

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي



قسم: علم النفس وعلوم التربية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

التدفق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

دراسة ميدانية بمراكز التربية الخاصة بولاية الوادي

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

شعبة: علوم التربية تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الاستاذ:

د. فرحات احمد

إعداد الطالبتين:

-العروم اسماء

- جعيدر رميصاء

لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية	الصفة	الرتبة	الاستاذ
جامعة الوادي	ممتحنا	استاذ محاضر	د. حوامدي الساسي
جامعة الوادي	مشرفا ومقررا	استاذ محاضر	د. فرحات أحمد
جامعة الوادي	ممتحنا	استاذ محاضر	د. سواكر رشيد

السنة الدراسية: 2022/2021

شكر وعرفان

قال تعالى:

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" (سورة النمل) الآية: 19.

بداية الشكر الأعظم لله تعالى ونعمته وفضله و الحمد لله الذي وفقنا على إتمام هذا العمل المتواضع.

نتقدم بجزيل الشكر إلى الدكتور الفاضل فرحات احمد المشرف على هذه المذكرة الذي تعلمنا منه الكثير، وعلى صبره وتحمله وكذا حسن توجيهه. كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل معلمي التربية الخاصة الذين مدوا لنا يد المساعدة لإتمام هذه الدراسة وتوفير كل المعلومات حول هذه الدراسة.

وأخيرا نتقدم بالشكر والامتنان لكل من ساهم وساعد على إتمام وإنجاح وتحفيز هذه الدراسة من قريب أو بعيد.

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بولاية الوادي، وهذا من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لأنه الأنسب لهذه الدراسة كما سعت الى دراسة مدى دلالة الفروق في كل منهما تبعا للجنس والاقدمية في العمل. حيث تم جمع بيانات الدراسة بالاعتماد على مقياس التدفق النفسي الذي عدد بنوده 36 ومقياس الصحة النفسية المتكون من 56 بند. تم تطبيق المقياسين على عينة قوامها 55 من معلمي التربية الخاصة وتم اختيارهم بطريقة قصدية. بعدها تم معالجة البيانات إحصائيا وهذا بالاعتماد على الأساليب الإحصائية معامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت" للكشف على دلالة الفروق واختبار تحليل التباين f للكشف على دلالة الارتباط بين التدفق النفسي والصحة النفسية. وكانت النتائج كالتالي:

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (اقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للأقدمية (اقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر).

وفي الأخير فسرنا النتائج استنادا للإطار النظري والدراسات السابقة في الموضوع. وفي الأخير قمنا بتقديم مقترحات أو توصيات آفاق البحث الميداني في الموضوع مستقبلا.

Abstrac:

The current study aims to reveal the nature of the relationship between psychological influx and mental health among a sample of private educational teachers in Wilaya of El-Oued. And this is by identifying the level of the two variables in the sample, the descriptive correlative approach was relied on. Because it is the most appropriate for this study, as it required to study the significance of the differences. Each of them is according to gender and precedence at work, where the study data were collected based on the psychological flow scale, which has 36 items, and the mental health scale, which consists of 56 items. The two scales were applied to a sample of 55 special education teachers who were chosen intentionally. Then, the data were processed statistically, and this was based on statistical methods, Pearson correlation coefficient, and “t” test to detect the significance of the differences and the analysis of variance test f to detect the significance of the correlation between psychological flow and mental health. The results were as follows:

- There is no statistically significant correlation at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between psychological flow and mental health of special education teachers.
- There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between female and male special education teachers on the psychological flow scale.

–There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between female and male special education teachers on the mental health scale.

–There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between special education teachers on the psychological flow scale according to seniority (less than 10 years/10 years and more).

–There are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) between special education teachers on the mental health scale according to seniority (less than 10 years/10 years and more).

Finally, we interpreted the results based on the theoretical framework and previous studies on the subject. In the end, we presented suggestions or recommendations for future field research prospects.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحات
شكر وعرفان	أ
الملخص بالعربية	ب
المخلص بالانجليزية	ج
فهرس المحتويات	هـ
فهرس الجداول	ح
فهرس الملاحق	ي
مقدمة	01
الجانب النظري: الفصل الاول: الاطار العام للإشكالية	
1-الإشكالية.	05
2-فرضيات الدراسة	08
3-اهمية الدراسة	08
4-اهداف الدراسة	08
5-حدود الدراسة	09
6-التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة	09
7-الدراسات السابقة	10
8-التعقيب عن الدراسات السابقة	15
الفصل الثاني: التدفق النفسي	
تمهيد	18
1-تعريف التدفق النفسي	18
2-ابعاد التدفق النفسي	19
3-اهمية التدفق النفسي	24
4-خصائص التدفق النفسي	24

26	5-النظريات المفسرة للتدفق النفسي
31	6-خبرة التدفق لدى المعلمين
34	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الصحة النفسية	
36	تمهيد
36	1-ماهية الصحة النفسية
39	2-اهمية الصحة النفسية
40	3-مناهج الصحة النفسية
41	4-خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
43	5-معايير الصحة النفسية
44	6-النظريات المفسرة للصحة النفسية
47	7-الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة
48	خلاصة الفصل
الجانب الميداني:	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	
51	تمهيد
51	1-منهج الدراسة
52	2-حدود الدراسة
52	3-الدراسة الاستطلاعية واجراءاتها
53	4-الدراسة الاساسية
53	5-مجتمع وعينة الدراسة
54	6-ادوات جمع البيانات
61	7- الاساليب الاحصائية
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج	
63	تمهيد

