

Psychological Flow as a Predictor of Psychological Crises Management among Saudi Faculty Members in Jeddah

التدفق النفسي كمنبئ بإدارة الأزمات النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس السعوديين بمدينة جدة

Fatma Khalifa Elsayed*

فاطمة خليفة السيد*

Professor of Clinical Psychology, Faculty of Arts,
King Abdul Aziz University, Jeddah, Saudi Arabia

أستاذ علم النفس الإكلينيكي، كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية

Received:21/11/2022 Revised:12/1/2023 Accepted: 15/1/2023

تاريخ التقديم: 21/11/2022 تاريخ ارسال التعديلات: 12/1/2023 تاريخ القبول: 15/1/2023

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس السعوديين بمدينة جدة، كما تحققت الدراسة من دور التدفق النفسي في التنبؤ بإدارة الأزمات النفسية، والكشف عن الفروق في كل من التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية والتي تعزى إلى اختلاف النوع، وشملت الدراسة على (250) من أعضاء هيئة التدريس السعوديين بمدينة جدة منهم (100 ذكر، 150 أنثى)، وطبق مقياس التدفق النفسي إعداد Bakker(2008) ترجمة فاطمة السيد وهنادي الحربي(2022)، ومقياس استراتيجيات المواجهة إعداد فاطمة السيد ومجدة علي(2016)، واستخدم المنهج الارتباطي بشقيه التنبؤي والمقارن. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط دال بين التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية، وإمكانية التنبؤ بإدارة الأزمات النفسية من خلال التدفق النفسي، كما كشفت النتائج عن وجود فروق في كلا من التدفق النفسي وإدارة الأزمات تعزى للجنس في اتجاه الإناث. وتوصلت نتائج الدراسة إلى بعض التوصيات منها تعزيز الاستراتيجيات الصحية والجيدة في مواجهة الأزمات والمشكلات، وتوعية الشباب بعدم اللجوء إلى المواد ذات التأثير النفسي كأساليب مواجهة غير صحية للأزمات.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، إدارة الأزمات النفسية، أعضاء هيئة التدريس السعوديين.

Abstract:

The current study aimed to identify the relation between psychological flow and psychological crises management among Saudi faculty members in Jeddah, also identify the role of psychological flow as a predictor of psychological crises management, verify the difference in psychological flow and psychological crises management due to the difference of sex, This study included a sample of Saudi faculty members in Jeddah (N=250) (100male, 150female). In this study the researcher used psychological flow scale and psychological crises management scale, both of scales standardized on Saudi environment. The result showed that a relation between Psychological flow and psychological crises management, Psychological flow were a predictor of psychological crises management, there were a difference in Psychological flow and psychological crises management due to the difference of sex, The results of the study reached some recommendations, including promoting healthy strategies to face of crises and problems, and educating young people not to resort psychoactive substances as unhealthy methods of coping with crises.

Keywords: Psychological Flow, Psychological Crises Management, Saudi Faculty Members in Jeddah, University Students.

مقدمة

في ظل الضغوط تُساهم في زيادة قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، وتدعم الطاقة الإيجابية وزيادة الثقة بالنفس، والشعور بالقوة والشجاعة وإزالة الخوف والتردد والقلق. (محبوب ، 2020)

والاندماج الفعال ببعض الأنشطة الحياتية المبهجة يولد لدينا احساسا قويا بالرضا ما يُسهم في تعظيم احساسنا بجودة حياتنا ويعزز مشاعر السعادة لدينا (أبو حلاوة، 2013).

وحالة التدفق تُحقق للفرد إحساسا بأن قدراته ومهاراته مناسبة لتمكينه من مواجهة التحديات والمصاعب التي يواجهها في اطار عام ينظم له أفعاله ويوجهها له توجيهًا صحيحًا. كما أن العمل يصبح مؤثرًا على الفرد، ويمكن تغيير أي وظيفة لجعلها أكثر إمتاعًا باتباع مهارات حالة التدفق، سواء أكان العمل ممتع أو لم يكن محل اهتمام العامل في بيئة العمل (Csikszentmihalyi, 2014).

مشكلة الدراسة

أوضحت الأطر النظرية أنه يوجد ثلاثة عوامل من المحتمل أن يكون لها دور في مرور بعض الأشخاص بأزمة وقدرة الآخرين على تجنبها واستعادة التوازن وهي العامل الأول: هو إدراك الحدث ومدى تأثير هذا الحدث على مستقبله، والعامل الثاني: الظروف الداعمة للشخص في البيئة ووقت حدوث الأزمة. العامل الثالث: آليات التأقلم عندما يواجه مشكلة ما، سواء بالتريث ومحاولة التفكير في الأمر، أم الضعف والغضب والعدوانية، أو الانسحاب من الموقف بشكل مؤقت من أجل إعادة تقييم المشكلة (Aguilera, 2021).

وفي هذا المجال تؤكد الدراسات النفسية وجود فروق بين الناس في إدراك الازمات والتعامل معها بحيث يمكن أن نميز بين الحالة الحقيقية للأزمة وبين التصورات الذاتية عن الأزمة؛ فقد تكون الأزمة شديدة وخطيرة في الواقع، لكن أحد الأفراد ينظر إليها كأزمة بسيطة فيقوم ببناء خطط المواجهة ويتخذ القرارات والتصرفات السلوكية المتعلقة بها اعتمادا على الصورة الإدراكية للأزمة، وقد تؤدي هذه النظرة القاصرة إلى عواقب وخيمة على حياته وحياة غيره وعلى صحتهم النفسية والجسدية (حسن، 2019). وخلافاً لذلك يقوم البعض إلى تضخيم الأمور وتحويلها بحيث يجعل من الاحداث العادية والمخاطر البسيطة أحداث كارثية وأزمات لا يمكن مواجهتها. وتؤدي المبالغة في إدراك الأزمة إلى إهدار الطاقات والإمكانات بدون فائدة. (Bernhardsdottir, 2015) وبين التقليل والتضخيم يقع نمط ثالث، يمثل الإدراك الواقعي، الذي يمكن الإنسان من تحديد المستوى الحقيقي للأزمة بقدر الإمكان من الموضوعية والدقة، ويستخدم الإمكانات التي تفي بأغراض المواجهة، ولبولوج هذا المستوى الدقيق في الإدراك الموضوعي للأزمات يحتاج المرء لتوظيف كل خبراته السابقة ومهاراته في الفهم والتفسير والتقييم لجوانب الخطورة في الموقف ومستوى تقدمه، وهي خبرات لا يملكها كثيرون من الناس إلا بالتدريب والتعلم المنظم (Duckers, Yzermans, Jong, Boin, 2017).

تزايد حدوث الأزمات والأحداث المؤلمة في العصر الحالي، التي تتطلب تسليط الضوء بالبحث حول آليات إدارتها بالتدخلات والمتغيرات النفسية التي تخفف من حدتها وتساعد على مواجهتها بطريقة ايجابية، وتدخلات تساعد الفرد على تطوير أساليب تكيفية جديدة.

ويتعرض الأفراد للأزمة عندما يواجهوا عقبة لا يمكن التغلب عليها باستخدام الطرق المألوفة في حل المشكلات تتبعها فترة من التشوش ثم تليها فترة من الاضطراب يجرب خلالها الفرد عدد من المعالجات غير الناجحة. فالأحداث الخطيرة تؤثر سلبا في اتزان الانسان وتقلل من قدرته على التحمل، وعندما تبقى هذه الأحداث مستمرة لا يتمكن الفرد من استخدام آليات مناسبة لمواجهتها وينتج عن ذلك حالة من فقدان التوازن التي تعبر في حقيقتها عن جوهر الأزمة لديه. (Duckers, Thormar, 2015)

ويظهر العديد من السلوكيات السلبية على مستوى الأفراد والمجموعات نتيجة الآثار النفسية للأزمات والمشاعر السلبية الناتجة عنها، وقد تتفاقم إذا لم يتم التخفيف منها والتعامل معها؛ حيث تؤدي إلى مزيد من الآثار السلبية على الصحة، والسلامة النفسية. (Cavaiola, Colford, 2017)

والأزمات النفسية لا تخلق مشاعر وسلوكيات سلبية فحسب؛ بل وقد تساعد في ظهور بعض الاستجابات الإيجابية كمحاولات التكيف والإيثار والشعور بتقدير أكبر لذات، والقوة الشخصية، والنمو الناتج عن التجارب. وكثيرا ما تؤدي الأزمة إلى تغييرات في رؤية الأفراد للمستقبل، بما في ذلك فهم المخاطر وإيجاد طرق جديدة لإدارة الأزمات. (Novac, 2021)

ويختلف الأفراد في رد فعلهم تجاه الأزمات النفسية فالبعض يلجأ إلى الاحتفاظ بالأزمة ينغلغون على أنفسهم واللجوء للوحدة والانعطاء والعزلة والبعض يلجأ إلى التمرد على الأزمة والتمرد على كل القيم الروحية الوجدانية أو الاجتماعية أو الأخلاقية كرد فعل انتقامي من نفسه أو من الآخرين، وفريق ثالث يلجأ إلى الهروب من الأزمة وهذا الأسلوب أكثر الأساليب انتشارا وشيوعا ومعتنقا هذا الأسلوب وجدوا مخرجاً لأزماتهم الداخلية فهم لا يحتفظون نهائيا بمشاكلهم لما يصاحب هذا الأمر من الألم والضيق والقلق، والبعض الآخر يلجأ إلى مواجهة الأزمة: وهو أسلوب إيجابي وقد يكون هذا الأسلوب أقل الأساليب انتشارا عند التعامل مع المشاكل والأزمات حيث يحتاج وعيا كبيرا بأهداف الأزمات (صادق والشربيني، 2019).

