

التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة في جائحة كورونا (كوفيد - ١٩)

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية ، الاستغراق في العمل ، الضبط الذاتي

د. حنان بنت محمد أمين محبوب

أستاذ علم النفس المساعد - جامعة أم القرى

hmmahboob@uqu.edu.sa

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى عينة من ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة في جائحة كورونا كوفيد - ١٩، ومعرفة الفروق في درجة التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية، تبعاً لمتغيرات الجنس، الخبرة، مكان العمل، وتم استخدام مقياس للتدفق النفسي، ومقياس للاتزان الانفعالي، وقد تم تطبيق أدوات البحث على عينة بلغ عددها (١٠٠) ممرضاً وممرضة بالمستشفيات الحكومية، وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التدفق النفسي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التدفق النفسي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الخبرة لصالح الأقل من عشر سنوات، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الخبرة.

المقدمة

إن التحولات والأحداث المتتالية وما يصاحبها من تغييرات يومية في المجتمعات لتعكس الأثر الكبير على الفرد والمجتمع، كما تساهم في صقل شخصية الأفراد وتكسيبهم المهارات والخبرات المتعددة والمتنوعة، ومن الأحداث الخطيرة ذات التأثير الشديد على جميع الأفراد لاسيما على الأطباء والمرضين في الآونة الأخيرة تفشي فيروس كورونا، حيث أصبح الجميع مصاباً بالقلق والتوتر، والخوف من المجهول، وفي ظل هذه الأثناء يقع على المرضين عموماً مهمة خطيرة هي مهمة التعامل المباشر مع المرضى، ومن ثم فهم في حاجة ماسة إلى مصادر للقوة تمكنهم من التعايش مع هذا الموقف الصعب، والذي قد يكون في بعض الأوقات مهدداً للحياة، ومن ثم فمصادر القوة هذه تسهل عليهم الانتقال من الخوف والقلق إلى التعايش الإيجابي مع تلك الظروف الصعبة.

ومن أهم هذه المصادر الإيجابية (التدفق النفسي) (Psychological Flow) والتي تعني استغراق الانسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيها شخصيته، دون أن يتفقد إلى الوجهة والمسار، مع إسقاط للوقت من الحسابات، أي أن من يشعر بالتدفق النفسي يظل منهمكاً في أداء مهمته حتى ينجزها مهما طالّت المدة الزمنية، بمعنى أن الفرد ينسى ما يحيط به ويذوب في أداء المهمة حتى ينجزها. (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٦٠)

ومن ثم فإن التدفق النفسي يعد أحد المفاهيم الحديثة التي ظهرت في علم النفس الإيجابي، والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، حيث تمثل جانباً إيجابياً باعتباره خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء إعمال التفكير والتدبر من أجل التوصل إلى حل لبعض المشكلات، فيذوب الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات، مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج، ويعاين من خلالها بهجة الحياة ويكتشف معناها، وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تعاش. (غريب، ٢٠١٥، ٢٩٥)

وقد ظهر مفهوم التدفق النفسي على يد العالم (ميهايلي) (Mihalyi) في نهاية الثمانينات من القرن العشرين، حينما لاحظ أن الناس أثناء ممارستهم لأنشطتهم

وأعمالهم التي يمثل النشاط فيها هدفاً في حد ذاته كالفنانين والرسامين ولاعبي الكرة ومتسوقي الجبال، حيث إن القائم بتلك الأنشطة يشعر بالمتعة والسرور، حيث إنه يقضي وقتاً طويلاً في أداء هذه الأنشطة دون أن يشعر بمرور الوقت، عندئذ يوصف بأنه يمر بحالة تدفق نفسي. (البهاص، ٢٠١٠، ١٢٢)

والتدفق النفسي يعد قوة مهمة في نجاح الفرد في الاعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها حيث يزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، كما أنه يمثل حالة داخلية تجعل الفرد يشعر بالاندماج التام مع الاعمال التي يقوم بها والاندفاع لها بحيوية، وبما يمكنه من تطوير أدائه وتحرره من الضغوط النفسية . (csikszentmihalyi, ٢٠١٤, ١٣٥)

كما يرى ميهالي (Mihalyi) أن الفرد يصل إلى حالة التدفق النفسي عندما يؤدي الأنشطة المثالية، والتي تتحرك خارج إطار القيود والتحديات، مع سيطرة الفرد على مهاراته التي تحرره من الكسل والبلادة النفسية والسلوكية، حيث يتكون التدفق من كافة المواهب والقدرات التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجه حياته، ويرى أيضاً أن التدفق النفسي يتكون من تسع نقاط أساسية تتمثل في: وضوح الأهداف، والاندماج، والتركيز، وفقدان الإحساس، والوعي بالذات، وغياب الإحساس بالوقت، والتغذية الراجعة، والتوازن بين القدرة والتحدي، والإحساس بالقدرة على ضبط النشاط، والإثابة الداخلية وحصر الوعي في النشاط. (العبيدي، ٢٠١٦، ٢٠١)

ونظراً لأهمية مفهوم التدفق النفسي فإن من المتغيرات المهمة أيضاً في هذا الإطار (الاتزان الانفعالي) حيث إن الانفعالات لها تأثير كبير على الفرد، وكلما كانت انفعالات الفرد شديدة كانت ذات تأثير نفسي سلبي، يتمثل أهمها في ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والسكر، والصداع، والنسيان وضعف الذاكرة، مما يؤثر على استقرار حياة الفرد. (عاشور، ٢٠١٧، ٣)

فالانحياز الانفعالي يتمثل في أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواءً انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب، ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك، كما أن الاتزان

الانفعالي سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة، وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات. (حمدان، ٢٠١٠، ٢)

والاتزان الانفعالي يجعل الفرد يسيطر على انفعالاته، ويتحرر من الاعتمادية الزائدة، التي تؤثر في شخصيته من جميع النواحي، فتزيد من قدرته على اتخاذ القرارات، وتجعله متزناً انفعالياً، فيتحقق له التوافق النفسي والمجمعي. (Li, Chun & Ashkanasy, ٢٠١٢, ٣٥١)

كما أن الانفعالات في حياة الفرد من الجوانب المهمة جداً نظراً لما توفره له من الثبات والاستقرار في جميع مناحي الحياة، ومن ثم فالاتزان الانفعالي يعرف بأنه: قدرة الفرد على مواجهة الظروف والأحداث الضاغطة والمهددة، وأن يتعامل معها، دون أن يعرض صحته النفسية أو الجسمية للخطر، أو الاضطراب، أو المرض، كما يتضمن قدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون في الآخرين في المجتمع الذي يعيش فيه، ويتميز صاحب الاتزان الانفعالي بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الاحساس بالإثم والقلق، وأحلام اليقظة، والوحدة، وبعض الأفكار والمشاعر السلبية، ويكون قادراً على اصدار الاستجابة المناسبة للموقف في الوقت المناسب، ويستطيع تحمل المسؤولية، ولديه القدرة على الضبط الذاتي، والسيطرة على انفعالاته ودوافعه، ويتناول الأمور بصبر وروية، وتعقل، ويواجه المواقف الحياتية الصعبة بنشاط وهدوء وحسن التصرف. (ابن الشيخ، ٢٠١٥، ١١)

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث من خلال ما يحدث في العالم اليوم من انتشار فيروس كورونا وتداعياته على الجميع، والعبء الملقى على عاتق العاملين في المجال الصحي، لتعاملهم المباشر مع الحالات المصابة، وخاصة ممرضي العناية الفائقة، الذين يمثلون خط الدفاع الأول أمام وباء كورونا، مما يتطلب منهم أن يتسموا ببعض الخصائص النفسية التي تساعدهم وتشجعهم على أداء عملهم بكفاءة واقتدار، ومن أهم هذه المتغيرات التدفق النفسي والاتزان الانفعالي، مع ندرة البحوث في هذا المجال.

حيث إن الاهتمام بدراسة القدرات الانفعالية والعقلية وخاصة لدى ممرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية لمن أكثر المطالب ضرورة في الوقت الراهن، نظراً لكثرة الضغوط

والمشكلات الموجودة في جميع ميادين الحياة، وخاصة في ظل انتشار فيروس كورونا، الأمر الذي يتطلب من جميع المؤسسات المنوطة بإعداد الممرضين إعداداً يتناسب بنجاح في ظل جائحة كورونا.

ولذا يعد الاهتمام بدراسة التدفق النفسي لدى ممرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية في الفترة الراهنة من أكثر المتغيرات أهمية بالبحث والدراسة، نظراً لارتباطه بعدد من المتغيرات الإيجابية كالضمير، والكفاءة الذاتية المدركة، والبيئة الاجتماعية الداعمة، والانبساطية كما يعد التدفق النفسي أعلى حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجات تعزيز الانفعالات الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية. (ابن الشيخ، ٢٠١٥، ٦)

كما يبرز دور النظام التربوي في جعل الاتزان الانفعالي في جميع الظروف المختلفة، من أهم أهدافها في تنمية قدرات أفرادها، لمواجهة تحديات العصر؛ لأنها إحدى المطالب الهامة التي تعكس الشخصية السوية، كما يعتبر الاتزان الانفعالي بمثابة اللب للعملية التوافقية كلها، بحيث يصدر عنها أو ينعكس في نهاية الأمر على شكل من أشكال التوافق، فتبدو في هذا المجال أو ذاك من مجالات التوافق السوي أو درجة من اللاسوية مما ينعكس بدوره على الاتزان الانفعالي.

حيث إن الاتزان الانفعالي يعتبر من أهم الركائز التي يجب أن يتصف بها ممرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية وخاصة في مثل هذه الأيام، حيث إن ذلك يرتبط ارتباطاً مباشراً براحته النفسية، والبعد عن القلق والتوتر الذي من الممكن أن يؤثر على عمله، نظراً لأن الانفعال المعتدل ينشط التفكير، والعمليات العقلية، والحركة، ويدفع الفرد لمواصلة العمل، أما الانفعالات الشديدة تسيطر على إرادة الفرد، كما تؤثر بالسلب على جميع عملياته العقلية، فتجعل الممرض في حالة عدم السيطرة على الانفعالات، مما يترتب عليه ظهور سلوكيات وأفعال تقلل من كفاءته في أداء ما يكلف به من أعمال. (حمدان، ٢٠١٠، ٥)

ويعتبر التدفق النفسي والاتزان الانفعالي من الركائز المهمة في حياة الأفراد بشكل عام، وفي حياة العاملين في مجال التمريض بشكل خاص، وبالخصوص في الفترة الراهنة التي انتشر فيها فيروس كورونا، وأصبح ليقع على عاتق الممرضين القيام بأدوار متعددة مع المصابين، مما قد ينعكس على حالتهم النفسية، وشعورهم بالقلق والتوتر، ومن ثم يستلزم ذلك أن يتمتعوا بقدر كاف من الانفعالات الإيجابية وذلك في مواجهة الانفعالات والمثيرات الداخلية

والخارجية، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي للباحثة، بضرورة دراسة هذين المتغيرين، ومن ثم تتحدد مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

- ما العلاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تبعاً لمتغيري الجنس، الخبرة، مكان العمل؟
- هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تبعاً لمتغيري الجنس، الخبرة، مكان العمل ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- تحديد درجة التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة .
- تحديد درجة الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة .
- توضيح العلاقة بين درجة التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية.
- الكشف عما إذا كان هناك فروق في درجة التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكر، أنثى)، وسنوات الخبرة (أقل من ١٠ سنوات/ أكثر من ١٠ سنوات)، ومكان العمل.
- الكشف عما إذا كان هناك فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكر، أنثى)، وسنوات الخبرة (أقل من ١٠ سنوات/ أكثر من ١٠ سنوات)، ومكان العمل.

