
الدلالة	القيمة	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٤٦١	٠,٥٢٦-	٦,٣٥٢	٣١,٨١	٦,٦٢٥	٣١,٤٧	الصمود النفسي	الكفاءة الشخصية
٠,١٢٦	٠,٥٧٩	٤,٥٥٨	٢٢,٥٣	٤,١٤٨	٢٢,٧٨		الصلابة
٠,٩٤٩	٠,١٤٤	٤,٢٨٨	٢٣,٧٨	٤,٣٩٧	٢٣,٨٤		الضبط والسيطرة
٠,٢٣٣	١,٥٨٧	٣,٣٤١	١٣,٤٣	٣,١٢٤	١٣,٩٤		التفاؤل
٠,٦١٠	٠,٣٠٠	١٦,٣٣٩	٩١,٥٥	١٦,٠٢٩	٩٢,٠٣	الدرجة الكلية	
٠,٩٦٧	١,٥٣٩	٢,٤٤٨	٢٠,٤٧	٢,٤٣٣	٢٠,٨٥	التدفق النفسي	الثقة بالنفس
٠,٦٠٧	٠,١٧٥-	٢,٣٦٤	١٠,٩٧	٢,٣٣١	١٠,٩٣		فقدان الشعور بالوقت والذات
٠,٦٥٨	٠,٦٣٠	١,٤٩٧	٩,٠١	١,٥٣٦	٩,١٠		الاندماج في الأداء
٠,٣١٥	٠,٠٤٥	١,٦٤٢	٨,١٠	١,٦٧٥	٨,١١		التوازن بين التحدي والمهارة
٠,٣٦٨	٠,٧٨٥	٥,٤٣٦	٤٨,٥٥	٥,٧٠٠	٤٨,٩٩	الدرجة الكلية	
٠,٧٧١	٠,٧٣٧-	٦,٢٤٦	٤٥,٧٨	٦,٢٣٤	٤٥,٣٢	الرفاهة النفسية	الهدف من الحياة
٠,٣٠٣	٠,٣٩٨	٥,٨٤٤	٣٩,٩٨	٥,٥٤٢	٤٠,٢٠		تقبل الذات
٠,٦١١	٠,٧٣٦	٤,٨٧٢	٤٥,٠٨	٤,٧٥٧	٤٥,٤٣		الاستقلالية
٠,١٣٢	٠,١١٢	٦,٨٥٦	٤٥,٤٨	٦,٢١٢	٤٥,٥٥		العلاقات الإيجابية بالآخرين
٠,٣١٩	٠,٢١٣	٦,٠١٨	٤٤,٠٤	٥,٤١٩	٤٤,١٦		النضج الشخصي
٠,٢٣٠	٠,٣٤١-	٥,٤٧٢	٤٧,٣٧	٤,٩٨٩	٤٧,٢٠		التمكين البيئي
٠,٣٥٠	٠,٠٤٩	٢٩,٠٩٥	٢٦٧,٧٣	٢٧,٤٦٠	٢٦٧,٨٧	الدرجة الكلية	

يتضح من نتائج جدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة التخصص العلمي ومجموعة التخصص الأدبي في متغيرات البحث الأساسية (الصمود، التدفق، الرفاهة النفسية) وأبعاد كل منهم، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة للصمود النفسي (٠,٣٠٠)، وأبعاده (الكفاءة الشخصية، الصلابة، الضبط والسيطرة، التفاؤل) بلغت علي التوالي (-٠,٥٢٦، ٠,٥٧٩، ٠,١٤٤، ١,٥٨٧) وجميعها أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة للتدفق النفسي (٠,٧٨٥)، وأبعاده (الثقة بالنفس، فقدان الشعور بالوقت والذات، الاندماج في الأداء، التوازن بين التحدي والمهارة) بلغت علي التوالي (١,٥٣٩، ٠,١٧٥، ٠,٠٤٥، ٠,٠٤٥) وجميعها أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة للرفاهة النفسية (٠,٠٤٩)، وأبعادها (الهدف من الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية بالآخرين، النضج الشخصي، التمكن البيئي) بلغت علي التوالي (-٠,٧٣٧، ٠,٣٩٨، ٠,٧٣٦، ٠,١١٢، ٠,٢١٣، ٠,٣٤١) وجميعها أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، مما يدل علي تحقق التكافؤ بين كل من مجموعة التخصص العلمي ومجموعة التخصص الأدبي في متغيرات البحث.

ونتيجة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث باختلاف النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي في متغيرات البحث، فقد رأت الباحثة أن يتم ضم مجموعات البحث احصائياً.

الإحصاء الوصفي لمتغيرات البحث:-

للتحقق من توافر اعتدالية توزيع البيانات تم الاستعانة ببعض المعالجات الإحصائية وهي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الألتواء والتفرطح، كما تم حساب قيمة معامل مارديا Mardia's Coefficient لاختبار التوزيع الطبيعي متعدد المتغيرات في حالة استخدام النماذج البنائية، والنتائج يوضحها جدول (١٢).

جدول (١٢) شروط التحقق من اعتدالية البيانات (ن=٤٠٦)

المتغير	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التباين	معامل الالتواء	معامل تفرطح	معامل Mardia	
								دلالة	قيمة
الصمود النفسي	الكفاءة الشخصية	٣١,٦٣	٣٢	٦,٤٨٩	٤٢,١٠٥	-٠,٢٦٧	٠,١٧٤	١,٧٠٦	غير دالة
	الصلابة	٢٢,٦٦	٢٣	٤,٣٤٧	١٨,٨٩٧	-٠,٥٠٣	٠,٠٧٤		
	الضبط والسيطرة	٢٣,٨١	٢٥	٤,٣٣٩	١٨,٨٢٩	-٠,٩٠٢	٠,٨١١		
	التفاؤل	١٣,٧٠	١٤	٣,٢٣٦	١٠,٤٧٣	-٠,١٧٦	٠,٠٧٩		
الدرجة الكلية		٩١,٨٠	٩٤	١٦,١٦١	٢٦١,١٨٢	-٠,٣٢٠	٠,٠١٦		
التدفق النفسي	الثقة بالنفس	٢٠,٦٧	٢١	٢,٤٤٥	٥,٩٧٦	-٠,٧٧٦	٠,٢٧٨		
	فقدان الشعور بالوقت والذات	١٠,٩٥	١١	٢,٣٤٤	٥,٤٩٦	-٠,٢١٩	٠,٧٢٨		
	الاندماج في الأداء	٩,٠٥	٩	١,٥١٦	٢,٢٩٨	-٠,٢٨٩	٠,٠٦٤		
	التوازن بين التحدي والمهارة	٨,١١	٨	١,٦٥٧	٢,٧٤٧	-٠,٠٥٠	٠,١٩٠		
الدرجة الكلية		٤٨,٧٨	٤٩	٥,٥٧٢	٣١,٠٤٣	-٠,١٢٩	٠,٢٥٨		
الرفاهة النفسية	الهدف من الحياة	٤٥,٥٤	٤٥	٦,٢٣٦	٣٨,٨٩١	-٠,٤٢٠	٠,٥٨٦		
	تقبل الذات	٤٠,١٠	٤٠	٥,٦٨٤	٣٢,٣٠٤	-٠,٥٣٦	٠,٢٧٦		
	الاستقلالية	٤٥,٢٦	٤٥	٤,٨١٠	٢٣,١٣٨	-٠,١٥٦	٠,٣٣٦		
	العلاقات الإيجابية بالآخرين	٤٥,٥٢	٤٥	٦,٥٢٢	٤٢,٥٤٢	-٠,١٢٤	٠,١٦٦		
	النضج الشخصي	٤٤,١٠	٤٤	٥,٧٠٩	٣٢,٥٩٧	-٠,٣٠٧	٠,١٠٤		
	التمكن البيئي	٤٧,٢٨	٤٧	٥,٢٢٢	٢٧,٢٦٩	-٠,٠٠٠	٠,٠٩٢		
الدرجة الكلية		٢٦٧,٨٠	٢٦٦	٢٨,٢٢٦	٧٩٦,٧٣٣	-٠,٠٣٢	٠,٠٩٤		

يتضح من جدول (١٢) أن درجات الطلاب في متغيرات البحث جميعها محصورة في المدى المثالي لمعامل الألتواء والتفرطح وهو ($1 \pm$) مما يشير إلى أن توزيع الدرجات يقترب من التوزيع الاعتمالي، وتتضح الاعتمالية أيضاً من اقتراب درجة المتوسط والوسيط، كما أنه إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي أكبر من ثلاثة أمثال الانحراف المعياري فيكون التوزيع اعتمالي وجميع المتغيرات تحقق هذا الشرط، ومن ثم يمكن القول ان التوزيع التكراري لدرجات الطلاب المشاركون في البحث توزع توزيعاً اعتمالياً، كما يتضح من الجدول أن قيمة معامل ماريديا قد بلغت (١,٧٠٦) وهي أقل من القيمة الحرجة (١,٩٦) مما يؤكد على التوزيع الطبيعي للبيانات.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:-

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقاييس (الصمود النفسي، التدفق النفسي، الرفاهة النفسية) على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لدي طلاب كلية التربية، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويوضح جدول (١٣) قيم معاملات الارتباط.