ويعد التدفق النفسي الذي ينتمي لعلم النفس الإيجابي ويركز على القوى الإيجابية عند الإنسان ، بدلاً من التركيز على النواحي السلبية والامراض والاضطرابات والضغط فقط، حيث إن الاهتمام بالنواحي الإيجابية ينمي عند الإنسان قدرات متعددة ويجعله يعيش الحياة بالمعنى الذي ينبغي أن تعاش به كما أن حالة التدفق النفسي تحرر الفرد من الاحساس بالضغط والتركيز عليها والانشغال بها، وعليه فإن خبرة التدفق النفسي المعاشة حتى

الباحثون والمهتمون بالجمال النفسي.

هدف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من :

- العلاقة بين التدفق النفسي وإدارة الازمات النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس السعوديين
- القيمة التنبؤية للتدفق النفسي بإدارة الازمات النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس السعوديين.
- الفروق في متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس في كل من التدفق النفسي وإدارة الازمات النفسية تعزى إلى الجنس.

مصطلحات الدراسة

التدفق النفسي

ساهم البحث في التدفق النفسي بشكل كبير في فهمنا للرفاهية من خلال الاندماج في الأنشطة، حيث يدور مفهوم التدفق حول الجانب السعيد للرفاهية: الأداء الأمثل والإنجاز، والتطور والنمو، وجميعها تُعد مفاتيح أساسية للرفاهية (Hart, 2021).

وأشار غريب (2015) إلى أن التدفق النفسي هو "حالة نفسية تنساب فيها مشاعر وجدانية إيجابية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة والنشاط، ويستطيع فيها الفرد أن يكبت مصادر الطاقة النفسية السلبية كالتوتر والخوف والقلق، للوصول إلى الخبرة المثلى والتي تشمل أعلى درجات الاستمتاع والثقة بالنفس والتركيز".

كما أن التدفق هو "الشعور بالسيطرة الكاملة على ما يحيط به، وهنالك شرطان لحدوث التدفق هما (التركيز الشامل على النشاط والاستمتاع بإدارته والثاني يسبق التدفق وهو الاعتقاد بالتوازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية" (الفنجري ، 2021).

التدفق النفسي في العمل: يُعرّف بأنه "تجربة ذروة في العمل قصيرة المدى، تتكون بالأبعاد التالية - الاستغراق: يشير إلى حالة التركيز الكلي في العمل، دون إدراك الوقت فيه - متعة العمل: يشير إلى الشعور بالسعادة وإصدار أحكام إيجابية حول نوعية الحياة العملية نتيجة التقييمات المعرفية والانفعالية. - الدافع الداخلي للعمل: يشير إلى أداء نشاط معين متعلق بالعمل وبدافع جوهري للرغبة به بالاستمرار فيه برضى تام (Bakker, 2008).

وتبنى الباحثة تعريف Bakker للتدفق النفسي في العمل ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية من إعدادة وترجمة السيد والحري(2022)

ويتضمن التدفق الأفكار والمشاعر الايجابية التي تجعل الفرد يركز على اتمام المهام والشعور بالحماس والنجاح والانجاز في أداء الأنشطة (Khowla,2021).

كما يتميز بالعديد من الخصائص: منها - التركيز على المهمة المطروحة في

ويُعد مفهوم التدفق النفسي مفهوما للخبرة الإنسانية المثلى للصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة، ويترتب عليه اثارا ايجابية منها الشعور بالسعادة (عبد السميع،2009).

كما أنه يعد توجها إيجابيا يساعد الفرد على مواجهة المشكلات النفسية ومساعدته على إدارة أزماته النفسية التي قد يتعرض لها في حياته.

من هذا المنطلق قامت الباحثة بالرجوع للدراسات السابقة للوصول إلى فهم أعمق لمشكلة البحث ، لكن لم يكشف ذلك في حدود الاطلاع على قواعد البيانات عن دراسة سواء عربية أو أجنبية تظهر العلاقة أو دور التدفق النفسي في إدارة الازمات النفسية، لذلك جاءت الدراسة الحالية للإجابة على بعض الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي وإدارة الازمات النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس السعوديين؟
- هل توجد قيمة تنبؤية دالة للتدفق النفسي في التنبؤ بإدارة الازمات النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس السعوديين؟
- هل توجد فروق في متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس في كل من التدفق النفسي وإدارة الازمات النفسية تعزى إلى اختلاف الجنس؟

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

-تستمد الدراسة أهميتها من أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته حيث توفر إطاراً نظرياً عن متغيرات حديثة نسبياً على مستوى الدراسات العربية، وهي التدفق النفسي وإدارة الازمات النفسية، وسد ثغرة في هذا المجال.

-تسهم نتائج الدراسة في توجيه انتباه الباحثين والمهتمين بالجمال في توظيف المتغيرات الإيجابية كالتدفق النفسي في إدارة المشكلات والازمات النفسية.

-كما تستمد الدراسة الحالية أهميتها من العينة وهم أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية حيث يوجد ندرة في الدراسات النفسية التي أجريت على هذه الفئة.

الأهمية التطبيقية

- في ضوء النتائج التي ستسفر عنها الدراسة الحالية يمكن الأخصائيين النفسيين وضع برامج نفسية للتعامل مع الازمات النفسية المختلفة.

- يمكن لنتائج هذه الدراسة أن تساعد العاملين في مجال الإرشاد الأسري وذلك بعمل دورات وورش عمل لتنمية التدفق النفسي لدى فئات المجتمع

- ما ستفسر عنه هذه الدراسة من نتائج تساعد على عمل برامج توعوية لاكتساب استراتيجيات ايجابية لمواجهة الازمات الحياتية.

- إمداد المكتبة النفسية بمقياس التدفق النفسي في العمل يستفيد منه

وتعرفها الباحثة بأنها الاستجابة التي يقوم بها الفرد لخفض التأثير السلبي المرتبط بمصدر الأزمة، من خلال استخدام أساليب سلوكية أو معرفية أو انفعالية لمواجهة الأزمة أو محاولة إنكارها. وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على الاختبار المستخدم في الدراسة الحالية السيد وعلي (2016).

ويعتمد التقييم المعرفي للأزمات النفسية على عوامل عدة منها: العوامل الذاتية كسمات الشخصية وخبرات الإنسان الذاتية، ومهاراته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية. وعوامل ذات صلة بالموقف نفسه كنوع التهديد وكمه. بالإضافة للعوامل البيئية الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة العامة (الحدراوي والحفاجي، 2010).

كما تتضمن عملية التقييم ثلاث مكونات أساسية هي: التقييم الأولي والتقييم الثانوي ثم المواجهة، فيشير التقييم الأولي إلى طريقة إدراك الحدث مصدر الأزمة، فالناس يدركون المواقف ذاتها بطرق مختلفة (مصدر تهديد، أم لا)، وتشكل الأزمة من خلال ادراك الانسان للموقف (أي من خلال التقييم الأولي)، ومن خلال استجابته الرئيسية للحدث (التقييم الثانوي) أي تقييم الموارد الشخصية المطلوبة للتعامل بفاعلية مع متطلبات الموقف، أما الاستجابة التي يتم تنفيذها بالفعل عبر نشاط يوجه نحو الحدث فيطلق عليه مفهوم (المواجهة) (زياد، 2017).

الدراسات السابقة

يوجد مجموعة من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية (التدفق النفسي، وإدارة الأزمات النفسية)، وبعد الاطلاع عليها وجد ارتباطها بمتغيرات نفسية أخرى، وندرة في الدراسات التي ربطت بين متغيري الدراسة لدى نفس العينة الحالية، وسيكتفي بعرض بعض الدراسات لإلقاء لمحة موجزة على كل منها:-

دراسات تناولت التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات

هدفت دراسة Fritz & Avsec (2007) إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي والوجود النفسي الأفضل والتي ترتبط بالإنجاز والتجارب الإيجابية، حيث تمثلت العينة من (84) طالباً في أكاديمية الموسيقى بجامعة ليوبليانا في سلوفينيا، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة ومقياس التدفق النفسي، وكان من أبرز النتائج وجود علاقة إيجابية ارتباطية بين التدفق والوجود النفسي الأفضل، كما توصلت النتائج إلى أن تجربة التدفق ترتبط بالجوانب العاطفية أكثر من الجوانب المعرفية لجودة الحياة.