أهمية البحث:**أولاً: الأهمية النظرية:**

تحدد أهمية البحث النظرية فيما يلي:

- إلقاء الضوء على متغيرين من أهم المتغيرات النفسية في المجال السيكلوجي وهما (التدفق النفسي، والاتزان الانفعالي) وإعطاءهما مزيداً من البحث والدراسة، حتى يتضح بشكل أدق، كونهما متغيرين حيويين وحديثين في مجال الصحة النفسية.
- إعطاء تصور حول مفهوم التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية بمكة المكرمة .
- يعد هذا البحث إضافة جديدة لإثراء البحوث حول كل من التدفق النفسي والاتزان الانفعالي، وإلقاء الضوء على العلاقة بينهما لدى ممرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية بمكة المكرمة .
- ثانياً من الناحية التطبيقية:
- قد يسهم هذا البحث في التعرف على احتياجات هذه الفئة، ومن ثم تقديم الخدمات النفسية اللازمة للمرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية بمكة المكرمة.
- قد يسهم هذا البحث في تطوير برامج لتنمية الاتزان الانفعالي، وتعزيز التدفق النفسي لدى العاملين في المجال الصحي بشكل عام.
- توجيه نظر التربويين والباحثين والأخصائيين النفسيين إلى ضرورة تقديم برامج للعاملين في المجال الصحي وخاصة في الفترة الراهنة، تغييرهم من السلبية إلى الايجابية والنشاط، لعلاج نواح القصور لديهم ورفع كفاءتهم.

حدود البحث:

الحد البشري: يتكون مجتمع البحث من ممرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية بمكة المكرمة

بالمملكة العربية السعودية

الحد الزمني: خلال الفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤١هـ / ٢٠٢٠م

الحد المكاني: المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة . (بالمملكة العربية السعودية) وهذه

المستشفيات هي:

مستشفى النور التخصصي، ومستشفى الملك عبدالعزيز.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث:

١. التدفق النفسي: وتعرفه الباحثة بأنه: حالة خبرة مثالية لدى الممرضين تدفعهم لأداء الأنشطة المكلفين بها بدرجة عالية من الاتقان، وتجاهل حاجة النفس، والانشغال بالمهمات بشكل كبير، ونقص الوعي بالمكان والزمان، والسرور والبهجة العفوية، مع الاستمتاع بالعمل.

ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليه أفراد العينة بعد استجابتهم على عبارات مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث الحالي.

٢. الاتزان الانفعالي: وتعرفه الباحثة بأنه: قدرة الممرض أو الممرضة على الضبط الذاتي، والتحكم في الانفعالات، والتعامل بهدوء مع الظروف المهددة دون اضطراب، والصبر والتعقل في مواجهة المواقف الصعبة، والوصول بالمزاج إلى حد الاعتدال والتوافق.

ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليه أفراد العينة بعد استجابتهم على عبارات مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في البحث الحالي . .

٣. ممرضى العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية: وتعرفه الباحثة بأنه: الممرضين المهنيين المسجلين لدى وزارة الصحة والعاملين في المستشفيات الحكومية، الحاصلين على شهادات علمية في علوم التمريض، والذين يمتلكون الخبرة والمعرفة والمهارة في التعامل مع المرضى المصابين بأمراض أو إصابات قد تهدد حياتهم، ويقع على عاتقهم مسؤولية التعامل مع المرضى وتقديم الخدمات التمريضية لهم.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

المحور الأول: التدفق النفسي:

لقد اهتم علماء النفس بالمرض العقلي للإنسان وتعاسته وشقائه، وحققوا إنجازاً في هذا المجال، حيث توصل علماء النفس إلى قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان، مثل القلق والخوف والاكتئاب، والانحراف والتطرف والغضب والفصام وغيرها من الاضطرابات النفسية والعقلية وجوانب السلوك اللاسوي، وكما توصلوا إلى كيفية الحد منها أو تخفيفها، أو علاجها، ولكن هذا

الانجاز رغم أهميته لم يجعل الإنسان يحيا حياة لها معنى وجديرة بأن تعاش، حيث إنهم اهتموا بالعوامل السلبية، وأهملوا القوى الإيجابية والفضائل الإنسانية. (زكي والنواب، ٢٠١٨، ٩٨٧)

نبذة تاريخية عن التدفق النفسي:

إن الجذور التاريخية لدراسة التدفق تعود الى حوالي الستينات من القرن الماضي عندما بدأ (كسيكزينتميهالي وزملاؤه) من الباحثين بدراسة التدفق النفسي، وبعد أن أصبح شغوفاً بالفنانين الذين ينغمسون في عملهم خصوصاً الرسامين الذين يندمجون تماماً في فنونهم، ولذلك أصبحت بحوث التدفق النفسي سائدة في الثمانينات وفي التسعينات. (Csikszentmihalyi, ٢٠١٢, ٥)

وفي هذا الصدد اشارت المصادر التاريخية أن مايكل انجلو وضع رسومه على السقف المعلق لكنيسة الفاتيكان فيما كان في حالة من التدفق، وقد ذكر أنه كان يرسم لأيام في بعض الأحيان وكان مستغرقاً تماماً في عمله حتى إنه لم يتوقف للطعام أو النوم حتى وصوله إلى نقطة الإغماء وكان يستيقظ منتعشاً وعند دخوله في مرحلة الرسم مجدداً كان يدخل في حالة الاستغراق الكامل. (Schwartz & Robert, ٢٠٠٤, ١٨)

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

مفهوم التدفق النفسي:

يعد التدفق من فروع علم النفس الايجابي، الذي يهتم بالدراسة العلمية للسعادة البشرية، وكذلك يهتم بدراسة النواحي الذاتية للشخصية، مثل الرفاهية الشخصية، والرضا، والقناعة، والتدفق والسعادة، وللتدفق النفسي تعريفات متعددة يتمثل أهمها فيما يلي:

يعرفه (البهاص، ٢٠١٠، ١٢١) بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الفرد عندما يؤدي بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان

أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل.

ويتمثل في حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته، والزمن، والآخرين، كانه في حالة من غياب للوعي، عن كل شيء سوى المهام التي يقوم بها، مع اقتران ذلك بحالة من السعادة والبهجة، والصفاء الذهني، والذي يدفعه إلى المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع انساني فريد. (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٥)

يشير التدفق النفسي إلى قوة دافعة كبيرة عندما يندمج الفرد اندماجاً كلياً في النشاط والذي يعكس مستوى عال من التقدير الذاتي الذي يؤدي إلى الاستمتاع بالأداء، حيث تستمر الدافعية الداخلية لممارسة النشاط حتى لو لم تكن هناك متعة. (زكي والنواب، ٢٠١٨، ٩٨٨)

ويشير (يوسف، ٢٠١٧، ٧) إلى أن التدفق النفسي يعد ثمرة التجربة الفعالة، وهي حالة سيكولوجية مثلى وعملية سيكولوجية أكثر حصرياً، ويتشابه مع قمة الأداء والخبرة الذاتية، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء العالي، كما تعرفه (العبيدي، ٢٠١٦، ٢٠٠) بأنه حالة 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.

وعرفه (صديق، ٢٠٠٩، ٣١٩) بأنه: خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر وخاصة عندما يصل الأداء إلى أقصى درجاته، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة أو السابقة.

بينما تعرفه (خضير، ٢٠١٦، ٢٢) بأنه حالة من الاستغراق التام والتركيز الكامل فيما يقوم به الفرد من أنشطة مع نسيان تام لذاته وعدم وعيه أيضاً بالزمن والمكان ويقترن ذلك بشعوره بالبهجة والسعادة والمرح.

ومن هنا ترى الباحثة أن التعريفات السابقة تركز على ما يلي:

- التدفق النفسي حالة.
- يحدث التدفق النفسي عندما يصل الأداء إلى أعلى مستوياته.
- عندما يحدث التدفق التنفسي ينسى الفرد نفسه.

- لا يشعر الفرد أثناء التدفق بالزمن والمكان ولا بالعالم من حوله.
- يشعر الفرد أثناء التدفق بالسعادة والبهجة.

ومن ثم تستطيع الباحثة أن تعرف التدفق النفسي بأنه: حالة أو خبرة مثالية لدى الممرضين تدفعهم لأداء الأنشطة المكلفين بها بدرجة عالية من الإتقان، وتجاهل حاجة النفس، والانشغال بالمهمات بشكل كبير، ونقص الوعي بالمكان والزمان، والسرور والبهجة العفوية، مع الاستمتاع بالعمل.

أهمية التدفق النفسي:

للتدفق النفسي أهمية كبيرة في حياتنا تتحدد فيما يلي:

- ينطوي التدفق النفسي على الاستمتاع بأداء مهمة معينة بالأمر الذي يجعل الفرد يستمر في الأداء بحب ورغبة في التطوير والإجادة فتظهر إبداعات الفرد الكاملة أثناء استمتاعه وانخراطه في أداء المهمة.
 - ينطوي التدفق على أهمية معرفية يكتسبها الفرد إذا ما استغرق في الأداء مستعيناً بحالة التدفق، وتتمثل هذه الأهمية في اكتسابه خبرة جيدة أو تعلم مهارة جديدة توطد خبرات الفرد السابقة أو تكسبه مهارة جديدة يستفيد منها لاحقاً. (سامي، ٢٠١٨، ٢٢)
 - التميز والعطاء في الأداء كماً وكيفاً، والأداء بدقة وإتقان حتي نصل إلى الأداء الآلي والتلقائي المطلوب.
 - اكتساب خبرة التدفق تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي تمنحه التكيف مع الظروف.
 - الوصول بالأداء إلى أعلى مستوى مع الاستمتاع بالانشاط الممارس.
 - تدعيم الطاقة الإيجابية النفسية.
 - عدم التأكيد على نتائج المنافسة وإنما على نتائج الأداء نفسه.
 - زيادة التركيز والاستشارة والدافعية ورفع الثقة بالنفس.
 - الشعور بالقوة والشجاعة وإزالة الخوف والتردد والقلق.
 - التوافق العالي أثناء الممارسة.
 - المتعة والسعادة أثناء الأداء وهي من الخبرات الانفعالية المتدفقة.
- (علي، ٢٠١٩، ٢٨)

ومن ثم ترى الباحثة أن خبرة التدفق النفسي مهمة جداً للفرد، إذ تحسن من أدائه، وتكسبه خبرات، ومهارات جديدة، وتزيده قوة ومثابرة من أجل إنجاز المهام المكلف بها، وهو مع ذلك كله يشعر بالسعادة والرضا عن نفسه.

خبرة التدفق النفسي :

يشير (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٨) إلى أن خبرة التدفق يقصد بها المصاحبات النفسية التي تنتاب المرء عندما يتعايش مع حالة تدفق، وغالباً ما تكون هذه المصاحبات متبلورة حول الشعور بالنشوة والابتهاج والسعادة التامة والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية والإثابة الداخلية.

