

البحث الخامس :

التدقيق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة
الثانوية بإدارة تعليم صبيا
قُدم هذا المشروع البحثي استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية تخصص (الإرشاد النفسي)

المصادر :

أ. هنادي بنت محمد بن أحمد ظفراني
باحثة ماجستير قسم علم النفس بكلية التربية جامعة جازان
بالمملكة العربية السعودية
إشراف : أ.د. علي بن محمد عبد الله زكري
أستاذ القياس والتقويم بقسم علم النفس كلية التربية
جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية

التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا

قدم هذا المشروع البحثي استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص (الإرشاد النفسي)
أ. هنادي بنت محمد بن أحمد ظفراني

باحثة ماجستير قسم علم النفس بكلية التربية جامعة جازان
بالمملكة العربية السعودية

إشراف : أ.د. علي بن محمد عبد الله زكري
أستاذ القياس والتقويم بقسم علم النفس كلية التربية
جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية، وتحقيقاً لهذا الهدف؛ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٦٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة من المدارس التابعة لإدارة تعليم صبيا بمنطقة جازان، ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي ومقياس المرونة المعرفية (كلاهما من إعداد الباحثة)، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي، وتحليل الانحدار البسيط والمتعدد، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستويات درجات طالبات المرحلة الثانوية على مقياس التدفق النفسي والمرونة المعرفية كانت مرتفعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين درجات التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين درجات التدفق النفسي ودرجات المرونة المعرفية ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث ثانوي، وتوصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال التدفق النفسي، وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي – المرونة المعرفية – طالبات المرحلة الثانوية.

Psychological Flow and its Relationship with Cognitive Flexibility Among High School Students in the Sabya Education Administration

Hanadi Mohammed Ahmed Dafrani

Supervised By : Dr. Ali Mohammed Abdullah Zakri

Abstract:

The current research aims to reveal the nature of the relationship between psychological flow and cognitive flexibility, and to achieve this aim the researcher used the descriptive method, and the research sample consisted of (600) high school students which were chosen randomly from the schools affiliated to Sabya Education Administration in Jazan region. The researcher used the psychological flow scale and the cognitive flexibility scale (prepared by the researcher) to collect data, the researcher also, used the Pearson correlation coefficient, single multiple regression analysis, and the simple and multiple regression analysis. The research results concluded that the scores levels of high school students on the psychological flow scale and cognitive flexibility were high, and there was a positive statistically significant correlation at the level of (0.01) between psychological flow scores and cognitive flexibility among secondary school students. The results also showed

statistically significant differences at the level of (0.05) between psychological flow and cognitive flexibility scores due to the classroom for the favor of the third-grade secondary female students, and the results found that the possibility of predicting cognitive flexibility through psychological flow, and in light of these results, the researcher presented some research recommendations and suggestions.

Keywords: psychological flow - cognitive flexibility - high school female students.

• مقدمة:

إن النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصية الفرد هي فكرته الإيجابية عن نفسه، فهي العامل الأساسي في تقبله لذاته ومحيطه وتكيفه الشخصي والاجتماعي، فإدراك الفرد وتقويمه لنفسه وخبراته الانفعالية والمعرفية هو ما يحقق ذاته، وهو مصدر السلوك تجاه مواقف وخبرات الحياة المختلفة، مما يحقق لديه الأمن والتدفق النفسي الذي يدفعه لتحقيق مزيد من التقدم والرقي الذاتي، ولا سيما في المواقف الصعبة التي تتطلب من الفرد المواجهة والمرونة والفعالية.

حيث إن مفهوم التدفق النفسي، الذي يعود في أساسه لعلم النفس الإيجابي، ويتمحور حول الصفات الإيجابية للشخصية ذات الطبيعة التطبيقية في الفرد والمؤسسات المختلفة، التي تعمل على بلورة هذه الخبرات والصفات الحميدة والارتقاء بها؛ للوصول إلى فرد مثالي ذي شخصية إيجابية مؤثرة في الواقع الذي يعيش فيه والمستقبل الذي ينتظره (بقعة، وقارني، ٢٠١٨، ٢٢٧).

ويُعتبر التدفق النفسي دافعاً كبيراً لدفع القوة الذاتية الشخصية إذا كان هناك توازن بين التحديات والمهارة الشخصية للفرد، فيجب أن تكون تلك التحديات أعلى من المستوى الاعتيادي حتى تُحفز مهارات الفرد الشخصية لإثارة الدافع والوصول للهدف المطلوب، كما أن الاندماج وتركيز الانتباه بالمهمة يولد لدى الفرد قوة دفع ذاتية، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف التوتر وتأدية الفعل دون اضطرابات انفعالية (الراشد، وخضير، ٢٠١٨، ٣٨٤).

وقد نال التدفق النفسي أهمية كبيرة؛ كونه يتيح الوصول للخبرة المثالية للفرد، حيث يتيح الفرصة للتنظيم والضبط والسيطرة على الشعور والوعي، كما أنه يسمح بتطوير قدرات الفرد الذاتية وتقوية ثقته بنفسه والوصول للاستقلالية ومستوى الدافعية المطلوبة للوصول للهدف المنشود وتحمل مسؤولية ذلك، كما أنه يُنمي التخيل الإبداعي لدى الفرد، وينمي لديه القدرة على حل المشكلات (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٨).

وإن تمتع الفرد بالاستقرار النفسي له الأثر الإيجابي الفعال على حياة الفرد، إذ يمكنه من استيعاب الأفكار المطروحة من قبل الآخرين، والسيطرة على استراتيجيات المعرفة، وتتطور لديه القدرة على التعامل مع الأفكار بمرونة، ونقلها عبر مواقف الحياة المختلفة؛ مما يؤدي إلى نجاح الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الاجتماعي وحل المشكلات في ضوء المرونة المعرفية وتطبيقها بفاعلية بالمواقف المختلفة (قاسم، وعبد اللاه، ٢٠١٨، ٨٣).

وأشار الهزيل (٢٠١٥، ٢) إلى أن مفهوم المرونة المعرفية يتصل بمدى تقبل الفرد للتغيير، والقدرة على اكتساب أنماط جديدة من السلوك، والتخلي عن تلك القديمة، وذلك من خلال قدرته على اختيار البدائل المتاحة بطريقة فعالة، وتنظيم ذاته بطريقة مرنة.

وتُعتبر المرونة المعرفية أحد المتغيرات اللازمة للأداء الجيد لمواجهة الأحداث، فمن الضروري أن يمتلك الأفراد القدرة على التصرف بمرونة مع المواقف الجديدة، والمرونة المعرفية ليست القدرة على إدراك العلاقات الداخلية بين الأشياء والمفاهيم فقط، بل القدرة على إدراك أوجه التشابه والاختلاف بينها (جابر، ٢٠١٥، ١٠٦٣).

والمرحلة الثانوية هي من أهم المراحل العمرية التي يعيشها الفرد؛ نظراً لما يُصاحبها من تغيرات ومواقف وخبرات، والتي تتطلب مزيداً من التحدي والإصرار والاستمرار فيما يُطلب منه ويقوم به لتحقيق الأهداف، وصولاً به إلى استقرار وتدقيق نفسي، بالإضافة إلى التعامل الإيجابي مع مختلف الخبرات والمواقف والمشكلات بمهارة، ووضع حلول بديلة ومتنوعة، ليتمكن من الشعور بالرضا والمرونة المعرفية.

وتوصلت نتيجة (أحمد، وعبد الجواد، ٢٠١٣) إلى أن التدقيق النفسي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية؛ مثل: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة (حميدة، ٢٠١٩) بوجود علاقة قوية بين التدقيق النفسي والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأن زيادة مستوى السعادة قد يرجع إلى التحسن في مستوى التدقيق النفسي، ونتائج دراسة (بخاري، ٢٠١٩) بوجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين التدقيق النفسي والرضا عن الحياة، وبين التدقيق النفسي والتوافق الدراسي؛ أي: كلما زاد لدى الطلبة التدقيق النفسي أصبحت أكثر رضا عن الحياة وقدرة على التوافق الدراسي، وأشارت دراسة (متولي، ٢٠٢٠) و(دياب، ٢٠١٨) و(طه، ٢٠١٢) إلى وجود اختلاف بين الطلاب المتفوقين والعاديين؛ حيث إن الطلاب المتفوقين دراسياً يتمتعون بتدقيق نفسي أكثر من العاديين.

كما أشارت نتائج دراسة (الهزيل، ٢٠١٥) أنه كلما ارتفع مستوى المرونة المعرفية لدى الطلبة؛ ازدادت قدرتهم على تنظيم ذواتهم، والعكس صحيح، ويرى أن زيادة مستوى المرونة المعرفية لديهم تمكنهم من الاستمرار والنجاح في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية، وتجاوز كل ما يواجههم من صعاب، وأسفرت نتائج دراسة (العنزي، والجاسر، ٢٠١٩) إلى أن الطلبة الذين يمتلكون القدرة على التكيف مع الموقف الذي يمرون به من حل للمشكلات أو تقديم اقتراحات؛ يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة المعرفية، وأكد (العارضة، ٢٠١٦) أن المرونة المعرفية تتطور مع مرور الزمن وتعرض الفرد للخبرات المختلفة في الحياة، وكلما زادت المرونة المعرفية عند الفرد اتجه نحو تحقيق هويته.

ونظراً لأهمية التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى الطالبات فقد يكون للتدفق النفسي الدور الإيجابي والفعال في تحفيز وتنمية المرونة المعرفية؛ فتستطيع الطالبات مواجهة الضغوطات والتحديات بقوة أكبر، ومن هنا تبرز الحاجة إلى إجراء البحث الحالي للكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.

• مشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي تطورات سريعة ومتتالية في مختلف جوانب الحياة ولاسيما التعليم، فلم يعد مقتصرًا على اكتساب الطلاب للمحتوى والمهارات فقط، بل يضعهم في بيئة مفتوحة ليتمكنوا من تحديد أهدافهم والسعي لتحقيقها، ومواجهة الأحداث والمواقف التي يتعرضون لها والتعامل معها بمرونة وعليه؛ تُعد المرحلة الثانوية مرحلة انتقالية من أهم المراحل التي يمر بها الطلاب، والتي تتطلب تمتع طلابها بصفات وخصائص شخصية إيجابية ومن أهمها التدفق النفسي .

والذي يعبر عن حالة نفسية إيجابية تنسب فيها المشاعر الوجدانية وتؤدي إلى مستوى أمثل للإشارة يطمح إليه الطلاب لتحسين أدائهم بشكل إيجابي، ويُعد التدفق أثناء النشاط الممارس حالة نفسية سارة يمكن أن نشعر بها في العمل – المدرسة – وأثناء رسم لوحة فنية أو عند كتابة قصة أدبية تحدث للفرد وتباین درجتها ومستوياتها تبعاً لما يمثله هذا النشاط للفرد من مُتعة وتختلف من فرد إلى آخر (عبد المجيد، ولاشين، وعبد الباقي، ٢٠١٦، ١٠٠)، وقد يتعدى تأثير التدفق النفسي على المرونة المعرفية حيث يستطيع الفرد تكييف استجاباته تبعاً للموقف الذي يتواجد فيه، لمواجهة الأحداث بصورة فعّالة؛ حيث يواجه الفرد في حياته مواقف جديدة تتطلب منه استجابة مناسبة لهذه المواقف وعليه أن يمتلك قدرات عقلية مرنة تمكنه من التوافق مع المواقف، وتُعتبر المرونة المعرفية أحد المتغيرات الضرورية لدى الفرد لمواجهة الظروف المتغيرة والمواقف الجديدة غير المتوقعة في الحياة اليومية (أحمد، ٢٠٢٠، ١٣٤).

وعليه؛ فإن الطلاب بصفة عامة، وطلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة، غالباً ما تكون لديهم واجبات ومهام متعددة عليهم القيام بها، تتطلب التركيز والابداع وإظهار انفعالات إيجابية وهذا ما يحدث عندما يرتفع مستوى التدفق النفسي كما ذكره (Vorkapic, 2016, 26) وكما أن الطلاب عرضه للمواقف الطارئة الواجب عليهم مواجهتها بطريقة صحيحة، حيث تعمل المرونة المعرفية على مساعدة الطالب بأن يكون متوازناً في أمور حياته، بالإضافة أنها تجعله أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله (سعادة، ٢٠١٧، ٣٢١).

ومن هنا جاءت مشكلة البحث والتي تتمحور في التساؤلات التالية:

- ◀ ما مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا ؟
- ◀ ما مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا ؟

- « هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا ؟
- « هل تختلف درجة التدفق النفسي باختلاف (الصف الدراسي) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا ؟
- « هل تختلف درجة المرونة المعرفية باختلاف (الصف الدراسي) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا ؟
- « هل يمكن التنبؤ بدرجة المرونة المعرفية من خلال درجة التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا ؟

• أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي:

- « التعرف على مستوى التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.
- « الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.
- « الكشف عن وجود اختلاف في درجة التدفق النفسي ودرجة المرونة المعرفية باختلاف (الصف الدراسي) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.
- « التحقق من إمكانية التنبؤ بدرجة المرونة المعرفية من خلال درجة التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.

• أهمية البحث:

تتضمن القيمة العلمية والعملية لموضوع البحث في جانبين نظري وعملي:

• الأهمية النظرية:

- « الاهتمام بأحد الجوانب الإيجابية لعلم النفس الايجابي المتمثلة بالتدفق النفسي والمرونة المعرفية، حيث حظي هذان الجانبان في الآونة الأخيرة بالاهتمام الأكبر لاعتبارهما مؤشرا مهما للأمن النفسي لدى الافراد.
- « كما تتضح أهمية البحث الحالي من خلال تناوله لموضوع التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية اللذان يُعدان من المطالب الرئيسية التي يحتاجها الفرد ليتمكن من التكيف مع الظروف والمتغيرات البيئية المحيطة به.
- « ثراء المكتبة العربية بإطار نظري وخلفية نظرية عن متغيرات البحث الحالي ليستفيد منها الباحثون.
- « يكتسب هذا البحث أهمية اضافية كونه يُجرى على (طالبات المرحلة الثانوية) حيث يمتلكون الطاقة والامكانيات غير المحدودة للعطاء.

• الأهمية التطبيقية:

- « المساهمة في توجيه المسؤولين والقائمين على العملية التربوية إلى أهمية التدفق النفسي والمرونة المعرفية والاستفادة من ذلك في التخطيط للبرامج الاكاديمية والمناهج الدراسية المختلفة.

« إمكانية الاستفادة من نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية مناسبة لتنمية مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بهدف الوصول بهم إلى مستوى مناسب من المرونة المعرفية.

« يسهم بإعداد أدوات جديدة لمتغيرات البحث يُستفاد منها في الدراسات والبحوث المستقبلية على بيئة العينة.

• مصطلحات البحث:

• **أولاً: التدفق النفسي:** Psychological flow : يُعرف التدفق النفسي بأنه: خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل (البهاص، ٢٠١٠، ١٢١).

ويعرف التدفق النفسي اجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية على مقياس التدفق النفسي.

• **ثانياً: المرونة المعرفية:** Cognitive flexibility : تعرفها الفريجات (٢٠١٨، ٧)، بأنها: قدرة الفرد على تغيير طريقة تفكيره بسلسلة، وتوليد العديد من البدائل، وتفسير الأفكار الجديدة واستيعابها من أجل التكيف مع متطلبات المواقف التي يواجهها.

وتعرف المرونة المعرفية اجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها طالبات المرحلة الثانوية على مقياس المرونة المعرفية.

• **ثالثاً: طالبات المرحلة الثانوية:** high school female students : هنّ طالبات الصف (الأول – الثاني – الثالث) الملتحقات بالمدارس الثانوية التابعة لإدارة تعليم صبيا.

• حدود البحث

تحدد حدود البحث الحالي في الحدود التالي ذكرها:

« الحدود الموضوعية: تتحدد بالموضوع الذي يتناوله البحث الحالي " التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية.

« الحدود البشرية: يشتمل البحث الحالي على طالبات المرحلة الثانوية.

« الحدود المكانية: المدارس التابعة لإدارة تعليم صبيا . -الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٢ -١٤٤٣هـ.

• الإطار النظري..

• **المحور الأول: التدفق النفسي** (Psychological flow):

• مفهوم التدفق النفسي:

هناك جدل نظري بين العلماء فيما إذا كان التدفق يُعتبر حالة، أم سمة شخصية؟ سمة بمعنى: سلوك يقوم به الفرد بشكل منظم وراسخ نسبياً على

عكس المقصود من الحالة عندما تكون غير ثابتة، وقد أشار Csikszentimhaly (١٩٩٠) إلى تلك الشخصية الساعية للتعامل مع الأنشطة والأعمال كغاية في ذاتها دون انتظار التوكيدات الخارجية، وعليه؛ فإننا نفهم أن هناك أفراداً معينين لديهم صفات نفسية محدّدة تجعلهم أكثر احتمالاً للانسجام مع خبرة التدفق بغض النظر عن الموقف (صميّدة، ٢٠١٩، ٥٠).

وبالرجوع إلى المعاجم اللغوية نجد تعريف التدفق في (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٢، ٢٣٠) يتمركز حول السيولة والاندفاع فيقال: "دقق الماء دفقا، أي امتلأ حتى يفيض الماء من جوانبه، وأندفق الماء وتدقق، أي سال بشدة وبقوة".

أما في الاصطلاح: تعددت تعريفات الباحثين للتدفق النفسي ومن هذه التعريفات ما ذكره (Csikszentimhaly, 1990, 4) بأنه: حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجا بصورة تامة في النشاط الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى، مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء بمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل الجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة.

وتُعرف قطب (٢٠١٥، ١) التدفق النفسي بأنه: "حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالاندماج مع ما يقوم به والتركيز التام فيه والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع احساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة".

وتُعبّر عنه العبيدي (٢٠١٦، ٢٠٠) "بحالة تتمثل بالاستغراق والانغماس والسرعة والدقة في أداء عمل ما للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء ترافقها حالة من الشعور بالسعادة والاستمتاع الشخصي وانخفاض الإحساس بالزمن والمكان ونسيان الذات عند القيام بالعمل".

ووضحت عبد المجيد، وآخرون (٢٠١٦، ١٠٠٥) بأن التدفق النفسي: "حالة من نسيان الذات والاستغراق التام في أداء المهمة، والشعور بتوقف الزمن وغياب الوعي بالمكان وما يدور حوله بالبيئة الخارجية، والشعور بالاستمتاع والابتهاج لإنجاز المهمة والتقليل من الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون أي مجهود".

وترى جريش (٢٠١٧، ٢٠٩) "بأنه تحقيق الطالب للتوازن بين التحديات التي يواجهها والقدرات التي يمتلكها محقق الاندماج والاستغراق الكامل في الأداء الأكاديمي ليصل لذروته، ويكون ذلك مصحوبا بوضوح الأهداف والتحكم في الأفكار والأنفعالات، لتصبح خبرة الأداء المثلى في حد ذاتها مصدرا للاستمتاع والإثابة تحول بين الفرد وبين الإحساس بمرور الوقت".

كما يُعرف التدفق النفسي بأنه "تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مندمجا كلياً في أداء مهمة ما، في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات هذه المهمة، بحيث يكون الفرد مستشعرا بالاستمتاع التام لقيامه بهذه المهمة دون وجود دافع أو محفز خارجي، وفقد الشعور بالوقت والوعي بالذات، مع وجود تغذية راجعة واضحة وفورية أثناء الأداء" (محمود ٢٠١٨، ١١٦).

ويُضيف العطار (٢٠١٩، ٣٩٣) بأن التدفق النفسي هو "ما يعبر عن أقصى مستويات الأداء مع الشعور بالسعادة والمتعة والاندماج الكامل مع العمل والشعور بتغيير إدراك الوقت، والسيطرة الكاملة مع عدم وجود أفكار الفشل، والشعور بأن النشاط محفز في حد ذاته، ويتحقق ذلك من خلال وجود الأهداف الواضحة المحددة وردود الفعل الفورية والقدرة على تحقيق التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية".

واتفقت المسما، وعجاجة، وعبد الله (٢٠١٩، ٢٣٩) بأن التدفق النفسي "خبرة خاصة بكل طالب أو طالبة تحدث من وقت لآخر، خاصة عندما يؤدي عند أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة أو السابقة". وعرفته بنهان (٢٠١٩، ٣١٦) بأنه "حالة من الخبرة المثلى التي تحدث عندما يقوم بعمل ما أو مهارة ما وينسى بها ذاته والزمن مع الشعور بالمتعة والسعادة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد".

أما متولي (٢٠٢٠، ١٩٩) فيعرف التدفق النفسي بأنه: "حالة انفعالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، وفيها يعيش الفرد حالة تغير للوعي في الأداء وانغماس في النشاط".

بينما يصفه أحمد، والبرعي (٢٠٢٠، ٥٠٣) بأنه "كخبرة أو حالة يشعر فيها الفرد بالاستغراق التام بالمهام تتميز بتحديات مناسبة لمستوى العمل والإمكانات الشخص، مع شعور بالفرد باستمتاع ذاتي وبقدرته على الأداء، ما يثير دافعية الفرد للعمل والنشاط حتى يصل إلى الإنجاز المطلوب".