جدول (١٣) المصفوفة الارتباطية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية (ن=٤٠٦)

الدرجة الكلية	التدفق النفسي				الدرجة الكلية	الصمود النفسي				المتغيرات
	التوازن بين التحدي والمهارة	الاندماج في الأداء	فقدان الشعور بالوقت والذات	الثقة بالنفس		التفاؤل	الضبط والسيطرة	الصلابة	الكفاءة الشخصية	
**٠,٤٣٥	**٠,١٧٠	**٠,٢٥٨	**٠,٣٢٨	**٠,٤٠١	**٠,٤٤٩	**٠,٣٢٤	**٠,٣٧٨	**٠,٤٢٨	**٠,٤١٧	الهدف من الحياة
**٠,٥٩٧	**٠,١٥٦	**٠,٣٥٧	**٠,٤٨٣	**٠,٥٧٠	**٠,٦٥٧	**٠,٤٩٢	**٠,٥٥١	**٠,٦٢٤	**٠,٦٠٤	تقبل الذات
**٠,٤٤١	**٠,٢٠٠	**٠,٢٣٧	**٠,٣٢٩	**٠,٤٠٨	**٠,٤١٠	**٠,٣٥٢	**٠,٣٥٤	**٠,٣٧٩	**٠,٣٥٤	الاستقلالية
**٠,٤٥٦	*٠,١٢٣	**٠,٢٦١	**٠,٣٥٧	**٠,٤٢١	**٠,٣٧١	**٠,٢٠٩	**٠,٣٢٤	**٠,٣٨٦	**٠,٣٤٥	العلاقات الإيجابية بالآخرين
**٠,٥٨٩	**٠,١٧٩	**٠,٣١٠	**٠,٤٥١	**٠,٥٩٥	**٠,٦٥٠	**٠,٤٩٦	**٠,٥٦١	**٠,٦٢٢	**٠,٥٨٠	النضج الشخصي
**٠,٥٣٢	**٠,١٩١	**٠,٣٠٥	**٠,٣٨٣	**٠,٥٢٨	**٠,٦٠٣	**٠,٤٧٠	**٠,٥١٧	**٠,٥٧٣	**٠,٥٣٩	التمكن البيئي
**٠,٦٠٥	**٠,١٨٢	**٠,٣٤٩	**٠,٤٧٠	**٠,٥٨٨	**٠,٦٣٠	**٠,٤٦٦	**٠,٥٣٩	**٠,٦٠٦	**٠,٥٧١	الدرجة الكلية
					**٠,٥٢١	**٠,٣٦٩	**٠,٤٧٢	**٠,٥٠٥	**٠,٤٥٨	الثقة بالنفس
					**٠,٣٦٥	**٠,٢٥١	**٠,٢٦١	**٠,٣٧١	**٠,٣٦٢	فقدان الشعور بالوقت والذات
					**٠,٣٥٣	**٠,٢٣٥	**٠,٢٦٢	**٠,٣١٥	**٠,٣٧٧	الاندماج في الأداء
					**٠,١٤٢	*٠,١٢٤	**٠,١٦٩	**٠,١٥١	**٠,١٤٤	التوازن بين التحدي والمهارة
					**٠,٥٢٠	**٠,٣٦٨	**٠,٤٠٨	**٠,٥٠٨	**٠,٤٩٨	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٣) ما يلي:

تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الصمود النفسي ودرجتها الكلية وأبعاد الرفاهة النفسية ودرجتها الكلية، كما تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد التدفق النفسي ودرجتها الكلية وأبعاد الرفاهة النفسية ودرجتها الكلية، ما عدا بعد التوازن بين التحدي والمهارة كأحد أبعاد التدفق النفسي حيث وجد بينه وبين بعد العلاقات الإيجابية بالآخرين كأحد أبعاد الرفاهة النفسية علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وتشير أيضاً النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أبعاد الصمود النفسي ودرجتها الكلية وأبعاد التدفق النفسي ودرجتها الكلية، ما عدا بعد التوازن بين التحدي والمهارة كأحد أبعاد التدفق النفسي حيث وجد بينه وبين بعد التفاؤل كأحد أبعاد الصمود النفسي علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أكبر من قيم معاملات الارتباط الجدولية.

ومن ثم يتم قبول الفرض الأول وتحققه بوجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، وتعد هذه النتيجة منطقية.

وتتفق العلاقة الارتباطية الموجبة بين الصمود النفسي والتدفق النفسي مع ما أسفرت عنه أدبيات البحث ونتائج عدد من الدراسات ذات الصلة ومنها نتائج دراسة (الجهني، الأحمد، ٢٠٢٢) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والصمود النفسي، ودراسة (باطة وآخرون، ٢٠٢٠) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة موجبة بين التدفق وإدارة الغضب لدى المتفوقين دراسياً، كما أسفرت نتائج دراسة (خضير، ٢٠١٦) عن العلاقة بين التدفق وإدارة الأزمات.

وتتفق هذه النتيجة مع الأساس النظري حيث أكد (Bernadette, 2019) على أن الصمود النفسي يمكن أن يسمح بالتدفق النفسي ويقلل من تحديات الوصول إليه، بأن يساعد الفرد على التكيف ويقلل من القلق ويزيد من التركيز على الهدف والتخلي عن المشتتات، وفي هذا الصدد أكد (Csikszentmihali, 2009) على أن الأفراد القادرين على إمتاع أنفسهم في مختلف الظروف والمواقف، قادرين على التركيز على ما يرونه مناسباً لهم، ويعملون وفقاً لذلك، كما أشارت (سليمون، ٢٠١٥) أن الصمود النفسي يتضمن دافعية تحت الفرد تجاه المثابرة ومواصلة بذل الجهد والحفاظ على الاتجاه بغض النظر عن الظروف، لكونه حالة لا يحدث لها انطفاء أو كف كما في خبرة التدفق نتيجة للشعور بالنشوة والابتهاج التي تسيطر على الفرد أثناءها.

وتتفق العلاقة الارتباطية الموجبة بين التدفق النفسي والرفاهة النفسية مع ما أسفرت عنه أدبيات البحث ونتائج عدد من الدراسات ذات الصلة ومنها نتائج دراسة (Asakawa, 2004) التي أسفرت عن ارتفاع الرفاهة خلال الفترات التي أتصف فيها الطلاب بالتدفق وأن هناك تأثير إيجابي لخبرة التدفق على رفاهة الطلاب، ودراسة (Chou & Wang, 2011) التي أوضحت أن حالة التدفق التي يعيشها الطالب أثناء ممارسة الأنشطة تعد تجربة جيدة وممتعة وتعزز رفاهة الطالب ودافعيته، ودراسة كلاً من (Burke, et al., 2016) التي أسفرت عن أن التدفق في الأنشطة هو المؤشر الإيجابي للرفاهية والانجاز، ودراسة كلاً من (عبد المجيد وآخرون، ٢٠١٦) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة قوية بين التدفق النفسي والرفاهية الروحية، ودراسة كلاً من (Fullagar & Kelloway, 2009) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية

دالة بين خبرة التدفق والمزاج الإيجابي، كما أسفرت نتائج دراسة (حميدة، ٢٠١٩) إلى وجود علاقة قوية بين التدفق النفسي والسعادة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع الأساس النظري حيث أكد (Phillips, 2005) على أن الشعور بالسعادة من الآثار الإيجابية المترتبة على الاستغراق في حالة التدفق النفسي، كما أكد (محمود، ٢٠١٨) أن التدفق النفسي يسمح للأفراد بالتحسن والتطور والتقدم إضافة إلى تمكنهم من بناء رأس مال نفسي مناسب يدفعهم للشعور بالعافية النفسية وتحقيق الرفاهة والارتياح النفسي.