بينما تشير (العبيدي، ٢٠١٦، ١٩٨) إلى أن الأصل في خبرة حالة التدفق استغراق الانسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تذوب فيها هذه الشخصية دون افتقاده للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت أو الزمن من الحسابات، بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة إلى أن يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.

كما ترتبط خبرة التدفق بحالة التعلم المثلى (optimal learning) التي وصفها ميهالي تشكزينتميهالي الباحث بجامعة شيكاغو بأنها: (حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق في هذا الشعور الرائع بتملك الفرد مقاليد الحاضر وأدائه وهو في قمة قدراته) وفي حالة (التعلم المثلي) يكون المتعلم في حالة من الاستغراق الكامل فيما يتعلمه، ويكون الفهم في أقصى درجاته. (علي، ٢٠١٩، ٢٨)

يتضح ما سبق أن خبرة حالة التدفق النفسي تعمل على نوبان شخصية الفرد في المهمة القائم بأدائها، فهو منغلق على نفسه، منهمك في أداء مهمته، لا يشعر بالعالم من حوله، يشعر بالسعادة والسرور من حالته هذه، حتى يتم انجاز مهمته على أكمل وجه.

خصائص الشخص المتدفق:

أما عن خصائص الشخص المتدفق فتتمثل فيما يلي:

التدفق عموماً حالة أداء قصوى، حيث يندمج صاحب التدفق في الأداء الكامل، ويدخل في حالة من الاستيعاب الكامل للمهمة، كما إن الشخص المتدفق يغلب عليه الأداء العقلي والبدني الأمثل.

(Singh, & Baw ٢٠١٥, ٨٠)

ومن ثم يتصف الشخص المتدفق بمجموعة من الخصائص تتمثل فيما يلي:

- الوضوح (Clarity) حيث يعرف الشخص ماذا يريد أن يعمل بمعنى (وضوح الهدف) وقد يضع الفرد هدفاً عاماً وتجزئته إلى أهداف جزئية مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام.
- القياس: حيث يجد الفرد طرقاً مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
- التركيز: (Concentration) حيث تكون الفرد القدرة على التركيز فيما يقوم بعمله، ويكون واعياً بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، إضافة إلى تركيزه على الأنشطة التي يؤديها، والوقت المناسب للأداء.
- الاختيار: (Choice) ويتمثل في اعتقاد الفرد بأن لديه اختيارات ويستطيع التحكم في حياته ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.
- الالتزام: (Commitment) وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكاً إيجابياً يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.
- التحدي: (Challenge) وهو الرغبة في أن يكون الفرد متطوراً باستمرار وأن يبحث عن التحديات الجديدة وأن يشكل باستمرار أهدافاً جديدة مناسبة لمراحل تطوره.
- التوفيق: (Match) بمعنى توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يمتلكها، فإذا حاول الفرد أن يبذل جهداً عالياً يفوق ما يملكه من قدرات لن يصل إلى مرحلة التدفق. (Payne, Jackson, Noh, & Stine-Morrow, ٢٠١١, ٧٣٨)

• عدم النظر إلى الفشل نظرة أسي وحسرة على ما فات، وعدم القدرة علي تحقيق أهداف المستقبل ولكن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.

• التحدث الذاتي الايجابي (Positive Self Talk) مثل: بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني هذه فرصة لإثبات وجودي وأنا قادر وغيرها من العبارات الإيجابية التي يرددها الفرد مع نفسه.

• القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في القلق.

• عدم الشعور بالوقت أثناء انهماك الفرد في النشاط والعمل. (علي، ٢٠١٩، ٣١)

ومن ثم يتضح أن صفات الشخص المتدفق كلها صفات إيجابية، تشجعه على إتقان عمله، وإنجاز مهامه، كما تمكنه من تشجيع ذاته بذاته، وتقييم انتاجه، وهي قدرات عالية ينبغي العمل على تنميتها لدى الجميع.

أبعاد التدفق النفسي:

يمكن تقسيم أبعاد حالة التدفق النفسي إلي الأبعاد التالية:

أولاً: الأبعاد التي تمثل المتغير المستقل لحالة التدفق النفسي متمثلة في التوازن بين (مهارات الشخص وتحدياته - ووضوح الأهداف - والتغذية العكسية الواضحة)

ثانياً: الأبعاد التي تعتبر متغيرات بينيه لحالة التدفق النفسي: متمثلة في (الإحساس بالتحكم - التركيز - الاندماج في الأداء).

ثالثاً: الأبعاد التي تمثل المتغير التابع لحالة التدفق النفسي متمثلة في (فقد الوعي الذاتي - تحول الوقت - الخبرة الذاتية الإيجابية). (يوسف، ٢٠١٧، ٣٩)

ومن ثم فإن معرفة أبعاد التدفق النفسي مهمة كونها تساعد القائمين على عملية التدريب بالاهتمام بها، والتركيز عليها، كما أنها مهمة أيضاً في عملية القياس، ومن ثم فإنه لا بد من الاهتمام بتعريفات الباحثين لمفهوم التدفق النفسي حتى نستطيع أن نحدد أبعاده بالضبط.

المحور الثاني: الاتزان الانفعالي:

مفهوم الاتزان الانفعالي:

يعرفه (Halim, nasir, Shahrazad, Khairudin & lukman, ٢٠١١, ١٤٠) بأنه عبارة عن قدرة الفرد على التكيف مع انفعالاته السلبية كالشعور بالغضب، والحزن، والقلق، والاكتئاب، والضغط النفسية.

وعرفه (القرجستاني، ٢٠١٢، ١٢٨) بأنه إحدى السمات الأصلية الموجودة لدى البشر، والشخص المتزن انفعالياً هو الشخص الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل، وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضببط في تعبيره الأصلي عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفردته معهم.

أما (جبر والسيد، ٢٠١٢، ٧٥) فيعرفان الاتزان الانفعالي بأنه: الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي الذي اعتدنا أن يطلق عليه الانفعالات، أو التقلبات الوجدانية، من حيث أنها تحقق شعور الفرد بالاستقرار النفسي، أو اختلال هذا الاستقرار، وبالرضا عن النفس، أو بإخلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بانفلات زمام السيطرة منه.

أما (Kumar, ٢٠١٣) فيعرف الاتزان الانفعالي بأنه: نزعة الأفراد نحو الهدوء، والقدرة على تحمل الضغوط الانفعالية.

ويعرفه (الغداني، ٢٠١٤، ٥٨) بأنه التحكم والسيطرة على الانفعالات، والتعامل المرن مع الأحداث والمواقف سواء القائمة منها أو الجديدة، مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين.

كما تعرفه (ابن الشيخ، ٢٠١٥، ٢٣) بأنه عبارة عن سمة شخصية وجدانية تتميز بالقدرة على التحكم في الانفعالات، وضبط النفس، ومواجهة المواقف المختلفة بالشكل الانفعالي المناسب لها، مع البعد عن الاستثارة السريعة والمبالغ فيها، لتحقيق درجة مرتفعة من الاستقرار النفسي والفعالية الذاتية ومواجهة الظروف الضاغطة والاستجابة الملائمة للمواقف المختلفة.

ويعرفه (الغرابية، ٢٠١٩، ٣٩) بأنه قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية كالشعور بالغضب، والحزن، والقلق من خلال الاستجابة بصورة إيجابية

للمواقف والظروف المثيرة لهذه الانفعالات، وقد اتفقت تلك التعريفات على أن الاتزان الانفعالي عبارة عن:

- حالة وجدانية من التوازن والثبات والتحكم في النفس.
- مجموعة صفات تكون في مجموعة الشخصية المتزنة انفعالياً.
- ذكر بعضهم أنها عبارة عن سمة شخصية وليست حالة عابرة.
- يعبر الاتزان الانفعالي عن التحكم والسيطرة على الانفعالات.
- كما يعبر عن التكيف مع الانفعالات السلبية.

ومن ثم تعرف الباحثة الاتزان الانفعالي بأنه عبارة عن: قدرة الممرض أو الممرضة على الضبط الذاتي، والتحكم في الانفعالات، والتعامل بهدوء مع الظروف المهددة دون اضطراب، والصبر والتعقل في مواجهة المواقف الصعبة، والوصول بالمزاج إلى حد الاعتدال والتوافق.

سمات الشخص المتزن انفعالياً:

الاتزان الانفعالي مفهوم فرضي يستد عليه من الآثار الناتجة عنه، من خلال استجابات الأفراد للمواقف التي يتعرضون لها، وطريقة تعاملهم مع مختلف المواقف والظروف التي يمرون بها، وللشخص المتصف بالاتزان الانفعالي سمات تظهر عليه تتحدد فيما يلي:

- التحكم في انفعالاته، وضبط نفسه، في المواقف التي تثير الانفعال.
 - الصمود والاحتفاظ بالهدوء، وسلامة التفكير في الأزمات الشديدة.
 - الثبات الانفعالي، وعدم التذبذب أو الاستجابة لمثيرات وأسباب تافهة.
 - تحمل المسؤولية وعدم الميل إلى العدوان، والمثابرة حتى إتمام العمل.
 - التوافق الاجتماعي، والتكيف مع البيئة المحيطة.
 - المساهمة في الأنشطة الاجتماعية بما يشعره بالسعادة والرضا.
 - بناء علاقات أخلاقية ثابتة، بفضل تحكمه في انفعالاته، وتوجيهها الوجهة المناسبة.
 - الشعور بالأمن النفسي، بدرجة تشعره بالاستقرار والطمأنينة.
 - مواجهة الصعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول تحت تأثير مختلف الظروف.
- (القحطاني، ٢٠١٣، ٢٨).

- تحديد الوجهة التي يميل إليها، انطلاقاً من احساساته الداخلية، وتتمثل في (الاحساس بالذات، الشعور بالأمن، وضوح الأهداف).
 - الاستجابة بطريقة مناسبة للمواقف والمثيرات والضغوطات المختلفة، (العدوان، طبيعة الانفعال، ومدى مناسبه للموقف، وطبيعة العلاقات مع الآخرين).
 - إدراك الأمور والأشياء بصورة واقعية.
 - إعادة إيجاد التوازن بسرعة بعد أي اضطراب، لامتلاك القدرة على اختيار نوع ودرجة الانفعال المرتبط بالموقف. (ابن الشيخ، ٢٠١٥، ٢٧)
 - الشعور بالاستقرار النفسي، والرضا عن النفس.
 - الوسطية والاعتدال في الانفعالات والبعد عن التطرف الانفعالي.
 - استقرار الانفعالات وثبوتها نسبياً، والاعتدال، والبعد عن القلق، والتوتر.
 - الثقة بالنفس والهدوء، والقدرة على تحمل الاحباط والعقلانية. (محمد، ٢٠١٩، ٤٠)
- ومن ثم يمكن القول أن الشخص المتزن انفعالياً يتصف بصفات الشخصية الإيجابية في التعامل مع نفسه أو مع الآخرين، فهو شخص حكيم، متروى وليس مندفع، بعقل الأمور، ويتحكم في انفعالاته، ولا ينساق وراء مشاعره، بل يفكر ويدقق ويتخذ قرارات سليمة بناءً على دراسة واعية للأحداث الأمور التي تواجهه.