وأيضاً دراسة Atabey (2007) التي هدفت إلى دراسة تجربة التدفق والدافع الداخلي مقابل الدافع الخارجي وذلك عن طريق إجراء مقابلة مع عدد من طلاب الدراسات العليا بجامعة ليفربول بإنجلترا، وكشف النتائج إلى أنهم كانوا متحمسين للأداء الأكاديمي إلا أنه لا يمكن وصف دافع الطلاب بأنه تلقائي، حيث استشهد الطلاب بالدوافع الخارجية بوصفها الدافع وراء تعلمهم، بينما وصف بعض الطلاب جوانب من حياتهم بأنها توفر التجربة المثلى للتدفق وكانت غير مرتبطة بالجوانب الأكاديمية

الوقت الحاضر، والاندماج في النشاط، والقدرة على التركيز الكامل على مهمة ما وإعطائها اهتماماً كاملاً. - دمج الفعل والوعي بالانغماس لحظة بلحظة في المهام. التحكم في العمل والبيئة: غالباً ما أفاد الأشخاص المتدفقون بأنهم يتحكمون بشكل كامل في أفعالهم والبيئة التي تتم فيها المهمة. - فقدان الأنا: عندما تكون في حالة تدفق يشارك العقل والجسد في أداء المهمة بشكل كامل، وفي هذه المرحلة تحدث فقدان إحساسهم بالذات أو الأنا، وعدم الشعور بالوعي الذاتي طوال مدة الحدث. - الإحساس المتغير بالوقت: عادة ما يبلغ الأفراد المنغمسون بعمق في نشاط يولد التدفق عن فقدان الوعي بالوقت أو عدم شعورهم بالوقت، وغالباً ما يشعرون أن الوقت يمر بسرعة عندما يكونون في حالة تدفق. تحدث الاستثناءات في مهام معينة تتطلب معرفة الوقت، مثل الرياضات الجماعية (Hart, 2021).

إدارة الازمات النفسية

يمر بعض الأشخاص بأكثر من أزمة واحدة في آن واحد، وتكون معقدة في نفس الوقت. كما يمكن أيضاً أن تحدث الأزمات واحدة تلو الأخرى، أو في فترات متقطعة بحيث تمنح الأشخاص الفرصة لحل إحدى الأزمات قبل البدء لمعالجة الأخرى، وبالتالي سوف يكون أقل أثراً على الشخص (Cavaiola, 2018). وبعد كابلان Caplan (1964) أحد الرواد الأوائل في مجال التدخل في الأزمات- ويشير إليها بأنها حالة مؤقتة من الاضطراب وعدم التنظيم، تتميز بشكل رئيسي بعدم قدرة الفرد على التعامل مع موقف معين باستخدام الأساليب التقليدية لحل المشكلات، وإمكانية التوصل إلى نتيجة إيجابية جذرياً. (Cavaiola & Colford, 2017)

وتعرف الأزمة النفسية بأنها عبارة عن "ضغوط وأحداث ومواقف نفسية داخلية تؤثر على حالة الفرد النفسية تتمثل في صعوبات تواجه الفرد بما يجد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل والتكيف وبالتالي تعيقه من الاستقرار أو انجاز أهدافه وتحدث خللاً وارتباكاً في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد" (صادق والشربيني، 2019). كما تعرف بأنها "حالة مؤقتة من الاضطراب في حياة الفرد بحيث تتسبب له في قصور المعرفة واختلاط الأسباب بالنتائج مما يسبب للفرد الشعور بعدم الطمأنينة والخوف من المستقبل" (نوفل وآخرون، 2018)

ويتم تحديد مفهوم الأزمات باعتبارها تنقسم إلى ثلاث مجموعات: أزمات النمو الطبيعية، وأزمات الأحداث الصادمة، والأزمات الوجودية. كما يمكن إضافة مجموعة رابعة: وهي الأزمات النفسية؛ نظراً لتعدد الحالات التي قد تعمل فيها الحالة النفسية بمثابة عاملاً حافزاً للأزمة، وعلى القبيض من ذلك يمكن أن تؤدي الأزمات إلى تفاقم الحالة النفسية الموجودة بالفعل (Cavaiola, 2018 & Colford).

وتعرف إدارة الأزمات النفسية بأنها "الاستجابات المعرفية والسلوكية، والتي تتأثر بالتفاعل بين خصائص الفرد وخصائص الموقف، وعندما تكون المواجهة فعالة في تخفيف الضغوط حينها يمكن أن توصف هذه الاستجابة كسلوك ماهر، أما عندما ينظر الفرد إلى مصادر الضغوط باعتبارها مهددات تفوق موارده الشخصية الراهنة كالأزمات المزمنة مثلاً، فسيكون من الأفضل اللجوء إلى التدخلات النفسية التي تتضمن التدريب على استخدام استراتيجية مواجهة جديدة وفعالة (نوفل، والحبشي، وعيسى، 2018).

بعض الأنشطة جعلهم غير مدركين للوقت والمحيط، كما أن المشاركين الذين أبلغوا عن مستويات عالية من التدفق عبروا عن مشاعر إيجابية وسلوكيات صحية أكبر ومشاعر اكتئاب أقل في ظل وجود مستويات مرتفعة من الضغوط والأزمات النفسية.

وهدف دراسة Adil, Ameer, & Ghayas (2020) إلى معرفة الدور الوسيط للتدفق النفسي في العلاقة بين التوافق النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بباكستان، وتكونت العينة من (300) طالب، وطبق عليهم مقياس التدفق النفسي، ومقياس التوافق النفسي، والتحصيل الأكاديمي، ومن أبرز النتائج التي توصلت لها الدراسة أن التدفق النفسي له تأثير إيجابي على الإنجاز الأكاديمي، بالإضافة إلى أن التدفق النفسي يتوسط العلاقة بين التوافق النفسي، والإنجاز الأكاديمي والتحصيل الدراسي للطلاب.

وتناولت دراسة Khowla (2021) التدفق النفسي وعلاقته باليقظة العقلية لدى عينة من طلاب جامعة البصرة، وشملت الدراسة (135) طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية ومقياس التدفق النفسي، وأظهرت النتائج وجود ارتباط دال بين التدفق النفسي واليقظة العقلية.

هدفت دراسة Soriano, Kozusznik, Peirao, & Demerouti (2021) إلى التعرف عن التدفق النفسي في العمل وعلاقته بالأداء الوظيفي، والتعرف على الفروق في التدفق النفسي وفقاً لنوع العمل (ملائم - غير ملائم)، تكونت العينة من (83) شخصاً بدولة إسبانيا، تم تقسيمهم لمجموعتين هما: مجموعة ملائم لمنط عملهم، والثانية غير ملائمة لمنط عملهم، طبق عليهم استبيان الأداء الوظيفي، ومقياس التدفق النفسي توصلت النتائج: وجود فروق في مستوى التدفق لدى الموظفين في المجموعتين تبعاً لنوع المكتب لصالح المجموعة الملائمة العاملة في مكتب مناسب لعمله، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي واداء الدور الوظيفي.

كما هدفت دراسة Attwan & Alkhigani (2022) للتعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والتدفق النفسي لدى طلاب البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل بالعراق، تكونت العينة من (15) طالبة، وتم استخدام مقياس الطلاقة النفسية ومقياس التدفق النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من الطلاقة النفسية والتدفق النفسي لدى العينة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين الطلاقة النفسية والتدفق النفسي لدى أفراد العينة.

دراسات تناولت ادارة الأزمات النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

وهدف دراسة Helen, Stallman, Denise, Daniel, Hermens (2020) للتعرف على استراتيجيات المواجهة الصحية وغير الصحية في فهم الأزمات النفسية الشديدة، وتكونت عينة الدراسة (500) من طلاب الجامعة، طبق عليهم اختبارات الأزمات النفسية والأمراض النفسية واستراتيجيات المواجهة، وقد أظهرت النتائج أن استراتيجيات المواجهة في

هدفت دراسة Hager (2015) إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، على عينة من الراشدين بلغت (405) فرداً، طبقت عليهم أدوات الدراسة والتي تمثلت في مقياس التدفق النفسي ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التدفق النفسي وأربعة عوامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وهي الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية ويقظة الضمير، بينما توجد علاقة عكسية بين التدفق النفسي والعصابية.

وفحصت دراسة غريب (2015) العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة لدى الطالبات السعوديات بالمرحلة الجامعية، كما هدفت إلى التحقق من وجود عامل ثنائي القطب بين متغيرات الدراسة الثلاث، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (120) طالبة من طالبات بجامعة القصيم، كما تم تطبيق مقياس التدفق النفسي، ومقياس تحمل الغموض، ومقياس المخاطرة، وجميعها إعداد الباحثة، وانتهت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وبعض أبعاد مقياس تحمل الغموض متمثلة في بعد فلسفة الفرد واتجاهاته نحو المواقف الحياتية الغامضة، حل المشكلات، المجالات الفنية والإبداعية)، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي ومقياس المخاطرة.

وتناولت دراسة Seifert (2017) الدور الوسيط للتدفق النفسي في العلاقة بين الوجود النفسي الأفضل للموظفين وبين ضغوط العمل، وذلك على عينة تكونت من (117) من المدراء والإداريين، وتم تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس الوجود النفسي الأفضل. وتوصلت النتائج إلى أن التدفق يساهم بالتنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لدى الموظفين حتى في ظل وجود ضغط العمل طويلة الأمد، كما وجد أن عوامل مثل (تنوع المهام - وجود بيئة دعم اجتماعي - وجود دافع جوهري لدى الموظف) مصادر تساهم في مستويات أعلى من التدفق النفسي.