وتتفق العلاقة الارتباطية الموجبة بين الصمود النفسي والرفاهة النفسية مع ما أسفرت عنه أدبيات البحث ونتائج عدد من الدراسات ذوات الصلة ومنها نتائج دراسة (هيبة، رزق، ٢٠٢١) التي أسفرت نتائجها عن وجود تأثير موجب ودال احصائياً من الصمود النفسي على الازدهار النفسي، ودراسة كلاً من (Bajaj&Pande, 2016) التي كشفت عن دور الصمود النفسي كمؤشر على الرفاهية الذاتية، ودراسة كلاً من (Souri&Hasanirad, 2011) التي توصلت إلي انه يمكن التنبؤ بالرفاهة من خلال الصمود النفسي، ودراسة (إسماعيل، ٢٠٢٠) التي أكدت على ان الرفاهة النفسية تعمل كمحددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب، ودراسة (العديني، ٢٠١٨) التي أشارت إلى أهمية الرفاهة النفسية لطلاب الجامعة وأكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرفاهية النفسية والصلابة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع الأساس النظري حيث أكد (جولد ستين، بروكس، ٢٠١١، ٢٨) على الدور الأساسي والمهم الذي يلعبه الصمود النفسي في إطار نموذج الرفاهة النفسية، كما أشار (Matthews, 2015, 869) إلي أن الصمود النفسي يمثل احدى أهم المتغيرات الشخصية الوقائية للفرد، فهو عامل أساسي في تعزيز الصحة النفسية ليس من أجل البقاء على قيد الحياة فحسب بل من أجل تحقيق الازدهار تحت الضغط النفسي، وفي هذا الصدد أكد (النجار، ٢٠١٨، ٥٧) إلي أن الرفاهة النفسية تساعد على بناء الشخصية على أسس نفسية سليمة، وتساعد على تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالدور الإيجابي الذي يلعبه الصمود النفسي في تعزيز التدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى الطلاب، فهو متغير نفسي وقائي يُمكن الفرد من المواجهة الإيجابية والتأقلم مع المستجدات التي تواجهه، والتعافي والتكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، واستعادة الفرد لتوازنه بعد تعرضه للمحن والصدمات، وإيمانه بقدرته على مواجهة التحديات وتمتعته بالثبات والحفاظ على اتزانه الانفعالي وهدهوه عند التعرض للضغوط أو المواقف العصيبة، والثقة بالنجاح في مواجهة الصعاب والأمل لتوقع الأفضل دائماً لما هو آت، كما يلعب دوراً مهماً في نمو الفرد النفسي من خلال تخفيف التبعات السلبية الناتجة عن الضغوط، سعياً لتحقيق الرفاهة النفسية من أجل النهوض بذاته والاحساس بالسعادة النابع من شعور الفرد بجودة الحياة النفسية والعاطفية والمعرفية وشعوره بالبهجة والتفاؤل والرضا والاستمتاع بالحياة، مما يؤهله للتحكم في حياته وأن يكون لديه هدف ومعني واضح في الحياة وأن يكون قادراً على اتخاذ القرار وتطوير إمكاناته وتحقيق التوافق مع ذاته وتقبلها، وتكوين علاقات جيدة بالآخرين، حيث تساعد الفرد علي زيادة مستويات المشاعر والانفعالات الإيجابية، والتفاعل والتحكم في انفعالاته وسلوكياته، والشعور بالثقة بالنفس والكفاءة في إدارة البيئة والقدرة على انتهاز الفرص المناسبة واستثمارها، وذلك من خلال التدفق فيما يقوم به من مهام ونشاطات، تلك الحالة التي يوازن فيها الفرد بين المهام والتحديات المقدمة إليه وما يمتلكه من مهارات وخبرات وقدرات وتحقيق التكافؤ بينهم، مع التركيز والاستغراق والانخراط

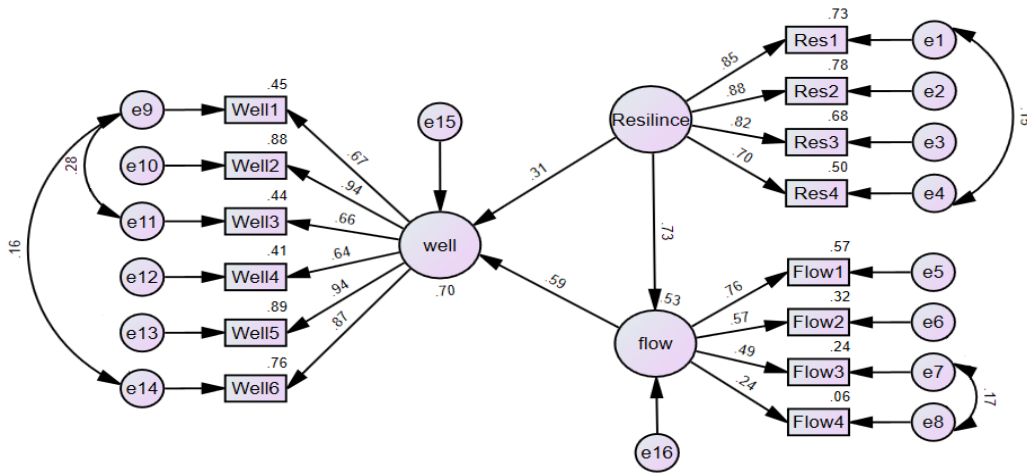
الكل في الأداء وعدم الانتباه للذات أو الحاجات الشخصية للفرد سعياً لإنجاز المهمة، مهما كلفه من وقت وجهد، نتيجة لشعوره بالكفاءة وإيمانه بأهدافه وثقته في إمكانياته وقدراته وتقييمه الصائب للأمور، مما يسمح له بالتحسن والتطور والتقدم وبناء رأس مال نفسي يدفعه للشعور بالعافية وتحقيق الرفاهة النفسية.

نتائج الفرض الثاني والثالث:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد مطابقة للنموذج البنائي المقترح يفسر العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية".

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة وكلية في نموذج الصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع) لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية".

للتحقق من مطابقة النموذج البنائي المقترح ومدى ملائمته للبيانات، تم استخدام نموذج المعادلة البنائية Structural Equation Model، لنموذج العلاقات بين الصمود النفسي (كمتغير مستقل) وقياس (٤) مشاهدات، والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) وقياس (٤) مشاهدات، والرفاهة النفسية (كمتغير تابع) وقياس (٦) مشاهدات، وتم رسم النموذج النظري الافتراضي للعلاقات السببية بين المتغيرات باستخدام برنامج Amos V26، كما هو موضح في الشكل (٤) وبعد إجراء التحسينات المناسبة كانت النتائج كما بالشكل التالي:



شكل (٤) النموذج البنائي للعلاقة بين الصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) والرفاهة النفسية (كمتغير تابع)

يتضح من شكل (٤) وجود تأثيرات موجبة مباشرة من الصمود النفسي (كمتغير مستقل) في التدفق النفسي (كمتغير وسيط)، ووجود تأثيرات موجبة مباشرة من الصمود النفسي (كمتغير مستقل) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع)، وتأثيرات موجبة مباشرة من التدفق النفسي (كمتغير وسيط) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع) وقد حقق النموذج المؤشرات التي تدل على جودة المطابقة للبيانات وهو ما يستدل عليه من جدول (١٤).