أبعاد الاتزان الانفعالي:

- يتكون الاتزان الانفعالي من أبعاد متعددة شأنه في ذلك شأن معظم المتغيرات النفسية، وتتمثل تلك الأبعاد فيما يلي:
- مكون معرفي: وهو الخبرة الذاتية الشعورية أو الواعية، وتتمثل في الكيفية التي نفكر بها، والتي تؤثر في الكيفية التي نشعر بها.
 - مكون فسيولوجي: وهو الاستثارة الجسدية التي تتمثل في أن الدماغ والنظام العصبي يؤثران في كيفية شعورنا، حيث إن النشاط العاطفي في القشرة الدماغية الأمامية يؤثر بطريقة مختلفة في الجبهتين اليمنى واليسرى للدماغ، فالجبهة الأمامية اليمنى مرتبطة أساساً بالشعور السلبي، أما الجبهة اليسرى فإنها مرتبطة بالشعور الإيجابي.
 - مكون سلوكي: ويتمثل في تعبير الوجه الحركات والإيماءات التي تتمثل في أن الانفعالات تؤثر وتتأثر بالسلوك. (أسعد، ٢٠١٥، ٢٢)

بينما حدد آخرون مكونات الاتزان الانفعالي فيما يلي:

- الضبط الانفعالي: ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته بدرجة عالية، ومن خصائصه: التروي، والحكمة.
- المواجهة الانفعالية: وتتميز بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية، بدون تطرف انفعالي كالخوف المبالغ فيه، والقلق المرتفع، والغضب غير المعقول.
- المرونة الانفعالية: وتتعلق بقدرة الفرد على تكيف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية. (عاشور، ٢٠١٧، ٣٩)

ومن ثم يمكن القول أن الاتزان الانفعالي له أبعاد متعددة، ولكن التصنيف الأخير يعد مؤشرات دالة على الاتزان الانفعالي أو سمات المتزن انفعالياً وليست مكونات الاتزان الانفعالي، أو أبعاده، وأن التصنيف الأول هو الأقرب إلى مكونات الاتزان، إلا أن الباحثين عندما يريدون قياس هذا المتغير فمن الأفضل أن يستخدموا هذه المؤشرات الدالة عليه، ولا يستخدموا مكوناته.

البحوث السابقة:**أولاً دراسات تناولت التدفق النفسي:**

هدفت دراسة (أحمد وعبد الجواد، ٢٠١٣) إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي من إعداد (آمال باظة، ٢٠٠٩)، ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس السلوك التوكيدي إعداد (الباحثتين، ٢٠١٢) واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية إعداد (جابر عبد الحميد، ومحمود أحمد عمر، ١٩٩٣)، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٣٠) طالباً وطالبة من الطلبة المتفوقين دراسياً من كلية التربية بجامعة المنيا من الأقسام العلمية، والأدبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التدفق النفسي، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس السلوك التوكيدي، حيث ارتبط التدفق النفسي إيجابياً بكل من السلوك التوكيدي والتفكير الإيجابي.

كما هدفت دراسة (نصيف، ٢٠١٥) إلى قياس التفاؤل المتعلم لدي طلبة الدراسات وقياس الإبداع الانفعالي والتدفق النفسي لدي طلبة الدراسات العليا وفقا لمتغيري الجنس والتخصص، وبلغ حجم العينة (٢٠٠) طالباً وطالبة، من طلبة الدراسات العليا بجامعة بغداد، وتم اعتماد مقياس سيلجمان، لقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإبداع الانفعالي لفريل، وتم بناء مقياس للتدفق النفسي مكون من (٣١) فقرة، وتم التوصل الى ارتفاع مستوى الإبداع الانفعالي والتدفق النفسي لدي طلاب الدراسات العليا، كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير التخصص الدراسي.

وقامت (Avina, ٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى توضيح محددات البدء في حالة التدفق بين الأكاديميين وتتميتها، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإجراء (١٢) مقابلة شخصية مع العينة، والتي تكونت من (١٢) أكاديمي من الهند في مجال الإحصاء والعلوم الاجتماعية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين الحاجات النفسية والتدفق، وأن التدفق النفسي يتأثر ويتعزز بسمات الشخصية كالضمير والانفتاح على الخبرة وبالتواصل والتفاعل مع الآخرين، بالإضافة لوجود التدفق بشكل محدود في حل المشكلات، كما بينت النتائج وجود التدفق بين الباحثين في مجال العلوم.

كما قام (عبد المجيد وعبد الباقي ولاشين، ٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين في ضوء متغيرات التخصص والنوع الاجتماعي والمستوى التعليمي، للوالدين، كما هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة المعلمين، وقد تم استخدام مقياس التدفق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٨) طالباً وطالبة من الطالبة المعلمين، بجامعة حلوان بمصر، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تعزي لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي ترجع لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلاب الذين مستوى تعليم والديهم مرتفع، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي، ترجع لمتغير التخصص الأكاديمي ولصالح طلبة الكليات العلمية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التدفق النفسي كان مرتفعاً لدى الطلاب المعلمين.

وهدفت دراسة (المالكي، ٢٠١٧) الي التعرف على مستوى التدفق النفسي والابداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، وكذلك التعرف على أبعاد التدفق النفسي، وقياس الفروق ذات الدلالة الاحصائية في أبعاد التدفق، وقد تم تطبيق الدراسة على الطلبة في المرحلة المتوسطة والاعدادية لمدارس المتميزين والطلبة العاديين في مدينة بغداد بلغ عددهم (٢٥٦) طالباً وطالبة من مدارس المتميزين والعاديين وقامت الباحثة بترجمة مقياس مارشل وباكسون لقياس التوافق النفسي وبني أداة لقياس سمات الشخصية المبدعة، وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد التدفق النفسي وفق بعض المتغيرات المستقلة وهي الجنس لصالح الاناث ونوع المدارس لصالح العاديين، حيث لم تكن الفروق دالة في أبعاد التدفق النفسي وفق المرحلة.

وقام (خضير وتركي، ٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى إيجاد العلاقة بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء مقياسين أحدهما مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الدراسات العليا، وقد تكون من (٣٢) فقرة، والمقياس الآخر مقياس التفكير المستقبلي وقد تكون من (٣٩) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، تم تطبيقها على عينة الدراسة والتي تكونت من (٢٠٠) طالباً وطالبة، من الدراسات العليا، توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي.

وأما دراسة (محمد والعتابي، ٢٠١٩) فقد هدفت إلى التعرف على درجة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، ومستوى دلالة الفروق للتدفق النفسي وفقاً لمتغيرات (النوع، والتخصص، والصف)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياس للتدفق النفسي، وتطبيقه على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (٣٧٥) طالباً وطالبة، توصلت النتائج الى أن طلبة الجامعات يتمتعون بالتدفق النفسي، وبدلالة إحصائية، وليس هناك فروق دالة إحصائية للتدفق النفسي وفق متغيري (النوع والتخصص)، بينما كانت هناك فروق لمتغير المرحلة الدراسية.

ثانياً: دراسات تناولت الاتزان الانفعالي:

وأجرى (Albright, Terranova, Honts, geode & LaChapell, ٢٠٠٨) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، هدفت إلى الكشف عن الإجهاد والاتزان

الانفعالي لدى الطلاب البالغين، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد والالتزان الانفعالي وأثرهما في شخصية الطالب، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٣) طالباً من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الإجهاد والالتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن للإجهاد أثراً سلبياً في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، وبالتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكياته وتصرفاته.

كما قام (Janbozorgi, Zahirodin, Norri, Ghafarsamar & Shams, ٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى تحديد الآثار المترتبة للاسترخاء على الالتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالباً شخصوا باضطرابات القلق، تم تعريضهم لـ (١٢) جلسة من قبل التنقيف النفسي، كما تم توزيعهم إلى مجموعتين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى الالتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين لديهم مستوى قلق مرتفع، بالإضافة إلى إصابتهم بالانطواء والخوف والتوتر، كما أشارت النتائج إلى وجود أثر دال إحصائياً للاسترخاء في الالتزان الانفعالي، وبينت أيضاً أن مستوى الالتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجة منخفضة.

وهدفت دراسة (حمدان، ٢٠١٠) إلى التعرف على الالتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة في محافظة خان يونس، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) ضابطاً من العاملين في مراكز وإدارات الشرطة وأقسامها المختلفة في محافظة خان يونس للعام ٢٠١٠ / ٢٠١١م، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية وقد استخدم الباحث عدداً من الأدوات تمثلت في: مقياس الالتزان الانفعالي من إعداد الباحث، ومقياس اتخاذ القرار من إعداد بندر العتيبي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الالتزان الانفعالي تعزى لمتغير مكان العمل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الالتزان الانفعالي تعزى لمتغير التخصص العلمي وكانت، وكانت الفروق لصالح التخصصات الأدبية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الالتزان الانفعالي تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الالتزان الانفعالي تعزى لمتغير الرتبة العسكرية وكانت، وكانت الفروق لصالح النقباء، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في

الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير للمستوى التعليمي وكانت، وكانت الفروق لصالح مستوى البكالوريوس.

وأما دراسة (Mieg, Bedenk, Braun, Neyer, ٢٠١٠) فقد هدفت إلى التعرف على أثر الاتزان الانفعالي والرغبة في التجربة في دعم السلوك الإبداعي لدى طلاب الجامعة، وذلك على عينة مكونة من (٦٩) طالباً وطالبة من طلاب الجامعات الألمانية، وقد تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي، واختبار السلوك الإبداعي، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء مرتفعاً لدى أفراد العينة، وأن هناك أثر موجب دال إحصائياً للاتزان الانفعالي في قدرة أفراد العينة على ممارسة السلوك الإبداعي.

كما هدفت دراسة (خليفة وعبد الخالق وعلي، ٢٠١٢) إلى بحث العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، وكذلك بحث العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٨٥) من طالبات الفرقة الرابعة بكلية البنات، جامعة عين شمس، وتم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط، كما تبين وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وكل من: حل المشكلة، وطلب الدعم والمساندة، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وكل من: التنفيس الانفعالي والتجنب والهروب، وكذلك وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من: التنفيس الانفعالي والتجنب والهروب.

وأجرى (Kumar, ٢٠١٣) إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي للطلاب

تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً.

وهدفت دراسة (Nicoleta & Vitalia, ٢٠١٣) التي أجريت في رومانيا إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الاتزان الانفعالي، والكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزيز الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس تراوحت أعمارهم ما بين (٢٠ - ٢١) عاماً، شاركوا في برنامج تنمية سمات الشخصية، وأظهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواءً على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

كما قام (Schmiedek, Scheibe & Brose, ٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الراشدين وطلاب الجامعة في مستوى الاتزان الانفعالي، حيث تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (١٠١) طالباً من طلاب الجامعات الألمانية، و (١٠٣) من الراشدين من الجنسين، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين أفراد الدراسة لصالح الراشدين، كما بينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين جاء متوسطاً، بينما كان مرتفعاً لدى الراشدين.

وهدفت دراسة (ابن الشيخ، ٢٠١٥) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى أفراد العينة، ودراسة مدى دلالة الفروق في كل منهما تبعاً للجنس، والأقدمية، ومادة التخصص، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي (لأحلام نعيم، ٢٠١٢)، ومقياس التدفق النفسي (لجاكسون ومارش، ٢٠٠٦)، تعريب الباحثة، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٣) مدرس تعليم ثانوي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى مدرسي التعليم الثانوي، لبعض المواد الأدبية تبعاً لاختلاف الجنس،

وتبعاً لاختلاف المادة المدرسة، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى مدرسي التعليم الثانوي لبعض المواد الأدبية تبعاً للأقدمية.