وفي ضوء التعريفات السابقة يتضح للباحثة أن جميعها تتفق على أن التدفق النفسي: حالة إيجابية يكون فيها الفرد مندمجاً مع ما يقوم به، وتكون مصحوبة بوضوح الأهداف وتكريس الفرد كل الوقت لإنجاز مهامه، متجاهلاً أي نشاط أو مهام أخرى، قادراً على تحقيق التحديات والمهارات دون وجود دافع أو محفز خارجي، مع الشعور بالاستمتاع والسعادة لإنجاز المهمة.

وتُعرف الباحثة التدفق النفسي بأنه: حالة إيجابية تحدث في أوقات مختلفة عندما يصل أداء الفرد إلى أقصى مستوى من التركيز والاندماج، ويترتب على ذلك غياب الإحساس بالوقت والذات، وشعور الفرد بالمتعة والسعادة.

• أهمية التدفق النفسي:

تكمن أهمية التدفق النفسي في إطلاق الطاقات الكامنة وترسيخها لخدمة الفرد والمجتمع، من خلال حالة التدفق النفسي التي تغمر الفرد في حياته، ومعرفة إمكاناته وكفاياته، والارتقاء بها، وهذه الحالة هي المهمة التي يقوم بها الفرد دون انتظار المدح أو الثناء من الآخرين، بل يشعر بالمتعة والفرح والابتهاج في نفسه (عيد، ٢٠١٩، ٣٤٧).

ويُساند ذلك ما ذكرته محمود (٢٠١٨، ١٢٠) عن التدفق النفسي؛ حيث إنه يقوم على الاستمتاع بأداء مهمة ما، الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى استمرار أدائه

بحب وميل إلى التقدم والبراعة، فيكتشف الفرد إبداعاته الداخلية أثناء استمتاعه واندماجه في أداء المهمة، ومن ناحية أخرى؛ فإن مفهوم التدفق يقوم على الأهمية المعرفية التي يحصل عليها الفرد إذا ما استمر في الأداء مستعيناً بحالة التدفق، وتتشكل هذه الأهمية في حصوله على خبرة جديدة، أو اكتسابه مهارة جديدة تؤكد خبراته السابقة فيما يتعلق بأداء المهمة، أو حصوله على مهارة جديدة يستفيد منها فيما بعد.

ويرى (Fong, Zaleski, & Leach (2015, 425 أن أهمية التدفق النفسي تندرج في كونه أسلوباً لتحسين الأداء والتقدم به إلى الأفضل، كما أنه يُعتبر قوة تشجع الفرد داخلياً، وتُسهم في أدائه، وتُعطيه المزيد من التركيز والإرادة والإصرار؛ مما يحقق له الأثر الأكبر في ازدياد مستوى الأداء.

واتفق كلٌّ من (phillips (2005, 8، البخيتان (٢٠٢٠، ٢٣) على أن التدفق النفسي يسهم في تعزيز العديد من الجوانب الإيجابية للفرد التي تتمثل في: الإحساس بالسعادة والبهجة، ازدياد في الإنتاج، زيادة الثقة بالنفس والحكم الذاتي، احترام الذات، حب الحياة وتقبلها، تقليل التوتر النفسي، تزايد الإبداع، إصدار قرارات أفضل، تدني الإجهاد، تزايد مستوى التطلعات والدافعية لإنجاز المهمة، مجابهة التحديات، تعزيز فعالية الذات وتولي المسؤولية وتحقيق الأداء الأفضل في مجالات الحياة المختلفة؛ كالتعليم، الرياضة، الأنشطة الحياتية المتعددة، بعيداً عن الضجر والانزعاج.

وترى الباحثة أن للتدفق النفسي أهمية كبيرة لدى طالبات المرحلة الثانوية؛ حيث يؤثر على ميولهن وحماسنهن والقدرة المعرفية لديهن، الأمر الذي يدفعهن لمواصلة مهامهن بإزادة ورغبة وحب واستمرار، فتظهر إبداعاتهن أثناء اندماجهن في أداء مهمة ما، كما أن التدفق النفسي يقوم على الأهمية المعرفية التي يحصلون عليها إذا استمروا في الأداء بكفاءة؛ فينتج عنه اكتساب خبرة جديدة، أو تعلم مهارة جديدة تؤكد خبراتهم السابقة، ومن الممكن أن يساعد التدفق النفسي على الوصول إلى قمة السعادة والهناء النفسي أثناء إنجاز مهمة ما بإتقان.

• أنواع التدفق النفسي:

أوضح (Lee (2011 المشار إليه في (باطله وآخرون، ٢٠٢٠: ٢٨٩) إلى أربعة أنواع من التدفق النفسي توضح فيما يلي:

« التدفق الإيجابي: وهو أن يُوجّه الفرد طاقته إلى شيء ما، مثل: الاستمتاع بالأنشطة الترفيهية الذي يُفضله، وأن يتفاعل أيضاً في هذا النشاط، فالأفراد المتمتعين بالتدفق الإيجابي يكسبون رضا أعلى ممن يعانون من التدفق السلبي.

« التدفق السلبي: ويحصل من خلال محيط الفرد بدلاً من قابلية الفرد، على سبيل المثال: عندما يتطلب من الفرد التركيز بسبب الموعد النهائي؛ فإنه

يُواجه التدفق السلبي، وهذا النوع من التدفق يحصل في كثير من الأحيان في وقت أداء المهام، وعلى الأغلب يكون التدفق السلبي مرافقاً للتوتر، وبالتالي يؤدي إلى تشكيل شعور سيء عن التدفق لدى الناس لدرجة أنهم قد يحاولون تفادي ذلك، أيضاً عندما يتعين على الفرد إنهاء مهمة حاسمة بشكل فوري؛ ففي هذه الحالة يُصبح التركيز الكبير على المهمة مما يؤدي إلى مواجهة التدفق، مما يؤدي إلى الفرد شعوراً بعدم الرغبة في تكرار تلك التجربة في المرة الأخرى، وذلك بسبب الإرهاق.

« التدفق القائم على التفكير: هو الذي يستلزم تفكيراً أكبر من الحركة، ويرى أن التدفق القائم على أساس النشاط أسهل بكثير من عملية التدفق القائم على أساس التفكير؛ لأن الفرد الذي يقوم بالتدفق على أساس النشاط يلقى ردود فعل أسرع مع بعض الصعوبات القليلة، 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.

« التدفق القائم على النشاط: هو التدفق الذي يكتسبه الفرد عن طريق قيامه بأنشطة؛ مثل: الألعاب الرياضية، وغيرها من الأنشطة التي تحتاج إلى الحركة.

• شروط الدخول في حالة التدفق النفسي:

توجد العديد من الوسائل التي يستطيع الفرد من خلالها الدخول في حالة التدفق النفسي، ويمكن تلخيصها كالآتي:

« أهداف واضحة ومحددة، تكون تحدياً كبيراً لإمكانات الفرد وقدراته.
« مهارات عالية تحتاج إلى قدر كبير من التركيز، بحيث تغفل عن أنفسنا والعالم من حولنا.

« الإهتمام الكثيف المتمركز حول ما يقوم به الفرد في اللحظة الحالية، يُرافقها فقداناً للوعي بالحالة الذاتية مع الشعور بالمقدرة على التحكم في المهمة.

« يلعب الانتباه دوراً كبيراً في الدخول لحالة التدفق النفسي والاستمرار فيها، وذلك بسبب التركيز الكبير والوعي الكامل الذي يُعتبر من مكونات التدفق النفسي.

« إرجاع التأثير المباشر للأداء والتطور في المهمة (حجازي، ٢٠١٢، ١٦٨).

وأساس الدخول في حالة التدفق هي استمرار الفرد بكامل شخصيته في مهمة ما، تنسجم فيها هذه الشخصية دون افتقاد للهدف والمسار، ودون أي حساب للوقت أو الزمن، وهذا يعني أن تبقى أحداث من يتكيف مع خبرة التدفق مستمرة إلى أن يتم استكمال المهمة بغض النظر عن طول المدة الزمنية (غريب، ٢٠١٥، ٣٠٢).

وبيّن كل من (Chen, wigand, & nilan 2000, 264) أن الدخول في حالة التدفق النفسي تؤدي إلى العديد من الآثار الإيجابية؛ مثل: تقليل الإحساس بالخوف والملل واللامبالاة، وزيادة الثقة بالنفس، الحكم الذاتي، يزيد من التفكير

الإبداعي والتصور العقلي، كذلك يزيد من مستوى الدافعية والإنجاز عند الفرد، ويزيد من طاقة الفرد على مواجهة التحديات في أداء المهمة، ويزيد من الكفاءة الذاتية والمسؤولية، ويزيد الشعور بالابتهاج وتزايد الإنتاج.

حيث إن الفرد الذي يدخل في حالة التدفق النفسي يستطيع أن يسيطر تماماً على ما يفعله وتتناغم استجاباته تماماً مع متطلبات العمل المتغيرة، كما أنه لا يُبالٍ بالكيفية التي يؤدي بها العمل، كذلك لا يفكر بالنجاح أو الفشل؛ لأن شعوره بالسُرور والبهجة فيما يقوم به هو الذي يحركه ويحفزه، فالشخص المتدفق يعطي انطباعاً بأن الصعب أصبح سهلاً، وتبدو قمة الأداء كما لو كانت أمراً عادياً، ويستطيع أن يطور حالة التدفق لديه من خلال توفير وتهيئة بيئة نفسية داعمة تُعاونهُ وتُساندهُ على مواجهة المواقف الصاغطة، وذلك بأساليب توافقيّة جيدة تساعد على التركيز الشديد مع الاستغراق والانغماس في العمل المكلف به، والارتقاء بمستوى أدائه (خشبة، ٢٠١٧، ٢٣٧).

• خصائص الأفراد ذوي التدفق النفسي:

يُعتبر التدفق النفسي جانباً إيجابياً للطاقة النفسية، فهو الحالة التي يتواجد بها الفرد بأعلى درجات الثقة بالنفس تجاه الأهداف عالية المستوى، مع تواجد مشاعر المتعة والحماس الإيجابي الذي يسهم بشكل كبير في بروز المستوى المميز للفرد أثناء أداء المهمة (Hager, 2015, 31)، ويوصف الأشخاص ذوو التدفق النفسي بالنظرة الإيجابية للحياة، والتفاؤل والسعادة، والقبول الذاتي حتى يحصل الفرد على الاستمتاع السريع لإنجاز مراحل مهمة ما، فالتدفق النفسي يتناول الهدف العام كأهداف قصيرة، وعند إنجازها فإن دافعية الفرد المتواصلة للمهمة أو النشاط تزداد (البخيتان، ٢٠٢٠، ٤٦).

كما يتمتع الأفراد ذوو التدفق النفسي المرتفع بالعديد من الصفات، ومنها: أنهم يحرصون على إتمام الأعمال الموكلة اليهم في أوقاتها المحددة، ولا يلجؤون إلى تأجيل المهام حتى وقت لاحق، كما أنهم يتصفون بأعلى مستويات من الطموح الذاتي (Lee, 2005, 8)، ويؤكد (حجازي، ٢٠١٢، ١٦٨) أنهم يتصفون بالاهتمام، وحب الاستكشاف والانفتاح، واستمرار كفاءتهم الذاتية، كما أن لديهم درجة ضعيفة من التركيز حول ذواتهم، ويتصفون بالإخلاص في أداء المهام، ويتصفون بمقدرتهم على الاستمرار في العمل والاندماج فيه.

وأيضاً يستطيعون تحديد المهام والأنشطة التي يستمتعون بأدائها، وتزيد لديهم درجة المثابرة من أجل الوصول إلى أهدافهم، ولديهم القدرة على تحمل المعاناة والإجهد فيما يقومون به من مهام دون انتظار أي تعزيز من أي نوع (عبد الجواد، ٢٠١٧، ٤٨٨).

وأشار البهاص (٢٠١٠، ١٢٣) إلى أن أكثر ما يميز الفرد ذا التدفق هو شعوره بالسُرور والسعادة التلقائية نتيجة لاستغراقه في النشاط أو العمل، حيث يوجه أقصى درجات انتباهه، وتصل سعادته إلى حد النشوة أو الغبطة، ولديه القدرة على التخلص من الضغوط النفسية ومثيرات القلق من حوله.

• العوامل المؤدية إلى التدفق النفسي:

أورد حجازي (٢٠١٢، ١٧٠) عدة عناصر تؤدي إلى التدفق النفسي، يُمكن تلخيصها في النقاط التالية:

«الثقافات الاجتماعية والبيئات التنظيمية التي تمنح التحديات والمهارات.
«التطلعات الداخلية بمختلف مكوناتها: (الاستقلالية، التحكم، الإحساس بالدور والمكانة):

«حيث تقوم التطلعات الداخلية وما يرافقها من حالات تدفق إلى التميز بالإنجاز في مختلف الأنشطة.

«التوعية في الأسرة: وما تقدمه من رعاية ومحبة ومكانة، والقُدوة الإبداعية، وتنمية الحكم الذاتي، وروح التدريب والمبادرة.

«المدرسة: من خلال انتقاء أهداف واضحة ومحددة للطالب، ومراعاة ميول الطالب، وتقدير إنجازاته، وتهيئة أنشطة مفيدة ومُثمة لمهاراته.

«وأشار (البخيتان، ٢٠٢٠، ٥٩) إلى أن هناك بعض العوامل تعمل على تعزيز التدفق النفسي للطلاب:

«عندما يكون الطلاب في فصول غير أكاديمية؛ مثل: الفنون الجميلة أو الرياضة؛ يُحقق الطلاب مستويات تدفق أكبر من أي سياق آخر، داخل المدرسة أو خارجها.

«عندما يشارك الطلاب في المزيد من التدريب العملي، والعمل التعاوني في فصولهم الدراسية الأكاديمية، فإن تجربة التدفق النفسي أكثر تكراراً.

«حالة التدفق النفسي تكون أكثر احتمالاً عندما يشارك الطلاب في بيئات التعلم المُشترط.

«وضوح الأهداف؛ حيث يُشترط على المعلم تحديد مهمات واضحة، مثيرة للاهتمام المتعلم، قابلة للتحقيق، مع تحديد أهداف تعليمية واضحة تشترط التوازن بين التحديات المهمة ومهارات المتعلمين.

• مكونات التدفق النفسي:

تقترن حالة التدفق حسب تصور (Csikszentimhaly, 1990) بالمكونات التالية:

«التوازن بين التحدي والمهارة: أن يكون هناك حالة توازن بين التحديات المهمة التي يقوم بها الفرد؛ فالتدفق يحدث عندما تكون التحديات عالية والمهارات عالية بالوقت نفسه.

«اندماج الوعي بالفعل: وهو اندماج الفرد في القيام بالحركات المطلوبة في المهمة بشكل عميق حتى يصبح وكأنه يؤدي بعفوية.

«أهداف واضحة: أن تكون الأهداف واضحة ومحددة في ذهن الفرد، سواء حددها الفرد مسبقاً أو قام بتحديددها أثناء أداء المهمة.

«تغذية راجعة فورية: وهو أن يقوم الفرد أثناء أداء المهمة بتلقي تغذية راجعة فورية وواضحة من المهمة نفسها، بحيث تسمح للفرد أن يعرف بأنه سينجح في تحقيق الهدف المطلوب.

- «تركيز في المهمة (العمل، النشاط، الدراسة): وهو أن يركز الفرد انتباهه على المهمة التي يقوم بها بشكل أكبر من أي شيء آخر.
- «إحساس بالضبط (السيطرة): أن يكون الفرد أثناء أداء المهمة يُحسّ بالسيطرة التامة على الموقف، والثقة والهدوء التام والأفكار الإيجابية، وكل ذلك ناتج من اعتقاده بمهاراته العالية ويتخلصه من القلق أثناء الأداء.
- «غياب الوعي بالذات: هو تركيز الفرد على أداء المهمة، ولا يفكر بالطريقة التي يراها به الآخرون، أو الأفكار التي يفكرون بها عنه، بل تكون المهمة هي الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة له.
- «الإحساس بمرور الوقت: هو إدراك الفرد للوقت بطريقة مختلفة أثناء أداء المهمة مقارنة بالحالة العادية: فقد يحس بأنه يمر سريعاً جداً، أو يحس بأنه بطيء جداً.
- «الاستمتاع الذاتي: أن يكون الفرد مستمتعاً بالعمل والتجربة التي يخوضها، وهي تُشكل إثابة جوهرية بالنسبة له، فيقوم بأداء العمل لنفسه، ودون أن يكون هناك منافع خارجية ينتظرها، وتعني الشعور بالمتعة والدافعية أثناء تأدية النشاط.
- ومن وجهة نظر (عبد الجواد، ٢٠١٧، ٤٩٣) أن للتدفق النفسي ٧ مكونات:
- «توازن المهام مع المهارات: ويُقصد به الشعور بالتوازن بين متطلبات النشاط المدرك، وبين المهارات الموجودة لدى الفرد، والدقة في تقييم متطلبات الموقف.
- «وضوح الأهداف: ويُقصد به تحديد الأهداف بدقة ووضوح، بشكل يجعل الفرد يحدد بدقة ما يجب فعله من أجل تنفيذ المهام والأنشطة.
- «الدافعية الذاتية: ويُقصد بها ثقة الفرد في قدرته على النجاح فيما يقوم به من مهام، وإكمال المهام مهما كانت صعوبتها، وتقييم ذاته باعتباره شخصاً كفئاً وفعالاً.
- «التركيز في الأداء: ويُقصد به الانغماس والتركيز والاندماج في أداء المهام المطلوبة بدرجة تؤدي إلى الشعور بأن الأداء يتسم بالتلقائية والآلية.
- «نسيان الذات والوقت والمكان: يُقصد به شعور الفرد بفقدان الوعي بالذات، ومرور الوقت دون أن يدري به الفرد، وفقدان الشعور بالمكان نتيجة الانشغال في أداء المهام والأنشطة.
- «الاستمتاع بالعمل: ويُقصد به شعور الفرد بالبهجة والسعادة أثناء تنفيذ المهام والأنشطة، وعدم انتظار مكافأة نتيجة القيام بالعمل، بل يكون العمل نفسه هو المكافأة.
- «مواجهة الصعوبات: القدرة على الدخول في المنافسات الصعبة، والتماسك عند أداء المهام الصعبة وقدرة الفرد على تنفيذ المهام بالاعتماد على قدراته الذاتية.
- وتمكّنت الباحثة من تحديد مكونات التدفق النفسي في البحث الحالي كما يلي:

« وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم: ويُقصد به تحديد الهدف والوقوف عليه؛ ليتمكن الشخص من تحقيقه، والقدرة على الضبط والسيطرة لمعوقات العمل بدون مجهود (غريب، ٢٠١٥: ٣٢٤).

« التركيز والاندماج التام في الأداء: يركز الفرد في المهام التي بين يديه، واندماج وعي الفرد في الأداء، حيث تبلغ درجة الوعي لدى الفرد في المهمة التي بين يديه درجة عالية جداً مع قوة التركيز في الأداء والانغماس التام فيه (العنزي، ٢٠٢٠، ٥٥٩).

« الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء: يُقصد به الشعور بالاستمتاع الشديد، وأداء النشاط لذاته دون النظر لمكافأة خارجية، فالنشاط في حد ذاته ممتع، وهذا ما يجعل هناك دافعية داخل الفرد تدفعه للاستمرار في الأداء دوماً حتى الانتهاء منه دون الشعور بالملل (حميدة، ٢٠١٩، ٢٥٨).

« فقدان الشعور بالوقت: يُقصد به أن الفرد المتدفق يشعر أحياناً بأن الوقت يتقلص ويمتد في أحيان أخرى؛ فمثلاً الساعة أثناء حالة التدفق تمر على أنها بضعة دقائق (عبد الله، ٢٠١٩، ١١٠).

« فقدان الشعور بالوعي الذاتي: يُقصد به أن يفقد الفرد إحساسه بذاته، ولا يهتم بكيف تبدو صورته أمام الآخرين، أو بما يفكر الآخرون فيه لدرجة تصل إلى فقدان الوعي بالذات بشكل تام نتيجة التركيز الشديد من جانب الفرد على المهمة (عبد الله، ٢٠١٩، ١١٠).

« التوازن بين التحدي والمهارة: أي أن تتناظر قدرات ومهارات الفرد مع متطلبات (صعوبات وتحديات) النشاط أو المهمة (حميدة، ٢٠١٩، ٢٥٩).