جدول (١٤) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج

القرار	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشر جودة المطابقة
لا يحقق المطابقة	ان تكون قيمة كا غير دالة	١٠٨,١٢٤	كا ٢١ CMIN
		٦٧	درجات الحرية DF
		٠,٠٠١	مستوى الدلالة P
يحقق المطابقة	≥ 3	١,٦١٤	كا ٢١ المعياري CMIN/DF
يحقق المطابقة	$\leq 0,9$	٠,٩٦٨	مؤشر المطابقة المعياري NFI
يحقق المطابقة	$\leq 0,9$	٠,٩٥٧	مؤشر المطابقة النسبي RFI
يحقق المطابقة	$\leq 0,9$	٠,٩٨٨	مؤشر المطابقة التزايدية IFI
يحقق المطابقة	$\leq 0,9$	٠,٩٨٣	مؤشر تاكر - لويس TLI
يحقق المطابقة	$\leq 0,9$	٠,٩٨٨	مؤشر المطابقة المقارن CFI
يحقق المطابقة	$\geq 0,08$	٠,٠٣٩	جذر متوسط مربعات خطأ التقارب RMSEA
يحقق المطابقة	$\geq 0,08$	٠,٠٢٩٩	جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR
يحقق المطابقة	< 200	٣٦٣	مؤشر هوتلر CN
يحقق المطابقة	أن تكون قيمة مؤشر النموذج الحالي أقل من نظيرتها في النموذج المشبع	٢١٢,١٢٤	للمنموذج الحالي
		٢٣٨,٠٠٠	للمنموذج المشبع
يحقق المطابقة	أن تكون قيمة مؤشر النموذج الحالي أقل من نظيرتها في النموذج المشبع	٢١٦,١٢٤	للمنموذج الحالي
		٢٤٧,١٥٤	للمنموذج المشبع
يحقق المطابقة	أن تكون قيمة مؤشر النموذج الحالي أقل من نظيرتها في النموذج المشبع	٠,٥٢٤	للمنموذج الحالي
		٠,٥٨٨	للمنموذج المشبع

يتضح من جدول (١٤) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج، حيث بلغت قيمة مؤشر مربع كاي النسبي (١,٦١٤) وهي أقل من القيمة المحكية (٣)، ومؤشرات CFI، TLI، IFI، RFI، NFI التي تقيس إلي أي مدى تكون مطابقة النموذج أفضل حيث تراوحت قيمها بين (٠,٩٥٧ : ٠,٩٨٨) وجميعها قيم أكبر من (٠,٩)، وكان مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA (٠,٠٣٩)، جذر متوسط مربعات البواقي SRMR (٠,٠٢٩٩) وهي قيم أقل من (٠,٠٨)، أما مؤشر هوتلر بلغ (٣٦٣) وهي قيمة أعلى من (٢٠٠) مما يدل علي مطابقة جيدة للنموذج، وعلى الرغم من أن قيمة مربع كا دالة احصائياً إلا أنها أكثر حساسية لحجم العينة، وقد تم الاعتماد علي مؤشرات جودة المطابقة الأخرى، والتي تشير إلي مطابقة جيدة للنموذج، ومعايير الافتقار Parsimony المتمثلة في مؤشر الصدق الزائف المتوقع ECVI، مؤشر معيار معلومات أكيك AIC، محك براوك كاديك BCC وقد حققت المطابقة، حيث أن قيمة مؤشر النموذج الحالي أقل من نظيرتها في النموذج المشبع لكل منهم، ويوضح جدول (١٥) الأوزان المعيارية واللامعيارية والخطأ المعياري للنموذج.

جدول (١٥) معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية والخطأ المعياري للعلاقة بين الصمود النفسي (متغير مستقل) والتدفق النفسي (متغير وسيط) والرفاهة النفسية (متغير تابع) (ن=٤٠٦)

مستوي الدلالة	القيمة الحرجة C.R.	الخطأ المعياري S.E.	التأثير المباشر		العلاقات بين المتغيرات
			اللامعيارية	المعيارية	
٠,٠٠١	١١,٩٦٨	٠,٠٢٠	٠,٢٤٤	٠,٧٣٠	الصمود النفسي ← التدفق النفسي
٠,٠٠١	٤,٠٢٦	٠,٠٦٤	٠,٢٥٦	٠,٣١١	الصمود النفسي ← الرفاهة النفسية
٠,٠٠١	٦,١٥٣	٠,٢٣٥	١,٤٤٤	٠,٥٨٥	التدفق النفسي ← الرفاهة النفسية

نموذج العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية

			١,٠٠٠	٠,٨٧٤	التمكن البيئي	←	الرفاهة النفسية
٠,٠٠١	٢٦,٥٤٩	٠,٠٤٤	١,١٧٨	٠,٩٤١	النضج الشخصي	←	
٠,٠٠١	١٤,٨٨٩	٠,٠٦١	٠,٩١٢	٠,٦٣٨	العلاقات الإيجابية بالآخرين	←	
٠,٠٠١	١٥,٦٤٢	٠,٠٤٥	٠,٦٩٨	٠,٦٦٢	الاستقلالية	←	
٠,٠٠١	٢٢,٥٤٨	٠,٠٥٢	١,١٧٢	٠,٩٤٠	تقبل الذات	←	
٠,٠٠١	١٧,٠٤١	٠,٠٥٤	٠,٩١٦	٠,٦٧٢	الهدف من الحياة	←	
			١,٠٠٠	٠,٧٥٧	الثقة بالنفس	←	التدفق النفسي
٠,٠٠١	١٠,١٨١	٠,٠٧١	٠,٧٢١	٠,٥٦٩	فقدان الشعور بالوقت والذات	←	
٠,٠٠١	٨,٧٣٣	٠,٠٤٦	٠,٣٩٨	٠,٤٨٦	الاندماج في الأداء	←	
٠,٠٠١	٤,٢١٥	٠,٠٥٠	٠,٢١٢	٠,٢٣٧	التوازن بين التحدي والمهارة	←	
			١,٠٠٠	٠,٨٥٢	الكفاءة الشخصية	←	الصمود النفسي
٠,٠٠١	٢١,٩٠١	٠,٠٣٢	٠,٦٩٤	٠,٨٨٣	الصلابة	←	
٠,٠٠١	١٩,٨٤٤	٠,٠٣٣	٠,٦٤٥	٠,٨٨٢	الضبط والسيطرة	←	
٠,٠٠١	١٧,١٦٧	٠,٠٢٤	٠,٤١٢	٠,٧٠٥	التفاؤل	←	

يتضح من جدول (١٥) وجود تأثير موجب من الصمود النفسي (كمتغير مستقل) في التدفق النفسي (كمتغير وسيط) وقيمه المعيارية (٠,٧٣٠) وبلغت القيمة الحرجة (١١,٩٦٨) وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، ووجود تأثير موجب من الصمود النفسي (كمتغير مستقل) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع) وقيمه المعيارية (٠,٣١١) وبلغت القيمة الحرجة (٤,٠٢٦) وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، ووجود تأثير من التدفق النفسي (كمتغير وسيط) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع) وقيمه المعيارية (٠,٥٨٥) وبلغت القيمة الحرجة (٦,١٥٣) وهو دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١)، وللتحقق من وجود تأثير غير مباشر للصمود النفسي على الرفاهة النفسية عبر التدفق النفسي تم الاعتماد على تحليل Bootstrapping لدراسة أهمية المتغيرات الوسيطة في النموذج من خلال رسم حدود ثقة للعلاقة الوسيطة ويوضح جدول (١٦) قيم التأثيرات غير المباشرة والكلية بين الصمود النفسي والرفاهة النفسية عبر التدفق النفسي.