كما هدفت دراسة Moutinho, Monteiro, Costa, & Faria (2019) إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي والذكاء الانفعالي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بالبرتغال، وتكونت العينة من (215) طالبا وطالبة، وطبقت عليهم أدوات الدراسة التي تمثلت في مقياس التدفق النفسي ومقياس الذكاء العاطفي وتقرير ذاتي للأداء الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الأكاديمي

وأجريت دراسة Zhang, Kate, Kyla, Cheng, Zhou (2020) بهدف تقييم التدفق النفسي والوجود النفسي الأفضل واليقظة العقلية وذلك على عينة من المواطنين الصينيين بلغ عددهم (5115) مواطن من مختلف مقاطعات الصين، وتم تطبيق مقياس التدفق النفسي والوجود النفسي الأفضل واليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة أن التدفق النفسي كان أبرز المتغيرات الإيجابية التي خففت بشكل بارز من آثار طول مدة الحجر الصحي والعزل، حيث أن الأفراد عبروا عن أن الانغماس والاستغراق في

والكشف عن الفروق في إدارة الأزمات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: (المرحلة التعليمية- سنوات الخبرة- الدورات التدريبية)، تكونت العينة من (٣٩٥) معلمة بإدارة تعليم محافظة بيشة، طبق عليهم مقياس إدارة الأزمات إعداد الباحثين، توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من إدارة الأزمات لدى قائدات المدارس بمحافظة بيشة من وجهة نظر المعلمات في (التخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كفايات إدارة الأزمات تعزى للمتغيرات الديموغرافية (المرحلة التعليمية- سنوات الخبرة- الدورات التدريبية).

وتناولت دراسة Maniss, Castillo, Cartwright, & Yznaga (2021) الكفاءة الذاتية للمرشدين والمعالجين النفسيين وعلاقتها بإدارة الأزمات، تكونت العينة من (10) طلاب متخرجين مسجلين في دورات الارشاد، طبق عليهم المقابلات الشخصية والاستمارات القصيرة، توصلت النتائج إلى وجود بعض المخاوف حول قدرتهم على التعامل مع الأزمة، وجود إدراك لأهمية التدريب على التدخلات في الأزمات، وأهمية تعلم مهارات إرشاد الأزمات للمساعدة ودعم العملاء، ووجود تصور مرتفع بأهمية دور السمات الشخصية (الكفاءة الذاتية والرعاية الذاتية، الوعي الذاتي والمرونة النفسية ومهارات الاتصال واستخدام لغة الجسد والمساندة الاجتماعية) في نجاح إرشاد الأزمات.

وهدف دراسة آل مداوي وبدوي (2021) إلى التعرف على مستوى إدارة الأزمات وعلاقتها بالضغط النفسي لدى القيادات الأكاديمية أثناء جائحة فايروس كورونا كوفيد 19، والكشف عن الفروق في إدارة الأزمات والضغط النفسي تبعاً للمتغيرات الديموغرافية: النوع والكلية، وسنوات الخبرة، والمنصب الإداري. تكونت العينة من (124) قائداً من القيادات الأكاديمية بجامعة الملك خالد في السعودية، طبق عليهم مقياس إدارة الأزمات ومقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثين)، توصلت النتائج إلى: وجود مستوى متوسط من إدارة الأزمات والضغط النفسي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدارة الأزمات والضغط النفسي، وظهر أن الكليات النظرية أعلى من الكليات العملية في إدارة الأزمات والضغط النفسي، والذكور أعلى من الإناث في إدارة الأزمات، ووجود فروق تبعاً للخبرة لصالح الفئة الثانية من (5 إلى أقل من 10 سنوات).

هدفت دراسة عباس والسيد (2021) إلى التعرف عن التنبؤ بمهارات إدارة الأزمات وكل من الصمود النفسي والحيوية الذاتية والتعرف على العلاقة بينهم لدى أعضاء هيئة التدريس، والكشف عن الفروق في مهارات إدارة الأزمات والصمود النفسي والحيوية الذاتية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية، تكونت العينة من (183) من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بكلية التربية - جامعة الإسكندرية بمصر، طبق عليهم أدوات من إعداد الباحثين وهي: مقياس إدارة الأزمات، ومقياس الصمود النفسي، ومقياس الحيوية الذاتية، توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين إدارة الأزمات وكل من الصمود النفسي والحيوية الذاتية ووجود فروق في مهارات إدارة الأزمات، الصمود النفسي تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، ووجود فروق في مهارات إدارة الأزمات والصمود النفسي تبعاً لمتغير الدرجة الوظيفية، وعدم وجود فروق في

حالة الأزمات البسيطة كان التهدة الذاتية والمساندة الاجتماعية هي أكثر استراتيجيات المستخدمة، وفي المستويات المتوسطة من الأزمات كان يزداد احتمال الحاجة إلى الدعم من المتخصصين، وفي حين المستويات المرتفعة من الأزمات تستخدم استراتيجيات مواجهة غير صحية.

وجاءت دراسة Fan Yang (2020) للتعرف على استراتيجيات مواجهة الأزمات النفسية خلال جائحة كورونا وعلاقتها بالاكتئاب، وشملت الدراسة (5600) مستخدماً على الإنترنت في الصين، وطبق عليهم استراتيجيات المواجهة للأزمات النفسية ومقياس الاكتئاب. وقد أظهرت النتائج استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة والتعامل مع التركيز على العاطفة كانت أكثر انتشاراً واستخداماً لدى عينة الدراسة، وظهر فروق في الجنس والعمر والتعليم والدخل في استراتيجيات المواجهة، كما وجد أن المواجهة التي تركز على العاطفة ترتبط إيجابياً بالاكتئاب.

تناولت دراسة Burke (2021), Koynucu, Fiksenbaum, العلاقة بين التدفق النفسي وكلا من الوجود النفسي الأفضل ومواجهة الأزمات النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (224) من العاملات بمستشفى أنقرة، واستخدم مقياس التدفق النفسي ومقياس مواجهة الأزمات النفسية ومقياس الوجود النفسي الأفضل. وتوصلت النتائج إلى أن العاملات ذوات الدرجة المرتفعة من التدفق النفسي أعلى من ذوات الدرجة المنخفضة في الوجود النفسي الأفضل ومواجهة الأزمات النفسية، كما حصلن على درجة مرتفعة على الاستغراق في العمل.

وفي دراسة النادي وعبد السلام (2021) والتي كشفت عن العلاقة بين الأزمات المهنية والدلالات الاكلينيكية لإختبار الشخصية المتعدد الأوجه لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس، بلغ عددهم (102) عضواً، والتحقق من الفروق في متغيري الدراسة والتي تعزى إلى الجنس، وطبق مقياس الأزمات المهنية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الأزمات النفسية والدلالات الاكلينية على اختبار الشخصية المتعدد الأوجه، كما ظهر أن الإناث أعلى من الذكور في الأزمات المهنية.

وأهتمت دراسة Ghiyasi, Baghdadi, Hashemzadeh, & Soltanzadeh (2021) بالتعرف على مستوى الأزمات وعلاقتها بالمرونة النفسية، والتعرف على القدرة على الصمود في مواجهة وإدارة الأزمات في البيئات الطبية، تكونت العينة من (343) ممارس صحي أصباء وممرضات وإداريون بمستشفى ومركز طبي في إيران، طبق عليهم مقياس إدارة الأزمات (Azadian, Shirali, & Saki, 2016)، توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من مواجهة حدوث المخاطر بالتخطيط الاستراتيجي لإدارة الأزمات في البيئة الطبية، وجود علاقة إيجابية بين إدارة الأزمات والمرونة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية بين الصمود والتوعية والاستعداد للأزمات.

وأجريت دراسة القرني وشريف (2021) بهدف التعرف على درجة توفر إدارة الأزمات لدى قائدات مدارس بمحافظة بيشة من وجهة نظر المعلمات،

أدوات الدراسة

مقياس التدفق النفسي إعداد (Bakker, 2008)،

ترجمة فاطمة خليفة السيد وهنادي غازي الحربي (2022)

يتكون المقياس من (13) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: بُعد الاستغراق تتمثل عباراته بالتالي (1، 2، 3، 4)، وبُعد متعة العمل تتمثل عباراته بالتالي (5، 6، 7، 8) وبُعد الدافع للعمل تتمثل عباراته بالتالي (9، 10، 11، 12، 13)، يستجيب فيه الموظف حول حالته أثناء أداء العمل خلال الأسبوعين الماضيين، وفقاً للاستجابة المناسبة، تكونت النسخة المترجمة من 5 بدائل وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتحسب وفقاً للبدائل على النحو التالي (5-4-3-2-1)، وكون جميع عبارات المقياس إيجابية، تشير الدرجات الأعلى إلى ارتفاع التدفق النفسي في العمل، حيث يبلغ المتوسط الفرضي (39) درجة، بينما تبلغ الدرجة الكلية (65) وهي مؤشر عام على التدفق النفسي. وقام مُعد المقياس بالتحقق من الخصائص السيكومترية له على مجموعة مكونة من (1346) من الموظفين في وظائف بقطاعات متنوعة في هولندا بحساب التحليل العاملي (الاستكشافي والتوكيدي)، حيث أوضحت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي أن مفردات المقياس تنشعب على ثلاث عوامل أساسية: العامل الأول (متعة العمل) ويفسر (46%) من التباين في متغير التدفق النفسي في العمل وتنشعب على هذا العامل أربعة مفردات، والعامل الثاني (الاستغراق) ويفسر (10%) من التباين في متغير التدفق النفسي في العمل وتنشعب على هذا العامل أربعة مفردات، والعامل الثالث (الدافع الجوهري للعمل) ويفسر (9%) من التباين في متغير التدفق النفسي في العمل وتنشعب على هذا العامل خمسة مفردات، وتراوحت تشعبات المفردات على العوامل الخاصة بها بين (0.46 - 0.85).