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
63	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
63	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
64	1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
66	1-4 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
67	1-5 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
ثانياً: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة	
69	2-1 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
70	2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
71	2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
72	2-4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
73	2-5 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
74	استنتاج عام
75	خاتمة
75	توصيات
77	قائمة المراجع
الملاحق	

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	العدد الاجمالي لمعلمي التربية الخاصة حسب المراكز والمدارس المعنية بالدراسة	54
02	معامل الثبات لمقياس التدفق النفسي	56
03	معامل الثبات لآلفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي	57
04	قيمة اختبار ت لعينتين مستقلتين ودلالاتها الاحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس التدفق النفسي	58
05	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للأبعاد	59
06	معاملات الاتساق لآلفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي ومقياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة	61
07	دلالة الارتباط بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة	63
08	دلالة متوسط الفروق بين الذكور والإناث من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي	64
09	دلالة متوسط الفروق بين الذكور والإناث من معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية	65
10	دلالة متوسط الفروق بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (أقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر)	67
11	دلالة متوسط الفروق بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للأقدمية (أقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر)	68

فهرس الاشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
66	متوسط درجات الاناث ومتوسط درجات الذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياسي التدفق النفسي والصحة النفسية	01
69	متوسط درجات معلمي التربية الخاصة تبعا للأقدمية (اقل من 10 سنوات/10سنوات فاكثر) على مقياسي التدفق النفسي والصحة النفسية	02

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
01	بطاقة تقنية للمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالوادي	82
02	بطاقة تقنية لمدرسة الاطفال المعوقين سمعيا بالرباح	83
03	بطاقة تقنية لمدرسة الاطفال المعوقين سمعيا بالرقبية	84
04	بطاقة تقنية حول مركز تاج للتكفل بالاطفال في وضعية اعاقة بقمار	85
05	بطاقة تقنية لجمعية بسمه براءة للتأخر الذهني والتوحد بقمار	86
06	الاستبيان في صورته النهائية لمقياس التدفق النفسي	87
07	قائمة اسماء الاساتذة المحكمين لمقياس التدفق النفسي	90
08	الاستبيان في صورته النهائية لمقياس الصحة النفسية	94
09	معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي	95
10	معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية	96
11	مستويات التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة	97
12	مستويات الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة	97
13	مخرجات برنامج Spss	98

مقدمة:

يعتبر علم النفس الايجابي احد فروع علم النفس الحديث حيث ركز عن الخبرات الايجابية لدى البشر وهذا ما دفعهم لإجراء بحوث ودراسات واثاحة فرصة للفرد بالنمو والتطور النفسي السليم وما يؤثر على صحته النفسية والجسمية ، وبالتالي تصبح حياته لها قيمة ومعنى وتساعده في تحسين توافقه النفسي بشكل ايجابي فنرى ان في علم النفس ظهرت مفاهيم حديثة التي تهدف الى تعزيز خبرة الفرد واعمال عقله في حل بعض المشكلات كالتدفق النفسي فهو مصطلح يمثل حالة نفسية تحدث في الحياة اليومية سواء في العمل او المدرسة كما يشعره بإحساس عام من النجاح مع المهام التي يقوم بها ، ومن جهة اخرى يمكن ان تؤثر على صحته النفسية باعتبار الصحة النفسية هي تكامل وتوافق بين العوامل البيولوجية والاجتماعية والنفسية، فالصحة النفسية للفرد تعتبر عاملا رئيسيا لتفسير وتحديد فعاليته وانجازه وقوته، فذلك يظهر على تصرفاته وانفعالاته واساليب تفكيره ، فنرى معلم التربية الخاصة مثلا هو العنصر الالهم و احد اهم العوامل ذات التأثير الواضح في ارتقاء العملية التعليمية من تعليم وتدريب متعلميه والسعي بما يناسب قدراتهم على اكمل وجه .

وهذا ما جعلنا نسلط الضوء حول هذه الدراسة والتي حاولنا ان نبرز فيها علاقة التدفق النفسي بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، حيث قسمت الدراسة الى جانب نظري وجانب تطبيقي، فالجانب النظري يحتوي على ثلاثة فصول ،**الفصل الاول** منه والذي يتضمن الاطار العام للإشكالية ، وفرضياته بالضافة الى الالهية والاهداف ومن ثمة تحديد المفاهيم الاجرائية لموضوع الدراسة ، ثم حدود الدراسة.

اما **الفصل الثاني** فهو خاص بالتدفق النفسي ، حيث قسمناه الى ستة عناصر، **الاول** تحدثنا فيه عن تعريف التدفق النفسي لغة واصطلاحا، اما **العنصر الثاني** فتحدثنا عن ابعاد التدفق النفسي وبعد ذلك الى اهميته، اما **العنصر الرابع** فكان حول خصائص التدفق النفسي، بعدها تطرقنا الى النظريات التي تفسر التدفق النفسي واخيرا قمنا بالتطرق الى خبرة التدفق لدى المعلمين.