جدول (١٦) قيم التأثيرات غير المباشرة والكلية بين الصمود النفسي والرفاهة النفسية عبر التدفق النفسي

حدود الثقة		مستوي الدلالة	التأثير		نوع التأثير	المتغيرات		
Upper	Lower		اللامعباري	المعباري		التابع	الوسيط	المستقل
٠,٤٩٧	٠,٢٦٨	٠,٠٠١	٠,٣٥٣	٠,٤٢٧	غير مباشر	الرفاهة النفسية	التدفق النفسي	الصمود النفسي
٠,٦٩٨	٠,٥٢٣	٠,٠٠١	٠,٦٠٩	٠,٧٣٨	كلي			

يتضح من جدول (١٦) وجود تأثير موجب غير مباشر دال احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١) للصمود النفسي في الرفاهة النفسية عبر التدفق النفسي، بلغت قيمته المعيارية (٠,٤٢٧) وبلغت قيمته اللامعيارية (٠,٣٥٣) وهذه القيم موجبة ودالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١)، وهي محصورة بين حدي ثقة (٠,٤٩٧، ٠,٢٧٨) والصفر غير متضمن في هذه الحدود، أي أن التدفق النفسي يعمل كمتغير وسيط يحمل تأثير غير مباشر ودال احصائياً بين الصمود النفسي والرفاهة النفسية، كما يتضح من الجدول أن قيمه التأثير الكلي المعباري للنموذج بلغت (٠,٧٣٨) وقيمه اللامعيارية بلغت (٠,٦٠٩) وهذه القيم دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١) ومحصورة بين حدى الثقة (٠,٦٩٨، ٠,٥٢٣) والصفر غير متضمن في هذه الحدود، أي أن القيمة المعيارية للتأثير غير المباشر للصمود النفسي على الرفاهة النفسية أكبر من القيمة المعيارية للتأثير المباشر للصمود النفسي على الرفاهة النفسية، ومن ثم فإن التأثير غير المباشر للصمود النفسي على الرفاهة النفسية أكبر من التأثير المباشر له، وهذا يدل على أهمية الدور الوسيط

الذي يلعبه التدفق النفسي في العلاقة بين الصمود النفسي والرفاهة النفسية، وتعكس هذه النتائج ما أشار إليه نتائج الفرض الأول، حيث تطابق النموذج المقترح للعلاقات المباشرة وغير المباشرة والكلية مع مصفوفة معاملات الارتباط البسيطة للعلاقات بين متغيرات البحث، والتي دلت على وجود علاقات موجبة ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج عديد من الدراسات التي تناولت تأثير الصمود النفسي على الرفاهة النفسية، حيث أسفرت نتائج دراسة (هيبية، رزق، ٢٠٢١) عن وجود تأثير موجب ودال احصائياً من الصمود النفسي على الازدهار النفسي، كما أسفرت نتائج دراسة (Bajaj&Pande,2016) الكشفت عن دور الصمود النفسي كمؤشر على الرفاهية الذاتية، وفي هذا الصدد توصلت نتائج دراسة (Souri&Hasanirad,2011) إلى انه يمكن التنبؤ بالرفاهية من خلال الصمود النفسي، ويتفق أيضاً مع نتائج الدراسات التي تناولت تأثير التدفق النفسي في الرفاهة النفسية، حيث أسفرت نتائج دراسة (Lu,2016) عن وجود تأثير إيجابي لخبرة التدفق النفسي في رفاهة الأفراد، كما أظهرت نتائج (Andony, et al.,2016) أن التدفق يعد منبئاً جيداً بالرفاهة، وفي هذا الصدد أشارت دراسة (الدسوقي، ٢٠١٩) إلى وجود تأثير مباشر وموجب ودال احصائياً للتدفق في هناء الطلاب.

ويمكن تفسير التأثير الإيجابي المباشر وغير المباشر للصمود النفسي في الرفاهة النفسية من خلال دور الصمود النفسي في تعزيز قدرة الفرد على تخطي الأحداث السلبية والتعافي من المحن والشدائد، وعدم الانهيار أمام ضغوطات الحياة ومشقاتها، والتعامل بصلافة مع الخبرات القاسية، والنهوض بفعالية بعد الأزمات، ويتجلى دوره في تمكين الفرد من التفكير بمرونة والاحتفاظ بالأمل وقوة الإرادة والمواجهة الإيجابية للتهديدات والعثرات التي يتعرض لها ومواجهة المواقف المثيرة للضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية، ومواجهة المخاطر والصدمات والسيطرة والتحكم في انفعالاته وسلوكياته والتفكير بطريقة منطقية وعدم التسرع في اتخاذ القرار مما يمكنهم من التعافي بعد التعرض للصدمات والأحداث الضاغطة وتحقيق التوافق الفعال مع البيئة، وتحقيق النجاح والتقدم والإنجاز في الحياة، فيحافظ على الصحة النفسية للفرد وتحقيق الازدهار والهناء الذاتي، فيصبح أكثر تفاؤلاً ورضاً وثقة بالنفس قادراً على إدارة انفعالاته ومشاعره بإيجابية، يمتلك القدرة على اتخاذ القرار والكفاءة في إدارة البيئة لصالحه وانتهاز الفرص المناسبة واستثمارها وذلك من أجل الحفاظ على مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة مما يمكنه من النهوض بذاته واستعادة الحالة النفسية والاستمرار والتعايش الإيجابي مع الحياة.

ويمكن تفسير التأثير المباشر للصمود النفسي في التدفق النفسي من خلال الدور الفعال للصمود النفسي في التقليل من تحديات الفرد للوصول إلى حالة التدفق النفسي، حيث إنه يزيد من تركيز الفرد على الهدف المراد تحقيقه والبعد عن المشتتات الخارجية والمثابرة ومواصلة بذل الجهد والتركيز حتى إتمام العمل وتحقيق الهدف دون استسلام، وتحمل الاجهاد والمعاناة فيما يقوم به من مهام هدفاً للوصول الي حالة مرغوبة وممتعة عند أداء تلك المهام، ومن ثم يمكن تفسير التأثير المباشر للتدفق النفسي في الرفاهة النفسية للطلاب من خلال دور التدفق في تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات المرتفع وزيادة مستوى الطموح والاستقلالية والإصرار والإرادة وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار، ومساعدة الفرد على الوصول إلى حالة مرغوبة وممتعة، مما يؤدي بالفرد إلى الشعور بالرضا عن ذاته وعن الحياة وتعزيز شعوره بالسعادة والبهجة والمتعة والاحساس بالقيمة والجدارة، مما يساهم في تكوين بناء نفسي رصين للفرد وتعظيم احساسه بجودة حياته النفسية.

وبناء على ما تقدم فإن النموذج المفسر للعلاقات بين متغيرات البحث يوفر إطاراً واضحاً لفهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الرفاهة النفسية باعتباره مفهوم مركب يعكس التجربة المشتركة لامتلاك الطلاب للصمود النفسي والتمتع بحالة التدفق النفسي، فعلى الرغم مما يبذله الطلاب من جهود مضنية في مواجهة الصعاب والعقبات التي تواجههم لتحقيق الرفاهة النفسية إلا أن ذلك مرهوناً على قدرتهم على الانهماك والانغماس التام فيما يقومون به من مهام، لتحقيق أفضل نتائج ممكنة تؤهلهم لتحقيق أعلى درجات من الرفاهة النفسية.

توصيات البحث:

بناء على ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي، فقد تم اقتراح التوصيات التالي:

١. تضمين المقررات الدراسية لطلاب المرحلة الجامعية أنشطة تعزز لديهم حالة التدفق النفسي لما لها من أثر فعال في تنمية كافة جوانب الشخصية لديهم.
٢. إعداد برامج إرشادية لطلاب المرحلة الجامعية لرفع مستوى الصمود النفسي لديهم لتمكينهم من مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية في ظل الصعوبات والتحديات التي تواجههم، كما يساعدهم على استعادة التوازن وتحقيق التوافق النفسي لديهم.
٣. ضرورة اهتمام مراكز الإرشاد النفسي بعقد دورات تدريبية لصقل مهارات طلاب الجامعة بمختلف التخصصات وتشجيعهم على التدفق النفسي لما له من أثر إيجابي في تعزيز الاجتهاد ومواصلة واستمرارية بذل الجهد.
٤. إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تهتم بالمتغيرات التي من شأنها تعزيز الرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية من أجل بناء شخصية الطلاب على أسس نفسية سليمة وتعزيز الثقة بالنفس لديهم.
٥. إقامة ندوات ودورات تدريبية تهدف إلى توعية طلاب المرحلة الجامعية ببعض العوامل ذات التأثير الإيجابي في شخصياتهم ونقاط القوة لديهم مما قد يزيد من قدرتهم على مواجهة المشكلات.