وحساب صدق الاتساق الداخلي للأبعاد، تراوحت معاملات الارتباط كالتالي: بُعد الاستغراق (0.75 - 0.86)، وبُعد متعة العمل (0.88 - 0.96)، وبُعد الدافع للعمل (0.63 - 0.82)، كما تم حساب الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس حيث بلغ معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول للمقياس ودرجات التطبيق الثاني له (بعد مدة 6 أسابيع) (0.74 - 0.77)، كما تراوح معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة (0.75 - 0.80 - 0.90)، وبلغت قيمة الدرجة الكلية (0.63)، وجميعها تؤكد موثوقية وصدق وصلاحيّة استخدام المقياس.

صدق وثبات التدفق النفسي في العمل في الدراسة الحالية

صدق المقياس: - تم التأكد من صدق مقياس التدفق النفسي في العمل من خلال ما يلي:

- الصدق المحكمين: - تم عرض مقياس التدفق النفسي على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس بلغ عددهم (4) محكمين؛ وتم

مهارات إدارة الأزمات والحيوية الذاتية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، وعدم وجود فروق في مهارات إدارة الأزمات والصمود النفسي والحيوية الذاتية تبعاً لمتغير التخصص، كما يمكن التنبؤ بمهارات إدارة الأزمات من خلال الصمود النفسي والحيوية الذاتية لدى أفراد العينة.

وأجريت دراسة Nnochiri, & Robert-okah, (2022) للتعرف على استراتيجيات إدارة الأزمات لدى مديري المدارس الثانوية الخاصة، والتعرف على الفروق في أساليب الاتصال وأساليب اتخاذ القرار وأساليب المواجهة وفقاً لمتغير النوع، تكونت العينة من (293) مديراً بالمدارس الثانوية الخاصة في ولاية ريفرز في دولة نيجيريا، تم تطبيق مقياس استراتيجيات إدارة الأزمات للمديرين (CMSSP) إعداد الباحثين، توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين إدارة الأزمات في المدارس وأساليب الاتصال وأساليب اتخاذ القرار، وظهر عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أساليب المواجهة لإدارة الأزمات في المدارس.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي بشقيه التنبؤي والمقارن وهو المناهج المناسب للإجابة على أسئلة الدراسة والكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية، والقيمة التنبؤية للتدفق النفسي بإدارة الأزمات النفسية، والتحقق من الفروق في متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس في كل من التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية تعزى إلى الجنس.

مجتمع الدراسة

يشتمل أعضاء هيئة التدريس السعوديين بمدينة جدة

عينة الدراسة

(250) من أعضاء هيئة التدريس السعوديين بمدينة جدة، تراوحت أعمارهم بين (30-55) سنة، من الفئات الأكاديمية (أستاذ مساعد، أستاذ مشارك، أستاذ)، بمجامعات (الملك عبد العزيز، وجامعة جدة، وجامعة عفت)، وتم اختيارهم بشكل عشوائي والتطبيق عليهم من خلال استبانة الكترونية بالجوجل درايف، وتم نشرها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي (تطبيق الواتس آب). والمجدول التالي يوضح خصائص العينة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية

جدول 1: يوضح خصائص عينة البحث وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية

المتغير الديموجرافي	نوعه	التكرار	%
النوع	الذكور	100	40,00
	الاناث	150	60,00
سنوات الخبرة	1-5 سنوات	70	28,00
	5-10 سنوات	120	48,00
	10-15 سنة	40	16,00
	15 سنة فأكثر	20	8,00

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الأكبر من عينة الدراسة كانت لعضوات هيئة التدريس (الاناث)، وذوي سنوات الخبرة من (5-10) سنوات.

جدول 2: مؤشرات حسن المطابقة

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي/ درجات الحرية	1.312	صفر إلى 5
مؤشر حسن المطابقة GFI	0.676	صفر إلى 1
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	0.658	صفر إلى 1
جذر متوسط مربعات البواقي RMR	0.681	صفر إلى 1
جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	0.040	صفر إلى 0.1
مؤشر المطابقة المعياري NFI	0.966	صفر إلى 1
مؤشر المطابقة المقارن CFI	0.992	صفر إلى 1
مؤشر المطابقة النسبي RFI	0.950	صفر إلى 1

وحظي هذا النموذج على مؤشرات حسن المطابقة ، حيث كانت قيمة مربع كاي (81.344) وهي قيمة غير دالة إحصائياً لدرجات الحرية (62) ، ظهرت مؤشرات حسب المطابقة

-صدق الاتساق الداخلي: تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" في حساب مدى ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ظهرت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول 3: يوضح معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي (ن = 193)

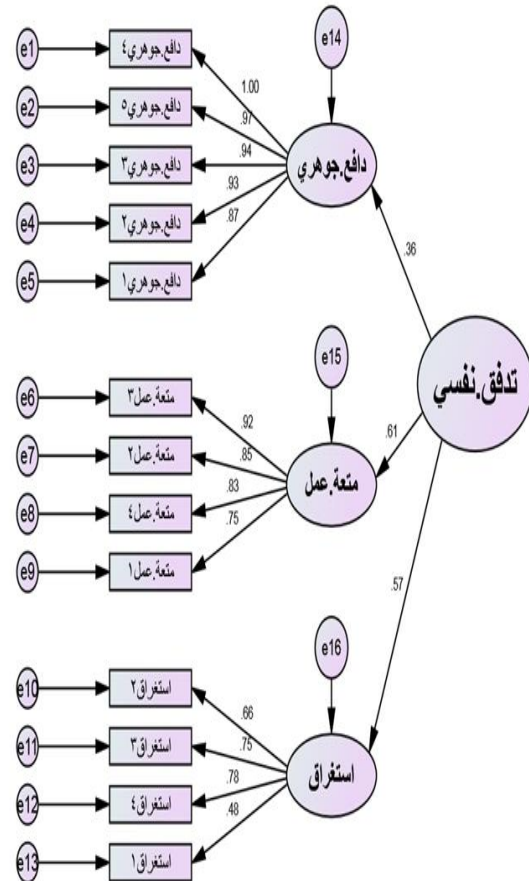
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
البعد الأول: الاستغراق					
1	**0.682	2	**0.789	3	**0.792
4	**0.791				
البعد الثاني: متعة العمل					
5	**0.829	6	**0.885	7	**0.925
8	**0.875				
البعد الثالث: الدافع للعمل					
9	**0.914	10	**0.952	11	**0.946
12	**0.987	13	**0.967		

** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط فقرات البعد الأول بدرجة الكلية تراوحت بين (0.682-0.792)، ومعاملات ارتباط فقرات البعد الثاني بدرجة الكلية تراوحت بين (0.829-0.925)، ومعاملات ارتباط فقرات البعد الثالث بدرجة الكلية تراوحت بين (0.914-0.987) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يؤكد على أن جميع فقرات المقياس تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق الداخلي.

إجراء التعديلات في ضوء ملاحظاتهم، والأخذ بالتدرج الخماسي لفقرات المقياس وبذلك تم الوصول للصورة النهائية من مقياس التدفق النفسي.

- صدق التحليل العاملي التوكيدي: تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى والثانية First order and second order confirmatory factor analysis باستخدام برنامج AMOS وأوضح نتائج التحليل العاملي من الدرجة الأولى أن مفردات المقياس وعددها (13) مفردة تنسب على ثلاث عوامل أساسية ؛ العامل الأول (الدافع الجوهري للعمل) ويشتمل على (5) مفردات أرقامها (4-5-3-2-1) ظهرت تشعبات هذه المفردات على عامل الدافع الجوهري للعمل (0.993-0.982-0.945-0.942-0.899) على الترتيب ، والعامل الثاني (متعة العمل) ويشتمل على (4) مفردات أرقامها (3-2-4-1) ظهرت تشعبات هذه المفردات على عامل متعة العمل (0.950-0.887-0.873-0.803)؛ والعامل الثالث (الاستغراق) ويشتمل على (4) مفردات أرقامها (2-3-4-1) ظهرت تشعبات هذه المفردات على عامل الاستغراق (0.834-0.950-0.815-0.756-0.638)



وأوضحت نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية أن العوامل الثلاث (الدافع الجوهري للعمل - متعة العمل - الاستغراق) التي يتشعب عليها مفردات مقياس التدفق النفسي في العمل ، تنسب على عامل أكبر وهو التدفق النفسي في العمل ككل كما يتضح من الشكل السابق.