اما الفصل الثالث فخصصناه للحديث عن الصحة النفسية حيث قمنا ماهية واهمية الصحة النفسية، بعد ذلك تطرقنا الى مناهج الصحة النفسية، اما العنصر الرابع فكان حول خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية ، ثم الى المعايير والنظريات المفسرة للصحة النفسية واخيرا تحدثنا عن الصحة النفسية لدى معلم التربية الخاصة.

-الجانب الميداني من دراستنا فقد تضمن فصلين هما :

الفصل الرابع تضمن الاجراءات المنهجية للدراسة وهي: المنهج المتبع لهذه الدراسة وحدودها، ثم الدراسة الاستطلاعية واجراءاتها ثم الدراسة الاساسية من ثم مجتمع وعينة الدراسة بعدها ادوات جمع بيانات الدراسة المعتمدة عليها واخيرا الاساليب الاحصائية المناسبة لها .

الفصل الخامس: فجاء فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة المتحصل عليها ، وكذا مناقشتها وتفسيرها مع تقديم استنتاج عام وخاتمة وبعض التوصيات التي قد تكون محل بحث مستقبلا، وبعد ذلك قائمة المراجع رتبت حسب الحروف الابجدية العربية و بعض الملاحق التوضيحية .

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب عن الدراسات السابقة

1-الاشكالية:

يتعرض عالمنا الحالي الى الكثير من التغيرات والتحولات التي قدمها التطور العلمي والتكنولوجي والتي اثرت على الجوانب النفسية والشخصية لحياة الفرد، حيث اصبح الفرد بحاجة الى تنمية الجوانب الايجابية في ذاته كتنمية سماته الشخصية ومدركاته العقلية والمعرفية وهذا لمواجهة صعوبات الحياة وتحمل المسؤوليات والتي تقتضي الاستعداد لمواجهةها ولتنمية هذه الجوانب التي تجعل حياة الفرد مندمجا في نشاطاته وافكاره استخدم مصطلح يسمى بالتدفق النفسي.

فالتدفق يحمل في طياته فكرة السعي نحو الاجادة، والمقدرة على التركيز لساعات طويلة دون ان يتطرق اليه الملل، والاغراق في التفكير الى حد فقد الشعور بالزمن، والشعور الداخلي بجدوى الجهد المضني الذي يتضمنه العمل، ويتطلب حدوث ذلك الشعور بدنو الهدف ووضوحه، ثم التغذية المرتدة الفورية، والمقدرة على تجزئة العمل بحيث يصبح في امكانية الفرد تحقيقه في الوقت المحدد له.

والدخول في حالة التدفق يعتمد على تحقيق التوازن بين طاقات العمل الملحوظ وفرص العمل، وهذا التوازن يمثل توازنا ديناميكيا، لأنه قد يصبح هشا اذا فاقت التحديات المهارات، وهنا يشعر الفرد بالقلق، او قد تفوق المهارات التحديات فيسترخي الفرد ويشعر بالملل، وهنا يضغط القلق او الملل على الفرد لتعديل مستوى المهارة او التحدي او كلاهما من اجل الهروب من حالة النفور واعادة الدخول الى التدفق.

ولا يتم دراسة التدفق من الناحية الاكاديمية فقط، ولكن في السنوات الاخيرة اصبحت نظرية التدفق تطبق العديد من الممارسات وذلك لتحقيق جودة حياة الفرد، وكذلك لان تلك النظرية تحدد طريق الفرد ووجهته.(السيد،2018،دص).

وهذا ما اشار اليه عالم النفس المجري كسيكزينتاميهاي بانها: حالة من التركيز ترقى الى مستوى الاستغراق المطلق، في هذا الشعور الرائع بتملكك لمقالييد الحاضر وادائك وانت في قمة قدراتك.(بلبقرة،2018،ص5).

ولأن الأصل في خبرة حالة التدفق استغراق الإنسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تنوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات، بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع خبرة حالة تدفق سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما طالّت المدة الزمنية، وهنا قد يعيش الإنسان حياته كلها في خبرة حالة تدفق واحدة يرى فيها ذاته ويحقق بها امكانياته ويشرب منها من معين الاستمتاع ويعاين بها بهجة الحياة. (ابو حلاوة، 2013، ص6).

وبما أن معرفة الإنسان لذاته محدودة جداً مقارنة بمعرفته للعالم الخارجي، فنحن نعرف الكثير من المخترعات والاكتشافات الحديثة ونتابع تطورها ونهتم بيه بها، في حين أننا لا نعرف إلا القليل عن أنفسنا وخبائها والدنيا الداخلية التي تحركنا في الحياة وتحدد سلوكنا، فالإنسان يبحث عن ذاته، والصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير من أجل الوصول إلى شخصية متوافقة مع نفسها ومع مجتمعتها، وجعل الأفراد قادرين على التخلص من مشكلاتهم ومواجهتها. (بوساحة، 2018، ص5).

-للصحة النفسية مفاهيم متعددة ومتنوعة إذ ليس من السهل الأخذ بمفهوم واحد لصحة النفسية لأن هذا المفهوم يرتبط بتحديد معنى السواء واللاسواء في علم النفس، واحد تلك المفاهيم هو المفهوم السلبي للصحة النفسية الذي ينص على أن الصحة النفسية هي خلو الفرد من الاضطرابات النفسية حيث يحظى هذا المفهوم بقبول واسع لدى المتخصصين في العلاج النفسي. (المطيري، 2005، ص21).