• الآراء النظرية المفسرة للتدفق النفسي:

نظراً لحدثة مفهوم التدفق النفسي وما ناله من اهتمام كبير من علماء علم النفس الإيجابي؛ اجتهد بعضهم في وضع تصورات نظرية يتم من خلالها تفسير حالة التدفق النفسي، ومنها:

١- رأي نظرية Mihaly Csikszentimihaly:

يؤكد Csikszentimihaly أن جميع البشر لديهم الدافع للمشاركة في مختلف الأنشطة، والتي يمكن من خلالها استخراج الخبرات المميزة أو البلوغ لأعلى حالة من التدفق النفسي، ويمكن وصف هذه الحالة بأنها تلك الحالة التي يعمل بها الأفراد عندما يندمجون في عمل مهمة ما، ويضفي عليهم الشعور بالمرح والسرور، ومن الواضح أن القدرة على الاندماج والاستغراق في تلك الأنشطة لا يختفي مع تقدم العمر، وتتمحور النظرية حول عنصر مهم يُعد أحد العناصر المهمة لها، وهو التوازن بين مستوى المهارة أو المهارات التي يمتلكها الفرد والتحدي المنبثق عن النشاط الذي يقوم به، وهناك بعض الخصائص الإضافية التي يتم إضافتها، وهي عدم الشعور بالزمن، والتركيز الشديد نحو الهدف، والتغذية الراجعة، واستعمال المهارات بصورة قد تكون تلقائية (Sinnott, 2013, 37).

٢- رأي Martin Seligman:

ويعتبر (Seligman) أن خبرة التدفق النفسي تتمركز حول ثلاث مستويات: المستوى الأول: الحياة السارة، والتي تتكوّن من خبرات السرور والابتهاج، كما

تُوفّر انفعالاً إيجابياً كبيراً، المستوى الثاني: الانغماس في الحياة التي تتطلب طاقات ونشاطات، المستوى الثالث: الحياة ذات المعنى، كما يرى (Seligman) بأن التدفق النفسي هو حالة تُلبّي رغباتنا التي نصل إليها عندما نشعر بالاستغراق التام فيما نقوم به، كما أنه لا يمكن البقاء على هذه الحالة لفترة طويلة؛ فالتدفق النفسي يحصل عندما تكون التحديات التي نواجهها (فيما إذا كانت تحديات كبيرة أو صغيرة) منسجمة تماماً مع قدرة الفرد على مواجهتها، ولهذا السبب قدّم (سليجمان) دوافعاً للتدفق النفسي أثناء أداء المهام؛ منها: تعيين نقاط القوة البارزة والمميزة، وانتقاء مهمة يمكن ممارستها يومياً، وإعادة تشكيل المهمة الحالية وجعلها أكثر جاذبية بحيث يمكن استعمال نقاط القوة الأكثر تميزاً (في: البخيتان، ٢٠٢٠، ٢٨).

٣- رأي Daniel Goleman:

يرى جولمان (٢٠٠٠، ١٣٦ - ١٣٧) أن التدفق النفسي حالة يكون الفرد فيها منغمساً تماماً فيما يقوم به، ويركز اهتمامه فيه، ويمتزج إدراكه به، ولا ينتهي إدراكه الحسي إلا مع هذه المهمة، ويغيب إحساسه بالزمان والمكان، وهنا يكون التدفق النفسي حالة نسيان الذات عكس التفكير والقلق، ويرى أن التدفق النفسي هي تجربة يمر بها كل فرد تقريباً من وقت لآخر، كما أن الدخول في حالة التدفق النفسي هي من أعلى قدرات الذكاء العاطفي، ويقع في تلك المنطقة الشعورية الواقعة بين الضجر والقلق، فالأنشطة تكون أكثر متعة والأفراد يصلون لدرجة كبيرة من التركيز عندما تتطلب مجهوداً موازياً أو أكثر قليلاً من قدراتهم، حينئذٍ يقدمون عطاءً أكبر مما يفوق عطاءهم في المستوى العادي، وإذا كانت الأنشطة تستلزم جهداً أكبر مما يستطيعون تقديمه؛ فإنهم يشعرون بالضغط والإرهاق، وحين يستلزم جهوداً أقل من قدراتهم؛ فإنهم يشعرون بالملل.

وبعد عرض الآراء النظرية المفسّرة للتدفق النفسي يتضح للباحثة أن Csikszentimihaly يرى التدفق النفسي هو: الحالة التي يعمل بها الأفراد عندما يندمجون في عمل مهم ما ويشعرون بالفرح والسُرور، ويؤكد على التوازن بين مستوى المهارات التي يمتلكها الفرد والتحدى المنبثق من النشاط الذي يقوم به، بينما يعبر Seligman عن التدفق النفسي بأنه: حالة تُلبّي رغباتنا التي نصل إليها عندما نشعر بالاستغراق التام فيما نقوم به، وهذه الحالة لا تستمر لفترة طويلة؛ أي أن التدفق النفسي يحصل عندما تكون التحديات التي نواجهها منسجمة مع قدرة الفرد على مواجهتها، أما جولمان فيفسّر التدفق النفسي بأنه: حالة ينغمس فيها الفرد فيما يقوم ويركز اهتمامه فيه، ويمتزج إدراكه به، ويغيب إحساسه بالزمان والمكان، كما أن حالة التدفق النفسي هي من أعلى قدرات الذكاء العاطفي.

• قياس التدفق النفسي:

بعد إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث السابقة في البيئة العربية والبيئة الأجنبية للحصول على الأدوات التي استخدمت لقياس التدفق النفسي، توصلت الباحثة إلى ما يلي:

مقياس التدفق النفسي من إعداد (Jackson, & Marsh, 1996) ويتكون من ٣٦ عبارة موزعة على تسعة أبعاد: (توازن التحدي والمهارة، - الشعور بالسيطرة، - أهداف واضحة، - التركيز على المهمة في متناول اليد، - دمج الوعي بالعمل، - ردود فعل لا لبس فيها، - تجربة تلقائية، - فقدان الوعي بالذات، - تحول الزمن)، مقياس (الكرزون، ٢٠١٦) ويتكون من ٣٣ عبارة موزعة على خمسة أبعاد: (- وضوح الأهداف، - الاندماج في المهمة، - التركيز على المهمة، - إدارة الوقت، - التغذية الراجعة)، وكذلك مقياس (محمود، ٢٠١٨) ويتكون من ٤٦ عبارة موزعة على خمسة أبعاد: (- التركيز التام والاندماج الكلي في أداء المهمة، - التوازن بين المهارة والتحدي (المهمة)، - وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء، - الاستمتاع الذاتي والإثابة الداخلية، - فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات)، ومقياس (الموسوي، وشطب، ٢٠١٦) يتكون من ٢٠ عبارة موزعة على أربعة أبعاد: (- الأهداف الواضحة، - الاندماج والتركيز، - فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، - تغذية راجعة فورية)، ومقياس (المسما، وعبدالله، وعجاجة، ٢٠١٩) يتكون من ٢٥ عبارة موزعة على خمسة أبعاد: (- التوازن بين التحدي والمهارة، - تركيز الانتباه، - فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، - التغذية الراجعة المباشرة، - الاستمتاع الذاتي).

وسوف يقاس التدفق النفسي في هذا البحث من خلال ستة أبعاد وهي: (- وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم، - التركيز والاندماج التام في الأداء، - الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء، - فقدان الشعور بالوقت، - فقدان الشعور بالوعي الذاتي، - التوازن بين التحدي والمهارة.

• المحور الثاني: المرونة المعرفية (Cognitive flexibility):

• مفهوم المرونة المعرفية:

في اللغة: (مرن) الميم والراء والنون أصلٌ صحيح يدلُّ على لين شيء وسُهولة، ومرن الشيء يمرُّ مرُونًا: لأن (أبو الحسين، ١٩٧٩، ٣١٣).

وقدّمت العديد من التعريفات التي هدفت إلى توضيح مفهوم المرونة المعرفية، ويمكن عرضها كالتالي :

ويرى النجار (٢٠١٧، ٦٠٢) أن المرونة المعرفية: "إحدى مكونات البنية المعرفية للإنسان ذات الطابع التنفيذي أو الاجرائي، وهي تمثيل القدرة على التحول المرن بين الأفكار، أو السلوكيات المختلفة بما يتناسب مع متطلبات الموقف".

ويصّفها كلٌّ من (Rhodes, & Rozell, 2017, 375) بأنها "القدرة على استيعاب المعلومات والمفاهيم التي تم الحصول عليها مسبقا لاستنباط حلول للمشكلات الجديدة".

تُعرف قاسم، وعبد اللاه (٢٠١٨، ٨٩) المرونة المعرفية بأنها: "قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة المتنوعة والجديدة، عن طريق تغيير الأساليب التي

يستخدمها الفرد لمواجهة هذه المواقف، بالإضافة إلى التفكير في بدائل متنوعة لحل المشكلات، واختيار البديل المناسب للموقف".

وُصِف بلعربي (٢٠١٩، ١٥) أن المرونة المعرفية هي: "وظيفة عقلية أدائية، تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل العقلي مع الأمور بحسب طبيعتها، بتحليل صعوباتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها والاستفادة منها في إيجاد حلول"

وأوضح الدردير، وعبد السميع، وعبد الرحمن (٢٠١٨، ٨١) أنها "تغيير الحالة الذهنية لدى الفرد بتغيير الموقف، وتعني القدرة على توليد الأفكار المتنوعة التي ليست من نوع الأفكار المتوقعة للطالب، وتعتبر توجيه أو تحويل مسار التفكير مع تغير المثير أو متطلبات الموقف، وهي عكس الجمود الذهني الذي يعني تبني أنماط ذهنية محددة سلفاً وغير قابلة للتغيير حسب ما يستدعي الموقف".

ويُعبّر عنها القاضي (٢٠١٩، ٤٦٦) بأنها "قدرة الفرد على تغيير وجهة تفكيره بسلاسة، وتوليد العديد من البدائل، واستيعاب الأفكار الجديدة من أجل التكيف مع الظروف ومتطلبات المواقف التي يواجهها".

ويُعرفها (المالكي، ٢٠١٩، ٤) "بقدرة الفرد على التحويل الذهني للتكيف والتوافق مع مؤثرات البيئة المتغيرة، والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة".

وُعرفها المطيري (٢٠١٩، ٣٢٢) بأنها "القدرة على إعادة بناء المعرفة بأساليب وطرق متعددة، مع القدرة على تكييف الاستجابات للتغيرات المختلفة التي يتطلبها الموقف".

ويُعرفها محمد (٢٠١٩، ٤١) بأنها "قدرة المتعلم على تغيير تفكيره من زاوية إلى أخرى، وقدرته على تكييف بنيته المعرفية والمعلومات المقدمة له وفقاً لأهدافه وتحويل الأوضاع المعرفية، وإمكانية الاستنتاج وإعادة التركيب، والتجميع المعرفي".

أما جمعة (٢٠٢٠، ٣١٦) فيعرف المرونة المعرفية بأنها "قدرة الفرد على تكييف استجابته وفقاً لمتطلبات الموقف وقابليته للتخلي عن السلوكيات القديمة واستبدالها بسلوكيات جديدة".

كما وُعرف بأنها: "القدرة على إنتاج استجابات جديدة ومتعددة للوصول إلى حلول لمختلف المشكلات والمواقف التي تواجه الفرد عن طريق التكيف مع ظروف البيئة، وإعادة هيكلة المعارف السابقة في بناء معارف جديدة، والقدرة على إنتاج البدائل المختلفة والغير تقليدية والمفاضلة بينها واختيار البديل المناسب" (خليفة، محمد، ومحمد، ٢٠٢١، ١٨٢).

ومن العرض السابق لتعريفات المرونة المعرفية توصَّلت الباحثة إلى الخصائص المشتركة التي اتفقت عليها معظم التعريفات، وهي:

- ◀◀ قدرة الفرد على التكيف مع ظروف البيئة ومتطلبات الموقف الذي يواجهه.
- ◀◀ إيجاد بدائل جديدة ومختلفة أو بدائل متاحة لحل وتخطي المواقف والمشكلات.
- ◀◀ القدرة على الانتقال من فكرة إلى فكرة أخرى بسهولة ويسر.
- ◀◀ القدرة على تعديل الأفكار ومواجهة الموقف بأكثر من فكرة.

ومن خلال هذه الخصائص تستطيع الباحثة أن تُعرّف المرونة المعرفية بأنها: القدرة على إعادة تنظيم الأفكار وإنتاج أفكار عديدة للمواقف التي يتعرض لها الفرد وقدرته على التكيف مع أي موقف يواجهه.

• أهمية المرونة المعرفية:

للمرونة المعرفية أهمية كبيرة في حياة الفرد؛ حيث أظهرت العديد من الدراسات أهميتها، ومن هذه الدراسات ما ذكرته (قاسم، وعبد اللاه، ٢٠١٨، ١٠٢) بأنها تجعل الفرد قادراً على تقبل وجهات النظر المتعددة والمختلفة، وفهم ومعرفة كل البدائل والخيارات المتوفرة للموقف، والاستعداد الجيد لمقتضيات الموقف الذي يواجهه، وتبديل طريقته تماشياً مع طبيعة الموقف، كما أنها تمكنه من التواصل بمرونة مع مواقف وظروف الحياة المختلفة.

كما أنها تجعل الفرد إيجابياً في تعامله مع ما يجري حوله من ممتلكات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تُحدد وضعه ومكانته فيها، لأنها هي الدافع في العمل والحركة، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد يجب أن تتصف بالإيجابية والتوقع والتساؤل عن الأشياء غير الواضحة، أي: يكون لديه حب الاستطلاع (الأحمدي، ٢٠٠٧، ٣٥).

وأنها تساهم في مساعدته على تطبيق ما تعلمه في مواقف جديدة، والاستجابة لمتطلبات البيئة المتغيرة، وذلك لوجود علاقة وثيقة بين المرونة المعرفية والتكيف، بل تعتبر المرونة المعرفية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي، كما أنها تساعد الفرد على تغيير زوايا تفكيره أثناء قيامه بالأنشطة المختلفة (سليمان، ٢٠١٣، ٨٨).

وبيّن محمد (٢٠١٩، ٥٨) أن من خلال المرونة المعرفية يتمكن الفرد من توليد أكبر قدر من الأفكار لحل مشكلة ما، كما تجعله قادراً على تعديل المعلومات المقدمة والسيطرة عليها، والقدرة على الاستنتاج والتغييرات العقلية، وإعادة التركيب المعرفي، وزيادة القدرة على تغيير المعلومات والتحكم فيها، كما تسمح المرونة المعرفية بزيادة قدرة الفرد على الجمع والإدراك والتحليل والتأمل العلمي والمنطقي، وتنمية القدرة على تنظيم وتعديل المعارف والخبرات، وتنمية القدرة على التنظيم والمراقبة، كما أن المرونة المعرفية تزيد من قدرة الفرد على الاتصال الذهني المعرفي.

وأشارت خليفة وآخرون (٢٠٢١، ١٣٢) إلى أن المرونة المعرفية تُخرج الفرد عن الخمول والركود الفكري، واعتماده على نمط فكري محدد يواجه به مواقف الحياة المتعددة، وتجعله قادراً على تقبل وجهات النظر المختلفة وتصورات الآخرين

المختلفة والمتعارضة مع وجهة نظرة الخاصة وتحويل مُنطلق تفكيره بتغيير الموقف، كما ذكرت بأنها مهمة عقلية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل مع المواقف بناء على طبيعتها، حيث لها إسهام إيجابي في قدرة الفرد على السيطرة على وقته وإدارته، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

وترى الباحثة أن المرونة المعرفية أمر مهم وضروري؛ حيث تساعد طالبات المرحلة الثانوية على التغلب على المهام الصعبة؛ كإنجاز العديد من المهام في آن واحد، وتمكنهن من إيجاد حلول جديدة وفقاً لمتطلبات الموقف، كما تساعدن في مواجهة الصعوبات وحل المشكلات بسهولة، وإنتاج حلول إبداعية لها، حيث إن الطالبات اللاتي يتميزن بمرونة معرفية مرتفعة لديهن القدرة على التحكم في مستوى التوتر والقلق عند مواجهة المواقف الصعبة، وتمكنهن من التخلص من المشاعر السلبية واستبدالها بمشاعر إيجابية؛ كالحماس، والمثابرة، والثقة بالنفس، والدافعية المرتفعة، ولها دور كبير في نجاحهن في التعامل والتكيف مع العديد من مواقف الحياة المختلفة، ووضع بدائل تفيدهن في تحسين أسلوب حياتهن وتقبل وجهات النظر المختلفة التي يواجهنها، مما يشجعهن على التساؤل عن الأشياء الغامضة التي تبدو غير واضحة لهن.

وأوجزت فؤاد (٢٠٢٠، ٣٠٠) المكانة التربوية للمرونة المعرفية فيما يلي:

« معالجة المعلومات الجديدة شخصياً وربطها بالمعارف الماضية؛ لتشكيل حقائق ومعلومات مرتبطة لتعلم المواد الجديدة الصعبة، والتعامل بكفاءة مع المهام الجديدة والمعقدة.

« تعاون الطلاب على تبديل استجاباتهم ومواجهة التحديات في الميادين الأكاديمية المتعددة.

« متابعة الأعمال المعقدة في المضمون التعليمي في مختلف الميادين بسهولة ويسر، كما أنها تعاونهم في حل الصعوبات التي تواجههم بطرق إبداعية.

« تنفيذ وتوظيف ما لديهم من معلومات ومعرفة في حياتهم العملية في أوضاع حقيقية متنوعة.

أوضح حسن (٢٠١٥، ٣٨٩) بأن المرونة المعرفية تعود للطالب بعدة فوائد، منها:

« تساعد على التكيف والتقييم الصحيح، وإصدار الأحكام بموضوعية وتحمل المسؤولية عن تلك الأحكام.

« تُهوّن الأمور، وتجعله يرى كل موقف يوضع فيه من جهة إيجابية فعّالة؛ مما يساعده على التوازن المعرفي.

« تجعل لديه قابلية لتفهم الطرف الآخر، وتفتح باب الحوار وتوسع مجال الصراحة بين الأفراد.

« تزيد من متعته بالأشياء من حوله؛ لأنها تمنحه الراحة المعرفية والاستقرار الداخلي والطمأنينة والشعور بالسعادة.

«تقلل من حدة التوتر والضيق الناجم عن المشكلات والأزمات، وتزيد من صفاء الذهن مما يساعده على إيجاد حلول للمشكلة.
«تساعده على الفهم والاستفسار وحب الاستطلاع؛ مما يساعده على تحقيق أهدافه بنجاح.

• أنواع المرونة المعرفية:

ذكر العرسان (٢٠١٧، ١٦٥) أنه -بصفة عامة - يصنّف العديد من العلماء المرونة المعرفية إلى نوعين رئيسيين:

«المرونة التكيفية: *Adaptive Flexibility*: وتُعرّف بأنها: قدرة الفرد على التغيّر في أساليب تفكيره حينما تواجهه مشكلة معينة، ويطلب منه حلها، ولا يكون ذلك إلا عن طريق التغير في وجهته المعرفية دون التقيد بإطار معين، ويمكن أن ننظر إليها باعتبارها الطرف الموجب للتكيف العقلي، فالشخص المرن (من حيث التكيف العقلي) مضاد للشخص المتصلّب عقلياً، وقد تتضح عند مواجهة الفرد لمواقف الحياة العملية، والتي تكون له بمثابة مشكلات، والوصول إلى حلول غير تقليدية لتلك المشكلات؛ مثل: الصعود لمكان مرتفع دون استخدام سلم، أو وضع حل لمشكلة اجتماعية تتميز بالمتدخلات ويصعب الوصول إلى حل لها.

«المرونة التلقائية: *Spontaneous Flexibility*: وتعني القدرة على إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة حول موقف ما، مثل: الاستخدامات غير التقليدية لأشياء يستخدمها الفرد، وكما تُعرّف بأنها: قدرة الفرد على السرعة في إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة تجاه موقف معين، وتُقاس المرونة التلقائية في مدى سرعة إنتاج الأفكار من الفرد بناء على استعداده الانفعالي.

• خصائص الأفراد ذوي المرونة المعرفية:

تُعتبر المرونة المعرفية جانباً مهماً من جوانب الشخصية التي لها الأثر الإيجابي والفعل على حياة الفرد؛ لأنها تجعل الفرد قادراً على تقبل الأفكار المتنوعة والتحكم في استراتيجياته المعرفية، وتحفّزه على مواجهة التحديات التي تواجهه (قاسم، وعبد اللّاه، ٢٠١٨، ٨٣)، والأفراد الذين يمتلكون درجة مرتفعة من المرونة المعرفية يتمكنون من إدراك جوانب الضعف في المشكلة، وتكون لديهم القدرة على وضع احتمالات عديدة حول مسببات المشكلة، والقيام باختبارها، وأن هؤلاء الأفراد لا يضعون لأنفسهم حلاً واحداً عند مواجهة المشكلة، بل وعلى العكس من ذلك، هم على وعي وإدراك بكل الحلول الممكنة للتعامل مع المشكلة التي تواجههم. (Somuncu, 2016, 179).

وأشارت المطيري (٢٠١٩، ٣٢٣) إلى أن الأفراد الذين لديهم مرونة معرفية مرتفعة تكون لديهم القدرة على الانتباه والتركيز لمدة أطول، ولديهم القدرة على تنظيم سلوكياتهم، كما لديهم القدرة على الانتقال بين المهام، وهذا بطبيعته يساعدهم على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي يواجهونها خلال مواقف التفاعل الاجتماعي.

