



كلية التربية
قسم الصحة النفسية

التدفق النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة
الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة
(دراسة سيكومترية _ كLINيكية)

رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص الصحة النفسية
إعداد

محمود رجب شعيب عبد الله
معيد بقسم الصحة النفسية
كلية التربية _ جامعة الفيوم
إشراف

الدكتور

سيد جارحى السيد
أستاذ الصحة النفسية المساعد
وقائم بأعمال رئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية _ جامعة الفيوم

الدكتور

محمد عبدالنواب أبوالنور
أستاذ الصحة النفسية وعميد الكلية السابق
كلية التربية _ جامعة الفيوم

٢٠٢٢م - ١٤٤٤هـ

ملخص الدراسة

أولاً المقدمة:

يعد التدفق النفسي أحد الظواهر المهمة التي تواجه طلبة الجامعة، وهو أحد المفاهيم المرتبطة بعلم النفس الإيجابي الذي صاغه **شيو نتميهالي** ١٩٧٥، ويتمثل التدفق في شعور الفرد بقدر من الراحة النفسية عندما ينغمس في أمر يحبه ويستمتع به حتى يبلغ قمة الأداء فيه، ويستمر هذا التفوق في الأداء بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق، فإذا إستطاع الفرد أن يصل لهذه الحالة فأن ذلك يمثل أقصى درجة من الأداء الإيجابي وإذا كانت الوقاية خير من العلاج فإنه يجب الإهتمام بالتدفق النفسي لدى الأشخاص لزيادة إنتاجيتهم وتفاعلهم، وخاصة طلبة الجامعة الذين يقع على عاتقهم مسؤولية رفعة المجتمع وتقدمه.

فسلوك الإنسان وتصرفاته تقتنر بتصوراته للحياة ونظرتة إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله حيث يتعرض طلاب الجامعة للعديد من الضغوط في المرحلة الجامعية، بعض هذه الضغوط لا يمثل تحدياً كبيراً بطبيعته ولكن نظراً لطبيعة المرحلة العمرية وقلة الخبرة في الحياة قد يرونها عوائق شديدة قد لا يستطيعون التعامل معها ومواجهتها بشكل إيجابي، بينما يمثل بعض هذه الضغوط تحدياً كبيراً بطبعته يعجز الطالب عن مواجهته بأساليب مناسبة فتزداد آثاره السلبية وتتضخم نتائجه المؤلمة، وبالتالي فأن إدراك طالب الجامعة لهذه الضغوط يعتبر محددًا أساسياً للتعامل معها واختيار الأسلوب المناسب لمواجهتها.

ثانياً مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ١- ما العلاقة بين التدفق النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- ٢- ما الفروق في دينامية الشخصية بين الحالات الطرفية الأكثر إرتفاعاً والإكثر إنخفاضاً على مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة؟

ثالثاً أهداف الدراسة:

حيث هدفت الدراسة الحالية إلى:

- ١- الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟
- ٢- الكشف عن الفروق في دينامية الشخصية بين الحالات الطرفية الأكثر إرتفاعاً والإكثر إنخفاضاً على مقياس التدفق النفسي المستخدم في الدراسة؟

رابعاً أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة بشقيها النظري والعملي فيما يلي:

١- الأهمية النظرية

يمكن أن تفيد هذه الدراسة في:

- أ- تسهم في زيادة الفهم لخبرة التدفق النفسي وما يرتبط بها من خصائص، كذلك الأساليب التي يتبعها الأشخاص الذين يمرون بهذه الخبرة في مواجهة الضغوط النفسية التي يواجهونها.
- ب- تفتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين لدراسة المتغيرات التي تتطوى على مضامين إيجابية، لأنها تركز على متغير نفسى حديث نسبياً كأحد متغيرات علم النفس الايجابي وهو التدفق النفسى.