وهدفنا دراسة عاشور (٢٠١٧) إلى التعرف إلى درجة الصمود النفسي والالتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة واستخدام الباحث أداتين وهما أداة الصمود النفسي والالتزان الانفعالي وكلاهما من إعداد الباحث ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٧) ممرضاً وممرضة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مرضي العناية الفائقة يتمتعون بدرجة كبيرة من الصمود النفسي والالتزان النفسي ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصمود النفسي تبعاً للمتغيرات المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الالتزان الانفعالي تبعاً للمتغيرات (الجنس ، المؤهل العلمي ، سنوات الخبرة ، مكان العمل) .

تعليق الباحثة على الدراسات السابقة:

هدفت بعض تلك الدراسات بحث علاقة التدفق النفسي ببعض المتغيرات مثل: والتفكير الإيجابي؛ والتعاؤل المتعلم؛ والإبداع الانفعالي؛ والابداع؛ والتفكير المستقبلي، والصمود النفسي .

بينما هدف بعض إلى بحث علاقة الالتزان الانفعالي ببعض المتغيرات مثل: الإجهاد؛ والقدرة على اتخاذ القرار؛ ودعم السلوك الإبداعي؛ وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة؛ والمستوى الاجتماعي والاقتصادي؛ وضبط الذات.

وقد أجريت تلك الدراسات على عينات مختلفة كالمرحلة الجامعية مثل دراسة (Mieg, ٢٠١٠) Bedenk, Braun, Neyer, (محمد والعتابي، ٢٠١٩) ؛ والمرحلة الثانوية مثل دراسة (Kumar, ٢٠١٣)؛ والطلبة المعلمين مثل دراسة (عبد المجيد وعبد الباقي ولاشين، ٢٠١٦)؛ وطلبة الدراسات العليا مثل دراسة (نصيف، ٢٠١٥).

أما من حيث الأدوات المستخدمة في تلك الدراسات، فقد استخدمت كل دراسة أدوات مناسبة للمتغيرات التي درستها، إلا أن الدراسات التي تناولت التدفق النفسي استخدمت مقياس للتدفق النفسي، والدراسات التي تناولت الالتزان الانفعالي استخدمت مقاييس للالتزان

الانفعالي، ومن ثم فإن الدراسة الحالية سوف تستخدم مقياسين أحدهما لقياس التدفق النفسي، والثاني لقياس الاتزان الانفعالي.

أما من حيث النتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والعديد من المتغيرات الإيجابية، مثل التفاؤل المتعلم؛ والإبداع الانفعالي؛ والتفكير المستقبلي، كما توصلت أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والعديد من المتغيرات الإيجابية مثل القدرة على اتخاذ القرار، والرضا عن الحياة؛ بينما كانت العلاقة سالبة مع المتغيرات السالبة مثل الإجهاد.

فروض البحث:

- توجد علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة .
- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تبعاً لاختلاف الجنس، الخبرة، مكان العمل.
- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تبعاً لاختلاف الجنس، الخبرة، مكان العمل.

الطريقة والإجراءات

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة؛ نظراً لملائمته لهدف الدراسة المتمثل في التعرف على مستوى متغيرات الدراسة، ومعرفة العلاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع مرضي العناية الفائقة العاملين بالمستشفيات الحكومية بالمملكة العربية السعودية بمدينة مكة المكرمة (مستشفى النور التخصصي - مستشفى الملك عبدالعزيز)، والبالغ عددهم (٣٠٠) من مرضي العناية الفائقة للعام ١٤٤٠/١٤٤١ هـ .

عينة الدراسة: اختارت الباحثة عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة، إذ قامت الباحثة باختيار (مستشفى النور التخصصي - مستشفى الملك عبدالعزيز)، من بين المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة وتم اختيار عينة مكونة من (٢٠%) من مجتمع الدراسة ، وبعد مراجعة الاستبانات تبين أن عدد الاستبانات غير صالحة للتحليل الإحصائي بلغ (٢٠) استبانة، وبالتالي تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) ممرض وممرضة العناية الفائقة .
أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام الأدوات الآتية:

١. مقياس التدفق النفسي: تم استخدام أربعة أبعاد من مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين (إعداد عبد الهادي السيد عبده، وفاروق السيد عثمان، ٢٠١٨)
وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) فقرة، موزعين على (٤) أبعاد تتمثل في: (الانفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة، الاحساس بالضبط والسيطرة على الموقف أو المهمة، الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة، التوازن بين التحدي والمهارة).
تصحيح المقياس:

يصحح المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي وهو (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً)، حيث إن الدرجات في العبارات الإيجابية تأخذ الترتيب التالي: (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١)، وتعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السالبة، فتكون (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)، ومن ثم فإن الدرجة العظمى للمقياس (٢٠٠) درجة، والدرجة الصغرى (٤٠) درجة.
صدق المقياس:

قام معد الاختبار بحساب صدق المقياس بطرق متعددة تتمثل في:

- صدق الاتساق الداخلي: حيث حسب معدا المقياس معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد حصلت عبارات المقياس على معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).
- الصدق الذاتي: وقد حسب معدا المقياس من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيقه على عينة بلغت (٣٤٤) وقد تراوحت

معاملات الارتباط بين (٠,٨١ - ٠,٩٤) وقد جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي المرتفع للمقياس.

• التحليل العاملي التوكيدي: حيث قام الباحثان بعمل تحليل عاملي للمقياس من خلال برنامج (AMOS) وقد جاءت مؤشرات النموذج كلها جيدة، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي، وقد اتضح أن مقياس حالة التدفق يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وأنه يصلح لأغراض البحث العلمي، كما يصلح استخدامه في العديد من الدراسات العلمية والبحوث.

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب معامل ثباته بطريقتين:

الأولى: معامل ألفا كرونباخ:

وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٨٧٧) وهو معامل ثبات مرتفع دال إحصائياً.

الثانية: التجزئة النصفية:

وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٨٩) مما يدل على أن الثبات مرتفع.

كما قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال ما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري:-

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٩) محكماً، من المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية، حيث تم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات توضح ماهية التدفق النفسي، وأبعاده، والهدف من استخدامه، وطبيعة العينة التي سوف يطبق عليها، وطلب منهم إبداء الرأي حول ما يلي:

(١) صلاحية المقياس من حيث وضوح تعليماته وصياغة مفرداته.

(٢) مدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع لقياسه.

(٣) مدى ملاءمة صياغة مفردات المقياس لمستوي طلاب العينة.

(٤) مدى تمثيل عبارات المقياس المصاغة لكل بعد في قياس البعد المذكور أعلاها.

وتم تعديل العبارات التي أتفق عليها أغلب المحكمين بضرورة تعديلها في جميع أبعاد المقياس، والجدول (١) التالي يوضح نسبة اتفاق المحكمين على هذه البنود:

جدول (١) نسبة اتفاق المحكمين على بنود مقياس التدفق النفسي

التوازن بين التحدي والمهارة		الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة		الاحساس بالضبط والسيطرة على الموقف أو المهمة		الانفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة	
النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م
%١٠٠	٣١	%١٠٠	٢١	%١٠٠	١١	%١٠٠	١
%١٠٠	٣٢	%٩١	٢٢	%١٠٠	١٢	%٩١	٢
%١٠٠	٣٣	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٣
%٩١	٣٤	%١٠٠	٢٤	%٩١	١٤	%١٠٠	٤
%٩١	٣٥	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٥
%٩١	٣٦	%١٠٠	٢٦	%٩١	١٦	%٩١	٦
%٩١	٣٧	%٩١	٢٧	%٩١	١٧	%٩١	٧
%١٠٠	٣٨	%٩١	٢٨	%٩١	١٨	%١٠٠	٨
%١٠٠	٣٩	%٩١	٢٩	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٩
%٩١	٤٠	%١٠٠	٣٠	%٩١	٢٠	%٩١	١٠

يتضح من الجدول السابق أن نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس تراوحت ما بين (٩١% - ١٠٠%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة تدعو إلى الثقة في نتائج المقياس.

ثانياً: صدق المفردات:

وتم حساب صدق مفردات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددهم (٦٠) ممرضاً، وهو ما يسمى بالصدق الداخلي، والجدول (٢) يوضح الصدق الداخلي للمقياس:

جدول (٢)

التوازن بين التحدي والمهارة		الشعور بامتلاك القدرة على النجاح في المهمة		الاحساس بالضبط والسيطرة على الموقف أو المهمة		الانفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٥٤٥	٣١	*٠,٢٥٩	٢١	**٠,٥٣٢	١١	**٠,٦٠٧	١
**٠,٥٢٠	٣٢	*٠,٣٠٣	٢٢	**٠,٤١٣	١٢	**٠,٤٠٢	٢
**٠,٣٨٨	٣٣	**٠,٤٥٠	٢٣	**٠,٤١٧	١٣	**٠,٤١٣	٣
**٠,٣٥٣	٣٤	**٠,٤٣١	٢٤	**٠,٤٩٤	١٤	**٠,٦٦٨	٤
**٠,٩٠٥	٣٥	**٠,٤٤٠	٢٥	*٠,٢٧٤	١٥	**٠,٤٤٦	٥
**٠,٦٩٧	٣٦	**٠,٤٨٣	٢٦	**٠,٤٩٩	١٦	**٠,٤١٧	٦
**٠,٤٥٧	٣٧	**٠,٦١٥	٢٧	**٠,٣٨٥	١٧	**٠,٤٧٨	٧
**٠,٤٨٥	٣٨	**٠,٦١١	٢٨	*٠,٢٦٣	١٨	**٠,٤٠٩	٨
**٠,٤٨٥	٣٩	**٠,٦٥٠	٢٩	**٠,٣٨٢	١٩	**٠,٤١٣	٩
**٠,٧٦٣	٤٠	**٠,٤٥٣	٣٠	**٠,٣٨١	٢٠	**٠,٥٤١	١٠

* دال عند (٠,٠٥) ** دال عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق (٢) أن جميع العبارات دالة عند (٠,٠٥) أو عند (٠,٠١) وبالتالي فجميعها مقبولة مما يدل على الصدق الداخلي المرتفع للمقياس.

ثالثاً: الثبات:

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على (٦٠) ممرضاً، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠,٨١٤) وبطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٢١) وهو معامل ثبات مرتفع يدعو إلى الثقة في صحة النتائج، وصلاحيته للمقياس للاستخدام.

١. مقياس الاتزان الانفعالي (إعداد عاشور، ٢٠١٧):

وقد استخدمت الباحثة هذا المقياس نظراً لأنه أعد خصيصاً للمرضى العناية الفائقة، فهو مناسب لعينة الدراسة.

وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٣) عبارة، بعد حساب صدقه وثباته، وقد اشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد تتمثل في: (بُعد الضبط الانفعالي، وُبعد المواجهة، وُبعد المرونة الانفعالية)

تصحيح المقياس:

يصحح المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي وهو (تتطبق دائماً، تتطبق غالباً، تتطبق أحياناً، تتطبق نادراً، لا تتطبق)، حيث إن الدرجات في العبارات الإيجابية تأخذ الترتيب التالي: (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١)، وتعكس هذه الدرجات في حالة العبارات السالبة، فتكون (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)، ومن ثم فإن الدرجة العظمى للمقياس (١١٥) درجة، والدرجة الصغرى (٢٣) درجة.