وذكر حسب الله (٢٠٢٠، ٧٧) مجموعة صفات يتصف بها الأفراد ذوو المرونة المرتفعة:

- « القدرة على إدراك التفسيرات البديلة والمختلفة لمواقف الحياة والتصرفات البشرية.
- « القدرة على السيطرة على المواقف الصعبة.
- « التواصل الإيجابي والفعال مع الآخرين.
- « الثقة بالنفس.
- « اهتمام وتقدير الذات.
- « الانفتاح على الخبرة والتجربة.

وأن الذين يستطيعون أن يمثلوا معرفتهم في أكثر من منظور أو مهمة يمكن أن يكون تعاملهم مع التعبير في الموقف بسهولة أكبر، وهذا يدل على أنهم أكثر مرونة من الناحية المعرفية؛ لما يمتلكون من قدرة وسرعة على إعادة هيكلة معرفتهم وإيجاد تدابير لتغيرات الموقف (بلعربي، ٢٠١٩، ١٨).

كما أن الأفراد الذين ليس لديهم درجة كافية من كفاءة المرونة؛ فإنهم بحاجة إلى أن يكرسوا موارد المعالجة العقلية للتعامل مع مصادر المشكلة في صورتها البسيطة (المالكي، ٢٠١٩، ٢).

• العوامل المؤثرة في مستوى المرونة المعرفية :

ذكر (Canas, Fajardo, & Salmeron, 2003, 6-9) أربع ظواهر معرفية تؤدي

إلى ضعف المرونة المعرفية وهي:

« الحصر المعرفي: يمد الفرد بمعلومات ضئيلة جداً عن المهمة، فلا يستطيع الفرد تقديم أفكاره الجديدة لتحقيق المهمة، مثلاً: دائماً ما يستخدم طرقاً معينة، أو التركيز حول نوع معين من المعلومات على الرغم من أن المهام تتبدل، وهذه حالة من ضعف المرونة المعرفية.

« التضيق المعرفي: يشير إلى تمسك الفرد بالقرار بعد أن أثبتت الأدلة عدم صحته، فالفشل في إعادة تصور الموقف وبناء المعرفة سببه الأساسي عدم النجاح في النشاط المعرفي على الرغم من تحليله للخطأ وعدم مناسبة النتائج.

« الثبات المعرفي: يشير إلى استعمال الأنشطة المعرفية نفسها لمواجهة أي مهمة، وعدم النجاح في استعمالها في وظائف جديدة.

« الانخفاض المعرفي: يشير إلى قلة مستوى العمليات المعرفية العقلية للفرد ليتصدى للتحويلات في المهمة المقدمة، وهنا يتحقق بأن يكون الفرد ليست لديه القدرة على التعامل المعرفي مع المهمة أو الموقف أو المشكلة بطريقة سلسة بسبب قلة إمكانياته التي تُنتج القدرة على التغييرات اللازمة للتحويل والتبديل في مختلف وجهات النظر والمعلومات.

• النظريات التي فسرت المرونة المعرفية:

١- نظرية Spiro في المرونة المعرفية:

عرض Spiro هذه النظرية، وذكر أننا لا نستردّ (المعلومات والمعارف) بشكلها سابقاً، ولكن يتم جمعها لتكوين معلومات ومعارف جديدة، مستلهمة من المعرفة

السابقة ومتصلة مع الموقف الجديد، وأشار إلى أن المعرفة تُعيد هيكلة نفسها من نفسها بناءً على أساليب التكيف مع الظروف الجديدة، ويبيّن أن المرونة المعرفية هي مقدرة لدى المتعلمين على تكوين وتجميع واسترداد المعرفة من بنيتهم المعرفية، وأشار أيضاً بأن المتعلمين يُشكلون معرفتهم بناءً على المعلومات الموجودة بالفعل في عقولهم، وكذلك الخبرات التي يواجهونها في مواقف التعلم (في: الجنابي، ٢٠١٩، ٢٣٢).

٢- نظرية Karmiloff-Smith في المرونة المعرفية:

تدرك Karmiloff - Smith أن امتلاك المعرفة يكون في استعمال العقل للمعلومات الموجودة في البناء المعرفي، ويتم ذلك عن طريق إعادة تمثيل هذه المعلومات، بحيث يُتيح ذلك نقل المعرفة من المستوى المخفي إلى المستوى الواضح، وذكرت أن الأفراد يقومون بعملية إعادة تصوير التمثيلات بشكل تلقائي لتطوير ما يحصلون عليه من معارف، مع التركيز على الدور الذي يمكن أن تقوم به التأثيرات الخارجية في إطلاق عملية استعادة وصف التمثيلات المعرفية الموجودة في الذاكرة (Smith, 1994, 705).

٣- نظرية Kohlar في المرونة المعرفية:

يرى Kohlar أن المرونة المعرفية مفهوم يرجع أصله إلى نظرية الجشتالت، حيث يقوم الفرد بشرح المشكلة بطريقة تتلاءم مع استبصاره المعرفي بإعطائها شكلاً هو يعرفه وتُصبح واضحة المعالم، ويرى بأن الرؤية داخل المشكلة وإدراك عوامل العناصر المعرفية الموجودة داخل المشكلة لتُوسع العقل ويسترجع فهمه للوضع (إعادة هيكلتها) ينتج عنه الحل الأمثل للمشكلة (في: الجنابي، ٢٠١٩، ٢٣٣).

اختلفت النظريات في تفسيرها للمرونة المعرفية؛ حيث إن نظرية Spiro ترى أن المرونة المعرفية معلومات ومعارف لا تُسترد، وإنما يتم جمعها لتكوين معلومات ومعارف جديدة مسئلة من معرفة سابقة، ومرتبطة مع الموقف الجديد بينما نظرية Karmiloff-Smith تُفسّر المرونة المعرفية بأن امتلاك المعرفة يكون في استعمال العقل للمعلومات الموجودة في البناء المعرفي، ويتم ذلك عن طريق إعادة تمثيل هذه المعلومات وينتج عنها نقل المعرفة من المستوى المخفي إلى المستوى الواضح، وأخيراً نظرية Kohlar حيث يرى أن المرونة المعرفية ترجع إلى نظرية الجشتالت؛ حيث يقوم الفرد بشرح المشكلة بطريقة تتلاءم مع استبصاره المعرفي بإعطائها شكلاً هو يعرفه وتُصبح واضحة المعالم.

• قياس المرونة المعرفية:

بعد إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث السابقة في البيئة العربية والبيئة الأجنبية للحصول على الأدوات التي استخدمت لقياس المرونة المعرفية، توصلت الباحثة إلى مايلي:

مقياس المرونة المعرفية من إعداد (Martin, & Rubin, 1995) يتكون من ١٢ عبارة، مقياس (الدردير، وآخرون، ٢٠١٨) يتكون من ٤٤ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: (المرونة الإدراكية، - المرونة التكيفية، - المرونة التلقائية)، مقياس

(Dennis, & Vander, 2010) ويتكون من ٢٠ عبارة موزعة على بعددين: (- البدائل، - التحكم)، ومقياس (الهزيل، ٢٠١٥) يتكون من ٣٢ عبارة، ومقياس (بلعربي، ٢٠١٩) يتكون من ٣٠ عبارة موزعة على بعددين: (- المرونة التكيفية، - المرونة التلقائية)، ومقياس (محسن، والسماوي، ٢٠١٨) تكون من ٤٥ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: (- التنوع المعرفي، - الجودة المعرفية، - التشكيل المعرفي)، ومقياس (جابر، ٢٠١٥) يتكون من ٢٥ عبارة، ومقياس (قاسم، وعبد اللاه، ٢٠١٨) يتكون من ٣٠ عبارة موزعة على بعددين: (- البدائل، - التحكم)، ومقياس (المالكي، ٢٠١٩) يتكون من ٢٠ عبارة.

• الدراسات والبحوث السابقة.

• أولاً: دراسات وبحوث تناولت التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

تناولت دراسة (العكيلي، والمحمداوي، ٢٠١٥) الكشف عن مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المتميزين، ومعرفة الفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، أنثى)، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي وتنظيم الذات، وتحقيقاً لهذه الأهداف استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتمثلت عينة البحث من (٣١٤) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الثانوية المتميزين في بغداد، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي (إعداد Jackson & Eklund, 2002) ومقياس تنظيم الذات (إعداد سالم، ٢٠١١) لجمع البيانات، ولجأ الباحثان إلى الأساليب الإحصائية لاستخراج النتائج وهي معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي T-test، حيث أظهرت النتائج أن الطلبة المتميزين بالمرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي، كما توصلت لوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وتنظيم الذات لدى طلبة الثانوية المتميزين.

توصلت دراسة (Hager, 2015) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والعوامل الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) طالباً وطالبة، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحث)، وقائمة العوامل الكبرى للشخصية (إعداد Goldberg)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي وكلاً من الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية ويقظة الضمير، في حين ظهرت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والعصابية.

هدفت دراسة (الموسوي، وشطب، ٢٠١٦) التعرف على مستوى التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة والفروق في التدفق النفسي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة من طلبة جامعة القادسية وبلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة موزعين على (١٥) كلية للتخصصات العلمية والانسانية، ولجمع البيانات تم تطبيق مقياس التدفق النفسي (من إعداد الباحث) وتبنى الباحثان مقياس التفكير الإيجابي (من إعداد منشد، ٢٠١٣)، وكانت الأساليب الإحصائية متمثلة في اختبار T-test وتحليل التباين الثنائي

وتحليل التباين الثلاثي، وتوصلت النتائج إلى أن هناك تدفق نفسي وتفكير إيجابي لدى طلبة الجامعة، كما ظهرت فروقا ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي، واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعاً لمتغير التفكير الإيجابي (مرتفع - منخفض) لدى طلبة الجامعة وبتجاه التفكير الإيجابي العالي.

هدفت دراسة (عيد، ٢٠١٩) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، ومعرفة مستوى التدفق النفسي واليقظة العقلية ونسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالبة من قسم تربية الطفل، ولجمع البيانات استخدمت مقياس التدفق النفسي (من أعداد الباحثة) والتلكؤ الأكاديمي (من أعداد الباحثة) واليقظة العقلية (من أعداد الباحثة)، ولجأت الباحثة إلى الأساليب الإحصائية لاستخراج النتائج وهي معامل ارتباط بيرسون، اختبار T-test، وتوصلت النتائج إلى: ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى بعض الطالبات، كذلك إلى وجود علاقة ذات ارتباط بين التدفق النفسي واليقظة العقلية والعلاقة دالة إحصائياً وإيجابية، بمعنى أنه كلما زاد التدفق النفسي زادت اليقظة العقلية.

وفحصت دراسة (Moutinho, Monteiro, Costa, & Faria, 2019) علاقة التدفق النفسي بالتحصيل الأكاديمي والرفاه الذاتي، وتمثلت عينة البحث من ٢١٥ طالبا وطالبة بالجامعة، وتم استخدام مقياس (Jackson & Eklund) للتدفق النفسي وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين التدفق النفسي والأداء الأكاديمي للطلاب والذكاء الوجداني والسعادة.

وتمثلت دراسة (أحمد، ٢٠١٩) في الكشف عن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة، والتعرف على الفروق بين متغيري البحث بالنسبة لـ (الجنس، مدة الخدمة، التخصص العلمي) وتحقيقاً لهذه الأهداف أتبع الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (٤٠٠) أستاذ وأستاذة في جامعة تكريت توزعوا بالتساوي، ولجمع البيانات تم تطبيق مقياسين أحدهما لقياس التدفق النفسي (إعداد الباحث)، والآخر لقياس المرونة النفسية (إعداد الباحث)، واستخدم عدة أساليب إحصائية: مربع كاي (٢)، والنسبة المئوية، والاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون، وتوصل البحث إلى عدة نتائج وهي: أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية لأفراد العينة مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والمرونة النفسية.

وفحصت دراسة (القطار، ٢٠١٩) محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية

التربية بجامعة كفر الشيخ، والتعرف على مدى مساهمة الحديث الذاتي الإيجابي بأبعاده المختلفة في التنبؤ بكلا من التدفق النفسي والهزيمة النفسية وأتبع الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (٨٩٣) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة كفر الشيخ، طبق عليهم مقياس الحديث الذاتي الإيجابي (إعداد الباحث)، ومقياس التدفق النفسي (إعداد الباحث)، ومقياس الهزيمة النفسية (إعداد محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق راشد رزق، ٢٠١٣)، واستخدم الباحث لإختبار صحة الفروض معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الإنحدار، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي، فيما عدا بعدي (حب الحياة والإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية) من الحديث الذاتي الإيجابي، وبعد فقدان الوعي الذاتي من التدفق النفسي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بينهم، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أبعاد الحديث الذاتي الخمسة (حب الحياة، حب الذات، الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية، التدعيم الذاتي، التحدي الإيجابي للذات) متغيرات لها قدرة تنبؤية بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

ويمثل هدف دراسة (المسما وآخرون، ٢٠١٩) في الكشف عن العلاقة بين الدافعية نحو الانجاز الأكاديمي والتدفق النفسي، ومعرفة الفروق في الانجاز الأكاديمي بين المرتفعات والمنخفضات في التدفق النفسي، كما هدفت الدراسة الى الكشف عن امكانية التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي من التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت، حيث بلغت العينة (١٧٨) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بشكل عشوائي من مختلف المدارس الثانوية في دولة الكويت، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، وتمثلت أدوات الدراسة في المقاييس التالية: مقياس دافعية الانجاز الأكاديمي (إعداد الباحثة) ومقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة) ،وقد تم معالجة جميع البيانات من خلال الوسائل الإحصائية المناسبة ومنها: معامل الارتباط، اختبار t-test، وتحليل الانحدار المتعدد، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة بين دافع الانجاز الأكاديمي بأبعاده والدرجة الكلية و التدفق النفسي فيما عدا فقدان الشعور بالوقت لدى عينة الدراسة، ووجود فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي، حيث يمكن التنبؤ بالانجاز الأكاديمي من خلال التدفق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت.

تناولت دراسة (متولي، ٢٠٢٠) الكشف عن العلاقة بين المعتقدات المعرفية وتوجهات الهدف والتدفق النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا ومقارنتهم بالعادين بالمرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث شملت العينة ١٠٠ طالب من الذكور بالصف الأول والثاني الثانوي بمدرستي بنها الثانوية بنين والشهيد ابراهيم محمد ابراهيم الثانوية العسكرية بنها وكان توزيعهم (٢٨ متفوق دراسيا - ٧٢ طالب عادي)، ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث

مقياس المعتقدات المعرفية (إعداد الباحث) وتوجهات الهدف (إعداد الباحث) والتدفق النفسي (إعداد الباحث)، وأستخدم الأساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، اختبار (ت) t-test وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس المعتقدات المعرفية والتدفق النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مقياس توجهات الهدف والتدفق النفسي، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات التدفق النفسي لدى المتفوقين دراسيا والعاديين من الطلاب بالمرحلة الثانوية لصالح المتفوقين دراسيا.

وهدف دراسة (Adil, Ameer, & Ghayas, 2020) إلى معرفة الدور الوسيط للتدفق النفسي في العلاقة بين رأس المال النفسي والإنجاز الأكاديمي، وتكونت العينة من ٣٠٠ طالبا وطالبة بالجامعة، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي لـ (Engeser & Rheinberg) وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي مباشر دال للتدفق النفسي على الإنجاز الأكاديمي، حيث يتوسط التدفق النفسي العلاقة بين رأس المال النفسي والإنجاز الأكاديمي والتحصيل الدراسي للطلاب، كما يوجد تأثير إيجابي مباشر دال لرأس المال النفسي على التدفق النفسي.

وسعت دراسة (أحمد، والبرعي، ٢٠٢٠) إلى التعرف على مستوى كل من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي، وطبيعة العلاقة بينهما، إلى جانب تأثير كل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالبة من طالبات جامعتي جدة و الملك فيصل، وطبق عليهم مقياس التدفق النفسي إعداد (Jackson & Marsh, 1996) (تعريب وتقنين الباحثان)، ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثان) وبمعالجة البيانات إحصائيا ومنها: معامل ارتباط بيرسون، اختبار T-test، تحليل الانحدار المتعدد، تم التوصل إلى وجود مستوى متوسط من كل من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في التدفق النفسي وأبعاده والتفكير الإيجابي وأبعاده، بالإضافة إلى عدم وجود تأثير دال إحصائي لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعل بينهما على أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية وعلى أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية.

• ثانياً: دراسات وبحوث تناولت المرونة المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (الهزيل، ٢٠١٥) إلى التعرف على مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي في ضوء متغيري الجنس والصف المدرسي، وتحقيقاً لهذه الأهداف اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع، وقام الباحث بتطوير مقياس المرونة المعرفية من خلال الاطلاع على المقاييس المتوفرة في الدراسات السابقة، كذلك قام بتطوير مقياس تنظيم الذات

من خلال مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بتنظيم الذات وتمثلت الأساليب الإحصائية في: معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي والثنائي، والمقارنات البعدية بطريقه شفوية، وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع بلغ (٣.٦٠) وبمستوى متوسط، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى المرونة المعرفية وتنظيم الذات ككل وجميع أبعاده لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع تعزي لمتغير الجنس وجاءت الفروق لصالح الذكور، ولمتغير الصف المدرسي لصالح الصف الثاني الثانوي.

أما دراسة (العارضة، ٢٠١٦) هدفت إلى معرفة العلاقة بين حالات الهوية النفسية والمرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣١) طالب وطالبة، واستخدم الباحث المقياس الموضوعي لتشكيل هوية الأنا (تعريب الغامدي، ٢٠٠٧)، ومقياس المرونة المعرفية إعداد (عبدالوهاب، ٢٠١١) كما تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الثلاثي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة التكيفية ومستوى المرونة التلقائية لدى الطلبة كان متوسط بشكل عام، وتبين وجود ارتباط إيجابي دال إحصائية بين تحقيق الهوية الأيديولوجية والاجتماعية وكل من المرونة التكيفية والمرونة التلقائية، وكما يتضح من النتائج أيضاً وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين بقية حالات تشكل الهوية (التشتت، والانغلاق، والتعليق) في مجالي الهوية الأيديولوجية والاجتماعية وكل من المرونة التكيفية والتلقائية، باستثناء الارتباط بين تعليق الهوية في البعد الاجتماعي والمرونة التلقائية، حيث إن الارتباط بينهما لم يكن دال إحصائياً وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في أي من حالات الهوية الأربع (التشتت، الانغلاق، التعليق، التحقيق ببعديها الأيديولوجي والاجتماعي)، وكذلك المرونة التكيفية والتلقائية، تعزي لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي.

تناولت دراسة (سواعد، ٢٠١٦) التعرف على الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالمرونة المعرفية في التفكير لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجليل الأعلى في ضوء متغيري الجنس والصف المدرسي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما تكونت عينة الدراسة من (٢١٨) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية المنتظمين في المدارس التابعة لمكتب المعارف في الجليل الأعلى في فلسطين، وقامت الباحثة باستخدام مقياس الحاجة إلى المعرفة إعداد (Cacioppo et al., 1996) ترجمة (جرادات والعلي، ٢٠١٠)، ومقياس المرونة المعرفية إعداد (الهزيل، ٢٠١٥)، وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الثنائي، وأظهرت النتائج مستوى مرتفعاً

من الحاجة إلى المعرفة والمرونة المعرفية في التفكير لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجليل الأعلى، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الحاجة إلى المعرفة والمرونة المعرفية في التفكير لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجليل الأعلى، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الحاجة إلى المعرفة والمرونة المعرفية في التفكير لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجليل الأعلى تعزى لمتغيري الجنس والصف المدرس .

وتوصلت دراسة (Binnaz, Duygu, & Mehtap, 2017) إلى التنبؤ بالمرونة المعرفية بواسطة الفعالية الذاتية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٨ سنة) وتكونت العينة من (٧٦٠) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياسي المرونة المعرفية والفعالية الذاتية، وتوصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة المعرفية من خلال الفعالية الذاتية والأداء الأكاديمي للطلاب.

انطلقت دراسة (النجار، ٢٠١٧) إلى معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، وتحقيقاً لهذه الأهداف اتبع الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من ٤٨٠ طالب وطالبة ببعض المدارس الثانوية العامة التابعة لإدارة دسوق التعليمية بكفر الشيخ، واستخدم الباحث مقياس دافعية الإنجاز (من إعداد سعده أحمد أبو شقة، ٢٠٠٠) ومقياس المرونة المعرفية (ترجمة سعيد سرور و عبد العزيز سليم، ٢٠١٠) وتمثلت الأساليب الإحصائية في المتوسطات، والانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، التحليل العاملي، تحليل الانحدار المتعدد و المتدرج، واختبار t-test لدلالة الفروق، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المرونة المعرفية ودرجات الدافع للإنجاز لدى طلبة الصف الثاني الثانوي العامة.