الثبت بطريقة ألفا كرونباخ: تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي في العمل، وظهرت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول 6: نتائج ثبات مقياس التدفق النفسي في العمل باستخدام ألفا كرونباخ (ن=193)

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات
الاستغراق	4	0.761
متعة العمل	4	0.901
الدافع للعمل	5	0.974
الدرجة الكلية	13	0.872

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغت على الترتيب: (0.761)، (0.901)، (0.974) كما بلغ معامل الثبات العام للمقياس (0.872)، وتؤكد جميع هذه القيم على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

الثبت بطريقة التجزئة النصفية: للتأكد من ثبات مقياس التدفق النفسي في العمل بطريقة التجزئة النصفية تمت تجزئة فقرات الاختبار إلى نصفين؛ الفقرات الفردية في مقابل الفقرات الزوجية، وتم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" في حساب مدى الارتباط بين النصفين، وجرى تعديل الطول بمعادلة "سبيرمان وبراون"، وبمعادلة "جتمان"، ظهرت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول 7: نتائج ثبات مقياس التدفق النفسي باستخدام التجزئة النصفية (ن=193)

أبعاد المقياس	معامل الثبات	
	سبيرمان وبراون	جتمان
الاستغراق	0.812	0.812
متعة العمل	0.890	0.890
الدافع للعمل	0.977	0.937
الدرجة الكلية	0.924	0.924

يتضح من الجدول السابق النتائج الآتية:

- معاملات الثبات لأبعاد مقياس التدفق النفسي في العمل باستخدام معامل "سبيرمان وبراون" تراوحت بين (0.812 - 0.977)، وباستخدام معامل "جتمان" تراوحت بين (0.812 - 0.937)، وتؤكد هذه القيم على أن أبعاد مقياس التدفق النفسي في العمل تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

- معامل الثبات العام لمقياس التدفق النفسي في العمل باستخدام معامل "سبيرمان وبراون" بلغ (0.924)، وباستخدام معامل "جتمان" بلغ (0.924)، وتؤكد هذه القيم على أن مقياس التدفق النفسي في العمل يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد فاطمة خليفة السيد ومجدة السيد علي (2016)

يتكون المقياس في صورته النهائية إلى (40) عبارة تشتمل على أربعة أبعاد المواجهة المركزة على المشكلة 12 عبارة، والمواجهة المركزة على الانفعال، 9 عبارات، والتجنب 9 عبارات، وطلب الدعم وإعادة التقييم 10 عبارات، وعبارات الأبعاد كالتالي: العبارات رقم (1-3-5-11-13-14-15-

جدول 4: نتائج معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي (ن=193)

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
الاستغراق	4	0.588**	دال عند 0.01
متعة العمل	4	0.678**	دال عند 0.01
الدافع للعمل	5	0.814**	دال عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس بدرجة الكلية بلغت على الترتيب: (0.588)، (0.678)، (0.814)، وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يؤكد على أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق الداخلي.

- الصدق التمييزي: تم ترتيب درجات الموظفين تنازلياً، ثم تحديد المجموعة العليا وبلغ عددهم (52) موظف ونسبة مئوية (27%)، والمجموعة الدنيا وبلغ عددهم (52) موظف ونسبة مئوية (27%)، وتم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا، وظهرت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول 5: يوضح نتائج اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للصدق التمييزي لمقياس التدفق النفسي

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدالة الإحصائية
الاستغراق	العليا	52	20.23	4.49	102	8.782	دالة عند 0.01
	الدنيا	52	13.134	4.09			
متعة العمل	العليا	52	24.115	4.18	102	11.17	دالة عند 0.01
	الدنيا	52	13.55	5.38			
الدافع للعمل	العليا	52	32.88	3.88	102	21.34	دالة عند 0.01
	الدنيا	52	13.23	5.38			
الدرجة الكلية	العليا	52	77.53	6.47	102	27.60	دالة عند 0.01
	الدنيا	52	39.92	7.38			

يتضح من الجدول السابق أن قيم "ت" بلغت على الترتيب: (8.782)، (11.17)، (21.34) لأبعاد المقياس، وبلغت قيمها للمقياس ككل (27.60) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على جميع أبعاد مقياس التدفق النفسي على درجته الكلية، ويؤكد ذلك تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق التمييزي.

ثانياً: ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات مقياس التدفق النفسي في العمل من خلال ما يلي:

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط موجب دال بين التدفق النفسي الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية (الاستغراق، متعة العمل، الدافع للعمل) وإدارة الأزمات النفسية الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية (المواجهة المركزة على المشكلة، وطلب الدعم وإعادة التقييم)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.332-0.654) بدلالة 0.01، بينما ظهر ارتباط سالب بين التدفق النفسي الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية (الاستغراق، متعة العمل، الدافع للعمل) وأبعاد إدارة الأزمات (المواجهة المركزة على الانفعال، التجنب) وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.290-0.604) بدلالة 0.01 ومن خلال هذه النتيجة يتضح قبول الفرض الأول للدراسة وتحققه، كما يتضح أن هذه النتيجة تتفق مع ما جاء في الإطار النظري، وكذلك في الدراسات السابقة، حيث تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Burke, et al (2021 حيث توصلت إلى أن العوامل ذوات الدرجة المرتفعة من التدفق النفسي أعلى من ذوات الدرجة المنخفضة في مواجهة الأزمات النفسية، ودراسة (Ghiyasi, et al (2021 حيث توصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من مواجهة حدوث المخاطر بالتخطيط الاستراتيجي لإدارة الأزمات، وجود علاقة إيجابية بين إدارة الأزمات وكلا من المرونة النفسية والصمود والتوعية والاستعداد للأزمات. كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية بشكل غير مباشر مع نتائج دراسة (Soriano, Kozusznik, Peiro, & Demerouti, (2021 حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي واداء الدور الوظيفي. حيث من شأن تحسن الأداء الوظيفي من خلال ارتفاع التدفق النفسي إلى تحسين استراتيجيات إدارة الأزمات لدى عينة الدراسة، ودراسة (Maniss, et al (2021 حيث أوضحت وجود تصور مرتفع بأهمية

دور السمات الشخصية (الكفاءة الذاتية والرعاية الذاتية، والتدفق النفسي والمرونة النفسية ومهارات الاتصال والمساندة الاجتماعية) في نجاح إدارة الأزمات. كما تتفق الباحثة مع ما أوضحه (Hart (2021 بأن التدفق النفسي يساعد الفرد على التركيز على المهمة المطروحة في الوقت الحاضر، والاندماج في النشاط، والقدرة على التركيز الكامل على مهمة ما وإعطائها اهتماما كاملا مما يكون له أفضل الأثر في التحكم في العمل والبيئة **الفرض الثاني:** «توجد قيمة تنبؤية دالة للتدفق النفسي في التنبؤ بإدارة الأزمات النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس السعوديين»، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الانحدار البسيط، والجدول التالي يوضح ذلك:

19-22-24-28) المواجهة المركزة على المشكلة: العبارات رقم (8-10-16-18-25-27-31-35-39) المواجهة المركزة على الانفعال، العبارات رقم (2-4-6-12-21-23-29-33-34) التجنب، والعبارات رقم (7-9-20-26-30-32-36-37-38-40) طلب الدعم وإعادة التقييم، ويتم الإجابة عليها بالاختيار من (تنطبق تماما- تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة قليلة- ويتم الإجابة عليها بالاختيار من (تنطبق تماما- تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة قليلة- لا تنطبق تماما)، وتأخذ درجات (4-3-2-1-0) على الترتيب، وقامت الباحثين بحساب صدق المقياس من خلال صدق المحكمين، وكذلك الاتساق الداخلي لدى (100) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.66-0.80)، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للبعد وتراوحت معاملات الارتباط لبعدها الإستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة (0.66-0.80)، والمواجهة المركزة على الانفعال (0.54-0.72)، والتجنب (0.56-0.66) وطلب الدعم وإعادة التقييم (0.49-0.83)، كما تم حساب الثبات بطريقتي معامل ألفا كرونباخ، وبلغ (0.75)، وبطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني (15) يوم على (50) من طالبات الجامعة، وبلغ معامل الارتباط (0.92). مما يؤكد على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق.

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول: «توجد علاقة ارتباطية دالة بين التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس السعوديين».

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات العينة على مقياس التدفق النفسي ومقياس إدارة الأزمات النفسية لدى عينة الدراسة.