صدق المقياس:**قام معد الاختبار بحساب صدق المقياس بطرق متعددة تتمثل في:**

- صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين، بلغ عددهم (٩) محكمين، وكان بينهم اتفاق كبير جداً في آرائهم حول المقياس، وقد التزم معد المقياس بتنفيذ كل آرائهم مما زاد من قوة المقياس.
- صدق الاتساق الداخلي: حيث قام معد المقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد حصلت عبارات المقياس على معاملات ارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).
- الصدق البنائي: وقد حسبه معد المقياس من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت كلها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو (٠,٠١) وبالتالي فالمقياس صادق.

ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب معامل ثباته بطريقتين:

الأولى: معامل ألفا كرونباخ:

وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٦٧٤) وهو معامل ثبات مرتفع دال إحصائياً.

الثانية: التجزئة النصفية:

وقد بلغ معامل الارتباط المعدل (٠,٦١٣) مما يدل على أن الثبات مرتفع.

كما قامت الباحثة بحساب صدق المقياس من خلال ما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري:-

حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١١) محكماً، من المتخصصين في مجالات علم النفس والصحة النفسية، حيث تم تقديم المقياس مسبقاً بتعليمات

توضح ماهية التدفق النفسي، وأبعاده، والهدف من استخدامه، وطبيعة العينة التي سوف يطبق عليها، وطلب منهم إبداء الرأي حول ما يلي:

- (١) صلاحية المقياس من حيث وضوح تعليماته وصياغة مفرداته.
 - (٢) مدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع لقياسه.
 - (٣) مدى ملاءمة صياغة مفردات المقياس لمستوي طلاب العينة.
 - (٤) مدى تمثيل عبارات المقياس المصاغة لكل بعد في قياس البعد المذكور أعلاها.
- وتم تعديل العبارات التي أتفق عليها أغلب المحكمين بضرورة تعديلها في جميع أبعاد المقياس، والجدول (٣) التالي يوضح نسبة اتفاق المحكمين على هذه البنود:

جدول (٣) نسبة اتفاق المحكمين على بنود مقياس الاتزان الانفعالي

المرونة الانفعالية		المواجهة الانفعالية		الضبط الانفعالي	
النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م
%١٠٠	١٦	%١٠٠	٦	%%٩١	١
%٩١	١٧	%٩١	٧	%٩١	٢
%١٠٠	١٨	%١٠٠	٨	%١٠٠	٣
%٩١	١٩	%١٠٠	٩	%%٩١	٤
%١٠٠	٢٠	%٩١	١٠	%١٠٠	٥
%١٠٠	٢١	%٩١	١١		
%٩١	٢٢	%٩١	١٢		
%١٠٠	٢٣	%٩١	١٣		
		%١٠٠	١٤		
		%٩١	١٥		

يتضح من الجدول السابق (٣) أن نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس تراوحت ما بين (٩١% - ١٠٠%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة تدعو إلى الثقة في نتائج المقياس.

ثانياً: صدق المفردات:

وتم حساب صدق مفردات المقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددهم (٦٠) ممرضاً، وهو ما يسمى بالصدق الداخلي، والجدول (٤) يوضح الصدق الداخلي للمقياس:

جدول (٤) الصدق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي

المرونة الانفعالية		المواجهة الانفعالية		الضبط الانفعالي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٥٦٣	١٦	*٠,٢٩٤	٦	**٠,٥٨٦	١
**٠,٤١٧	١٧	**٠,٣٦٣	٧	**٠,٤٧١	٢
**٠,٤٢٤	١٨	**٠,٤٣٣	٨	**٠,٤٢٧	٣
**٠,٣٩٩	١٩	**٠,٤٠٧	٩	**٠,٣٠١	٤
**٠,٥٨٧	٢٠	**٠,٣٦٨	١٠	**٠,٦٠٩	٥
**٠,٣٥٢	٢١	**٠,٤٥٥	١١		
**٠,٤٩٩	٢٢	**٠,٦١٠	١٢		
**٠,٣٨٨	٢٣	**٠,٦٠٣	١٣		
		**٠,٦٣٢	١٤		
		**٠,٤٧٧	١٥		

* دال عند (٠,٠٥) ** دال عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق (٤) أن جميع العبارات دالة عند (٠,٠١)، غير العبارة رقم (٦) فهي دالة عند (٠,٠٥) وبالتالي فجميعها مقبولة مما يدل على الصدق الداخلي المرتفع للمقياس.

ثالثاً: الثبات:

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على (٦٠) ممرضاً، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (٠,٦٩٠) وبطريقة ألفا كرونباخ (٠,٦٦٦) وهو معامل ثبات مرتفع يدعو إلى الثقة في صحة النتائج، وصلاحية المقياس للاستخدام.

نتائج البحث وتفسيرها:

أولاً: تحديد درجة التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة .

• تحديد درجة التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية .
ولتحديد ذلك تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة والتي بلغت (١٠٠) من مرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الفائقة بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية، حيث بلغ متوسط العينة على مقياس التدفق النفسي (١٦٢) بانحراف معياري قدره (٢١,٤٣) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي والبالغ (١٢٠) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (٧٦) وهي قيمة أعلى بكثير من القيمة الجدولية عند درجة حرية (٩٩) مما يدل على أن التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية بمكة المكرمة مرتفع.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (نصيف، ٢٠١٥) من أن طلبة الدراسات العليا يتصفون بالتدفق النفسي، بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (ابن الشيخ، ٢٠١٥) من أن أساتذة التعليم الثانوي لديهم مستوى منخفض من التدفق النفسي.

وترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى السمات الشخصية لدى الممرضين وأنهم يغلب عليهم المزاج الإيجابي والصحة النفسية، والتفكير الإيجابي وهو ما يتعلق بخبرة التدفق.

كما أن المناخ الاجتماعي الداعم يحفز الممرضين على التدفق النفسي، وهو ما يتوافر في المستشفيات الحكومية بالمملكة العربية السعودية، حيث إن خبرة التدفق تحدث بطريقة عفوية عندما تكون الظروف المحيطة مهيئة ومسهلة لذلك.

وجود قدر من الاستمتاع لدى الممرضين بعملهم وقيامهم بواجبهم المهني، يعد دافعاً داخلياً يؤدي إلى حدوث خبرة التدفق، وكذلك وجود تغذية راجعة فورية من المجتمع والإدارة والمحيطين، كل ذلك يؤدي إلى حدوث خبرة التدفق.

• تحديد درجة الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية
ولتحديد ذلك تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة والتي بلغت (١٠٠) من مرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الفائقة بمكة المكرمة

بالمملكة العربية السعودية، حيث بلغ متوسط العينة على مقياس الاتزان الانفعالي (٨٢,٤٢) بانحراف معياري قدره (١١,٥٨) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي والبالغ (٦٩) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (٧١) وهي قيمة أعلى بكثير من القيمة الجدولية عند درجة حرية (٩٩) مما يدل على أن الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية بمكة المكرمة مرتفع.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (الربيع وعطية، ٢٠١٦) والتي أظهرت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء أيضاً بدرجة مرتفعة ، ونتائج دراسة (عاشور، ٢٠١٧) من أن مرضي العناية المركزة لديهم اتزان انفعالي بدرجة كبيرة .

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ربما ترجع إلى أن مرضي العناية الفائقة بالمستشفيات الحكومية بمكة المكرمة من كثرة تعرضهم للضغوط والأحداث قد اكتسبوا الاتزان الانفعالي، حيث إنهم في أماكنهم يتردد عليهم كثير من المصابين، بفايروس كورونا كوفيد -٩ ويتعاملون كل يوم مع أنواع مختلفة من الإصابات التي تتطلب منهم ضبط النفس، والاتزان الانفعالي.

كما أن العمل في العناية المركزة يتطلب من الممرضين العاملين بها قدراً من الشجاعة، والقدرة على التعامل مع التحديات، واتخاذ القرارات المهمة في الوقت المناسب، والسيطرة على الانفعالات والعواطف، والاتزان الانفعالي.

كما أن مرضي العناية يجب أن يظهروا أمام المرضى وأقاربهم بالثقة في النفس، والاتزان الانفعالي، والهدوء والحكمة، كي لا يتسرب الخوف والرعب إلى نفوس المرضى ويشعرون باليأس، ويكون له مردود سلبي على حالتهم الصحية.

ثانياً: عرض نتائج الفرضية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الممرضين ودرجات الممرضات على مقياس التدفق النفسي، والجدول (٥) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٥) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	٥٠	١٧٣,٤٤	٦,٢٢	٥,٦١	٩٨	٠,٠١
إناث	٥٠	١٥٢,٤٠	٢٥,٧٦			

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٩، وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٣.

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح ان قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبالتالي يتضح قبول الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التدفق النفسي لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة، تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) لصالح المتوسط الأكبر، وبالنظر في الجدول السابق يتضح أن الفروق لصالح الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (ابن الشيخ، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً في درجة التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعاً لاختلاف الجنس لصالح الذكور.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (محمد والعتابي، ٢٠١٩) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة قد ترجع إلى أن الذكور عموماً ينظرون إلى المهنة على أنها مصدر عيشهم ويسعون من خلالها إلى تحقيق ذاتهم، ومن ثم يبذلون فيها أقصى ما يستطيعون، كما أن الذكور غالباً يتفرغون إلى عملهم ويقضون فيه أطول فترات حياتهم، إلا أن الإناث بطبيعة حياتهم ينشغلون بكثير من الأمور منها تربية الأبناء وإعداد الطعام وغير ذلك ولذلك فإن الذكور أكثر في التدفق النفسي من الإناث.

كما أن الذكور لديهم إحساس أكبر بالمسئولية، ولديهم قدر عالي من الانغماس في المهمة، أكثر من الاناث، ويستمتعون بقضاء أطول وقت ممكن في العمل، بل وينهمكون في أداء العمل، أكثر من الاناث.

ثانياً: عرض نتائج الفرضية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التدفق النفسي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات تعزي لمتغير الخبرة. وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الممرضين والممرضات على مقياس التدفق النفسي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (أقل من ١٠ سنوات)، و (أكثر من عشر سنوات)، والجدول (٦) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٦) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تبعاً لمتغير الخبرة

الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
أقل من ١٠ سنوات	٥٦	١٦٨,٦٦	١٥,٦٦	٣,١٥	٩٨	٠,٠١
أكثر من ١٠ سنوات	٤٤	١٥٥,٦١	٢٥,٤١			

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٩ وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٣.

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) وبالتالي يتضح قبول الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التدفق النفسي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الخبرة (أقل من ١٠ سنوات/ أكثر من ١٠ سنوات) لصالح المتوسط الأكبر، وبالنظر في الجدول السابق يتضح أن الفروق لصالح الأقل من عشر سنوات.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (ابن الشيخ، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في درجة التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الخبرة.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ربما ترجع إلى أن التدفق النفسي يحدث لدى ذوي الخبرة الأقل كونهم يحرصون على إثبات الذات، مما يزيد من دافعيتهم، بالإضافة إلى رغبتهم في التميز، وبذل المزيد من الجهد في سبيل إنجاز المهام ومن ثم يكونون أكثر في التدفق من ذوي الخبرة الأكثر.

كما قد ترجع إلى أن ذوي الخبرة الأقل حريصون على اكتساب المهارات وتنمية الخبرات، ومن ثم ينهمكون أكثر في المهمة من أولئك ذوي الخبرة الأكثر الذين أصبحوا يمتلكون الخبرة والمهارات فيتعاملون بسهولة مع المواقف.