وسعت دراسة (سعادة، ٢٠١٧) إلى بيان عادات العقل الأكثر شيوعاً بين طلاب المرحلة الثانوية، والكشف عن العلاقة بين عادات العقل وكلاً من دافعية الاتقان و المرونة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك التعرف على دلالة الفروق بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية في متغيرات عادات العقل - المرونة المعرفية - دافعية الاتقان، و التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب التخصص (العلمي - الأدبي) من طلاب المرحلة الثانوية في متغيرات عادات العقل - المرونة المعرفية - دافعية الاتقان والتحقق من إمكانية التنبؤ بكل من دافعية الاتقان والمرونة المعرفية في ضوء درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس عادات العقل، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي بنوعية الارتباطي والفارق، وتم تطبيق أدوات البحث على (٨١٧) طالب وطالبة بمرحلة الثانوية العامة، ولجمع البيانات تم تطبيق مقياس عادات العقل لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة) ومقياس دافعية الاتقان (إعداد الباحثة) ومقياس المرونة المعرفية (إعداد الباحثة)، وتمثلت الأساليب الإحصائية في: معاملات الارتباط و اختبار T-test و تحليل الانحدار المتعدد، وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس عادات

العقل ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) من طلاب المرحلة الثانوية في متوسط درجاتهم على مقياس (عادات العقل - دافعية الانتقان - المرونة المعرفية) لطلاب المرحلة الثانوية لصالح الذكور، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصص (العلمي والأدبي) في متوسط درجاتهم على مقياس (عادات العقل - دافعية الانتقان - المرونة المعرفية) لطلاب المرحلة الثانوية لصالح التخصص العلمي، إمكانية التنبؤ (بدافعية الانتقان - المرونة المعرفية) لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء درجاتهم على مقياس عادات العقل.

تعرفت دراسة (قاسم، وعبد اللاه، ٢٠١٨) على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، إلى جانب التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، وتمثلت العينة في (٢٩٧) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس المرونة المعرفية ومقياس الثقة بالنفس (إعداد الباحثان)، كما تم استخدام قائمة السعادة النفسية (تعريب أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٣)، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية اختبار t-test، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياس المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياس المرونة المعرفية والثقة بالنفس بأبعادهما الفرعية، كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدف دراسة (Cikrikci ، 2018) إلى معرفة العلاقة بين المرونة المعرفية والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (٣٣٦) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، (٢٤٧) من الإناث و(٨٩) من الذكور، وتم استخدام مقياس المرونة المعرفية ومقياس الدوافع الموجبة للخطأ ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين المرونة المعرفية والرضا عن الحياة.

توصلت دراسة (أحمد، و خليل، ٢٠١٩) إلى التعرف على مستوى المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة، والكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة، ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٢٣٨) من طالبات كلية العلوم والآداب بسراة

عبيدة - جامعة الملك خالد ، وتحقيقاً لأهداف البحث طبق مقياس المرونة المعرفية (إعداد الباحثان)، ومفهوم الذات الأكاديمي (إعداد الباحثان)، وللتحقق من فروض البحث استخدمت الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، وتوصلت النتائج إلى امتلاك الطالبات مستوى متوسط من المرونة المعرفية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة.

هدفت دراسة (العنزي، والجاسر، ٢٠١٩) إلى تحديد مستوى السعادة النفسية وتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت في جميع مراحلهم الدراسية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من تقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٨٠) طالبا وطالبة يدرسون في جامعة الكويت، وتم استخدام مقياس السعادة النفسية (إعداد أبوت وآخرون، ٢٠٠٦ وترجمة الجمال، ٢٠١٣) ومقياس المرونة المعرفية وتقدير الذات (إعداد الباحثان)، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبارت، وتحليل التباين الأحادي، وأظهرت النتائج أن المرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت توجد بمستوى مرتفع، كما توجد علاقة دالة إحصائياً موجبة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية وتقدير الذات.

• ثالثاً: دراسات وبحوث تناولت العلاقة بين متغيرات البحث وأبعاده:

هدفت دراسة (الفيل، ٢٠١٤) التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التعلم العميق والسطحي والمرونة المعرفية، كذلك التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التعلم العميق والسطحي والاندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، كما هدف هذا البحث إلى الكشف عن درجة الإسهام النسبي لاستراتيجيات التعلم العميق والسطحي في التنبؤ بالمرونة المعرفية والاندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبق هذا البحث على عينة مكونة من (١٩١) طالبا بالصف الثاني الإعدادي، وتم استخدام استبيان استراتيجيات التعلم العميق والسطحي (إعداد لباحث)، واستبيان المرونة المعرفية (إعداد / دى نس وفاندروول، ٢٠٠٩ ترجمة الباحث)، واستبيان الاندماج النفسي والمعرفي (إعداد / ابى لتون وآخرون، ٢٠٠٦ ترجمة الباحث)، وفي التحليل الإحصائي للبيانات اعتمد الباحث على معامل ارتباط بيرسون، وأسلوب تحليل الانحدار المتعدد، كما استخدم الباحث الانحدار المتعدد التدريجي، وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التعلم العميق والسطحي والمرونة المعرفية والاندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، كذلك كشفت نتائج هذا البحث عن وجود إسهام نسبي دال إحصائياً لاستراتيجيات التعلم العميق والسطحي وبصفة خاصة لاستراتيجيات التعلم العميق في التنبؤ بالمرونة المعرفية والاندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

- أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات والبحوث السابقة والبحث الحالي:
 - « اتفق البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة في تناوله لمتغير التدفق النفسي.
 - « اتفق البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة في تناوله لمتغير المرونة المعرفية.
 - « اتفق البحث الحالي مع الدراسات السابقة في تناوله لمتغير الصف الدراسي، مع دراسة (الهزيل، ٢٠١٥)، ودراسة (العارضة، ٢٠١٦)، ودراسة (سواعد، ٢٠١٦)، ودراسة (سعادة، ٢٠١٧).
 - « قام البحث الحالي على المنهج الوصفي، وهذا ما اعتمدت عليه جميع الدراسات والبحوث السابقة.
 - « أعدت الباحثة مقياس التدفق النفسي ومقياس المرونة المعرفية وهو ما يتفق مع أغلب الدراسات والبحوث السابقة.
 - « اتفق البحث الحالي مع بعض الدراسات والبحوث في استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات والانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الأحادي، تحليل الإنحدار.
 - « اختلف البحث الحالي عن الدراسات والبحوث السابقة حيث يسعى لمعرفة الفروق في التدفق النفسي من حيث الصف الدراسي وهو ما لم تتناوله أي من الدراسات والبحوث السابقة.
 - « اختلف البحث الحالي عن الدراسات والبحوث السابقة، حيث تناول التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية، وهو ما لم تربطه أي من الدراسات والبحوث السابقة.
 - « اختلف البحث الحالي عن الدراسات والبحوث السابقة، حيث أعد على طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا من منطقة جازان في المملكة العربية السعودية.
- أوجه الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة:
 - تعد الدراسات والبحوث السابقة القاعدة التي انطلقت منها فكرة البحث، والتي سمحت للباحثة باكتساب الخبرات والمعلومات والاستفادة منها فيما يلي:
 - « أخذ تصور كامل عن متغيرات البحث الحالي.
 - « إثراء الجانب النظري للبحث.
 - « الاستفادة من المقاييس والأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة لبناء مقاييس البحث الحالي وتحديد أبعادها وفقراتها.
 - « الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة من خلال الحصول على عدد من المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
 - « تحديد المنهج المستخدم والإلمام بالأساليب الإحصائية، وتحديد ما يتناسب مع البحث الحالي لاستخلاص النتائج.
 - « الاستفادة في اشتقاق فروض للبحث الحالي.

• فروض البحث:

- في ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة، تم صياغة الفروض التالية:
- « يوجد مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا .
 - « يوجد مستوى متوسط من المرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا .
 - « توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا .
 - « لا تختلف درجة التدفق النفسي باختلاف (الصف الدراسي) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا .
 - « لا تختلف درجة المرونة المعرفية باختلاف (الصف الدراسي) لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا .
 - « لا يمكن التنبؤ بدرجة المرونة المعرفية من خلال درجة التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا .

• منهج البحث واجراءاته:

• أولاً: منهج البحث:

بناء على مشكلة البحث وأسئلته، فإن المنهج الملائم للبحث الحالي هو المنهج الوصفي، حيث يهدف إلى إيضاح كيف ترتبط ظاهرة ما بظاهرة أخرى وتحليلها ومن ثم الوصول إلى حقائق وتفسيرات حولها، ويختص هذا المنهج بدراسة الظواهر في وضعها الطبيعي، ويعتبر المنهج الوصفي من المناهج الأولية والهامة المتبعة في البحث العلمي (إبراهيم، وردادي، ٢٠١٢، ٨٢).

• ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا بمنطقة جازان للعام الدراسي ١٤٤٢هـ، والبالغ عددهن (١٤.٣٧٣) طالبة حسب إحصائية إدارة تعليم صبيا (ملحق ٥) والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١) أعداد طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.

الصف الدراسي	عدد الطالبات
الأول ثانوي	٥٠٣٢
الثاني ثانوي	٤٥٦٢
الثالث ثانوي	٤٧٧٩
المجموع	١٤.٣٧٣

• العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (١٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، تم إختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٧ - ١٩) سنة، بمتوسط حسابي (١٧.٩) سنة، بهدف التحقق من مدى ملائمة أدوات البحث للتطبيق على العينة النهائية، وذلك من خلال حساب الصدق والثبات، ويوضح جدول (٢) وصف العينة.

جدول (٢) وصف العينة الاستطلاعية:

النسبة	العدد	الصف
٢٩%	٢٩	الأول ثانوي
٣٧%	٣٧	الثاني ثانوي
٣٤%	٣٤	الثالث ثانوي
١٠٠%	١٠٠	المجموع

• العينة النهائية:

تكونت عينة البحث النهائية من (٦٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا، تم إختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ – ١٩) سنة، بمتوسط حسابي (١٨.٢) سنة بهدف التحقق من فروض البحث، ويوضح جدول (٣) وصف العينة.

جدول (٣) وصف العينة الأساسية حسب الصف الدراسي:

النسبة	العدد	الصف
٤٦.٥%	٢٧٩	الأول ثانوي
٢٩.٢%	١٧٥	الثاني ثانوي
٢٤.٣%	١٤٦	الثالث ثانوي
١٠٠%	٦٠٠	المجموع

• رابعاً: أدوات البحث:

- ١ - مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة).
- ٢ - مقياس المرونة المعرفية (إعداد الباحثة).

• أولاً: مقياس التدفق النفسي:

مر إعداد مقياس التدفق النفسي بالخطوات التالية:

١- تحديد الهدف من إعداد المقياس:

تم تحديد الهدف من إعداد المقياس في قياس التدفق النفسي ومظاهرة لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.

٢- تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة:

يقصد بالتدفق النفسي: حالة إيجابية تحدث في أوقات مختلفة عندما يصل أداء الطالبة إلى أقصى مستوى من التركيز والاندماج، ويترتب على ذلك غياب الإحساس بالوقت والذات، وشعور الطالبة بالمتعة والسعادة.

٣- صياغة مفردات المقياس:

لصياغة مفردات المقياس قامت الباحثة بالرجوع إلى الأدبيات النظرية والتعريفات المختلفة التي تناولت التدفق النفسي، وكذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت هذا المفهوم، كما اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس التي اهتمت بقياس التدفق النفسي، ومنها: مقياس التدفق النفسي لـ (Jackson & Marsh, 1996)، (Jackson, & Marsh, 1996) ترجمة (العنزي، ٢٠٢٠)، (Jackson and Marsh, 1996) ترجمة (عيد، ٢٠١٩)، (الكرزون، ٢٠١٦)، (محمود، ٢٠١٨)، (الموسوي، وشطب، ٢٠١٦)، (المسما، وعبدالله، وعجاجة، ٢٠١٩)، (باطة، ٢٠١١).

٤- بناء مقياس التدفق النفسي:

في ضوء ما سبق قامت الباحثة ببناء مقياس التدفق النفسي وتكون في صورته الأولية من (٤٠) عبارة موزعة في ست أبعاد بعد تحديد الأهمية النسبية للأبعاد، وهي: وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء، التركيز والاندماج التام في الأداء، الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء، فقدان الشعور بالوقت، فقدان الشعور بالوعي الذاتي، التوازن بين التحدي والمهارة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤) توزيع عبارات مقياس التدفق النفسي بالصورة الأولية.

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم.	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧	٧
٢	التركيز والاندماج التام في الأداء.	٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣	٦
٣	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء.	١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١	٨
٤	فقدان الشعور بالوقت.	٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨	٧
٥	فقدان الشعور بالوعي الذاتي.	٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤	٦
٦	التوازن بين التحدي والمهارة.	٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩	٦
المجموع:		٣٨-٣٩-٤٠	٤٠

• الخصائص السيكمترية لمقياس التدفق النفسي:

تم التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس على النحو التالي:

• أولاً: صدق المقياس:

١- صدق الحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من الحكمين عددهم (١٠) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس بمختلف رتبهم العلمية (ملحق ١) بغرض إبداء ملاحظاتهم حول عبارات المقياس، ومدى صلاحيتها ومناسبتها لأهداف الدراسة، ومدى انتمائها لكل بعد، وقد أجمع الحكمون على العبارات المقترحة دون حذف عبارات، فيما عدا العبارات: رقم (١٤) ورقم (١٦) ورقم (١٩) من البعد الثالث، ورقم (٢٤) من البعد الرابع، ورقم (٢٩) من البعد الخامس.

جدول (٥) نسب اتفاق الحكمين على كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسي..

رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	١١	%١٠٠	٢١	%٩٠	٣١	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠	٢٢	%١٠٠	٣٢	%١٠٠
٣	%٩٠	١٣	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٣٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٤	%٨٠	٢٤	%٨٠	٣٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٥	%٩٠	٣٥	%١٠٠
٦	%١٠٠	١٦	%٨٠	٢٦	%١٠٠	٣٦	%١٠٠
٧	%٩٠	١٧	%١٠٠	٢٧	%٩٠	٣٧	%١٠٠
٨	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٢٨	%٩٠	٣٨	%١٠٠
٩	%١٠٠	١٩	%٨٠	٢٩	%٨٠	٣٩	%٩٠
١٠	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٣٠	%١٠٠	٤٠	%١٠٠

واعتمدت الباحثة العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٩٠% فأكثر من الحكمين، وتم حذف العبارات التي نسبة الاتفاق فيها ٨٠% كما تم تعديل بعض العبارات.

وتمثلت أهم آراء المحكمين في إعادة صياغة بعض العبارات، كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦) : أهم تعديلات المحكمين على عبارات مقياس التدفق النفسي

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٤	أشعر بالقلق عند تكليفي بمهمة أهدافها غير واضحة.	أقلق عند تكليفي بمهمة أهدافها غير واضحة.
٧	أستطيع التحكم في تصرفاتي بدون مجهود.	أستطيع التحكم في تصرفاتي.
٨	ليس لدي القدرة على الاندماج في المهام.	أفتقد القدرة على الاندماج في مهامي.
١٠	أندمج بالمهمة المكلفة بها ولا أشعر بسواها.	أندمج بالمهمة المكلفة بها دون سواها.
٢١	دافعي لأداء المهام تبدأ قوية لكنها سرعان ما تتلاشى.	أبدأ بأداء مهامي بدافعية قوية.
٢٨	أمتلك القدرة على تنظيم الوقت.	أستطيع تنظيم وقتي.
٣٦	تراودني دائما فكرة أن أدائي جيد.	تراودني فكرة أن أدائي متميز.
٣٨	أسعى دائما لعمل مهامي بمهارة.	أسعى لتنفيذ مهامي بمهارة.
٣٩	حينما أواجه مهمات دراسية صعبة يتوجب علي ضرورة تنفيذها.	أصر على إنجاز مهامي مهما كانت صعبة.

ومما سبق أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٥) عبارة، والتي تم تطبيقها على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا .

٢- صدق المفردات:

تم حساب صدق المفردات بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد محذوفاً منها درجة المفردة، باعتبار أن مجموع بقية المفردات محكا للمفردة، كما يوضح جدول (٧).

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد محذوفاً منها درجة المفردة لمقياس التدفق النفسي (ن=١٠٠ طالبة).

وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء		التركيز والاندماج التام في المهمة		الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء		فقدان الشعور بالوقت		فقدان الشعور بالوعي الذاتي		التوازن بين التحدي والمهارة	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
١	٠.٧٢	٣	٠.٥٧	٥	٠.٤٦	٢	٠.٦٢	١٨	٠.٤٨	٦	٠.٥٧
٩	٠.٦٧	٧	٠.٧٦	١٧	٠.٧٣	٤	٠.٧١	٢٠	٠.٦٠	٨	٠.٧٥
١٣	٠.٧٢	١١	٠.٨١	٢٣	٠.٧٦	١٠	٠.٨٢	٢٤	٠.٧٠	١٢	٠.٥١
١٥	٠.٦٠	٢٥	٠.٧٨	٢٦	٠.٧٧	٢٨	٠.٨٣	٢٧	٠.٦٣	١٤	٠.٧٧
١٦	٠.٤٩	٢٩	٠.٨١	٣٣	٠.٧٠	٣٢	٠.٧٥	٣٥	٠.٧٠	٢٢	٠.٨٤
٢١	٠.٥٦	٣٢	٠.٥١			٣٤	٠.٤٨			١٩	٠.٨٠
٣٠	٠.٥٠										

♦♦ دال عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء) تراوحت ما بين (٠.٤٩ - ٠.٧٢)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الثاني (التركيز والاندماج التام في المهمة) تراوحت ما بين (٠.٥١ - ٠.٨١)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الثالث (الشعور بالمتعة والدافعية أثناء

الأداء) تراوحت ما بين (٠.٤٦ - ٠.٧٧)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الرابع (فقدان الشعور بالوقت) تراوحت ما بين (٠.٤٨ - ٠.٨٣)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الخامس (فقدان الشعور بالوعي الذاتي) تراوحت ما بين (٠.٤٨ - ٠.٧٠)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد السادس (التوازن بين التحدي والمهارة) تراوحت ما بين (٠.٥١ - ٠.٨٤)، وهي جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

كما تم إجراء معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة لمقياس التدفق النفسي، كما يوضح جدول (٨).

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة لمقياس التدفق النفسي (ن=١٠٠ طالبة).

المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
١	٠.٦٧	٨	٠.٧١	١٥	٠.٧٦	٢٢	٠.٧١	٢٩	٠.٥٩
٢	٠.٥٥	٩	٠.٨٢	١٦	٠.٧١	٢٣	٠.٦٤	٣٠	٠.٥٦
٣	٠.٥٨	١٠	٠.٧٨	١٧	٠.٧١	٢٤	٠.٤٣	٣١	٠.٧٧
٤	٠.٥٢	١١	٠.٧٧	١٨	٠.٦٤	٢٥	٠.٧٠	٣٢	٠.٨٠
٥	٠.٥١	١٢	٠.٧٧	١٩	٠.٥٨	٢٦	٠.٧٦	٣٣	٠.٥٩
٦	٠.٥٥	١٣	٠.٥٨	٢٠	٠.٧١	٢٧	٠.٧٦	٣٤	٠.٦٢
٧	٠.٦٥	١٤	٠.٥٦	٢١	٠.٧٥	٢٨	٠.٤٧	٣٥	٠.٥٩

** دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة لمقياس التدفق النفسي تراوحت ما بين (٠.٤٣ - ٠.٨٢)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

• ثانياً: ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:

١- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التدفق النفسي ودرجته الكلية، ويوضح جدول (٩) نتائج ذلك.

جدول (٩) معاملات ثبات أبعاد مقياس التدفق النفسي ودرجته الكلية بطريقة ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	٠.٨٥
٢	التركيز والاندماج التام في المهمة	٠.٨٩
٣	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	٠.٨٧
٤	فقدان الشعور بالوقت	٠.٨٨
٥	فقدان الشعور بالوعي الذاتي	٠.٨٣
٦	التوازن بين التحدي والمهارة	٠.٨٤
	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	٠.٨٩

تشير النتائج الواردة في جدول (٩) إلى أن معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التدفق النفسي، ودرجته الكلية مرتفعة؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

٢- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى نصفين: الأول يتكون من العبارات الفردية، والثاني يتكون من العبارات الزوجية، ثم حساب معاملات الارتباط بطريقة "بيرسون"، ومعالجة النتائج باستخدام معادلة "سبيرمان - براون"، ومعادلة "جتمان". ويوضح جدول (١٠) نتائج ذلك.

جدول (١٠) معاملات ثبات أبعاد مقياس التدفق النفسي ودرجته الكلية بطريقة التجزئة النصفية

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		طريقة جتمان	طريقة سبيرمان - براون
١	وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	٠.٧١	٠.٧٣
٢	التركيز والاندماج التام في المهمة	٠.٩٢	٠.٩٢
٣	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	٠.٩٠	٠.٩١
٤	فقدان الشعور بالوقت	٠.٨٩	٠.٨٩
٥	فقدان الشعور بالوعي الذاتي	٠.٧١	٠.٧١
٦	التوازن بين التحدي والمهارة	٠.٨٣	٠.٨٣
	الدرجة الكلية للتدفق النفسي	٠.٧٦	٠.٧٦

تشير النتائج الواردة في جدول (١٠) إلى أن معاملات الثبات الخاصة بكل بأبعاد مقياس التدفق النفسي ودرجته الكلية بطريقة سبيرمان - براون، متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، وكلها قيم مناسبة، مما يدل على ثبات المقياس.

• الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب ما يلي:

(أ) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه. ويوضح جدول (١١) نتائج ذلك.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس التدفق النفسي.

وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء		التركيز والاندماج التام في المهمة		الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء		فقدان الشعور بالوقت		فقدان الشعور بالوعي الذاتي		التوازن بين التحدي والمهارة	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٨١	٣	٠.٦٨	٥	٠.٦٤	٢	٠.٧٢	١٨	٠.٦٣	٦	٠.٧٠
٩	٠.٧٦	٧	٠.٨٤	١٧	٠.٨٣	٤	٠.٨١	٢٠	٠.٧٧	٨	٠.٨٣
١٣	٠.٨٠	١١	٠.٨٨	٢٣	٠.٨٦	١٠	٠.٨٨	٢٤	٠.٨٢	١٢	٠.٦٨
١٥	٠.٧٢	٢٥	٠.٨٥	٢٦	٠.٨٦	٢٨	٠.٨٩	٢٧	٠.٧٨	١٤	٠.٨٤
١٦	٠.٦٥	٢٩	٠.٨٧	٣٣	٠.٨٢	٣٢	٠.٨٤	٣٥	٠.٨٣	٢٢	٠.٨٩
٢١	٠.٧١	٣٢	٠.٦٧			٣٤	٠.٦٧			١٩	٠.٨٨
٣٠	٠.٦٣										

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء) تراوحت ما بين (٠.٦٣ - ٠.٨١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الثاني (التركيز والاندماج التام في المهمة) تراوحت ما بين (٠.٦٨ - ٠.٨٨)، وأن معاملات الارتباط

بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الثالث (الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء) تراوحت ما بين (٠.٦٤ - ٠.٨٦)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الرابع (فقدان الشعور بالوقت) تراوحت ما بين (٠.٦٧ - ٠.٨٩)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الخامس (فقدان الشعور بالوعي الذاتي) تراوحت ما بين (٠.٦٣ - ٠.٨٣)، وأن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد السادس (التوازن بين التحدي والمهارة) تراوحت ما بين (٠.٦٨ - ٠.٨٩)، وهي جميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

(ب) تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح جدول (١٢) نتائج ذلك.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
١	♦♦٠.٦٩	٨	♦♦٠.٧٢	١٥	♦♦٠.٧٨	٢٢	♦♦٠.٧٣	٢٩	♦♦٠.٦٢
٢	♦♦٠.٥٧	٩	♦♦٠.٨٣	١٦	♦♦٠.٧٣	٢٣	♦♦٠.٦٧	٣٠	♦♦٠.٥٩
٣	♦♦٠.٦١	١٠	♦♦٠.٨٠	١٧	♦♦٠.٧٢	٢٤	♦♦٠.٥٢	٣١	♦♦٠.٧٩
٤	♦♦٠.٥٤	١١	♦♦٠.٧٨	١٨	♦♦٠.٧٠	٢٥	♦♦٠.٧٢	٣٢	♦♦٠.٨١
٥	♦♦٠.٥٣	١٢	♦♦٠.٧٩	١٩	♦♦٠.٦١	٢٦	♦♦٠.٧٨	٣٣	♦♦٠.٦٢
٦	♦♦٠.٥٨	١٣	♦♦٠.٦١	٢٠	♦♦٠.٧٣	٢٧	♦♦٠.٧٩	٣٤	♦♦٠.٦٥
٧	♦♦٠.٦٧	١٤	♦♦٠.٥٩	٢١	♦♦٠.٧٧	٢٨	♦♦٠.٥١	٣٥	♦♦٠.٦٤

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٥١ - ٠.٨٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

(ج) حساب معاملات الارتباطات البينية للأبعاد الفرعية لمقياس التدفق النفسي، ويوضح جدول (١٣) نتائج ذلك.

جدول (١٣) معاملات الارتباطات بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس التدفق النفسي

الأبعاد	المجموع الكلي	(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)	(٦)
وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء (١)	♦♦٠.٨٢	-	-	-	-	-	-
التركيز والاندماج التام في المهمة (٢)	♦♦٠.٩١	♦♦٠.٧٢	-	-	-	-	-
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء (٣)	♦♦٠.٨٧	♦♦٠.٦٤	♦♦٠.٨٢	-	-	-	-
فقدان الشعور بالوقت (٤)	♦♦٠.٨٣	♦♦٠.٥٦	♦♦٠.٧٧	♦♦٠.٧٤	-	-	-
فقدان الشعور بالوعي الذاتي (٥)	♦♦٠.٨٧	♦♦٠.٦٠	♦♦٠.٨٠	♦♦٠.٦٨	♦♦٠.٦٧	-	-
التوازن بين التحدي والمهارة (٦)	♦♦٠.٨٥	♦♦٠.٧٥	♦♦٠.٧٤	♦♦٠.٦٢	♦♦٠.٥٣	♦♦٠.٧٧	-

♦♦ دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) أن هناك ارتباطات بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس التدفق النفسي حيث ارتبطت الأبعاد إيجابياً بالدرجة الكلية، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠.٥٣ - ٠.٩١) عند مستوى دلالة (٠.٠١). وتؤكد هذه النتائج على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس، وبشكل عام تشير النتائج السابقة إلى أن مقياس التدفق النفسي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات، وذلك على عينة الدراسة الحالية.

• الصورة النهائية للمقياس:

تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٣٥) عبارة موزعة على (٦) أبعاد، منهم (٧) عبارة سلبية، وهي (٧ - ٩ - ١٠ - ١٧ - ٢٥ - ٣٢ - ٣٤)، وتدرجت الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لسلم ليكرت الخماسي وذلك وفق الترتيب (تنطبق تماماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً)، ويأخذ الدرجات التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارة الموجبة، وللعبارة السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥)، ويتراوح مدى الدرجات على المقياس ككل ما بين (٣٥ - ١٧٥) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من التدفق النفسي.

ويوضح جدول (١٤) توزيع العبارات على أبعاد المقياس في صورته النهائية، وتشير العبارات التي تحتها خط إلى العبارات السلبية التي يتضمنها المقياس.

جدول (١٤) توزيع العبارات على أبعاد مقياس التدفق النفسي في صورته النهائية

م	الأبعاد	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	٧	١، ٩، ١٣، ١٥، ١٦، ٢١، ٣٠
٢	التركيز والاندماج التام في المهمة	٦	٣، ٧، ١١، ٢٥، ٢٩، ٣٢
٣	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	٥	٥، ١٧، ٢٣، ٢٦، ٣٣
٤	فقدان الشعور بالوقت	٦	٢، ٤، ١٠، ٢٨، ٣١، ٣٤
٥	فقدان الشعور بالوعي الذاتي	٥	١٨، ٢٠، ٢٤، ٢٧، ٣٥
٦	التوازن بين التحدي والمهارة	٦	٦، ٨، ١٢، ١٤، ٢٢، ١٩
	المجموع		٣٥

• ثانياً: مقياس المرونة المعرفية (إعداد الباحثة):

مر إعداد مقياس المرونة المعرفية بالخطوات التالية:

• تحديد الهدف من إعداد المقياس:

- « تم تحديد الهدف من إعداد المقياس في قياس المرونة المعرفية ومظاهرها لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة صيبا.
- « تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة:
- « يقصد بالمرونة المعرفية: القدرة على إعادة تنظيم الأفكار وإنتاج أفكار عديدة للمواقف التي تتعرض لها الطالبة وقدرتها على التكيف مع أي موقف يواجهها.

• صياغة عبارات المقياس:

لصياغة عبارات المقياس قامت الباحثة بالرجوع إلى الأدبيات النظرية والتعريفات المختلفة التي تناولت المرونة المعرفية، وكذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت هذا المفهوم، كما اطلعت الباحثة على عدد من المقاييس التي اهتمت بقياس المرونة المعرفية، ومنها: مقياس (Martin, & Rubin, 1995)، (Dennis, & Vander, 2010)، (الهزيل، ٢٠١٥)، (دردير، وعبد السميع، وعبد الرحمن، ٢٠١٨)، (عبد البر، ٢٠٢٠)، (الترجمة (Dennis, & Vander, 2010)، (عربي، ٢٠١٩)، (الترجمة (Dennis, & Vander, 2010)، (الضريحات، ٢٠١٨).

• تحديد عبارات مقياس المرونة المعرفية:

في ضوء ما سبق قامت الباحثة ببناء مقياس المرونة المعرفية وتكون في صورته الأولية من (٢٥) عبارة.

• الخصائص السيكمومترية لمقياس المرونة المعرفية:

تم التحقق من الخصائص السيكمومترية للمقياس على النحو التالي:

١- صدق الحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من الحكمين عددهم (١٠) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس بمختلف رتبهم العلمية (ملحق ١) بغرض إبداء ملاحظاتهم حول عبارات المقياس، ومدى صلاحيتها ومناسبتها لأهداف الدراسة، ومدى انتمائها لكل بعد، وقد أجمع الحكمون على العبارات المقترحة دون حذف أي عبارات، كما يظهر جدول (١٥).

جدول (١٥) نسب اتفاق الحكمين على كل عبارة من عبارات مقياس المرونة المعرفية.

رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
١	٪١٠٠	١٠	٪١٠٠	١٩	٪١٠٠
٢	٪١٠٠	١١	٪١٠٠	٢٠	٪١٠٠
٣	٪٩٠	١٢	٪١٠٠	٢١	٪٩٠
٤	٪١٠٠	١٣	٪١٠٠	٢٢	٪٩٠
٥	٪١٠٠	١٤	٪٩٠	٢٣	٪٩٠
٦	٪١٠٠	١٥	٪٩٠	٢٤	٪١٠٠
٧	٪١٠٠	١٦	٪٩٠	٢٥	٪١٠٠
٨	٪١٠٠	١٧	٪١٠٠		
٩	٪١٠٠	١٨	٪١٠٠		

وتمثلت أهم آراء الحكمين في إعادة صياغة بعض العبارات كما يوضح جدول (١٦).

جدول (١٦) عبارات التي تم إعادة صياغتها من الحكمين .

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٥	يصعب علي مواجهة الأحداث المسببة للضغط النفسي.	يصعب علي مواجهة الأحداث المسببة للمواقف الضاغطة.
٢٠	يصفوني بالجمود الفكري حين اتمسك برأيي تجاه موقف ما.	اتمسك برأيي ولا اغيره بسهولة.

ومما سبق أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٥) عبارة، والتي تم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا.

٢- صدق المفردات:

تم حساب صدق المفردات بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس محذوفا منها درجة المفردة، باعتبار أن مجموع بقية المفردات محكا للمفردة، كما يوضح جدول (١٧).

جدول (١٧) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة لمقياس المرونة المعرفية (ن=١٠٠ طالبة).

المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
١	٠.٥٣	١٠	٠.٦٥	١٩	٠.٥٩
٢	٠.٥٩	١١	٠.٦٣	٢٠	٠.٥٩
٣	٠.٥٥	١٢	٠.٧٩	٢١	٠.٥٢
٤	٠.٦٦	١٣	٠.٦٧	٢٢	٠.٧٣
٥	٠.٨٠	١٤	٠.٧١	٢٣	٠.٦٩
٦	٠.٦٤	١٥	٠.٦٨	٢٤	٠.٦٢
٧	٠.٧٥	١٦	٠.٦١	٢٥	٠.٥٩
٨	٠.٥٩	١٧	٠.٤٧		
٩	٠.٦٢	١٨	٠.٥٥		

يتضح من جدول (١٧) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية محذوفاً منها درجة المفردة لمقياس المرونة المعرفية تراوحت ما بين (٠.٤٧ - ٠.٨٠)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

• ثانياً: ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:

(أ) طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات بطريقة ألفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية، وبلغت قيمة معاملات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية (٠.٩٤)، وهي قيمة مرتفعة؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

(ب) طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى نصفين: الأول يتكون من العبارات الفردية، والثاني يتكون من العبارات الزوجية، ثم حساب معاملات الارتباط بطريقة "بيرسون"، ومعالجة النتائج باستخدام معادلة "سبيرمان - براون"، ومعادلة "جتمان"، وكانت قيمة الثبات بطريقة جتمان (٠.٩٠) وبطريقة سبيرمان - براون (٠.٩١)، وهي قيم توضح أن الدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية بطريقة سبيرمان - براون، متقاربة مع مثيلتها بطريقة جتمان، وكلها قيم مناسبة، مما يدل على ثبات المقياس. وبشكل عام، تشير النتائج السابقة إلى أن مقياس المرونة المعرفية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات، وذلك على عينة الدراسة الحالية.

• الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح جدول (١٨) نتائج ذلك.

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لمقياس المرونة المعرفية

المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
١	٠.٥٧	١٠	٠.٦٦	١٩	٠.٦٣
٢	٠.٦٣	١١	٠.٦٦	٢٠	٠.٦٢
٣	٠.٥٩	١٢	٠.٨١	٢١	٠.٦٠
٤	٠.٦٩	١٣	٠.٧٠	٢٢	٠.٧٦
٥	٠.٨١	١٤	٠.٧٤	٢٣	٠.٧٢
٦	٠.٦٧	١٥	٠.٧٢	٢٤	٠.٦٦
٧	٠.٧٨	١٦	٠.٦٦	٢٥	٠.٦٠
٨	٠.٦٣	١٧	٠.٥٢		
٩	٠.٧٠	١٨	٠.٥٩		

** دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٨) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٥٧ - ٠.٨١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

• الصورة النهائية لمقياس المرونة المعرفية:

تكونت الصورة النهائية للمقياس من (٢٥) عبارة، منها (٥) عبارات سلبية وهي: (٣ - ٧ - ١٠ - ١٥ - ١٧)، وتدرجت الإجابة على فقرات المقياس وفقاً لسلّم ليكرت الخماسي وذلك وفق الترتيب (تنطبق تماماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً)، ويأخذ الدرجات التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات الموجبة وعددها (٢٠) عبارة، وللعبارات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ويتراوح مدى الدرجات على المقياس ككل ما بين (٢٥ - ١٢٥) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى مرتفع من المرونة المعرفية.

• خامساً: إجراءات تطبيق أدوات البحث:

قام البحث الحالي على عدد من الإجراءات المنهجية الخاصة بتطبيق البحث وتوضح كالتالي:

- ◀ الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة، وكذلك الأدبيات النظرية العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات البحث.
- ◀ أعدت الباحثة أدوات البحث (مقياس التدفق النفسي، ومقياس المرونة المعرفية) ووضعها في نسخة إلكترونية.
- ◀ تضمنت النسخة الإلكترونية ثلاثة أجزاء، الجزء الأول: خاص بالبيانات الأولية (الإسم "إختياري"، المنطقة، والمدرسة) الجزء الثاني: خاص بعبارات مقياس التدفق النفسي، الجزء الثالث: خاص بعبارات مقياس المرونة المعرفية.
- ◀ حصلت الباحثة على خطاب موجه من عمادة الدراسات العليا بجامعة جازان، إلى إدارة تعليم صبيا؛ لتسهيل مهمة الباحثة في تطبيق أدوات البحث على طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا (ملحق ٤).

« تم تطبيق أدوات البحث على العينة النهائية وذلك بعد التأكد من صدقها وثباتها.

« تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٢هـ، واستغرقت عملية التطبيق ما يقارب ٥ أيام.

« صُححت أدوات البحث وفرغت البيانات، وأُجريت المعالجة الإحصائية من خلال استخدام البرنامج الإحصائي (Spss) لاستخراج نتائج البحث.

« تم عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها.

• من العقبات التي واجهت الباحثة:

وجود ردود على أدوات البحث من أفراد غير مستهدفين من عينة البحث كطلابات في المدارس التابعة لإدارة تعليم جازان، وهذا بسبب تطبيق الأدوات بصورة إلكترونية..

• نتائج البحث ومناقشتها:

• نتائج الفرض الأول:

نصّ هذا الفرض على أنه: "يوجد مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا".

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس التدفق النفسي، ثم حساب الفروق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي، حيث تم حساب المتوسط الفرضي للمقياس من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة، وقسمتها على عددها، ثم ضرب النتائج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) يكون مجموعها (١٥)، وعددها (٥)، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (٣)، وعند ضرب عدد فقرات المقياس (٣٥)، يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس (١٠٥)، ويوضح جدول (١٩) نتائج ذلك.

جدول (١٩): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في مقياس التدفق النفسي (ن=٦٠٠)

المتغيرات	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t)		مستوى الدلالة	المستوى
				الحسابية	جدولية		
وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	٢٦.٧١	٤.٠٣	٢١	٣٤.٧٨	٢.٥٧٦	٠.٠١	مرتفع
التركيز والإندماج التام في المهمة	٢١.٥٣	٣.٨٤	١٨	٢٢.٥٢	٢.٥٧٦	٠.٠١	مرتفع
الشعور بالمتعة والداقية أثناء الأداء	١٨.٣١	٣.٠٣	١٥	٢٦.٧٣	٢.٥٧٦	٠.٠١	مرتفع
فقدان الشعور بالوقت	٢١.٥١	٤.٠٩	١٨	٢١.٠٠	٢.٥٧٦	٠.٠١	مرتفع
فقدان الشعور بالوعي الذاتي	١٨.١٤	٣.٠٦	١٥	٢٢.٩٠	٢.٥٧٦	٠.٠١	مرتفع
التوازن بين التحدي والمهارة	٢٢.١٤	٣.٦١	١٨	٢٥.٢٩	٢.٥٧٦	٠.٠١	مرتفع
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	١٢٨.٦١	١٧.٦١	١٠٥	٢٩.٣١	٢.٥٧٦	٠.٠١	مرتفع

يتضح من جدول (١٩) أن مستويات درجات طالبات المرحلة الثانوية بإدارة صبيا على مقياس التدفق النفسي كانت مرتفعة. ولزيد من التوضيح قامت الباحثة بتحويل درجات التدفق النفسي إلى معيار الفئات المفتوحة، حيث تم حساب المدى (أكبر قيمة ممكنة - أقل قيمة ممكنة)، وبالتالي (٥ - ١ = ٤)، وبقسمة المدى على ثلاث فئات يكون طول الفئة (١,٣٣)، وبناءً على ذلك يكون المعيار على النحو التالي:

- ◀ مستوى منخفض إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (١ - ٢,٣٣).
- ◀ مستوى متوسط إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (٢,٣٣ - ٣,٦٧).
- ◀ مستوى مرتفع إذا تراوح المتوسط الحسابي بين (٣,٦٧ - ٥).

ويوضح جدول (٢٠) نتائج ذلك،

جدول (٢٠): نتائج مستوى التدفق النفسي بالاعتماد على معيار الفئات المفتوحة (ن=٦٠)

المتغير	المتوسط	مستوى متوسط
وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	٣,٨٣	مرتفع
التركيز والاندماج التام في المهمة	٣,٥٩	مرتفع
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	٣,٦٦	مرتفع
فقدان الشعور بالوقت	٣,٥٩	مرتفع
فقدان الشعور بالوعي الذاتي	٣,٦٣	مرتفع
التوازن بين التحدي والمهارة	٣,٦٩	مرتفع
الدرجة الكلية التدفق النفسي	٣,٦٧	مرتفع

يتضح من جدول (٢٠) أن مستويات درجات طالبات المرحلة الثانوية بإدارة صبيا على مقياس التدفق النفسي ككل وأبعاده الفرعية كانت مرتفعة، ومطابقة لمستوى المتوسط الفرضي والتجريبي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة، واختلفت مع نتائج دراسات أخرى؛ فقد اتفقت النتائج الحالية مع ما جاء في نتائج دراسة (العكيلي والمحمداوي، ٢٠١٥) التي توصلت إلى أن الطلبة المتميزين بالمرحلة الثانوية يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي، ونتيجة دراسة (الموسوي وشطب، ٢٠١٦) التي نتج عنها أن هناك تدفق نفسي مرتفع لدى طلبة الجامعة، وأفصحت نتيجة دراسة (عيد، ٢٠١٩) إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى الطالبات بكلية التربية، واختلفت مع نتيجة دراسة (أحمد والبرعي، ٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة.

وتفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن المستوى المرتفع للتدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية يدل على وضوح أهدافهن بصورة كبيرة، وقدرتهن على تحديد هذه الأهداف وتحقيقها مما يؤدي إلى الاندماج والتركيز على المهمة التي يقمن بها دون انتظار مكافآت خارجية، كما يتمنّعن بدرجة عالية من التركيز في أداء مهامهن والانغماس فيها يصل لدرجة فقدان الوعي بالذات نتيجة التركيز الشديد والذي يُعدّ جوهر التدفق النفسي، ولديهن القدرة على إحداث نوع من

التوازن بين التحدي والمهارة؛ أي أن يكون التحدي والمهارة بدرجة عالية في الوقت نفسه، وأن الوصول إلى هذه الحالة مرتبط بعدة شروط كما جاء في الإطار النظري.