أما الفئة الإيجابية فعرفت الصحة النفسية "على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع و البيئة التي يعيش فيها، وقدرته على مواجهة الصعوبات و الأزمات النفسية، من غير اضطراب فضلا عن إحساسه بالسعادة و الرضا، إذ يأخذ التوافق جانبيين هما الملائمة أو التلاؤم الذي يرتبط بالبيئة و مطالب الواقع من جميع الجوانب الاجتماعية والإيمائية والطبيعية، و الثاني الذي يمثل الرضا الذي يعني إحساس الفرد بالسعادة و التقبل النفسي للبيئة المحيطة به.

و لتحقيق الصحة النفسية للفرد يجب عليه الاستناد إلى أسس ومقومات من شأنها أن تساعد على فهم الواقع من خلال التعامل المنطقي مع المواقف السلبية سواء كانت أو ايجابية معتمدا في ذلك على مجموعة من القدرات العقلية و النفسية.

(خيرالدين، 2019، ص3).

لهذا يظهر لنا أن الصحة النفسية مهمة في جوانبها المختلفة في حياة الافراد وان وصول الإنسان لأعلى مستوى صحي هو هدف اجتماعي بالغ الاهمية ،مطلب أساسي لتحقيقها في كل المجالات ذلك إن الصحة النفسية تمكن الافراد من مجابهة المشكلات و مؤثرات سواء جسمية أو نفسية، إننا نعيش عصرا شديدا التعقيد مليء بالمتغيرات و الضغوط مما يجعله موضوع الساعة أي خمل في الصحة يعود إلى اضطراب واضح في باقي مناحي الحياة.(صوشي، 2017، ص4).

فنظرا لمتطلبات التي تعطى لمهام معلمي التربية الخاصة في المراكز الخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة والذي يحتم عليهم الوقوف امام مسؤوليات في مهنتهم وهم في حالة توتر وبذلك بذل جهد اكبر لتحقيق قدرات اعلى لهذه الفئات ، مما قد يؤثر على صحته النفسية والتي تختلف بين الافراد في تحديد جودتها كالقدرة على التفكير واتخاذ القرارات وكذا الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والمعرفية والحالات الاجتماعية...

بما ان المعلم يقوم بتعليم وتدريب التلاميذ فهو ضمن من يقدم لهم المساعدة بشكل مباشر داخل القسم فالأمر ينطوي على تحديات وصعوبات كثيرة التي تجعله متدققا في عمله .

وهنا نرى دور التدفق النفسي وكيف يؤثر على الصحة النفسية التي بدورها تحقق التوافق النفسي للمعلم، ولأهمية هذه الفئة جاءت دراستنا لتسلط الضوء على هذه المشكلة المتعلقة بالتدفق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة والتمحورة حول التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة؟
- هل توجد فروق بين الذكور والاناث من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي؟
- هل توجد فروق بين الذكور والاناث من معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية؟

- هل توجد فروق بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (أقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر)؟
- هل توجد فروق بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للأقدمية (أقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر)؟

2-فرضيات الدراسة:.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي.
- لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الاناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية.
- لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (اقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر).
- لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للأقدمية (اقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر).

3-أهمية الدراسة:

- تتمثل اهمية هذه الدراسة في:
- تسليط الضوء على التدفق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- تقديم خلفية نظرية عن متغيرات الدراسة التدفق النفسي والصحة النفسية.
- لفت انتباه الباحثين الى اهمية التدفق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لمعلمي التربية الخاصة.

-زيادة وعي وتبصير المعلمين في كيفية مساعدة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- التعرف على درجة التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

- التعرف على درجة الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.
- مدى تأثير التدفق النفسي على الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

5- حدود الدراسة:

تحدد الدراسة حاليا ب:

- حدود مكانية: اشتملت الدراسة مدراس ومراكز خاصة بولاية الوادي والبلديات التالية: الرقيبة، قمار، الرياح، الوادي.
 - حدود زمانية: اجريت الدراسة خلال الموسم الدراسي 2021/2022
 - حدود بشرية: تتمثل في عينة معلمي التربية الخاصة بولاية الوادي
 - حدود موضوعية: تتمثل في التدفق النفسي والصحة النفسية ومعلم التربية الخاصة.
- #### 6- التعاريف الاجرائية لمفاهيم الدراسة:

6-1 التدفق النفسي:

اعاد تشكزنتيميهالي (1990) وصف حالة التدفق: بانها حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجا بصورة تامة في النشاط او العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة او مهام اخرى، مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل او العمل او اداء المهمة ذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل الجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة. (ابو حلاوة، 2013، ص14).

- اما اجرائيا فيعرف التدفق النفسي:

الدرجة الكمية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على فقرات مقياس التدفق النفسي المعد للدراسة الحالية.

6-2 الصحة النفسية:

يعرفها عبد السلام عبد الغفار (2007): انها حالة الفرد النفسية العامة والصحة النفسية السليمة وهي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي الى تحقيق وجودة أي تحقيق انسانياته. (النيل وآخرون، 2020، ص140).