البحوث المقترحة:

انطلاقاً من نتائج البحث الحالي فقد تم اقتراح مجموعة من الموضوعات التي يمكن من خلالها إتاحة المجال للبحث والدراسة كما يلي:

- ١- دراسة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي على مراحل عمرية متباينة.
- ٢- إجراء دراسات وبحوث ارتقائية تكشف عن المنظور النمائي للصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية في مراحل عمرية مختلفة.
- ٣- إجراء دراسات كLINIكية للكشف عن الأسباب والعوامل الكامنة وراء ارتفاع/انخفاض الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٤- الاسهام النسبي لكل من الصمود النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٥- البروفيلات النفسية للطلاب مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي والتدفق النفسي وتأثيرها على الرفاهة النفسية.
- ٦- دراسة العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية المؤثرة في الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد (٢٠١٣). حالة التدفق مفهومها، الأبعاد، والقياس، شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٩، ١-٤٨.
- إسماعيل، هبة (٢٠٢٠). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف محددات للصمود الأكاديمي لدى الطلاب الموهوبين. مجلة الخدمة النفسية - جامعة عين شمس، كلية الآداب، مركز الخدمة النفسية، (١٣)، ٨١-١٢٠.
- الأعسر، صفاء (٢٠١١). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، (٧٧)، ٢٥:٢٩.
- أيوب، ناهد والبديوي، عفاف (٢٠١٧). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٣٦ (١٧٤)، ٨٢٧-٨٨٦.
- باطة، أمال (٢٠١١). اختبار التدفق النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- باطة، أمال واللواتي، أحمد ومعوض، مروة (٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠ (٢)، ٢٨١-٣٠٦.
- البحيري، محمد (٢٠١١). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الايتام بطيء التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١ (٧٠)، ٤٨٠-٥٣٥.
- بنهان، بديعة (٢٠١٩). فعالية الارشاد بالمعني في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الارشاد النفسي: مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٩)، ٣٠٩-٣٧٨.
- الجهيني، زهور والأحمدى، ماريا (٢٠٢٢). التدفق النفسي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، مجلة كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر، ١٩٣ (٢)، ٤٤٦-٤٨٤.
- جولد ستين، بروكس (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال، (ترجمة: صفاء الأعسر)، القاهرة: المركز القومي للترجمة، ٢٣-٤٣.
- جوهر، ايناس (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية ببها، ٤ (٩٧)، ٢٩٣-٣٣٣.
- حسين، هديل وفتحي، منار (٢٠٢٣). الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً، مجلة كلية التربية - جامعة الإسكندرية، ٣٣ (٢)، ٣٠١-٣٧٦.
- حماد، ايمن (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم-كلية التربية، ١٢ (١)، ٣٣١-٢٣٩.

- حميدة، محمد (٢٠١٧). فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره على الرجاء لدى طلاب المرحلة الثانوية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٧ (٩٦).
- حميدة، محمد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية تجريبية)، *مجلة الارشاد النفسي*، ٦٠ (١)، ٢٤٧-٣٣٩.
- خروب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، ١٤ (١)، ٢٤٢-٢١٧.
- خضير، مرفت (٢٠١٦). كفاءة الذات العاملة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس، *مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية*، ١٦٩ (٣)، ٦١-١٢.
- الدسوقي، محمد (٢٠١٩). الاسهام النسبي للحاجات النفسية الأساسية والايجابية والتدفق في الهناء لدى طلاب المرحلة الإعدادية، *المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية*، ١٨ (٣٦)، ٢٤-١١٩.
- رضوان، بدوية (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالصمود النفسي وقلق المستقبل لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، *مجلة التربية، جامعة الإسكندرية*، ٢٩ (٦)، ١١١-١٧٣.
- الزهراني، أحلام والكشكي، مجدة (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز، *مجلة جامعة الملك عبد العزيز*، ٢٨ (١٤)، ٢١٩-٢٤٤.
- سرميني، ايمان (٢٠١٥). *مقياس الرفاهية النفسية*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- سليمان، سارة (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للأداب والعلوم والتربية*، ٢٠ (٩)، ٥٠٣-٥٣٣.
- سليمون، ريم (٢٠١٥). الصمود النفسي ومعني الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لصمود الجيش العربي السوري. *سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية*، ٣٧ (٤)، ٢٠٧٩-٣٠٤٩.
- شاهين، هيام (٢٠١١). فعالية برنامج قائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصمود النفسي لدى عينة من التلاميذ ضعاف السمع، *مجلة كلية التربية - جامعة المنيا*، ٢٤ (٣)، ١-٤٦.
- شاهين، هيام (٢٠١٣). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين*، ١٤ (٤)، ٦١٣-٦٥٣.
- شمبولية، هالة (٢٠٢١). مستوى امتلاك طلبة تكنولوجيا البصرات الموهوبين ذوي صعوبات التعلم لمكونات الرفاهة النفسية في ضوء الفروق النوعية والثقافة الفرعية، *مجلة التربية الخاصة*، ١٠ (٣٧)، ٣٨٥-٤٢٧.
- شند، سميرة وسلومة، حنان وهيبه، حسام (٢٠١٣). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، *مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٣٦ (٣٦)، ٦٧٣-٦٩٤.

- شوقي، تامر (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨٥ (٢٤)، ١٣٧-٢٠٠.
- الصاوي، داليا (٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، (٢٦)، ٢٢٠-٢٧٩.
- طاحون، حسين وزغلي، ايمان (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدى المراهقين ذوي اضطراب الأليكسثيميا. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر ٦ (٣٠)، ٧٧٥-٧٩٨.
- عبد الجواد، أحمد (٢٠١٧). الاسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعني الحياة لدى طلاب الجامعة، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (٩١)، ٤٨١-٥٣٨.
- عبد الفتاح، أحمد وأحمد، محمد (٢٠١٩). تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٣ (٤)، ٢٧٥-٣٦٣.
- عبد المجيد، ماجدة ولاشين، ثريا وعبد الباقي، سلوى (٢٠١٦). التدفق النفسي للطلاب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *دراسات تربوية واجتماعية: جامعة حلوان، كلية التربية*، ٢٢ (٤)، ٩٩٧-١٠٢٢.
- العبيدي، عفرأ (٢٠١٦). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، *مجلة الأستاذ*، ٣ (٤)، ١٩٧-٢١٤.
- العديني، ماجدة (٢٠١٨). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة*، ٢٦ (٣)، ٢٥٤-٢٩٩.
- العسيري، محمد (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى طلاب جامعة الملك خالد، *المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد*، (٤٤)، ٩٢-١٠٠.
- علي، ايناس (٢٠٢١). تنشيط المناعة النفسية لتحسين مستوي الرفاهية النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد*، (٢١)، ٦٨-١٥٥.
- غولي، حسن والعكيلي، جبار (٢٠١٩). الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ١٦ (٦١)، ٢٩١-٣٣٣.
- فريد، زهراء (٢٠١٦). تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، ١ (٤٨)، ٣٠٩-٣٤٠.
- محمود، هبة (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بمستوي الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، *مجلة كلية التربية في العلوم الإنسانية، جامعة عين شمس*، ٤٢ (١)، ١٠٤-٢٢٧.
- محيي، نسمة ونجيب، محمد (٢٠٢١). الفروق بين الجنسين في الصمود النفسي والقلق والاكتئاب لدى المراهقين، *المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي*، ٩ (٤)، ٧١٩-٧٥٥.

مصطفى، دعاء (٢٠٢٢). المرونة المعرفية وعلاقتها بالرفاهية لدى معلمات روضات الدمج، *مجلة الطفولة والتربية*، ٤٩ (١)، ١٩٢-٢٤٨.

النجار، يحي (٢٠١٨). العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة، *مجلة دراسات في علم نفس الصحة، جامعة الجزائر*، (٨)، ٦٥-٧٥.

هيبه، محمد ورزق، زينب (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم، *مجلة الارشاد النفسي*، ٦٨ (٢)، ٥٦-٩٧.

يوسف، مجدي (٢٠٠٨). فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب الرياضية، الندرة الإقليمية لعلم النفس بعنوان (علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية)، *كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، الجزء الأول*.