كما أن ذوي الخبرة الأكثر يشعرون بالأمان الوظيفي، فهم أصبحوا غير مهدين بالفصل أو ترك العمل، ومن ثم يكونون مطمئنين، ويعملون بهدوء، وقد لا ينهمكون في المهمة مثل ذوي الخبرة الأقل، الذين ما زالوا تحت الاختبار، أو ما زالوا يكتسبون المهارات، والخبرة، ولذلك فهم أكثر انهماكاً في المهمة من ذوي الخبرة الأكثر، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (نصيف، ٢٠١٥) من أن التحديات الأكثر أمام الشخص تجعله مندمجاً أكثر مع المهمة، ويكون في حالة من التدفق عالية.

علاوة على ذلك فإن ذوي الخبرة الأكثر قد مرت عليهم خبرات وتجارب متعددة، وأصبح الوضع بالنسبة إليهم عادي، أما ذوي الخبر الأقل فهناك بعض الخبرات والتجارب التي ربما يتعرضون إليها لأول مرة، ومن ثم ينهمكون فيها ويعمقون التفكير، ويبحثون على الحلول، وكيفية مواجهة المواقف الجديدة، ولذلك فهم أكثر انهماكاً من غيرهم ذوي الخبرة الأكثر.

ثانياً: عرض نتائج الفرضية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة تعزي لمكان العمل (مستشفى النور/ مستشفى الملك عبد العزيز).

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الممرضين الممرضات بمستشفى النور التخصصي ومستشفى الملك عبد العزيز على مقياس التدفق النفسي، والجدول (٧) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٧) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تبعاً لمكان العمل

مكان العمل	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
النور التخصصي	٥٠	١٦٧,٢٢	١٧,٧٥	٢,٠٣٨	٩٨	٠,٠٥
الملك عبدالعزيز	٥٠	١٥٨,٦٢	٢٣,٩٨			

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٩، وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٣ .

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح أن قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبالتالي يتضح قبول الفرض البديل ورفض الفرض الصفري، والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في مستوى التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمكان العمل لصالح مستشفى النور التخصصي.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة قد ترجع إلى أن المترددين على مستشفى الملك عبد العزيز أعدادهم تفوق المترددين على مستشفى النور التخصصي، مما يجعل الممرضين في مستشفى النور التخصصي أكثر تدفقاً، حيث إن المشاعر الإيجابية لديهم أكثر والتفاؤل لديهم أكثر وهذا هو أساس التدفق، كما قد يرجع إلى طبيعة البيئة الاجتماعية، والثقافية التي يوجد بها مرضي مستشفى النور، والتي تختلف عن البيئة الاجتماعية والثقافية لمرضي مستشفى الملك عبد العزيز، مما يجعل مرضي مستشفى النور التخصصي أكثر تدفقاً وانهماكاً في المهام المنوطة لهم.

ثالثاً: عرض نتائج الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الممرضين ودرجات الممرضات على مقياس الاتزان الانفعالي، والجدول (٨) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٨) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	٥٠	٨١,٨٦٠	١٠,١٦٨	٠,٤٨٢	٩٨	غير دالة
إناث	٥٠	٨٢,٩٨٠	١٢,٩١٩			

قيمة ت الجدولية عند درجة الحرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٩، وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٣.

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح أن قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و (٠,٠١)، وبالتالي يتضح رفض الفرض البديل وقبول الفرض الصفري، والذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (ابن الشيخ، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أساتذة التعليم الثانوي في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (عاشور، ٢٠١٧) والتي كان من بين أهدافها التعرف على الفروق بين ممرضي العناية الفائقة في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين ممرضي العناية الفائقة في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى أن الممرضين من الجنسين (ذكوراً وإناثاً) يتعرضون إلى نفس المواقف والأحداث، كما أنهم قد يمتلكون نفس المشاعر من حيث الشعور بالخوف أو الأمن والاستقرار، وأن طبيعة مشاعرهم أثناء استجابتهم للمواقف التي يتعرضون لها في العمل تكون متشابهة لحد كبير.

كما أن ممرضي العناية الفائقة يكتسبون القدرة على قيادة المواقف والسيطرة على الذات، وهم في هذه الأقسام يتعرضون لنفس الظروف، ويتطلب منهم القيام بمهارات علمية وعملية خاصة، والتعامل بدرجة من الاتزان والموثوقية، ويتحملون

مواجهة الظروف والعقبات، ومن ثم فإن الاتزان الانفعالي لديهم ليس له علاقة بنوع الممرض، فهم جميعاً يظهرون نفس الدرجة من الاتزان الانفعالي.

كما أن الاتزان الانفعالي سمة شخصية لدى ممرضي العناية الفائقة ليس لها علاقة بجنس الممرض، وأن العينة تعمل في مكان عمل واحد وهي أقسام العناية الفائقة، ويتعرضون لنفس المواقف والضغوط، لذا فإن من المنطقي أن تكون الفروق تبعاً لمتغير الجنس غير دالة إحصائياً.

ثالثاً: عرض نتائج الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لعامل الخبرة.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الممرضين والممرضات على مقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الخبرة (أقل من ١٠ سنوات)، و (أكثر من عشر سنوات)، والجدول (٩) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٩) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الخبرة

الجنس	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
أقل من ١٠ سنوات	٥٦	٨٠,٤٤	١٠,٢٨	١,٧٢	٩٨	غير دالة
أكثر من ١٠ سنوات	٤٤	٨٤,٤٠	١٢,٥٣			

قيمة ت الجدولية عند درجة الحرية (٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٩، وعند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٦٣

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح أن قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و (٠,٠١)، وبالتالي يتضح رفض الفرض البديل وقبول الفرض الصفري، والذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير الخبرة (أقل من ١٠ سنوات/ أكثر من ١٠ سنوات).

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (ابن الشيخ، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين أساتذة التعليم الثانوي في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الأقدمية. كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عاشور، ٢٠١٧) والتي كان من بين أهدافها التعرف على الفروق في الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة تبعاً لمتغير الخبرة، وتوصلت إلى أنه لا توجد فروق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الخبرة لدى ممرضي العناية الفائقة. وترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى أن الممرضين من أول يوم في ميدان العمل يحرصون على تطبيق ما تعلموه في سنوات الدراسة، ويبذلون جهدهم في أداء عملهم، وخاصة في هذه الأقسام ذات الطبيعة الخاصة التي تستوجب من العاملين فيها أن يكونوا على درجة عالية من الثبات والاتزان الانفعالي، حتى لا يشعرون المرضى بالقلق والتوتر، خاصة وأنهم يتعرضون لحالات حرجة، وقد يتعرضون لحالات وفاة، ومن ثم فإنهم يكونون متدربين على الثبات في مثل تلك المواقف، ولذلك فالجميع يشتركون في درجة الثبات المطلوبة، ولم يظهر فروق بينهم ترجع إلى سنوات الخبرة.

كما أن الممرضين أثناء فترات الدراسة يتعلمون فنون التعامل مع المرضى، وكيفية التعامل مع الحالات الحرجة، ويتدربون على المواقف التي قد يتعرضون لها مستقبلاً، ومن ثم فإنهم يكتسبون خلفية سابقة عن الأحداث التي قد يتعرضون لها مستقبلاً، وبالتالي فهذه الأحداث التي يتعرضون لها قد تكون جديدة عليهم في الواقع ولكن لديهم خبرة سابقة عن كيفية التعامل معها، ولهذا لم يظهروا فروقاً في درجة الاتزان ترجع لمتغير الخبرة.

" ثالثاً: عرض نتائج الفرضية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمكان العمل.

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من أجل المقارنة بين درجات الممرضين والممرضات على مقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير مكان العمل، والجدول (١٠) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١٠) نتائج اختبار (ت) بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمكان العمل

مكان العمل	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
النور التخصصي	٥٠	٨١,٤٤	١١,٢٢	٠,٨٤٥	٩٨	غير دالة
الملك عبد العزيز	٥٠	٨٣,٤٠	١١,٩٥			

وبمقارنة قيمة ت الجدولية بقيمة ت المحسوبة يتضح أن قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و (٠,٠١)، وبالتالي يتضح رفض الفرض البديل وقبول الفرض الصفري، والذي ينص على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية تعزي لمتغير مكان العمل (النور التخصصي، والملك عبد العزيز).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عاشور، ٢٠١٧) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة تعزي لمكان العمل.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ربما ترجع إلى أن عمل الممرضين في جميع المستشفيات يكاد يكون متشابه إلى حد كبير، كما أن المعلومات والأنشطة التي يتلقونها أيضاً متشابهة، كما أن التعامل مع المرضى في هذه الأثناء يكاد يكون متقارب جداً، نظراً لأن هذه الجائحة عمت أنحاء المعمورة، ومن ثم أصبح التعامل داخل المستشفيات مع المصابين بهذا المرض يكاد يكون موحداً وفقاً للاتحة وزارة الصحة، ولهذا فقد جاءت النتيجة بعدم وجود فروق دالة إحصائية لدى ممرضي العناية الفائقة ترجع لمكان العمل.

كما أن ثقافة المجتمع وطبيعته المتدينة قد يكون له أكبر الأثر في الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة بوصفهم ملائكة الرحمة، وعليهم عبء ثقيل في ظل هذه الجائحة، ومسئوليتهم كبيرة في متابعة المرضى المصابين بهذا المرض، ولديهم وعي وتفهم للموقف ومن ثم فأتزانهم الانفعالي متوافق إلى حد كبير.

رابعاً: عرض نتائج الفرضية الثالثة للدراسة والتي تنص على: "توجد علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة".

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) من أجل التعرف على حجم العلاقة بين درجات أفراد العينة على التدفق النفسي والاتزان الانفعالي، والجدول (١١) التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (١١) نتائج المصفوفة الارتباطية بين درجات التدفق النفسي والاتزان الانفعالي

متغيرات الدراسة	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	١٠٠	١٦٢,٩٢	٢١,٤٣	٠,٣٢٥ **	٠,٠١
الاتزان الانفعالي		٨٢,٤٢	١١,٥٨		

** دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وذلك بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي على عينة بلغ عددها (١٠٠) ممرضاً وممرضة من العاملة بالمستشفيات الحكومية بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية ، ومن ثم يمكن القول أن الفرضية الأولى قد تحققت وأنه: توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة ، ولكن العلاقة بينهما سالبة لدى أفراد العينة.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة (ابن الشيخ، ٢٠١٥) والتي توصلت إلى أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي، وأن العلاقة بينها ضعيفة جداً وغير دالة إحصائياً وأنها سالبة.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ربما ترجع إلى طبيعة المقياسين المستخدمين في الدراسة وأبعادهما، والتي ممن الممكن أن تكون هذه العلاقة السالبة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي راجعة إليهما.

وربما يرجع ذلك إلى طبيعة المتغيرين، فالتدفق النفسي مثلاً لا يهتم سوى بالمهمة التي ينهك فيها الفرد وينسى فيها نفسه، أما الاتزان الانفعالي فيستند أساساً إلى تفاعل الفرد مع البيئة والاهتمام بالآخر، ومن ثم فالعلاقة النظرية بينهم سالبة. كما أن التدفق النفسي يعد عاملاً موجباً لدى الفرد المتدفق، وقد لا يكون كذلك بالنسبة للبيئة من حوله، أما الاتزان الانفعالي فهو عامل إيجابي للفرد والآخرين من حوله، ومن ثم فإن نوبان الفرد في المهمة تحدث حالة من اللاتزان الانفعالي لديه، ويختل اتزانه، بهذا التدفق، وينسى نفسه.