التعريف الاجرائي للصحة النفسية:

هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم من خلال مقياس الصحة النفسية المعد لدراسة الحالية.

6-3 معلم التربية الخاصة:

هو المعلم القائم على غرفة المصادر والمسؤول عن تشخيص وتدريب التلاميذ الذين لديهم صعوبات التعلم وتقديم الاستراتيجيات التربوية والتعليمية لمعلمي الفصول الدراسية العادية حول افضل السبل لتدريس التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في الفصول الدراسية العادية. (المباركي، 2020، ص178).

-التعريف الاجرائي لمعلم التربية الخاصة:

هو المعلم الذي يزاول نشاطه المهني مع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة في المراكز المتخصصة بولاية الوادي .

7-الدراسات السابقة:

-دراسات التدفق النفسي:

-دراسة سمية زكي عبد العزيز ابو حية (2019):

بعنوان التدفق النفسي و الرضا عن العمل وعلاقتها بالانسجام الاسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة: هدفت الدراسة الحالية الى معرفة علاقة التدفق النفسي والرضا عن العمل بالانسجام الاسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية في قطاع غزة، بلغت العينة(241) من مبرمجي الكمبيوتر في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ومقياس التدفق النفسي (اعداد باظة 2011)، واستبانت الرضا عن العمل، والانسجام الاسري(اعداد الباحثة 2018).

واستخدمت الاساليب الاحصائية الاتية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت)، وتحليل التباين الاحادي، واختبار شيفيه، معامل الارتباط بيرسون، ومعامل الارتباط سبيرمان.

واظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ضعيفة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي والانسجام الاسري ووجود علاقة ضعيفة بين كل من الرضا عن العمل والانسجام الاسري، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي، والرضا عن العمل تعزى الى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج، بينما اظهرت الدراسة

وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من التدفق النفسي والرضا عن العمل تعزى الى عدد سنوات العمل وجهة العمل واطهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الانسجام الاسري تعزى الى متغير: الجنس وعدد الاولاد وعدد سنوات الزواج وجهة العمل وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الانسجام الاسري تعزى الى عدد سنوات العمل.

-دراسة سهام نايلي(2021):

**بغنوان فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية
توكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ اولى ثانوي ببلدية الجلفة:**

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي ببلدية الجلفة بن الضيف الحفناوي بلدية الجلفة، قدر عددها بـ 30 تلميذا وتلميذة، قسمت بطريقة عشوائية متجانسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة في كل واحدة منهما 15 فردا، معتمدة على الوسائل التالية في جمع المعلومات: مقياس التدفق النفسي، مقياس توكيد الذات، مقياس التوافق الدراسي، واختبار الذكاء لرافن. ومعتمدة على البرنامج في رفع وتحسين مستوى التدفق النفسي، توكيد الذات، والتوافق الدراسي للتلاميذ، معتمدة على المنهج التجريبي الملائم للدراسة .

خلصت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فاعلية للبرنامج من خلال تحقق أهدافه، وهذا ما تبينه نتائج الفرضيات:

- لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقاييس التدفق النفسي، توكيد الذات، والتوافق الدراسي للعينة الضابطة .

-توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مقاييس التدفق النفسي، توكيد الذات، والتوافق الدراسي للعينة التجريبية تعزى للبرنامج الإرشادي .

-توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات تلاميذ العينتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التدفق النفسي ومقياس توكيد الذات، ومقياس التوافق الدراسي.

-دراسة بلبقرة احمد (2018):

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بولاية ورقلة، وقد توصلت الدراسة الحالية الى النتائج التالية :

1-توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة .

2-توجد فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة تعزى لمتغير الجنس .

3-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة تعزى لمتغير الاقدمية.

4-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاداء الوظيفي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة تعزى لمتغير الجنس.

5-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاداء الوظيفي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة تعزى لمتغير الاقدمية.

وتم تفسير النتائج المتحصل عليها بناء من الدراسات السابقة وكذا الجانب النظري في الموضوع وختمت الدراسة باستنتاج عام وبعض التوصيات والمقترحات.

دراسات متعلقة بالصحة النفسية:

1 دراسة حمزة شاعة(2015):

بغنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة المسيلة:يعتبر هذا البحث المعنون ب الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية مساهمة في الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية الصحة النفسية لدى المعلمين، انطلاقا من عدة تساؤلات حول طبيعة تلك العلاقة و الفروق بين الجنسين وسنوات الخبرة .ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على

المنهج الوصفي الارتباطي، وبحثنا الموضوع من جانبه النظري من خلال عرض بعض الدراسات السابقة حول الموضوع، وكذا بعض الأدبيات حول الموضوع وبعدها قدمنا استبياناً لعينة استطلاعية مكونة من 30 معلماً، ثم قمنا بتطبيقه على عينة البحث المقدر عدد أفرادها بـ 110 معلماً من بعض ابتدائيات بلدية المسيلة، وذلك بعد اختبار الخصائص السيكومترية لها. وقد أسفرت نتائج البحث على ارتباط عكسي بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، وأفادت الدراسة أنه لا توجد فروق بين الجنسين وكذا الخبرة في كل الضغط النفسي والصحة النفسية.