English References:

Abadsa, A., & Thabet, A.A. (2013). Resilience and psychological problems among Palestinians Victims of community violence. *The Arab Journal of Psychiatry*, 24 (2), 109-116.

Andony T, Gorjian N and Finkelman J., (2016). Effects of Positive Leadership and Flow on Employee Well-Being through the PERMA Lens, *Journal of psychiatry and behavioral sciences*, 3(1): 1051-1061.

Asakawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life? *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(2), 123–154.

Azlina, A. & Shahrir, J. (2010): Assessing Reliability of Resiliency Belief Scale (RBS) in the Malaysian Context, *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, 1, (1), 3- 8.

Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personal Individ Differ*, 93, 63-67.

Bernadette, T. (2019) <https://rosbyconsulting.com/move-over%20resilience-flow-is-what-you-need/>

Burke, J., Koyuncu, M., & Fiksenbaum, L. (2016). Flow, Work satisfactions and psychological well-being among nurses in Turkish hospitals, *archives of nursing practice and care*, 2 (1), 10-17. Khuzam, N.; Shawki, T.& Farid, Z. (2016). Assessing the psychometric properties of flow test among a sample of university students. *Psychological Counseling Journal*. (48), 309-340

Chan, C. Leung, H.& Kung M. (2019). Understanding the effect of gamification of Learning Using Flow theory. In Mam W., Chan, W. w. & Cheng, C. M. (Eds.), *Shaping the future of education, communication and technology*. (pp3-14). Springer.

- Cheng, C., Bobo, L., & Puisally, C. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18, 76-82.
- Csikszentmihalyi, M. & Asakawa, K. (2016). Universal and Cultural Dimensions of Optimal Experiences. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 4-13.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row Publishers, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding Flow*. London: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the Foundations of Positive psychology: *Dordrecht: Springer*, 135-153.
- De Paula, A.; & Boas, A. (2017). Well-being and quality of working life of university professors in Brazil. In A. Boas (Ed.), *Quality of life and quality of working life*, 188-210,
- Duckworth, A., Steen, T., & Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice, *Annual review of clinical psychology*, 1(1), 629-651.
- Fong, C., Zaleski, D., & Leach, J. (2015). The challenge skill balance and antecedents of flow: A meta - analytic investigation. *The Journal of positive psychology*, 10 (5), 425-446.
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595-615
- Gök, A., & Koğar, E. Y. (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(2), 132-143. <https://doi.org/10.35365/CTJPP.21.2.15>
- Grafton, E., Gillespie, B., & Henderson, S. (2010). Resilience: The power within, *Oncology Nursing Forum*, 37(6), 698-705.
- Hager, P. (2015). *Flow and the five-factor model (FFM) of personality characteristics*. (Unpublished phd dissertation), presented to the University of Missouri, Kansas, U.S.A.
- Jackson, S. (2014). Flow Scales. (In) A.C. Michalas (Ed.) *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, New York: Springer Science, Business Media Dordrecht, 2305-2308.
- Jardim, J., Pereira, A. & Bortolo, A. (2021) Development and Psychometric Properties of a Scale to Measure Resilience among Portuguese University Students: Resilience Scale-10. *Education Sciences*, 11(61)1-18
- Johne, B. (2012). Psychological hardiness and coping style as risk resilience factors for alcohol abuse. *Military Medicine*, 77(5), 517-524.

- Kapikiran,S., Acun,N., (2016). Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University Students: *Examining the Mediating Role of Self-Esteem, Educational sciences: theory and practice*, 16(6), 2078-2110.
- Lee, S. (2011). Anger expression and mental health of bully perpetrators. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(1), 17-223.
- Linton, M., Dieppe, P., & Medina, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ open*, 6(7), e010641.
- Lu, R., S. (2016). Relationships among serious leisure, flow experience and subject well-being: The moderating effect of spousal support. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 12 (1), 75-85.
- Lyubomirsky, S. (2010). *The How of Happiness: A Practical Approach to Getting the Life You Want*. London: Piatkus.
- Matthews,G. (2015). Copying, personality and resilience. (2 ed), international encyclopedia of the social& behavioral sciences. From <http://store.elsevier.com/>
- McGillivray, J., Pidgeon,M., (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness, *European scientific Journal, ESJ*, 11(5),33-48.
- Mike, J., Gutierrez,J., Larche,C., Stange,M., Graydon,C., Kruger,T., Stephen D.(2019). Reward reactivity and dark flow in slot - machine gambling: “Light” and “dark” routes to enjoyment *Journal of Behavioral Addictions*;3(8),489 - 498
- Mustafa, S., Elias, H., Noah, S., & Roslan, S. (2010). A proposed model of motivational influences on academic achievement with flow as the mediator. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 7, 2-9.
- Nakamura, J & Csikszentmihalyi, M. (2009). *The concept of flow*. (In) Snyder, C R., & Lopez, S. J. (Eds). *Handbook of Positive Psychology*. USA: Oxford University Press, 89-105.
- Novo,M., Alex, S., Karing, R., Maryori, V ., & Castellanos, O. (2010). Psychological well-being and quality of life in patients treated from thyroid cancer after surgery. *Terapia Psicológica*. 28 (1),69-84.
- Panahi, S., Yunus, A., Roslan, S., Kadir, R., Jaafar, W., & Panahi, M. (2016). Predictors of Psychological Well-Being among Malaysian Graduates. Online Submission, 16, 2067-2083.
- Partington.S, Partington. E, & Olivier.S(2009), The Dark Side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing. *The Sport Psychologist*, 23, 170 - 185
- Phillips, L. (2005). Examining flow states and motivational perspectives of ashtanga yoga practitioners. PHD, The University of Kentucky.
- Reid,D.(2011).Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78,50-56.

- Ruggeri, K., Garcia, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 1-16.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Setiawati, Y., Wahyuhadi, J., Joestandari, F., Maramis, M., & Atika, A. (2021). Anxiety and Resilience of healthcare workers during COVID-19 Pandemic in Indonesia, *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, (14), 1-8.
- Shin, J., & Kim, T. Y. (2017). South Korean elementary school students' English learning resilience, motivation, and demotivation. *Linguistic Research*, 34, 69-96
- Snape, J. & Miller, D. (2008). A challenge of living? Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. *Educ Psycho Rev*, 20, 217-237.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011), Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-being in Students of Medicine, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Tan-Kristanto, S., Kiropoulos, L., (2015). Resilience, self-efficacy, coping styles and depressive and anxiety symptoms in those newly diagnosed with multiple sclerosis, *Psychology Health and Medicine*, 20(6), 1-11.
- Thaber, A., Elhelou, M., & Vostanis, P. (2015). Exposure to war traumatic experiences, post traumatic growth and resilience among university students in Gaza, *American Journal of advanced medical sciences*, 1(1), 1-8.
- Thomas, Bernadette (2019) <https://rosbyconsulting.com/move-overresilience-flow-is-what-you-need/>
- Viejo, C., Gomez, M., & Ortega, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2325, 1-22.
- Wolfigiel, B., & Czerw, A. (2017). A new method to measure flow in professional tasks – A Flow-W questionnaire (Flow at Work). *Polish Psychological Bulletin*, 48(2), 220-228.
- Wright, M., Masten, A., Narayan, A. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In: Goldstein S, Brooks RB, editors. *Handbook of Resilience in Children*. 2nd ed. Kluwer/Academic Plenum; New York, 15–37.