جدول 8: قيم معامل الارتباط بيرسون بين التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية (ن=250)

التدفق النفسي إدارة الأزمات النفسية	الاستغراق	متعة العمل	الدافع للعمل	الدرجة الكلية
المواجهة المركزة على المشكلة	357**	419**	502**	561**
المواجهة المركزة على الانفعال	385**	490**	568**	604**
التجنب طلب الدعم وإعادة التقييم	390**	552**	290**	499**
طلب الدعم وإعادة التقييم الدرجة الكلية	569**	654**	378**	470**
	560**	498**	332**	431**

(**) معاملات دالة عند 0.01

جدول 9: تحليل الانحدار البسيط لمتغيرات الدراسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	معامل الارتباط R	معامل الارتباط R2
الانحدار	65252.039	1	65252.039	174.238	.502	.381
الانحراف عن الانحدار	242636.678	203	409.053			

تحقق للفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته مناسبة لتمكينه من مواجهة التحديات والمصاعب التي يواجهها في إطار عام ينظم له أفعاله ويوجهها له توجيهاً صحيحاً.

حيث يتضمن التدفق النفسي الأفكار والمشاعر الإيجابية التي تجعل الفرد يركز على اتمام المهام والشعور بالحماس والنجاح والانجاز في أداء الأنشطة (Khowla, 2021) وأيضاً دراسة et Burke, al (2021) حيث توصلت النتائج إلى أن العوامل ذوات الدرجة المرتفعة من التدفق النفسي أعلى من ذوات الدرجة المنخفضة في الوجود النفسي الأفضل ومواجهة الأزمات النفسية، كما حصلن على درجة مرتفعة على الاستغراق في العمل.

كما تتفق الدراسة بشكل غير مباشر مع الأطر النظرية والدراسات السابقة التي أوضحت الدور الوسيط للتدفق النفسي في العلاقة بين الوجود النفسي الأفضل للموظفين وبين ضغوط العمل وتوصلت النتائج إلى أن التدفق يساهم بالتنبؤ بالوجود النفسي الأفضل لدى الموظفين حتى في ظل وجود ضغط العمل طويلة الأمد (2017) Seifert، وهذا من شأنه أن يساعد الفرد على مواجهة الأزمات حيث أن وجود مستويات أعلى من التدفق النفسي تساهم في التنبؤ بإدارة الأزمات. بالإضافة إلى ذلك توضح الباحثة أن بعض الأفراد يلجؤون إلى مواجهة الأزمة بأسلوب إيجابي حيث يحتاج وعياً كبيراً بأهداف الأزمات، كما يركز التدفق النفسي على القوى الإيجابية عند الإنسان، بدلاً من التركيز على النواحي السلبية والأمراض والاضطرابات والضغوط فقط، كما أنه يحرك الفرد من الاحساس بالضغوط والتركيز عليها و الانشغال بها، وزيادة قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، ويدعم الطاقة الإيجابية وزيادة الثقة بالنفس، والشعور بالقوة لدى الفرد.

والقدرة على التكيف في الأحداث والأزمات الضاغطة. وأيضاً ما توصلت له دراسة (2020) Zhang, Kate, Kyla, Cheng, Zhou أن الأفراد عبروا عن أن الانغماس والاستغراق في بعض الأنشطة جعلهم غير مدركين للوقت والمحيط، كما أن المشاركين الذين أبلغوا عن مستويات عالية من التدفق عبروا عن مشاعر إيجابية وسلوكيات صحية أكبر ومشاعر اكتئاب أقل في ظل وجود مستويات مرتفعة من الضغوط والأزمات النفسية.

يلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة (ف) نموذج الانحدار (238,174) وبمعامل ارتباط R^2 (0.381) أي أن التدفق النفسي تنبأ بنسبة (38%) بإدارة الأزمات النفسية لدى عينة الدراسة.

جدول 10: تحليل الانحدار الخطي البسيط للتدفق النفسي في التنبؤ بإدارة الأزمات النفسية لدى عينة الدراسة

المعيار المستقل	المعامل البيني	المعامل الخطي المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ن)	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	,805	,062	,542	10.426	000
ثابت الانحدار	91,763	10,423.	215	7.023	000

يتبين من الجدول السابق أن ثابت الانحدار دال احصائياً عند (0.0001) وقيمة بيتا موجبة وقيمتها (0.542) ودالة احصائياً، أي أن تأثير التدفق النفسي على إدارة الأزمات موجبة طردية، مما يؤكد صحة الفرض بإمكانية تنبؤ ارتفاع التدفق النفسي بإدارة الأزمات النفسية لدى عينة الدراسة

ويمكن صياغة معادلة الانحدار كالتالي:

ادارة الأزمات النفسية = الثابت + (قيمة الارتباط المعياري ل التدفق النفسي × درجة التدفق النفسي)

ادارة الأزمات النفسية = 805+763,91*درجة التدفق النفسي

ومن خلال هذه النتيجة يتضح قبول الفرض الثاني للدراسة وتحقيقه، كما يتضح أن هذه النتيجة تتفق مع ما جاء في نتيجة الفرض الأول التي أوضحت وجود علاقة بين التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية، كما تتفق مع الأطر النظرية التي أوضحت أن الأزمات النفسية لا تخلق مشاعر وسلوكيات سلبية فحسب؛ بل وقد تساعد في ظهور بعض الاستجابات الإيجابية كمحاولات التكيف والإيتار والشعور بتقدير أكبر للذات، والقوة الشخصية، والنمو الناتج عن التجارب. وكثيراً ما تؤدي الأزمة إلى تغييرات في رؤية الأفراد للمستقبل، بما في ذلك فهم المخاطر وإيجاد طرق

جديدة لإدارتها (Novac, 2021) وتتفق الباحثة مع ما أوضحه أبو حلاوة (2013) أن الاندماج الفعال ببعض الأنشطة الحياتية المبهجة يولد لدينا إحساساً قوياً بالرضا ما يساهم في تعظيم إحساسنا بجودة حياتنا ويعزز مشاعر السعادة لدينا. وحالة التدفق

وعبد السلام (2021) والتي كشفت أن الاناث أعلى من الذكور في الأزمات المهنية، وكذلك دراسة عباس والسيد (2021) حيث توصلت إلى وجود فروق في مهارات إدارة الأزمات تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، بينما اختلفت مع ما توصلت له دراسة Nnochiri, & Robert-okah (2022) حيث ظهر عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أساليب المواجهة لإدارة الأزمات في المدرس. وتعوو الباحثة أن النتيجة كانت أعلى لدى الاناث إلى وجود اختلافات نفسية بين الجنسين، ووجود درجة مرتفعة من التدفق النفسي في مجال العمل لدى الاناث مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الأزمات النفسية والتغلب على الصعوبات بشكل أفضل.

التوصيات

- في ضوء نتائج الدراسة، تم تقديم بعض التوصيات كما يلي :-
- تقديم دورات وورش عمل للشباب هدفها تكوين صورة واضحة عن السمات الايجابية التي يستخدمها الأفراد في حال مواجهة الازمات والمشكلات.
- توعية الشباب من خلال مراكز الارشاد النفسي بإدارة الأزمات النفسية من خلال المواجهة المركزة على المشكلة، وطلب الدعم وإعادة التقييم، والابتعاد عن إدارة الأزمات التي تركز على المواجهة المركزة على الانفعال، التجنب.
- تعزيز الاستراتيجيات الصحية والجيدة في مواجهة الأزمات والمشكلات، والتخلص من الاستراتيجيات غير الجيدة في مواجهة الازمات.
- تقديم برامج تنمية وإرشادية للشباب بهدف تنمية التدفق النفسي في مجال العمل.
- مساعدة الشباب أنفسهم في عدم الوقوع فريسة للمرض النفسي أو اللجوء إلى المخدرات والمواد ذات التأثير النفسي كأساليب مواجهة غير صحية.

بحوث مستقبلية مقترحة

- نظراً لندرة الأبحاث خصوصاً في البيئة العربية التي تسلط الضوء على التدفق النفسي وارتباطه بإدارة الأزمات النفسية يمكن اقتراح بعض الموضوعات التي يمكن دراستها والبحث عنها:
- فعالية برنامج إرشادي لتنمية التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات.

الفرض الثالث: «توجد فروق في متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس في كل من التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية تعزى إلى الجنس».

أولاً : الفروق في متوسطات درجات التدفق النفسي وفقاً للجنس وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيم (ت) لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 11: دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في التدفق النفسي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التدفق	79.64	17.39	4.902	903	001,
النفسى	92.33	20.50			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في التدفق النفسي في اتجاه الاناث حيث وصلت قيمة (ت) إلى 90,4 بمستوى دلالة 0.001 ومن خلال هذه النتيجة يتضح قبول الفرض الثالث للدراسة وتحققه، بينما اختلفت نتيجة الدراسة مع ما توصلت له نتائج دراسة اسماعيل حيث ظهر عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في التدفق النفسي.