• نتائج الفرض الثاني:

نص هذا الفرض على أنه: "يوجد مستوى متوسط من المرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة صبيا".

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة المعرفية، ثم حساب الفروق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي، ويوضح جدول (٢١) نتائج ذلك.

جدول (٢١): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في مقياس المرونة المعرفية (ن=٦٠).

المرونة المعرفية	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t)		مستوى الدلالة	المستوى
				المحسوبة	الجدولية		
	٩٥.٨٥	١٤.٠٩	٧٥	٣٠.٢٨	٢.٥٧٦	٠.٠١	مرتفع

يتضح من جدول (٢١) أن مستويات درجات طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا على مقياس المرونة المعرفية كانت مرتفعة. ولزيد من التوضيح قامت الباحثة بتحويل درجات المرونة المعرفية إلى معيار الفئات المفتوحة، حيث كانت قيمة المتوسط (٣.٨١)، وهي قيمة مرتفعة ومطابقة لمستوى المتوسط الفرضي والتجريبي.

أظهرت النتائج في جدول (٢١) أن طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة المعرفية، وبذلك لم يتحقق الفرض الثاني،

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى ما تتميز به طالبات المرحلة الثانوية من القدرة على تقبل وجهات النظر المتعددة، وتكيفهن مع المواقف التي يمررن بها، وتقديم حلول وبدائل متناسبة مع الموقف، ولديهن إمكانية إنتاج معلومات جديدة من المعلومات الأساسية المتوافرة لديهن، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى ما تشي به الطالبات في هذه المرحلة من سمات وخصائص؛ حيث أشارت (Somuncu, 2016) إلى أن الذين يمتلكون درجة مرتفعة من المرونة المعرفية، يتمكنون من إدراك جوانب الضعف في المشكلة، وتكون لديهم القدرة على وضع احتمالات عديدة حول مسببات المشكلة، والقيام باختبارها، ولا يضعون لأنفسهم حلاً واحداً عند مواجهة المشكلة، بل وعلى العكس من ذلك، هم على وعي وإدراك بكل الحلول الممكنة للتعامل مع المشكلة التي تواجههم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (سواعد، ٢٠١٦) التي أظهرت مستوى مرتفعاً من المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجليل الأعلى، وأفصحت نتيجة (العنزي والجاسر، ٢٠١٩) إلى أن المرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت توجد بمستوى مرتفع، وأختلفت مع نتيجة دراسة (الهزيل، ٢٠١٥) التي توصلت إلى

أن مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع توجد بمستوى متوسط، وأفصحت نتيجة دراسة (العارضة، ٢٠١٦) إلى أن مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية كان متوسط بشكل عام، كما توصلت نتيجة دراسة (أحمد و خليل، ٢٠١٩) إلى امتلاك طالبات كلية العلوم والاداب مستوى متوسط من المرونة المعرفية وتفسر الباحثة الاختلاف بين نتائج الدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي؛ بأنه قد يرجع إلى اختلاف البيئة والنضج العقلي والتنوع الثقافي الذي تتمتع به طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبييا، وأن الارتفاع في مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية يُمكّنهن من النجاح في حياتهن الأكاديمية والاجتماعية والمهنية مستقبلا.

• نتائج الفرض الثالث:

نص هذا الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبييا".

ولا اختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لمقياس التدفق النفسي ومقياس المرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة صبييا، ويوضح جدول (٢٢) نتائج ذلك.

جدول (٢٢): معاملات الارتباط بين درجات مقياس التدفق النفسي ودرجات مقياس المرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبييا (ن=٦٣).

المتغير	المرونة المعرفية
وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	٠.٥٧♦♦
التركيز والاندماج التام في المهمة	٠.٤٠♦♦
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	٠.٥٢♦♦
فقدان الشعور بالوقت	٠.٣٨♦♦
فقدان الشعور بالوعي الذاتي	٠.٥١♦♦
التوازن بين التحدي والمهارة	٠.٥٦♦♦
الدرجة الكلية التدفق النفسي	٠.٦٠♦♦

♦♦ معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من النتائج الواردة في جدول (٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين درجات التدفق النفسي (الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية) والمرونة المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبييا، وبذلك يتحقق الفرض الثالث.

وتُفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن زيادة مستوى التدفق النفسي يُصاحبه زيادة ووصول إلى مستوى عال من المرونة المعرفية، وتعتبر الباحثة هذه النتيجة منطقية؛ حيث إن التدفق النفسي والمرونة المعرفية مكمّلين لبعضهما البعض، ووجودهما ضروري لدى الطالبات وخاصة طالبات المرحلة الثانوية؛ فالتدفق النفسي يتضمن تمتع الطالبات بالقدرة على تحديد أهدافهن التي يسعين لتحقيقها والتحكم فيها والانغماس في أدائها، وما يواجههن من مواقف ومشكلات تحتاج إلى مرونة معرفية حتى يتمكن من التكيف مع ما يواجههن من صعوبات، ووضع بدائل مختلفة لحل المواقف الصعبة، حيث كلما زاد التدفق النفسي لدى

الطالبات كنَّ قادراتٍ على الضبط والسيطرة على مهامهنَّ دون مجهود، ولديهنَّ درجة عالية من الوعي في المهمة التي بين أيديهنَّ ودافعية للاستمرار في أداء مهامهنَّ دون الشعور بالملل وبمرور الوقت، وقادرات على التوازن بين متطلبات مهامهنَّ؛ امتلكنَّ مرونة معرفية، وبالتالي أصبحنَّ قادراتٍ على تكيف استجابتهنَّ للمواقف التي تواجههنَّ، واتفق البحث الحالي نسبياً مع دراسة (Hager, 2015) التي توصلت إلى وجود علاقة بين التدفق النفسي والانفتاح على الخبرة، وأنفرد البحث الحالي بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي الأبعاد والدرجة الكلية والمرونة المعرفية عند مستوى (٠.٠١).

• نتائج الفرض الرابع:

نصَّ هذا الفرض على أنه: "لا تختلف درجة التدفق النفسي باختلاف الصف الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما يوضح جدول (٢٣)، وتحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي وفقاً لمتغير الصف الدراسي كما يوضح جدول (٢٤) نتائج ذلك.

جدول (٢٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة على مقياس التدفق النفسي وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

الانحراف المعياري	المتوسط	حجم العينة	المجموعات	المتغيرات
٤.٥١	٢٦.٣٠	٢٧٩	الصف الأول	وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء
٣.٥٩	٢٦.٦٥	١٧٥	الصف الثاني	
٣.٣٨	٢٧.٦٠	١٤٦	الصف الثالث	
٤.٠٣	٢٦.٧٢	٦٠٠	المجموع	التركيز والاندماج التام في المهمة
٣.١٠	١٩.٨٧	٢٧٩	الصف الأول	
٣.٦٦	٢٢.٧٤	١٧٥	الصف الثاني	
٤.٠٥	٢٣.٢٢	١٤٦	الصف الثالث	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء
٣.٨٣	٢١.٥٣	٦٠٠	المجموع	
٢.٧٥	١٧.٣٥	٢٧٩	الصف الأول	
٢.٧٧	١٨.٧٥	١٧٥	الصف الثاني	فقدان الشعور بالوقت
٣.٢٥	١٩.٦٠	١٤٦	الصف الثالث	
٣.٠٣	١٨.٣١	٦٠٠	المجموع	
٤.٢٥	٢٠.٤١	٢٧٩	الصف الأول	فقدان الشعور بالوعي الذاتي
٣.٣١	٢٢.٤٠	١٧٥	الصف الثاني	
٤.١٤	٢٢.٥٧	١٤٦	الصف الثالث	
٤.١٠	٢١.٥١	٦٠٠	المجموع	التوازن بين التحدي والمهارة
٣.١١	١٧.٤٦	٢٧٩	الصف الأول	
٢.٦٠	١٨.٣٦	١٧٥	الصف الثاني	
٣.١٩	١٩.١٦	١٤٦	الصف الثالث	الدرجة الكلية للتدفق النفسي
٣.٠٦	١٨.١٤	٦٠٠	المجموع	
٢.٩٠	٢٠.٧٠	٢٧٩	الصف الأول	
٣.٥٥	٢٢.٨٧	١٧٥	الصف الثاني	
٣.٧٩	٢٤.٠٢	١٤٦	الصف الثالث	
٣.٦١	٢٢.١٤	٦٠٠	المجموع	
١٥.٧٠	١٢٢.١٠	٢٧٩	الصف الأول	
١٦.٠١	١٣٦.٧٧	١٧٥	الصف الثاني	
١٨.٧١	١٣٦.١٦	١٤٦	الصف الثالث	
١٧.٦١	١٢٨.٣٤	٦٠٠	المجموع	

جدول (٢٤) تحليل التباين الأحادي لاستجابات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) ودلاليتها
وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	بين المجموعات	٢	١٦١.١٠٣	٨٠.٥٥١	♦♦٥.٠٤
	داخل المجموعات	٥٩٧	٩٥٥.٢٩٦	١٥.٩٩٧	
	المجموع	٥٩٩	٩٧١.٣٩٨		
التركيز والاندماج التام في المهمة	بين المجموعات	٢	١٤٣٨.٦٠١	٧١٩.٣٠٠	♦♦٥٨.٥٣
	داخل المجموعات	٥٩٧	٧٣٧١.٠٢٤	١٢.٣٤٧	
	المجموع	٥٩٩	٨٨٠٩.٦٢٥		
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	بين المجموعات	٢	٥٢٩.٦٠٨	٢٦٤.٨٠٤	♦♦٣١.٨٠
	داخل المجموعات	٥٩٧	٤٩٧١.٩٦٦	٨.٣٢٨	
	المجموع	٥٩٩	٥٥٠١.٥٧٣		
فقدان الشعور بالوقت	بين المجموعات	٢	٦٤٢.٨٤٥	٣٢١.٤٢٣	♦♦٣٠.٣٩
	داخل المجموعات	٥٩٧	٩٤١١.٠٤٨	١٥.٧٦٤	
	المجموع	٥٩٩	١٠٠٥٣.٨٩٣		
فقدان الشعور بالوعي الذاتي	بين المجموعات	٢	٢٨٧.٧٤٢	١٤٣.٨٧١	♦♦١٦.١١
	داخل المجموعات	٥٩٧	٥٣٣٣.٥٠٢	٨.٩٣٣	
	المجموع	٥٩٩	٥٦٢١.٢٤٤		
التوازن بين التحدي والمهارة	بين المجموعات	٢	١١٩.٠٧٦	٥٩.٥٣٨	♦♦٥٣.٧٠
	داخل المجموعات	٥٩٧	٦٦١٤.٨٨٢	١١.٠٨٠	
	المجموع	٥٩٩	٦٨٠٤.٩٥٨		
الدرجة الكلية التدفق النفسي	بين المجموعات	٢	٢١٨٤٥.٣٥٥	١٠٩٢٢.٧٦٧	♦♦٣٩.٧٩
	داخل المجموعات	٥٩٧	١٦٣٨٩٥.٤٢٤	٢٧٤.٥٣٢	
	المجموع	٥٩٩	١٨٥٧٤.٧٨٠		

♦ دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢٤) أن قيم (ف) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) على جميع أبعاد التدفق النفسي، والدرجة الكلية. مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث؛ مما يحتم إجراء اختبار إحصائي لبيان أي المجموعات كانت سبباً لهذه الفروق، وقد استخدم اختبار "شيفيه" Scheffe للمقارنات البعدية، ويوضح جدول (٢٥) نتائج ذلك.

جدول (٢٥) دلالة الفروق بين متوسط المجموعات باستخدام اختبار شيفيه على مقياس التدفق النفسي.

المتغيرات	الصف	١	٢	٣
وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	الصف الأول (١)	-	٠.٣٤-	♦١.٢٩-
	الصف الثاني (٢)	٠.٣٤	-	٠.٩٥-
	الصف الثالث (٣)	♦١.٢٩	♦٠.٩٥	-
التركيز والاندماج التام في المهمة	الصف الأول (١)	-	♦٢.٨٧-	٣.٣٤-
	الصف الثاني (٢)	♦٢.٨٧	-	٠.٤٨-
	الصف الثالث (٣)	♦٣.٣٤	♦٠.٤٨	-
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	الصف الأول (١)	-	♦١.٣٩-	♦٢.٢٤-
	الصف الثاني (٢)	♦١.٣٩	-	♦٠.٨٥-
	الصف الثالث (٣)	♦٢.٢٤	♦٠.٨٥	-
فقدان الشعور بالوقت	الصف الأول (١)	-	♦١.٩٩-	♦٢.١٦-
	الصف الثاني (٢)	♦١.٩٩	-	٠.١٧-
	الصف الثالث (٣)	♦٢.١٦	♦٠.١٦	-
فقدان الشعور بالوعي الذاتي	الصف الأول (١)	-	٠.٩٠-	♦١.٧٠-
	الصف الثاني (٢)	٠.٩٠	-	٠.٨٠-
	الصف الثالث (٣)	♦١.٧٠	♦٠.٨٠	-
التوازن بين التحدي والمهارة	الصف الأول (١)	-	♦٢.١٨-	♦٣.٣٣-
	الصف الثاني (٢)	♦٢.١٨	-	♦١.١٥-
	الصف الثالث (٣)	♦٣.٣٣	♦١.١٥	-
الدرجة الكلية التدفق النفسي	الصف الأول (١)	-	♦٩.٦٧-	♦١٤.٠٦-
	الصف الثاني (٢)	♦٩.٦٧	-	♦٤.٣٩-
	الصف الثالث (٣)	♦١٤.٠٦	♦٤.٣٩	-

♦ متوسط الفروق دال عند (٠.٠٥)

توضح النتائج الواردة في جدول (٢٥) ما يلي:

- « وجود فروق دالة إحصائية مستوى (٠.٠٥) في بعد وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث .
- « وجود فروق دالة إحصائية مستوى (٠.٠٥) في بعد الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث.
- « وجود فروق دالة إحصائية مستوى (٠.٠٥) في بعد الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث.
- « وجود فروق دالة إحصائية مستوى (٠.٠٥) في بعد فقدان الشعور بالوقت ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث.
- « وجود فروق دالة إحصائية مستوى (٠.٠٥) في بعد فقدان الشعور بالوعي الذاتي ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث.
- « وجود فروق دالة إحصائية مستوى (٠.٠٥) في بعد التوازن بين التحدي والمهارة ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث.
- « وجود فروق دالة إحصائية مستوى (٠.٠٥) في الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث.

وبذلك لم يتحقق الفرض الرابع، وتُفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن طالبات الصف الثالث يرون أنفسهن على أعتاب المرحلة الجامعية؛ حيث يزداد لديهن الإحساس بأهمية وضوح أهدافهن وتحديدنها، وهذا قد يولد لديهن دافع الإنغماس في أداء مهامهن دون اعتبار للوقت والجهد؛ حيث وضعن بين أعينهن أهدافا يسعين لتحقيقها؛ فيندفعن بحيوية نحوها، ويجعلن كل تركيزهن عليها، فيصلن إلى تحقيق التوازن بين التحديات والمهارات، وخاصة عندما تتوافق مهاراتهم الشخصية مع متطلبات المهام التي يقمن بها، كما أن طبيعة المرحلة التي يمررن بها تنصف بالتحدي والمثابرة والدافعية ورغبتهن في النجاح.

وفيما يتعلق بالدراسات التي اتفقت أو اختلفت مع نتائج الفرض الحالي، لم تجد الباحثة من خلال بحثها في الدراسات والبحوث السابقة عن دراسة تناولت الاختلاف في الصف الدراسي في التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

• نتائج الفرض الخامس:

نص هذا الفرض على أنه: "لا تختلف درجة المرونة المعرفية باختلاف الصف الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا".

ولاختبار مدى صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما يوضح جدول (٢٦)، وتحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة المعرفية وفقا لمتغير الصف الدراسي كما يوضح جدول (٢٧) نتائج ذلك.

جدول (٢٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري وحجم العينة على مقياس المرونة المعرفية وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

المتغيرات	المجموعات	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري
المرونة المعرفية	الصف الأول	٢٧٩	٩٢.٦٧	١٣.٣٩
	الصف الثاني	١٧٥	٩٤.١٨	١٤.١٥
	الصف الثالث	١٤٦	١٠١.٤٣	١٣.٧٤
	المجموع	٦٠٠	٩٥.٢٤	١٤.١٤

جدول (٢٧) تحليل التباين الأحادي لاستجابات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة المعرفية وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)
المرونة المعرفية	بين المجموعات	٢	٧٦٣٤.٨٤٧	٣٨١٧.٤٢٣	♦♦٢٠.٣٤
	داخل المجموعات	٥٩٧	١١٢٠٦٥.٦٢٧	١٨٧.٧١٥	
	المجموع	٥٩٩	١١٩٧٠٠.٤٧٣		

♦ دالة عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢٧) أن قيم (ف) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) على مقياس المرونة المعرفية، وهذا يشير إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث؛ مما يحتم إجراء اختبار إحصائي لبيان أي المجموعات كانت سبباً لهذه الفروق، وقد استخدم اختبار "شيفيه" Scheffe للمقارنات البعدية. ويوضح جدول (٢٨) نتائج ذلك.

جدول (٢٨) دلالة الفروق بين متوسط المجموعات باستخدام اختبار شيفيه على مقياس المرونة المعرفية.

المتغيرات	الصف	١	٢	٣
المرونة المعرفية	الصف الأول (١)	-	١.٥١	♦٨.٧٦-
	الصف الثاني (٢)	١.٥١	-	♦٧.٢٥-
	الصف الثالث (٣)	♦٨.٧٦	♦٧.٢٥	-

♦ متوسط الفروق دال عند (٠.٠٥)

توضح النتائج الواردة في جدول (٢٨) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً مستوى (٠.٠٥) في درجة المرونة المعرفية ترجع إلى الصف الدراسي في اتجاه طالبات الصف الثالث.

وبذلك لم يتحقق الفرض الخامس، وتعزو هذه النتيجة إلى تمتع طالبات الصف الثالث بمستوى مرونة معرفية مرتفع أكثر من طالبات الصف الأول والثاني، وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة النضج والنمو المعرفي لدى طالبات الصف الثالث الأكبر عمراً؛ حيث إن المرونة المعرفية تزيد كلما زاد النضج، أي: بزيادة العمر، وهذا يدل على أن الأقل عمراً أقل في المرونة المعرفية، والإطالبات في هذه المرحلة لديهن القدرة على توليد أكبر عدد من البدائل التي تمكنهن من مواجهة المواقف غير المتوقعة، والوصول إلى حلول لها، فطبيعة هذه المرحلة تزيد من ثقافتهن ومحصولهن المعرفي، وخبرتهن وتزويدهن بالأفكار الإيجابية التي تُسهمن في بناء شخصيتهن، وبالتالي يستطعن تحديد مصيرهن والتخطيط لمستقبلهن.

وأختلفت نتيجة الفرض الحالي مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (الهزيل، ٢٠١٥) بوجود فروق لدى طلبة المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الصف الدراسي لصالح الصف الثاني ثانوي، ونتائج دراسة (العارضة، ٢٠١٦)، و(سواعد، ٢٠١٦)، حيث أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة المعرفية تعزى لمتغير الصف الدراسي.

• نتائج الفرض السادس:

نص هذا الفرض على أنه: "لا يمكن التنبؤ بدرجة المرونة المعرفية من خلال درجة التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالخطوتين التاليتين: الإجراء الأول: التنبؤ بالمرونة المعرفية من الدرجة الكلية للتدفق النفسي، وقد تم استخدام تحليل الانحدار البسيط Simple Regression بطريقة Enter. ويوضح جدول (٢٩) نتائج ذلك.

جدول (٢٩): تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بالمرونة المعرفية من الدرجة الكلية للتدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بإدارة صبيا.

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا	ت ودلالتها
المرونة المعرفية	التدفق النفسي	٣٣.٤٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٣٦٠	٠.٦٠٠	٠.٠٠٠

♦♦ دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٢٩) أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) لمعامل انحدار الدرجة الكلية للتدفق النفسي، وبلغت قيمة بيتا (٠.٦٠٠)، وبلغت قيمة (R² = ٠.٣٦٠)، وهذا يعني أن الدرجة الكلية للتدفق النفسي تفسر (٣٦.٠٠٪) من التباين في المرونة المعرفية، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{المرونة المعرفية} = ٣٣.٤٦ + ٠.٦٠٠ \times \text{التدفق النفسي}$$

لمعرفة أي من أبعاد التدفق النفسي أكثر تنبؤاً بالمرونة المعرفية، وقد تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression بطريقة Stepwise. ويوضح جدول (٣٠) نتائج ذلك.

جدول (٣٠): تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالمرونة المعرفية من أبعاد التدفق النفسي.