2-دراسة بخوش نورس وحמידاني خرفية(2016):

بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى جودة الحياة و مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور بالجلفة حسب متغيرات السن ،المستوى الدراسي (أولى جامعي ، الثانية، الثالثة ، الاولى ماستر. الثانية ماستر)، التخصص (علمي ، أدبي .) الإقامة(داخلي، خارجي).

وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطالبات الجامعة ومقياس الصحة النفسية.

ومن أهم النتائج :

-وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي التأثير المشترك للمتغيرات الثلاثة معافي جودة الحياة

-عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الاسرة وأبعاد جودة الحياة وانتهت الدراسة إلى مجموعة من المقترحات، منها إعطاء الطالب مساحة أكبر من الحرية لإثبات الذات وتحقيقها من خلال اختيار نوع الدراسة المتناسبة مع قدراته وميوله، وتخصيص مرشد أكاديمي ونفسي يقدم خدمات الإرشاد الفردي والجامعي للطلاب، وتطوير قدرة الطلاب على عملية التربية الذاتية، وتوسيع آفاق البحث الذاتي.

دراسة سامية صوشي(2017):

بغنوان المساندة الاسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف علي طبيعة العلاقة بين المساندة الاسرية و الصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي ، إلي جانب الكشف على الفروق بين أفراد العينة في المساندة الاسرية تبعا لمتغير الجنس بمستشفى الزهراوي بولاية المسيلة و لتحقيق من هذه الاهداف تم الاعتماد علي مقياس المساندة الاسرية لدكتورة فيفيان خميس و مقياس الصحة النفسية لدكتورة بشرى أحمد و بعد التأكد من الخصائص السيكمترية للأداتين تم تطبيقهما على عينة قوامها (60) فرد يمثلون مرضى القصور الكلوي و اختيرت العينة بطريقة قصدية و ذلك في الموسم الدراسي 2016/2017، و تم الاعتماد علي المنهج الوصفي باعتباره هو الذي يستطيع وصف الظاهرة لنا و الكشف علي العلاقة بين المتغيرين و أيضا الكشف علي الفروق فهو الانسب وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

1-لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاسرية و البعد الجسمي في الصحة النفسية.

2-لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاسرية و البعد النفسي في الصحة النفسية .

3-لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاسرية و البعد الديني في الصحة النفسية.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في المساندة الاسرية تعزى لمتغير الجنس و بالتالي فالنتيجة العامة المتوصل إليها هي :

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المساندة الاسرية و الصحة النفسية لدى مرضى القصور الكلوي.

4-دراسة خير الدين هادية (2019):

بغنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة القنطرة - بسكرة-

اجريت الدراسة في الفترة (2019) واستهدفت الكشف على مستويات الصحة النفسية والذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة بالإضافة إلى فحص الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين أفراد العينة تبعا لمتغيري التخصص والجنس. وقد طبقت الدراسة مقياسي الصحة النفسية (56بندا) ومقياس الذكاء الانفعالي (60بندا) على عينة مكونة من 60 طالبا وطالبة من التخصصات الأدبية والعلمية والتقنية، اختيروا بطريقة العينة الطبقية التناسبية. وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

-مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أغلبية التلاميذ كان لديهم ذكاء انفعالي متوسط قدر نسبتهم ب 70 %.

-مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أغلبية التلاميذ كان لديهم صحة نفسية مرتفعة قدرت نسبتهم ب 51%.

-لا توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس .

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي تعزى لمتغير الجنس و هي لصالح فئة الإناث.

8-التعقيب عن الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع التدفق النفسي وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ان هذه الدراسات قد تنوعت في استخدامها لإجراءات

البحث من حيث المنهج فمنها من استخدم المنهج الوصفي والمنهج الوصفي الارتباطي ومنها المنهج الوصفي التحليلي، فكل دراسة استخدمت المنهج المناسب لها، كما تنوعت الأدوات المستخدمة لكل دراسة حسب متغيراتها .

و من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة فقد وجدنا ندرة في دراسات التي تخص متغير التدفق النفسي، لان باقي الدراسات التي تعرضنا لها فهي تناولت الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الاخرى، وكذلك التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الاخرى.

وبالتالي فان الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في تناولها لموضوعات الدراسة على فئات مختلفة ومتغيرات مختلفة كما تتفق ايضا في الاساليب الاحصائية ولكن تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بتناولها موضوع التدفق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة كما تميزت باتباعها المنهج الوصفي الارتباطي لأنه الانسب حسب هدف ومتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني :التدفق النفسي

تمهيد

1-تعريف التدفق النفسي

2- أبعاد التدفق النفسي

3- أهمية التدفق النفسي

4-خصائص التدفق النفسي

5-النظريات المفسرة للتدفق النفسي

6-خبرة التدفق لدى المعلمين

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد التدفق النفسي من المتغيرات المهمة في علم النفس الايجابي وذلك لأنه يسعى الى توظيف مكامن القوة في شخصية الفرد ومواجهة التحديات التي يواجهها في حياته، ويلعب التدفق النفسي دورا اساسيا في ان تصبح حياة الفرد لها معنى وقيمة من خلال انغماسه بصورة كلية في أنشطة يحبها، وهذا ما سنتطرق اليه في هذا الفصل حول التدفق النفسي مفهومه واهميته وخصائصه ونظرياته..