ثانياً: الفروق في متوسطات درجات إدارة الأزمات النفسية وفقاً للجنس.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب قيم (ت) لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 12: دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في إدارة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
إدارة الأزمات	77.01	10,48	5,08	747	,01
إدارة الأزمات	85,23	12,67			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في إدارة الأزمات النفسية حيث بلغت قيمة ت (5.08) بدلالة 0.01، والفروق في اتجاه الإناث، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة النادي

- كورونا (كوفيد - 19) ، مجلة ديالي ، (35) ، 239 -
<https://djhr.uodiyala.edu.iq/index.php/DJH.2901008/article/view/2022R>

References

- Abbas, I; Elsayed, H. (2021) Predicting crisis management through both psychological resilience and self-energy among faculty members and assistant staff at the Faculty of Education, Alexandria University. *Journal of the Faculty of Education - University of Alexandria*, 31 (4), 192- 149. In Arabic.
- Abdel-S, E. (2009). Flow and its relationship to some psychological factors among university students. *Journal of Psychological Studies*, 9(2), 313-357. In Arabic
- Abu Halawa, M, S. (2013). *The state of flow (concept - dimensions - measurement)*, psychological science network publications, (29), 1-48. In Arabic.
- Abu Halawa, M, S. (2021). *Psychological crises: patterns and causes. Egypt: The Science of Culture*. In Arabic.
- Abu halawat , muhamad saeid (2013) . halat altadafuq (almafhum - al'abead - alqiasi) , 'iisdarat shabakat aleulum alnafsiati, (29) , 1-48.
- Abu halawata, muhamad saeid(2021). al'azamat alnafsiatu: 'anmatuha wa'asbabih. musr: eilm althaqafati.
- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2020). Impact of academic psychological capital on academic achievement among university undergraduates: Roles of flow and self-handicapping behavior. *Psy Ch journal*, 9(1), 56-66.
- Aguilera, D. (2012). *Crisis Intervention* . The Psychotherapy Guidebook.
- Al madawi, eabir mahfuz; bidui, wala' badawi (2021). 'iidarat al'azamat waealaqatiha baldughut alnafsiat ladaa alqiadat alakadimiati bijamieat almilk khaliid 'athna' jayihat fayrus kwrna (COVID-19). almajalat altarbawiat likliat altarbiat bisuhaj, 84 (84), 987- 1033 article_150746_f71d5d2fff06f7be4d7d631bb44f27b4.pdf (ekb.eg)
- Al Madawy, A, M; Badawi, W. B. (2021). Crisis management and its relationship to psychological stress among academic leaders at King Khalid University during the Corona virus (COVID-19) pandemic. *The Educational Journal of the Faculty of Education in Sohag*, 84 (84), 987-1033. In Arabic. article_150746_f71d5d2fff06f7be4d7d631bb44f27b4.pdf (ekb.eg)
- Al-Fangari, H. (2021). *Islamic Positive Psychology. Egypt: Arab Foundation for Education, Science and Arts*. In Arabic
- Alfinjari , hasan (2021) . eilm alnafsa al'ijibii al'iisلامي. misr :

- Mahbubi, hanan (2020) . altadafuq alnafsii waealaqatuh bialaitizan alainfiealii ladaa eayinat min mumaridi aleinayat alfayiqat fi almustashfayat alhukumiat bimakat almukaramat fi jayihat kuruna (kufid - 19) , majalat diali , (35) , 239 - 290. <https://djhr.uodiyala.edu.iq/index.php/DJHR2022/article/view/1008>
- Maniss, S., Castillo, Y. A., Cartwright, J., & Yznaga, S. D. (2021). Crisis counseling self-efficacy: Personal abilities and situational influences. *Journal of Human Services: Training, Research, and Practice*, 7(2), 4-10.
- Marselena, H. (2019). Psychological growth of personality in light of and after crises and pressures. *Al-Qadisiyah Journal of Human Sciences*. (22).753-776. In Arabic.
- Mirsalina, hasan. (2019). alnumuu alnafsii lilshakhsiat fi zilin wama baed al'azamat waldughuta. majalat alqadisiat lileulum al'iinsaniati. (22) .753-776. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-978197>
- Moutinho, H., Monteiro, A., Costa, A., & Faria, L. (2019). Papel da inteligência emocional, felicidade e flow no desempenho académico e bem-estar subjetivo em contexto universitário. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(52), 99-114.
- Nnochiri, ., & Robert-okah, I. (2022). Crises Management Strategies of Private Secondary School Principals in Port Harcourt Local Government Area, Rivers State, Nigeria. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 4, 8-19.
- Nofal, R, Al-Habashi, M. I.(2018). *Family crisis management and its relationship to psychological security among a sample of female heads of household*. *Arab Studies in Education and Psychology*, (101), 33-67. In Arabic.
- Novac, M. (2021). *Traumatic Stress and Human Behavior*. *Psychiatric Times*. Retrieved 20 April 2021, from <https://www.psychiatrictimes.com/view/traumatic-stress-and-human-behavior>.
- Pufl, rabie walhabashi, maysat waeisaa, ealya'. (2018). 'iidarat al'azamat al'usariat waealaqatiha bial'amn alnafsii ladaa eayinat min rabaat al'asra. dirasat earabiat fi altarbiat waeilm alnafsii,(101),33-67. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-927965>
- relationship to emotional balance in a sample of intensive care nurses in government hospitals in Makkah Al-Mukarramah in the Corona pandemic (Covid-19), *Diyala Journal*, (35), 239-290. In Arabic.
- Sadek, Y ., El-Sherbiny, Z. (2019). *Excerpts from Psychology in Disaster, Trauma and Crisis*. Cairo: The Anglo-Egyptian Library. In Arabic.
- Sadiqu, yasriat walshirbini, zakiria. (2019). muqtatafat min eilm alnafs fi alkawarith walsadamat wal'azmati. alqahirati: maktabat al'anjilu almisriati.
- Seifert, A. 2017). *Mediator or Moderator? The Influence of Flow at Work on the Relationship between Resources and Organizational Outcomes* , GRIN Verlag : Munich.
- Soriano, A. Kozusznik, M. W., Peiró, J. M., & Demerouti,E. (2021). Employees' work patterns-office type fit and the dynamic relationship between flow and performance. *Applied Psychology*, 70(2), 759-787.
- Zhang ,W. ; Kate, S ; Kyla R, Cheng,L Zhou (2020). *Flow in the time of COVID-19: Findings from China* ,<https://doi.org/10.1371/journal.pone.024204>
112. <https://doi.org/10.1002/rhc3.12113>
- Eabd alsamiei, muhamad alsayid(2009). altadafuq waealaqatuh bibaed aleawamil alnafsii ladaa tulaab aljamieati. majalat dirasat nafsiat, 9(2),313-357. <file:///C:/Users/Mustafa/Downloads/15854091570118-027-096-005.pdf>
- Ebas, 'iiman; alsayidi, hanan. (2021) altanabuw bi'iidarat al'azamat min khilal kll min alsumud alnafsii walhayawiat aldhaatiat ladaya 'aeda' hayyat altadris walhayyat almueawinat bikliat altarbiat jamieat al'iiskandaria. majalat kliat altarbiati-jamieat al'iiskandariat, 31(4), 192- 149 https://journals.ekb.eg/article_214801_db4d5b5d7d756a778219f51e51e4bc0c.pdf
- Elaa, mijadat alsayidi; alsayidi, fatimat khalifa (2016). aleunf al'usari waealaqatuh biastiratijiaat almuajahat wabaed almutaghayirat aldiymujrafiat ladaa eayinat min talibat jamieat almalik eabd aleaziza. majalat kuliyat aladab jamieat 'asyut, eadad khasa,1-41. <https://www.researchgate.net/profile/Fatma-Elsayed-4/publication/315793145>
- Elnady, H, F; Habib, M. (2021). Occupational pressures and their relationship to clinical indications of the responses of a sample of faculty members on the second structured electronic multifaceted personality test (MPI-2-E-RF), *Journal of Psychological Service*, 14 (1), 1-52. In Arabic.
- Fadel, F. H. (2018). *Psychological intervention in crises*. *Hodeidah: Salah Al-Din Library*. In Arabic.
- Fadil, fahmi hasaan. (2018). altadakhul alnafsii fi al'azmati. alhadidati: maktabat salah aldiyn.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of psychology*, 16(2), 5-17.
- Gharib, E. (2015). Psychological flow and its relationship to tolerance of ambiguity and risk among female students of Qassim University, *Journal of the College of Education*, 34 (165), 293-355. In Arabic.
- Ghrib, aynas (2015) . altadafuq alnafsii waealaqatuh bitahamul alghumud walmukhatarat ladaa talibat jamieat alqasim , majalat kuliyat altarbiat ,34 (165) , 293-355. https://jsrep.journals.ekb.eg/article_55808.html
- Hadrawi, H, A. (2010 AD). The reasons for the emergence of crises and their management "An exploratory study of the opinions of a sample of members of the Iraqi Parliament". *University of Kufa. Kufa Journal of Legal and Political Sciences*. 2010(5), 33-56. In Arabic.
- Hager, P. L. (2015). *Flow and the five-factor model (FFM) of personality characteristics*. University of Missouri-Kansas City.
- Hart Rona. (2021). *Positive Psychology: The Basics*, Routledge Taylor & Francis Group, London and New York, isit www.routledge.com/The-Basics/book-series/B
- Helen, M., Stallman, A.,Denise, B; Daniel, F Hermens, H.(2020)Modelling the relationship between healthy and unhealthy coping strategies to understand overwhelming distress: ABayesian network approach. *Journal of Affective Disorders Reports*.2(4), 60-72.
- khawla, H(2021). The relation of Mindfulness with psychological flow for students of the collage of education for pure science. *Turkish journal of psychology*, 12(13),3460-3472.
- Mahboub, H. (2020). Psychological flow and its