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا	قيمة ت
وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء	المرونة المعرفية	٢٥.٧٣	٠.٠٠٠	٠.٦٧٢	٠.٤٥٢	٠.٣٢١	٠.٠٠٠
التوازن بين التحدي والمهارة						٠.٢٩٣	٠.٠٠٠
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء						٠.١٩٨	٠.٠٠٠
فقدان الشعور بالوعي الذاتي						٠.١٣٦	٠.٠٠٠
التركيز والاندماج التام في المهمة						٠.١٧٤	٠.٠٠٠
فقدان الشعور بالوقت						٠.٠٨٩	٠.٠٠٠

♦♦ دالة عند مستوى ٠.٠٥ ♦♦ دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٣٠) أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لمعامل انحدار بعدي "التركيز والاندماج التام في المهمة" و"فقدان الشعور بالوقت"، ووجود دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لباقي أبعاد التدفق النفسي، وبلغت قيمة بيتا (٠,٣٢١، ٠,٢٩٣، ٠,١٩٨، ٠,١٣٦، ٠,١٧٤، ٠,٠٨٩) على الترتيب، وبلغت قيمة ($R^2 = ٠,٤٥٢$)، وهذا يعني أن أبعاد التدفق النفسي تُفسر معاً (٤٥,٢٪) من التباين في المرونة المعرفية، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

المرونة المعرفية = $٢٥,٧٣ + ٠,٣٢١ \times$ وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم + $٠,٢٩٣ \times$ التوازن بين التحدي والمهارة + $٠,١٩٨ \times$ فقدان الشعور بالوعي الذاتي + $٠,١٣٦ \times$ التركيز والاندماج التام في المهمة + $٠,١٧٤ \times$ الشعور بالمتعة والدافعية + $٠,٠٨٩ \times$ فقدان الشعور بالوقت

وبذلك لم يتحقق الفرض السادس، حيث أمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للمرونة المعرفية من خلال الأبعاد والدرجة الكلية للتدفق النفسي.

وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة تبين أن هناك دراسات توصلت الى إمكانية التنبؤ بمتغيرات إيجابية من خلال التدفق النفسي منها دراسة (العطار، ٢٠١٩) ودراسة (المسما وآخرون، ٢٠١٩) وفي حدود - علم الباحثة - لم تجد دراسة جمعت بين متغيرات البحث الحالي.

وترى الباحثة أن وضوح الأهداف والشعور بالقدرة على التحكم في الأداء، والتوازن بين التحدي والمهارة، والشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء، وفقدان الشعور بالوعي الذاتي، والتركيز والاندماج التام في المهمة، وفقدان الشعور بالوقت، وأيضاً الدرجة الكلية للتدفق النفسي؛ كلها منها له إسهام واضح في التنبؤ بدرجة المرونة المعرفية.

ويمكن تفسير ذلك كما يرى (جولمان، ٢٠١٠) أن التدفق النفسي: حالة يكون الفرد فيها منغمساً تماماً فيما يقوم به، ويتركز اهتمامه فيه، ويمتدح إدراكه به، ولا ينتهي إدراكه الحسي إلا مع هذه المهمة، ويغيب إحساسه بالزمن والمكان، وهنا يكون التدفق النفسي حالة نسيان الذات عكس التفكير والقلق، ويرى أن التدفق النفسي هي تجربة يمر بها كل فرد تقريباً من وقت لآخر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى كون التدفق النفسي يجعل طالبات المرحلة الثانوية يصلن إلى أعلى مستوى من الأداء في المهمة التي يقمن بها، مع شعورهن بالمتعة والدافعية التي تمكنهن من الاستعداد لأداء أي مهمة، ووصولهن إلى أقصى حالات التركيز مما يشعرهن بأن الوقت يتقلص ويمتد، ويكن في حالة من الوعي الذاتي نتيجة التركيز الشديد، وبالتالي تزيد من المرونة المعرفية لديهن، والانفتاح على الخبرات الجديدة، وتقبل وجهات النظر المتعددة، والسعي للتطور والنمو المعرفي، كما تُثمي لديهن حب الاستطلاع مما يساعدهن على تحقيق أهدافهن بنجاح.

• توصيات البحث:

- « اهتمام المرشدين والمعلمين بموضوع التدفق النفسي والمرونة المعرفية من خلال البرامج الإرشادية والأنشطة التعليمية كونها أحد المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي وذلك للحفاظ على المستوى المرتفع لدى الطالبات.
- « عقد ورش عمل ومحاضرات حول التدفق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بصفه عامه وطالبات الصف الأول والثاني ثانوي بصفه خاصه لتنمية المرونة المعرفية لديهم.
- « نشر الوعي بأهمية التدفق النفسي والمرونة المعرفية، والدور الذي تلعبه في تنمية طاقة الطالبات وتوجيهها الوجهة الصحيحة.

• البحوث المقترحة:

- « بحث التدفق النفسي والكمالية العصابية لدى طلبة الدراسات العليا.
- « بحث التدفق النفسي لدى الموهوبين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، والمرحلة الدراسية).
- « إجراء بحث يقيس أثر المرونة المعرفية على الأداء الأكاديمي.
- « دراسة الفروق في التدفق النفسي والمرونة المعرفية بين طلبة الجامعة من حيث النوع والتخصص والمستوى الدراسي.

• المراجع العربية:

- إبراهيم، عبدالله سليمان، رداي، زين حسن. (٢٠١٢). *مناهج البحث في العلوم الإنسانية*. مكتبة الرشد. الرياض.
- أبو الحسين، أحمد فارس. (١٩٧٩). *معجم مقاييس اللغة*. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: بيروت.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). *حالة التدفق المفهوم الأبعاد والقياس*. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، (٢٩).
- أحمد، أسماء فتحي، وعبد الجواد، ميرفت عزمي. (٢٠١٣). التفكير الأيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٢ (٧٨)، ٩٧-٥٧.
- أحمد، إيمان محمد. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوافق الدراسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. *مجلة كلية التربية، ٣٠ (٣)*، ١٣٣-١٧٢.
- أحمد، سميرة علي، والبرعي، هانم مصطفى. (٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة بالملكة العربية السعودية. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ٧ (١٤)، ٤٩١-٥٤٢.
- أحمد، شاكر محمد. (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى أساتذة الجامعة. *مجلة آداب الضراحيدي*، ١١ (٣)، ٤٢٥-٤٥٥.
- أحمد، ميمي السيد، و خليل، فاطمة محمد. (٢٠١٩). المرونة المعرفية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات كلية العلوم والآداب بسراة عبيدة. *المجلة التربوية*، ٢٢، ٨٥-١٠٩.
- الأحمد، أنس سليم. (٢٠٠٧). *المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات*. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع: الرياض.
- باظه، آمال عبدالسميع. (٢٠١١). *مقياس التدفق النفسي*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- باظه، آمال عبدالسميع، واللواتي، أحمد رجب، ومعوّض، مروّة نشأت. (٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. *مجلة كلية التربية*، ٢٠ (٢)، ٢٨١-٣٠٦.
- بخاري، نبيلة بنت محمد. (٢٠١٩). التوافق الدراسي في علاقته بالتدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الدبلوم التربوي بالتحصينات العلمية و الادبية بجامعة جدة. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز- الاداب و العلوم الإنسانية*، ٢٧ (٣)، ٢٤١-٢٧٢.
- البخيتان، حبيب حسين. (٢٠٢٠). *التدفق النفسي*. دار المسلية للنشر والتوزيع.
- بريك، السيد رمضان. (٢٠١٧). الاسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، ٦ (١)، ٩٥-١٠٧.
- بقعة، حميدة، وقارني، مونية. (٢٠١٨). التدفق النفسي من منظور علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، ١٦ (١٦)، ٢٢٧-٣٣٧.
- بلعربي، كوثر. (٢٠١٩). المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم البواقي.
- بنهان، بديعة حبيب. (٢٠١٩). فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٩ (٥٩)، ٣٧٨-٣٩٠.
- البهاص، سيد أحمد. (٢٠١٠). *التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت: دراسة سيكومترية - إكلينيكية*. المؤتمر السنوي الخامس عشر - الإرشاد الأسري و تنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- البوريني، إيمان سعيد، والرقاد، هناء خالد، والربضي، وائل منور، وعرنكي، رغدة ميشيل. (٢٠١٧). مستوى المرونة المعرفية لدى طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة السعودية للتربية الخاصة*، ٣٢ (١)، ١٣٧-١٨٦.
- جابر، مروّة مختار. (٢٠١٥). العوامل المنبئة بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة. *دراسات تربوية واجتماعية*، ٢١ (٣)، ١٠٥٩-١١١٠.
- جريش، إيمان عطية. (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته بعبادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ١٧ (٥)، ١٩٩-٢٩٦.
- جمعة، محمد عبدالعزيز. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية الحل الابتكاري للمشكلات TRIZ في تنمية المرونة المعرفية ومفهوم الذات الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية النوعية بالمانيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١٢٣ (٢٣)، ٣٤٠-٢٩٩.
- الجناحي، صاحب عبد مرزوك. (٢٠١٩). علم النفس التربوي رؤية تربوية معاصرة. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- جولان، دانييل. (٢٠٠٠). *الذكاء العاطفي*. ترجمة ليلى الجبالي، دار المعرفة: الكويت.
- حجازي، مصطفى. (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي. التنوير للطباعة والنشر والتوزيع: لبنان.
- حسب الله، عبدالعزيز محمد. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الابتكارية الانفعالية والمرونة المعرفية واساليب اتخاذ القرار ادى طلاب الجامعة في ضوء متغيري النوع والتخصص. *مجلة كلية التربية، بينها*، ٣١ (١٢٢)، ٤٩-١٦٠.
- حسن، رمضان علي. (٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم على عمل الدماغ في تنمية المرونة المعرفية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. *مجلة التربية*، ٤ (١٣٣)، ٣٦٦-٦١٧.
- حميدة، محمد إسماعيل. (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 (٦٠)، ٢٤٧-٣٣٩.

- خشبة، فاطمة السيد. (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٧ (٩٦)، ٣١٦-٣٢١.
- خليفة، رهاب نبيل، ومحمد، منى عرفة، ومحمد، إنتصار عبد الستار. (٢٠٢١). أثر استخدام إستراتيجية الخرائط الذهنية الالكترونية في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية المرونة المعرفية و مهارة اتخاذ القرار لدى تلميذات المرحلة الإعدادية. *مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية*، (٢١)، ١١٩-١٦٠.
- الدردير، عبد المنعم أحمد، وعبد الرحمن، أحمد عبد الرحمن، وعبد السميع، محمد عبد الهادي. (٢٠١٨). الكفاءة السيكمترية لمقياس المرونة المعرفية لدى طلاب كلية التربية بقنا. *مجلة العلوم التربوية*، (٣٧)، ٧٥-٩٤.
- دياب، هبه عبد العظيم. (٢٠١٨). *التدفق النفسي وعلاقته بالكمالية لدى المتفوقين والعاديين من طلاب الصف الأول الثانوي* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنصورة.
- الراشد، صفاء حامد، وخضير، مروان ياسين. (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، (٥٩)، ٣٧٥-٤١١.
- سعادة، مروة صلاح. (٢٠١٧). عادات العقل المنبئة وعلاقتها بدافعية الانتقان و المرونة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *دراسات عربية في التربية و علم النفس*، (٨٧)، ٢٧٧-٣٥٢.
- سليمان، أحمد نبيل. (٢٠١٣). أثر تفاعل مستوى ما وراء الذاكرة والتخصص الأكاديمي في المرونة المعرفية لدى طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة. *مجلة التربية*، ٤ (١٥٥)، ٧٠-١٢٢.
- سواعد، مديحة كامل. (٢٠١٦). *الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالمرونة المعرفية في التفكير لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجليل الأعلى* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- سيد أحمد، دعاء عوض عوض. (٢٠١٧). كمالية السعي الإيجابي وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية. *مجلة كلية التربية*، ١٧ (٥)، ٢٢٤-٢٧٤.
- صميده، أسماء مصطفى. (٢٠١٩). العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينه من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية. *دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٥ (٥)، ٢٩-٩٠.
- طه، هبة حسين. (٢٠١٢). التدفق النفسي و فعالية الذات الأكاديمية لدى عينه من الفاقين أكاديميا والعاديين: دراسة مقارنة. *حوليات مركز البحوث و الدراسات النفسية، حوليات الرسائل*، ٢٠، ١-٥١.
- العارضة، محمد عبدالله. (٢٠١٦). حالات الهوية النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة التربية*، ٣٠ (١٦٩)، ٥٧٨-٦٣٦.
- عبد المجيد، ماجدة عبد السلام، ولاشين، ثريا يوسف، وعبد الباقي، سلوى محمد. (٢٠١٦). التدفق النفسي للطلاب المعلم لدى عينه من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *دراسات تربوية واجتماعية*، ٢٢ (٤)، ٩٩٧-١٠٢٢.
- عبد البر، أزهار محمد. (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية*، ٣١ (١٢١)، ٢٢٨-٢٧٩.
- عبد الجواد، أحمد سيد. (٢٠١٧). الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة. *دراسات عربية في التربية و علم النفس*، (٩١)، ٤٨١-٥٣٨.
- عبدالله، حنان موسى. (٢٠١٩). التمكين النفسي والإلتزام التنظيمي الوجداني كمبنيين بالتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي. *دراسات عربية في التربية و علم النفس*، (١١٦)، ٩٣-١٥٤.
- العبيدي، عفرأ إبراهيم. (٢٠١٦). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع. *مجلة الأستاذ*، ١٩٧-٢١٤.

- العرسان، سامر رافع. (٢٠١٧). فاعلية استخدام إستراتيجيات التعلم النشط المستندة إلى النظرية المعرفية الإجتماعية في تنمية المرونة المعرفية ودافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلاب قسم علم النفس في جامعة حائل. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٨، (١)، ١٥٩-١٧٧.
- العطار، محمود مغازي. (٢٠١٩). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٩، (١٠٢)، ٣٨٨-٤٣٢.
- العكيلي، جابر وادي، والمحمداوي، هاشم فرحان. (٢٠١٥). التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين وعلاقته بتنظيم الذات لديهم. *مجلة كلية التربية*، (٤)، ٣٧٩-٤١٤.
- العنزي، فيصل خلف، والجاسر، لؤلؤة مطلق. (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة الكويت. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، ٨، (١٢)، ٤٧-٦٤.
- العنزي، مرزوق العبدالهادي. (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لقياس التدفق النفسي على عينات من الرياضيين بدولة الكويت. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ١ (١٨)، ٥٥٥-٥٧١.
- عيد، أسماء محمد. (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بالتكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد. *مجلة الطفولة والتربية*، ١١، (٤٠)، ٣٣٣-٣٩١.
- غريب، إيناس محمود. (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة التربية*، ٣، (١٦٥)، ٢٩٢-٣٥٤.
- الفريجات، عفاف متعب. (٢٠١٨). القدرة التنبؤية لأنماط التواصل الاسري، والكفاءة الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية بالمرونة المعرفية لدى طلبة الصف العاشر (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة اليرموك.
- فؤاد، هبة فؤاد. (٢٠٢٠). برنامج مقترح في العلوم قائم على المرونة المعرفية لتنمية مهارات التفكير عالي الرتبة والكفاءة الذاتية المدركة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٧، (٢١)، ٢٨٩-٣٣٤.
- الفيل، حلمي محمد. (٢٠١٣). تصميم مقرر إلكتروني في علم النفس قائم على مبادئ نظرية المرونة المعرفية وتأثيره في تنمية الذكاء المنطومي وخفض العبء المعرفي لدى طلاب كلية التربية النوعية جامعة الإسكندرية. (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة الإسكندرية.
- الفيل، حلمي محمد. (٢٠١٤). الإسهام النسبي لاستراتيجيات التعلم العميق والسطحي في التبو بالمرونة المعرفية والاندماج النفسي والمعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤، (٨٣)، ٢٥٧-٣٣٤.
- قاسم، أمينة قاسم، وعبدالله، سحر محمود. (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينات من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. *المجلة التربوية*، (٥٣)، ١٤٥-١٧٩.
- القاضي، محمد سعد الدين. (٢٠١٩). فاعلية الذات الإبداعية والمرونة المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة العلوم التربوية*، ٣، (٢٣)، ٤٣٧-٥٢٣.
- قطب، ايمان رمضان. (٢٠١٥). أثر برنامج تدريبي قائم على خبرة التدفق في تنمية الرفاهية الذاتية لدى طلاب كلية التربية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة منهور.
- الكرزون، سحر سمير كامل. (٢٠١٦). مستوى التدفق النفسي وعلاقته بأنماط الضبط الصفي لدى المعلمين. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الهاشمية.
- المالكي، بندر متعب. (٢٠١٩). المرونة المعرفية لدى الطلبة المتفوقين في محافظة أضرم. *مجلة كلية التربية*، ٣٥، (١٢)، ٢٠١-٢٠١.
- متولي، فكري لطيف. (٢٠٢٠). المعتقدات المعرفية وتوجهات الهدف وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا ومقارنتهم بالعادين بالمرحلة الثانوية. *المجلة التربوية*، ١٨، (١)، ١٩١-٢٤٥.
- مجمع اللغة العربية. (٢٠٠٢). *المعجم الوجيز* الهيئة المصرية العامة لشؤون المطابع الأميرية. القاهرة.

- محسن، عبد الكريم غالي، والسماوي، فجر حسين. (٢٠١٨). المرونة المعرفية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، ٤٣ (٢)، ٣١٣-٢٩٦.
- محمد، شعبان عبدالعزيز. (٢٠١٩). برنامج قائم على التحليل البنائي في ضوء نظرية الذكاء الناجح لتدريس علم النفس وأثره على تنمية التفكير التخليقي والمرونة المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، ٣٥ (٩)، ٣٢-٩٣.
- محمود، هبة سامي. (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٢ (١)، ١٠٤-٢٢٧.
- السما، موسى خالد، وعبدالله، هشام إبراهيم، وعجاجة، صفاء أحمد. (٢٠١٩). التنبؤ بدافعية الأنجاز الأكاديمي من مستوى التدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ١١ (١)، ٢٣٣-٢٦٨.
- المطيري، بشاير مشعل. (٢٠١٩). المرونة المعرفية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى التلاميذ المعاقين سمعياً. دراسات تربوية واجتماعية، ٢٥ (٧)، ٣١٥-٣٤٠.
- الموسوي، عبد العزيز حيدر، وشطب، أنس أسود. (٢٠١٦). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، ١٠ (١٨)، ٩٢-٩٩.
- النجار، محمد أحمد. (٢٠١٧). علاقة المرونة المعرفية بدافعية الإنجاز لدى طلبة الصف الثاني الثانوي العام. مجلة كلية التربية، ١٧ (١)، ٥٩٣-٦٢١.
- الهزيلة، عيسى سلطان، وعباس، محمد خليل. (٢٠١٥). المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بحر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية.

• المراجع الأجنبية :

- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2020). Impact of academic psychological capital on academic achievement among university undergraduates: Role of Flow and self-handicapping behavior. *Psychology journal, institute of psychology*, 9, 56-66.
- Binnaz, K., Duygu, O., & Mehtap, S. (2017). High School Students' Cognitive Flexibility is Predicted by Self- Efficacy and Achievement. *European Journals of education Studies*, 3 (2), 142-150.
- Canas, J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2003). Cognitive Flexibility MANUSCRIPT SUBMITTED FOR PUBLICATION. University of Granada.
- chen, h., wigand, r., & nilan, m. (2000). exploring web users optimal flow experiences. *information technology&people*, 13,(4), 263-281.
- CikRikci, O. (2018). the predictive Roles of Cognitive Flexibility and Error Oriented Motivation Skills on Life SAT is Faction. *international Journal of Eurasia Social Sciences*, 9 (31), 717-727.
- Csikszentmihallyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York; Harper & Row.
- Dennis, J., Vander Wal, J. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cogn Ther Res*, 34, 241-253

- 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.
- 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., Marsh, H. (1996) .Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale.*Journal of sport& exercise psychology*,18 ,17-35.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in University students. *The Journal of genetic psychology*, 166 (1),5-14.
- Lee, S. (2011). Anger expression and mental health of bully perpetrators .*FWU Journal of Social Sciences*, 8(1). 17-23.
- Martin, M., Rubin, R. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Moutinho, H., Monteiro, A., & Costa, A., & Faria, L. (2019). The Role of Emotional Intelligence, Happiness and Flow on Academic Achievement and Subjective Well-Being in the University Context. *Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 3(52), 99-114.
- Phillips , L.(2005).*Examining flow states and motivational perspectives of ashtanga yoga practitioners* . PHD , The University of Kentucky.
- Rhodes, A., Rozell, T. (2017). Cognitive flexibility and undergraduate physiology students: increasing advanced knowledge acquisition within an ill-structure domain. *Advances in physiology education*, 41(3), 375-382.
- Sinnott, J. (2013) .*Positive psychology advances in understanding adult motivation*, New York, Springer Science + Business Media , LLC.
- Smith, A. (1994) .Précis of Beyond modularity: A developmental perspective on cognitive science.*BEHAVIORAL AND BRAIN SCIENCES*.17, 693-745.
- Somuncu, D. (2016) .Turkish EFL learners' use of communication strategies and its predictors.*ELT Research Journal*,5(3), 178-192.
- Vorkapic, S.(2016) .Relationship between flow and personality traits among preschool teachers. *Metodicki Obzori*,11 (1),24-40.