1-تعريف التدفق النفسي:

*التعريف اللغوي:

يعرف التدفق لغة: دفق الماء دفقا، اي امتلا حتى يفيض الماء من جوانبه، وادفق الماء وتدفق ، اي سال بشدة وقوة.(المعجم الوجيز،2002، ص230).

*التعريف الاصطلاحي:

عرفت بن الشيخ 2015 التدفق النفسي بانه: " حالة وجدانية انية يخبرها الفرد عندما يمارس نشاطه المفضل، يحس من خلاله بان قدراته ومهاراته الشخصية بلغت اقصاها لمستوى يتمكن من خلاله مواجهة مختلف التحديات التي تطرحها المهمة التي يؤديها، واثناءها يصبح الفرد مندمجا كليا في الاداء بشكل ينسى من خلاله كل ما حوله ولا يركز الا في النشاط الذي بين يديه، وهي خبرة تترك اثرا ايجابيا في كل شعور بالسرور والمتعة لمجرد انه يؤدي هذا النشاط.(بن الشيخ،2015، ص ص42-43)

تعريف كسيكسزينااميهاالي:

"شعور الفرد بالسيطرة على النشاط، وبانه متحكم بمصيره، يصاحبه احساس بالنشوة، وشعور عميق بالاستمتاع."

-كما يعرفه بانه: حالة يجد فيها الفرد نفسه مندمجا اندماجا تاما في النشاط او العمل الذي يقوم به من تجاهل تام لأي نشاطات او مهام اخرى، مع تحقيق حالة من الاستمتاع الشخصي.(نفس المرجع السابق، ص40)

-**تعريف دانييل جولمان(2000):** يقصد بالتدفق النفسي استغراق الانسان في اداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة ودرجة الامتياز فيها، يستمر هذا القلق بعد ذلك باقل مجهود كالشلال المتدفق فاذا استطاع الفرد ان يصل الى حالة التدفق فان ذلك يمثل اقصى درجة للأداء الايجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد الاصابة بالملل والاكتئاب والتوتر والقلق.

-**تعرفه باظة(2011):** بانه خبرة تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في اداء النشاط لدرجة نسيان الذات، ولذلك يعتبر التدفق من المفاهيم الايجابية الحديثة التي تصل بالفرد الى اعلى درجة لتوظيف الطاقة لديه، ويصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات و الاحتياجات الشخصية الاخرى.(ابو حية،2019،ص13).

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح ان التدفق النفسي:

هو الحالة التي يكون فيها منغمسا في نشاط ما دون الوعي بالعالم الخارجي وهذا بشعوره بالبهجة والسرور اثناء تأدية هذا النشاط.

2-ابعاد التدفق :

اقترح كل من كسيكسزنتاميهالي (1999) وجاكسون(2002) نموذجا فيه الالية التي يحدث فيه التدفق النفسي والنتيجة اساسا عن تفاعل تسعة من الابعاد الاساسية التي تسهل دخول حيز هذه الخبرة:

2-1 التوازن بين التحدي والمهارات:

هو مؤشر واضح وشرط اساسي يسبق حدوث حالة التدفق النفسي.

ويستند هذا البعد اساسا الى تصورات الافراد وثقتهم المطلقة في قدرتهم على مواجهة التحديات المطروحة.

ويرى كسيكسزمناميهالي(1988) ان هذا التحدي يجب ان يكون اعلى من المستوى الاعتيادي المؤلف بالنسبة للفرد حتى يحفز المهارات الشخصية المميزة لديه، اما في حالة اذا ما انحرف مؤشر الميزان باتجاه احدى الكفتين(المهارة او التحدي) تتحول تجربة التدفق النفسي الى حالة من الملل والاسترخاء واللامبالاة اذا ما رجعت كفة المهارة، وقد تتحول الى

حالة من القلق والمخاوف اذا رجحت كفة التحدي، ويحدث هذا عادة عندما تفتقر العملية الى الاتارة (مهارات متواضعة، تحديات بسيطة).

والمستوى الامثل للاستثارة يتوقف عن صعوبة الموضوع، وعلى طبيعة المهمة التي يؤديها الفرد، فمعرفة المستوى يعد عاملا مهما في اثاره الدافع للوصول الى الهدف المناسب، وارتفاعه او انخفاضه يعد معوقا يحول دون الوصول الى الهدف المنشود.

2-2 الاندماج في المهمة:

خلال اداء المهمة يعمل كل من الجسد والعقل كوحدة واحدة للوصول الى اندماج تام في النشاط، بحيث يتم استبعاد كل المخاوف والشكوك حول احتمال الاخفاق، وهكذا تصبح كل الاجراءات التي يقوم بها المتدقق تحدث بشكل عفوي دون عناء وبتلقائية تامة، ذلك ان الفرد يكون مندمجا جسديا وعقليا في النشاط الذي يصدر انجازه، ويكون تركيزه موجها بالكامل نحو المهمة.

ويرجع كل من جاكسون وريجلي وكسيكسزنتاميهالي (2004) هذا الاندماج بين العقل والجسد على الأرجح الى مرور الفرد بخبرات تدفق سابقة.