٢- الأهمية التطبيقية

يمكن أن تفيد هذه الدراسة في:

- أ- تقديم مجموعة من التوصيات والتطبيقات التربوية التي يمكن الإستفادة منها في التعامل مع طلبة الجامعة.
- ب- توضيح طبيعة العلاقة بين التدفق النفسى وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، مما يساعد فى التغلب على التحديات التي تواجه الطلبة فى الموقف التعليمى.
- ج- تقديم تحليل إكلينيكي لفهم العوامل الكامنة للتدفق النفسى، ومن ثم المساعدة في عمل برامج إرشادية تعتمد على التدفق النفسى.

خامساً مصطلحات الدراسة:

تضمنت الدراسة عدة مصطلحات هي؛ التدفق النفسى، الضغوط النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

سادساً محددات الدراسة:

١ - منهج الدراسة: تناولت الدراسة المنهج الوصفي (الدراسات الارتباطية)، وذلك لفحص العلاقة بين التدفق النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وتناولت كذلك المنهج الإكلينيكي لمعرفة العوامل الدينامية الكامنة خلف التدفق النفسي.

٢ - مجتمع الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية (تعليم عام وأساسي) من (الشعب العلمية والأدبية) والفرق الدراسية الأربع.

٣ - عينة الدراسة: تم اختيار عينات الدراسة (التحقق من الخصائص السيكومترية، والعينة الأساسية، والعينة الإكلينيكية) من طلبة كلية التربية (تعليم عام وأساسي) من (الشعب العلمية والأدبية) والفرق الدراسية المختلفة كالتالي:

أ - عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (٣١٣) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية (عام وأساسي)، من العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م بجامعة الفيوم، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

ب - العينة الأساسية: بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة؛ تم إختيار عينة الدراسة الأساسية والتي تكونت من (٥٦٠) طالب وطالبة تم اختيارهم من طلبة كلية التربية جامعة الفيوم من التعليم العام والأساسي والتخصصات العلمية والأدبية والفرق الدراسية الأربعة، وذلك إستناداً لأن كلية التربية تضم تخصصات أدبية وأخرى علمية، وتضمنت العينة (٦٥) طالب و(٤٩٥) طالبة، بمتوسط عمري (١٩,٤٧) وانحراف معياري (١,١٢).

ج - العينة الإكلينيكية: تم اختيار عينة الدراسة الإكلينيكية بصورة عمدية من العينة الأساسية؛ وتكونت من حالتين:

(١) الحالة الأولى: طالبة حاصلة على درجة مرتفعة على مقياس التدفق النفسي، وكذلك درجة مرتفعة على مفردات الاساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، ودرجة منخفضة على مفردات الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية.

(٢) الحالة الثانية: طالبة حاصلة على درجة منخفضة على مقياس التدفق النفسي، وكذلك درجة منخفضة على مفردات الاساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، ودرجة مرتفعة على مفردات الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية.

٤- أدوات الدراسة: وتمثلت أدوات الدراسة في:

أ- أدوات الدراسة السيكومترية:

_ استبيان مفتوح لمعرفة الضغوط التي يواجهها

طلبة الجامعة وأساليب التعامل معها. (إعداد الباحث)

_ مقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. (إعداد الباحث)

_ مقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. (إعداد الباحث)

ب- أدوات الدراسة الإكلينيكية:

_ إستمارة دراسة الحالة. (صلاح مخيمر، ١٩٦٨)

_ إستمارة دراسة الحالة. (حسن مصطفى)

عبدالمعطي، ٢٠٠٥)

_ اختبار تكلمة الجمل (SCT). (جوزف ساكس، ١٩٦٤)

_ اختبار تفهم الموضوع (TAT). (هنرى موراي، كرسيتيانا)

مورجان، ١٩٣٥)

٥- الاساليب الإحصائية: تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة في

أ- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

ب- معامل الارتباط الخطي لبيرسون.

ج- معامل ألفا- كرونباخ، والتجزئة النصفية.

د- التحليل العاملي الاستكشافي.

هـ - اختبار T-test

و - اختبار one way anova.