Translation of Arabic References:

- Abu Halawa, Muhammad (2013). The state of flow: its concept, dimensions, and measurement, *Arab Psychological Science Network*, 29, 1-48.
- Ismail, Heba (2020). Dimensions of psychological well-being according to Rave's theory are determinants of academic resilience among gifted students. *Journal of Psychological Service - Ain Shams University, Faculty of Arts, Center for Psychological Service*, (13), 81-120.
- Al-Asar, Safaa (2011). Resilience from the perspective of positive psychology, *Journal of the Egyptian Association for Psychological Studies*, (77), 29:25.
- Ayoub, Nahed and Al-Bedawi, Afaf (2017). Academic procrastination and its relationship to self-motivation and psychological flow among female students of the Education Division at Al-Azhar University, *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, 36 (174), 827-886.
- Baza, Amal (2011). *The Psychological Flow Test*, Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Baza, Amal and Lawati, Ahmed and Moawad, Marwa (2020). Psychological flow and its relationship to anger management among university students who excel academically, *Journal of the Faculty of Education, Kafrelsheikh University*, 20 (2), 281-306.
- Al-Buhairi, Muhammad (2011). The variation of psychological resilience according to the variation of some variables among a sample of slow-learning orphans, *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 21 (70), 480-535.
- Benhan, Badia (2019). The effectiveness of counseling by meaning in developing psychological flow and creative thinking skills among secondary school students, *Journal of Psychological Counseling: Psychological Counseling Center, Ain Shams University*, (59), 309-378.
- Al-Juhaini, Zuhour and Al-Ahmadi, Maria (2022). Psychological flow and its relationship to psychological resilience among female secondary school students in Medina, *Journal of the Faculty of Education in Cairo, Al-Azhar University*, 193 (2), 446-484.
- Goldstein, Brooks (2011). *Resilience in Children*, (Translated by: Safaa Al-Asar), Cairo: The National Center for Translation, 23-43.
- Gohar, Enas (2014). Psychological resilience and its relationship to methods of coping with stress among a sample of mothers of children with special needs, *Journal of the Faculty of Education in Benha*, 4 (97), 293-333.
- Hussein, Hadeel and Fathi, Manar (2023). Self-compassion and Academic Engagement as Indicators of Psychological Well-being among Academically Outstanding Graduate Students, *Journal of the Faculty of Education - University of Alexandria*, 33(2), 301-376.

- Hammad, Ayman (2019). Psychological flow and its relationship to job satisfaction among kindergarten teachers in the light of some demographic variables, *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences, Fayoum University - Faculty of Education*, 12 (1), 331-239.
- Hamida, Mohamed (2017). The effectiveness of a program based on social-emotional competence in developing psychological resilience and its impact on hope among secondary school students, *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 27 (96).
- Hamida, Mohamed (2019). The effectiveness of a program based on mindfulness in developing psychological flow and its impact on psychological happiness among high school students (a predictive and experimental study), *Journal of Psychological Counseling*, 60 (1), 247-339.
- Kharnoub, Fenton (2016). Psychological well-being and its relationship to emotional intelligence and optimism: a field study among a sample of students from the Faculty of Education at Damascus University. *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology*, 14 (1), 217-242.
- Khudair, Mervat (2016). Perceived working self-efficacy and its relationship to psychological flow and crisis management among school principals, *Journal of Education, Al-Azhar University, College of Education*, 169 (3), 12-61.
- El-Desouki, Mohamed (2019). The relative contribution of basic and positive psychological needs and blissful flow among middle school students, *National Center for Educational Research and Development*, 18 (36), 24-119.
- Radwan, Badawiya (2019). Self-compassion and its relationship to psychological resilience and future anxiety among mothers of children with special needs, *Education Journal, Alexandria University*, 29 (6), 111-173.
- Al-Zahrani, Ahlam and Al-Kishki, Majdeh (2020). Psychological well-being and its relationship to self-management among a sample of female students with disabilities at King Abdulaziz University, *King Abdulaziz University Journal*, 28(14), 219-244.
- Sarmini, Iman (2015). *Psychological Well-Being Scale*, Cairo, Anglo Egyptian Bookshop.
- Solomon, Sarah (2019). Psychological well-being among a sample of Northern Border University students in the light of some demographic variables. *Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University, Girls' College of Arts, Sciences and Education*, 20 (9), 503-533.
- Solomon, Reem (2015). Psychological resilience and the meaning of life and flow from the point of view of positive psychology. An analytical study of the resilience of the Syrian Arab Army. *Arts and Humanities Series*, 37 (4), 2079-3049.
- Shaheen, Hiyam (2011). The effectiveness of a program based on hope and optimism in developing psychological resilience among a sample of hearing-impaired students, *Journal of the Faculty of Education - Minia University*, 24 (3), 1-46.

- Shaheen, Hiyam (2013). Hope and optimism are an introduction to the development of psychological resilience among a sample of hearing-impaired adolescents, *Journal of Educational and Psychological Sciences, Bahrain*, 14 (4), 613-653.
- Chamboli, Hala (2021). The level of possession of the components of psychological well-being by gifted optometry students with learning disabilities in light of gender differences and sub-culture, *Journal of Special Education*, 10 (37), 385-427.
- Shend, Samira and Salouma, Hanan and Haiba, Hossam (2013). A measure of psychological well-being for university youth, *Psychological Counseling Journal, Ain Shams University*, (36), 673-694.
- Shawky, Tamer (2014). Psychological resilience and its relationship to psychological stress, psychological hardness, and hope among a sample of university students, *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 85 (24), 137-200.
- El Sawy, Dalia (2020). Psychological flow and its positive self-relationship among a sample of university students participating and not participating in student activities, *Journal of Educational and Social Studies*, (26), 220-279.
- Tahoun, Hussein and Zaghli, Iman (2022). Psychometric properties of the psychological resilience scale in adolescents with alexithymia. *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, Arab Foundation for Education, Science and Arts, Egypt* 6 (30), 775-798.
- Abdel-Gawad, Ahmed (2017). The relative contribution of psychological flow and self-management in predicting the meaning of life among university students, *Arab studies in education and psychology*, (91), 481-538.
- Abdel-Fattah, Ahmed and Ahmed, Mohamed (2019). Pathways analysis of the relationship between emotional creativity, coping efficiency, and psychological well-being among special education teachers, *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 13 (4), 275-363.
- Abd al-Majid, Magda and Lashin, Thuraya and Abd al-Baqi, Salwa (2016). The psychological flow of the student teacher among a sample of students of the Faculty of Education, Helwan University in the light of some demographic variables, *educational and social studies: Helwan University, Faculty of Education*, 22 (4), 997-1022.
- Al-Obeidi, Afra (2016). Psychological flow among university students in light of the variable gender and academic specialization, *Al-Ustad Journal*, 3 (4), 197-214.
- Al-Audaini, Magda (2018). Psychological hardness and well-being among Qassim University students in the light of some demographic variables. *Educational Sciences, Graduate School of Education, Cairo University*, 26(3), 254-299.
- Al-Asiri, Muhammad (2023). The Psychometric Characteristics of the Psychometric Flow Scale among King Khalid University Students, *Scientific Journal, College of Education, New Valley University*, (44), 92-100.

- Ali, Enas (2021). Activating psychological immunity to improve the level of psychological well-being in a sample of mothers of children with special needs, *Scientific Journal of the Faculty of Early Childhood Education in Port Said*, (21), 68-155.
- Goli, Hassan and Al-Akeli, Jabbar (2019). Intellectual security and its relationship to psychological resilience among middle school students, *Journal of Educational and Psychological Research*, 16 (61), 291-333.
- Farid, Zahra (2016). Estimating the Psychometric Characteristics of the Flow Test on a Sample of University Students, *Journal of Psychological Counseling*, 1(48), 309-340.
- Mahmoud, Heba (2018). Psychological flow and its relationship to the level of ambition among a sample of students of the Faculty of Education, *Journal of the Faculty of Education in Human Sciences, Ain Shams University*, 42 (1), 104-227.
- Mohie, Nesma and Najeeb, Mohamed (2021). Gender Differences in Resilience, Anxiety, and Depression in Adolescents, *Egyptian Journal of Clinical and Counseling Psychology*, 9(4), 719-755.
- Mostafa, Doaa (2022). Cognitive flexibility and its relationship to well-being among the teachers of the inclusive kindergarten, *Journal of Childhood and Education*, 49 (1), 192-248.
- Al-Najjar, Yahya (2018). The factors causing the increase in psychological well-being among women workers in the civil government sector in the governorates of the Gaza Strip, *Journal of Studies in Health Psychology, University of Algiers*, (8), 65-75.
- Prestige, Muhammad and Rizk, Zainab (2021). Psychological resilience and its relationship to psychological immunity and psychological prosperity among the student teacher, *Journal of Psychological Counseling*, 68 (2), 56-97.
- Youssef, Magdy (2008). Phenomenology of psychological flow among high-level players in some sports, regional scarcity of psychology entitled (Psychology and issues of individual and community development), *College of Education, King Saud University, Saudi Arabia, Part One*.