توصيات الدراسة:

توصي الدراسة بالتوصيات التالية:

- إلى القائمين على العملية التعليمية ضرورة إجراء مزيد من الدراسات والبحوث حول موضوع التدفق النفسي في شتى المجالات، خاصة وأن الدراسات التي أجريت علي ذات الموضوع في البيئة العربية ما زالت قليلة نسبياً.
- بذل الجهد في الإدارات الصحية لتحسين أقسام العناية الفائقة بالمستشفيات الفائقة، وتوفير أحدث الأجهزة والمعدات التي تساعد الممرضين في أداء وظيفتهم في المستشفيات الحكومية .
- على القائمين بوزارة الصحة إقامة برامج ودورات بصفة دورية لتنمية مهارات الممرضين، وإكسابهم درجات علمية متقدمة ترفع من أدائهم المهني، وتزودهم بأحدث الوسائل في التعامل مع المرضى في أقسام العناية الفائقة.
- إقامة مبادرات نفسية اجتماعية لدعم ممرضى العناية الفائقة والتعرف على مشكلاتهم والعمل على علاجها، وتوفير الحلول لها.
- على القائمين على وسائل الإعلامية استخدام الوسائل الإعلامية التثقيفية في توعية ممرضى العناية الفائقة بأهمية الاتزان الانفعالي، والتدفق النفسي.
- تدريب الممرضين على التدفق النفسي في مجال العمل، وصرفه في الوجهة الصحيحة.

دراسات وبحوث مقترحة:

تقترح الدراسة البحوث التالية:

- دراسة الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى لدى نفس العينة.
- دراسة أثر برنامج إرشادي على التدفق النفسي لدى مرضي العناية الفائقة.
- دراسة أثر برنامج إرشادي على الاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة.
- دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى عينات مختلفة.
- دراسة التدفق النفسي مع متغيرات أخرى مثل (سمات الشخصية، والتفاؤل، والكفاءة الذاتية) .

Abstract

Psychological flow and its relationship to emotional equilibrium among a sample of intensive care nurses in government hospitals in Makkah in the Corona pandemic (Covid-١٩)

Dr.. Hanan bint Mohammed Amin

Assistant Professor of Psychology - Umm Al-Qura University

Key words: self-efficacy, Over work , self-control

The Research aimed to identify the relationship Psychological flow and its relationship to emotional equilibrium among a sample of intensive care nurses in government hospitals in Makkah in the Corona pandemic (Covid-١٩), and to know the differences in the degree of psychological flow and emotional stability in high-care nurses in government hospitals, depending on gender variables, and years of experience, and a psychological flow meter and a measure of emotional stability were used, and the study tools were applied to a sample of (١٠٠) male and female nurses working in Saudi government hospitals, and reached The results of the Research: To have a statistically significant negative relationship at the level of significance (٠.٠١) between psychological flow and emotional stability among intensive care nurses in Saudi government hospitals, and the presence of statistically significant differences in the level of psychological flow in intensive care nurses in government hospitals due to the gender variable, and the presence of statistically significant differences in the level of psychological flow among intensive care nurses in government hospitals attributable to the variable of experience for the benefit of less than ten years, and the absence of statistically significant differences in the level of emotional stability among intensive care nurses in government hospitals due to the gender variable (male / female), and the absence of statistically significant differences in the level of emotional stability in the intensive care nurses in government hospitals For experience variable.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ابن الشيخ، ربعة (٢٠١٥). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، الجزائر.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم - الأبعاد - والقياس، الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، ع٢٩، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية.
- أحمد، أسماء فتحي؛ وعبد الجواد، ميرفت عزمي زكي (٢٠١٣). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. مصر، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٢، (٨٧)، ٥٨-٩٧.
- أسعد، معاذ أحمد (٢٠١٥). العوامل الاجتماعية الديموغرافية وأساليب المعاملة الوالدية المتنبئة بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.
- البهاص، سيد أحمد (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية إكلينيكية، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١١٧ - ١٦٩.
- جبر، عدنان، والسيد، إبراهيم (٢٠١٢). أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين. مجلة جامعة كربلاء العلمية، ٣، (١٠)، ٧١ - ٩٩.
- حسن، إكرام (٢٠١١). العلاقة بين تركيز الانتباه والاتزان الانفعالي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، مجلة بحوث التربية الشاملة، مصر، ٤٤، (١)، ٦٤.
- حمدان، محمد كمال (٢٠١٠). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

- خضير، مرفت ابراهيم (٢٠١٦). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر. ١٦٩٤، ج٣.
- خضير، مروان، وتركي، صفاء (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٥، (٥٩)، ٣٧٥-٤١١.
- خليفة، سهام محمد، وعبد الخالق، شادية أحمد، وعلي، نبيلة أمين (٢٠١٢). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٣ (١٣)، ١٥٢٩-١٥٦٣.
- الربيع، فيصل، وعطية، رمزي (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٣، ملحق ٣، ٢٠١٦.
- الرحيل، آمنة أحمد (٢٠١٧). متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي: انتشارها وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.
- زكي، ألق ثائر، والنواب، ناجي محمود (٢٠١٨). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. مركز البحوث النفسية، العدد ٢٨، ج٢، ٩٨٣-١٠٢٤.
- سامي، هبة (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، مصر، مج٤٢، ع١، ٤٥-٨.
- السبعوي، فضيلة عرفات (٢٠١٠). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرنهم الذين لم يتعرضوا لها "دراسة مقارنة"، مجلة التربية والعلم، ١٥، (٣)، ٢٦٧-٢٩٣.
- صديق، محمد السيد (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. (رانم) مج١٩، ع٢٤.

- عاشور، باسل محمد (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- عبد المجيد، ماجدة عبد السلام، وعبد الباقي، سلوى محمد، ولاشين، ثريا يوسف (٢٠١٦). التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات تربوية واجتماعية، حلوان كلية التربية، ٤، (٢٢)، ٩٩٧ - ١٠٢٢.
- العبيدي، عفراء إبراهيم (٢٠١٦). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، مجلة الأستاذ، المؤتمر العلمي الرابع، جامعة بغداد، ١٩٧ - ٢١٤.
- علي، أحمد بن ناصر (٢٠١٩). التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- غالب، فؤاد (٢٠١٢). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي دراسة ميدانية مقارنة على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي (دمشق - سوريا) و (عز - اليمن)، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
- الغداني، ناصر (٢٠١٤). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوي، سلطنة عُمان.
- الغرابة، سائد صلاح (٢٠١٩). مفهوم الهوية السياسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية الاعلام في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
- غريب، إيناس محمود (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة التربية جامعة الأزهر، ٣، (١٦٥)، ٢٩٢ - ٣٥٤.

- القحطاني، علي بن ناصر (٢٠١٣). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- القرطاني، كريم شريف (٢٠١٢). النمو الأخلاقي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين المحرومين وغير المحرومين من الوالدين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٨٩٤، ١١٨ - ١٨٨.
- المالكي، ريام محمد (٢٠١٧). التدفق النفسي والابداع لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين. رسالة ماجستير، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- محمد، زينب ماجد، والعتابي، عبد الله مجيد (٢٠١٩). معرفة التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة. جامعة واسط، مجلة كلية التربية، العدد السابع والثلاثون، الجزء الثالث، تشرين الثاني ٢٠١٩.
- محمد، مهدي محمود (٢٠١٩). بعض سمات الشخصية السيكوباتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى نزلاء السجون بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة افريقيا العالمية.
- مراد، حاج أحمد (٢٠١٠). علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني، التقني) عند لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية - سيدي عبدالله، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر.
- نصيف، عماد عبد الأمير (٢٠١٥). التفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتها بالتدفق النفسي. أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد،
- يوسف، مجدي حسن (٢٠١٧). التدفق النفسي في المجال الرياضي (مفاهيم - تحليل - تطبيق). ط١، مؤسسة علم الرياضة للنشر، ودار الوفاء لدنيا الطباعة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Avina. J, Mendonca. N, Mishra. N, Sanket. S, Sash (٢٠١٥). Understanding flow among Academicians, in charmine E. J. Hartel, Wilfred j. zerbe, Neal M. Ashkanasy (ed.) New ways of studying Emotions in Organizations (Research on Emotion in Organizations, (١١), ٣٩٧- ٤٢١.

- Brose, A., Scheibe, S., & Schmiedek, F. (٢٠١٣). Life contexts make a difference: Emotional stability in younger and older adults. *Psychology and Aging*, ٢٨(١), ١٤٨.
- Chrystal, E. ٢٠١٢. The Construction and Idigenous Emotional Stability Scale. Master thiese , Faculty of Humenites of Johannesburg of Psychology, ٤٧ (١): ٢٥- ٣١.
- Csikszentmihalyi, M. (٢٠١٢). flow(psychology) ١٩ Wikipedia Articles [www.markfaster.net\ struc\ mihaly_Csikszentmihalyi-wiki.pdf](http://www.markfaster.net/struc/mihaly_Csikszentmihalyi-wiki.pdf)
- Halim. F., nasir. R., Shahrazad. W., Khairudin. R. & Iukman. I. (٢٠١١). Emotional stability and conscientiousness as predictors towards job performance. *Pertanika journal of social science and humanities* (١٩), ١٣٩- ١٤٦.
- Hutteman. R., Bleidorn. W., Kerestes. G., Brkovic. I., Butkovic. A. & Denissen. J. (٢٠١٤). Reciprocal associations between parenting challenges and parents personality development in young and middle adulthood quelle: *European Journal of personality*, ٢٠١٤, ٢٨, (٢) , ١٦٨- ١٧٩.
- Kumer, P. (٢٠١٣). A study of emotional stability and socio-economic-status of students studying in secondary schools. *International journal of education and information studies*, ٣, ٧- ١١.
- Li, Y., Chun, H. & Ashkanasy, N. (٢٠١٢). Amulti-Level Study of Emergent group leadership: Effects of Emotional Stability and group Conflict. *Asia pac. Journal Manag*, ٢٩: ٣٥١- ٣٦٦.
- Nicoleta, R. & Vitalia, I. (٢٠١٣). The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groups. *Journal of Experiential Psychotherapy*, ١٦(١): ٣-١٢.
- Payne, B. R., Jackson, J. J., Noh, S. R., & Stine-Morrow, E. A. (٢٠١١). In the zone: Flow state and cognition in older adults. *Psychology and aging*, ٢٦(٣), ٧٣٨.
- Schwartz, C.(٢٠٠٤).“No way is way: the power of artistry in psychotherapy” *Annals of the American psychotherapy* ٦ (١), (١٥٣٥- ٤٠٧٥):١٨-٢١.en. [Wikipedia.org\wiki\ flow-\(psychology\)](http://Wikipedia.org/wiki/flow-(psychology)).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (٢٠١٤). Flow and the foundations of positive psychology. *Positive psychology: An introduction*, ٢٧٩-٢٩٨.

-
- Singh, M., & Bawa, P. (٢٠١٥). A Comparative Study of Flow State Between Basketball and Football Players. *INDIAN JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, ٥(٢), ٧٩-٨٣