ز - تحليل الإنحدار

سابعاً فروض الدراسة:

١_ توجد علاقة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

٢_ يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية تنبؤ دال إحصائياً.

٣_ لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والاساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

٤_ لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلبة الجامعة على مقياس التدفق النفسي وأبعاده تبعاً لمتغير (النوع/التخصص/ الفرقة الدراسية).

٥_ لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة الإيجابية وأبعادها تبعاً لمتغير (النوع/التخصص/ الفرقة الدراسية).

٦_ لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة السلبية وأبعادها تبعاً لمتغير (النوع/التخصص/ الفرقة الدراسية).

٧_ ما مدى استخدام طلبة الجامعة لاساليب المواجهة الإيجابية واساليب المواجهة السلبية في مواجهة الضغوط النفسية.

٨_ توجد إختلافات في ديناميات الشخصية بين الحالات الطرفية الأكثر إرتفاعاً والأكثر إنخفاضاً على مقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.

ثامناً خطوات إجراء الدراسة:

أ- تحديد المشكلة وأبعادها.

ب- الإطلاع على الأدبيات التي تناولت التدفق النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

ج- عرض الإطار النظري والدراسات السابقة، التي تناولت متغيرات الدراسة.

د- عمل استبيان مفتوح عن الضغوط النفسية واساليب مواجهتها وتطبيقه على طلبة الجامعة.

هـ- إعداد أدوات الدراسة وتحكيمها.

و- تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة التحقق

من الخصائص السيكومترية لحساب الصدق والثبات للمقياس والتأكد من مناسبتها لعينة الدراسة.

ز - تطبيق الصورة النهائية لمقياس التدفق النفسي ومقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة الدراسة الأساسية.

ح- تفرغ البيانات وجدولتها وفقا لمتغيرات الدراسة.

ط- المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

ي- استخلاص النتائج وعرضها وتفسيرها ومناقشتها.

ك- تقديم مجموعة من التوصيات التربوية، وبعض الدراسات والبحوث المقترحة.

تاسعاً نتائج الدراسة: أسفرت الدراسة عن النتائج التالية

١- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

٢_ إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال أساليب المواجهة الايجابية للضغوط النفسية تنبؤ دال إحصائياً.

٣_ وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والاساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

٤- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلبة الجامعة على مقياس التدفق النفسي تبعاً لمتغير ي (النوع والتخصص)، بينما وجدت فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلبة الجامعة على مقياس التدفق النفسي في متغير الفرقة الدراسية حيث كانت الفروق بين الفرقة الأولى والفرقة الرابعة لصالح الفرقة الأولى.

٥_ عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة الإيجابية تبعاً لمتغير ي (النوع والفرقة الدراسية)، بينما وجدت فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة الإيجابية تبعاً لمتغير التخصص حيث كانت الفروق لصالح الأقسام الأدبية عن الأقسام العلمية.

٦_ عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة السلبية تبعاً لمتغير (النوع والفرقة الدراسية) بينما وجدت فروق دالة احصائياً

بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة السلبية في متغير التخصص حيث كانت الفروق في إتجاه الأقسام الأدبية عن الأقسام العلمية.

٧_ توصلت الدراسة إلى أن (١٥,١٨%) من طلبة الجامعة يستخدموا الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، بينما (١٦,٢٥%) يستخدموا الأساليب السلبية، في حين أن (٦٨,٥٧%) تتناوب إستجابتهم للضغوط النفسية بين الأساليب الإيجابية والاساليب السلبية.

٨_ وجود اختلافات في العوامل الدينامية بين الحالة (الأكثر إرتفاعاً على مقياس التدفق النفسي والأكثر إرتفاعاً في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة الإيجابية) و الحالة (الأكثر إنخفاضاً على مقياس التدفق النفسي والأكثر إرتفاعاً في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة السلبية) لدى طلبة الجامعة كما يوضحها إختبار تكملة الجمل وإختبار تفهم الموضوع TAT.