وهو راجع تماما الى ما يسمى في جل بحوث التدفق ب (التركيز على المهمة التي في متناول اليد) هذا التركيز الذي يمكن الافراد من اداء افضل من المعتاد.

2-3 وضوح الاهداف:

ان الاهداف هي المحرك للسلوك والباعث عليه، وتتمحور حولها السببية في تدفق السلوك بتشابكاتها وتفرعاتها المختلفة، ومن ثمة فهي تمثل الاساس لأي دراسة من دراسات سلوك الانسان، ولا بد ان تكون قابلة للتحقق وتتناسب وقدرات الفرد.

ويحتاج الانغماس في اداء ما الى ان يحدد الفرد هدفا واضحا يسعى من اجل تحقيقه، فالمتمتع والتدفق لا يمكن تحقيقهما الا في ظل قيام الافراد باختيار اهداف صعبة تمثل تحديا فعليا وفي نفس الوقت قابلة للتحقق من جهة، ومن جهة اخرى لا بد ان تتسم الاهداف بالوضوح حتى تعمل على تسهيل عملية تركيز الوعي في نشاط محدد، وتبسيطه على الحاضر.

ومن صور وضوح الاهداف ان تتسم بالأدائية كان يكون على سبيل المثال الفوز في سباق، وتحقيق درجة التفوق بالنسبة للمتسابق والطالب هدفان إجرائيا لكل منهما على التوالي.

ويساعد وضوح الهدف الفرد على معرفة حدود قدراته ليكون على بينة بالمستويات التي لا يمكنه تجاوزها والتي قد تعرقل عملية التدفق النفسي لديه، هذا بغية الحفاظ على نموذج من التدفق واضح المعالم بالنسبة له.

اضافة الى ما سبق يمكن القول ان الفرد الذي يضع اهدافا واضحة ينجح في اختيار تحديات نوعية تتاسب اهتماماته يسعى لتحقيقها من خلال تركيز كل انتباهه عليها.

2-4 تغذية راجعة وواضحة وفورية:

الى جانب معرفتهم بما ينبغي لهم القيام به فالأفراد اثناء تدفقهم يستقبلون تغذية راجعة فورية وواضحة لتقييم مدى نجاحهم في المهام التي بين ايديهم.

وهي تغذية مرتدة داخلية وخارجية المصدر، عبارة عن معلومات حول الاجراءات الحركية والحسية (رد فعل الحواس)، واخرى خارجية (الوسائل المستخدمة في الاداء) يتم معالجتها بطريقة تمنحهم انطبعا عاما حول الكيفية الانسب للأداء والنتائج المتوقعة، مثال ذلك ما يظهر لدى لاعب التنس من تناسق في حركة اجزاء جسمه وسلاسة في تحركاته وكأنه يتوقع مسبقا موضع ارتطام الكرة.

والتغذية الراجعة مهمة جدا لتوفير معلومات حول نوعية الاداء المراد تحقيقه والتي تؤثر بدورها على طبيعة خبرة التدفق المعاشة.

2-5 التركيز على المهمة:

اشار كسيكسزنتميهالي(1988) الى ان السمة الاكثر حضورا في خبرات التدفق النفسي هي استثارة مجال محدد من التركيز على المهمة التي في متناول اليد، وقد اشار الى الانتباه باعتباره مصدرا لذلك المجال المحدد.

وينطوي تركيز الانتباه على معالجة المعلومات المتصلة بالنشاط وغير المتصلة به لتحديد اطار من التركيز الشامل على المهمة، وانتقاء المعلومات المناسبة واستبعاد غيرها.

ولقد اكد ان التركيز على مهمة صعبة جدا يسمح في ذات الوقت بالانهماك بمواضيع مشتتة للانتباه، وبالتالي على الفرد ان يوجه كل تركيزه نحو المعلومات الاكثر صلة بالنشاط، والافراد القادرون على ذلك اكثر عرضة لخبرة التدفق ممن يفتقرون التركيز.

اما كسيكسزنتاميهالي فيرى ان عملية التركيز في حقل محدود من المثيرات يسهل عملية اندماج الجسم والعقل في كلية واحدة كما ذكر سابقا.

2-6 الشعور بالتحكم:

ان ادراك الشعور بالسيطرة يرافقه دائما الاحساس بالراحة والامن والاسترخاء والرفاهية والطاقة والسيطرة، اضافة الى امكانية التنبؤ بنوعية الاداء، يقابله غياب مشاعر القلق والخوف من الفشل.

يرى جاكسون (1999) ان الشعور بالسيطرة يعطي حالة من الاتزان المثلى، وان ادراك اعلى درجات التحكم والسيطرة يحفز المستويات القصوى من المهارات لمواجهة التحديات الطارئة التي قد تسبب الانحراف الى حالات الملل والاسترخاء او القلق.

2-7 فقدان الشعور بالذات:

تم الاشارة في وقت سابق الى ان الفرد عندما يكون منشغلا بل ومندمجا في نشاط في غاية الدقة لا يتوفر لديه ما يكفي من الاهتمام بالماضي او المستقبل، او اي مثيرات اخرى غير ذي صلة مؤقتا.

وقد تكلم كسيكسزنتاميهالي (2002) عن الاهمية التي تلعبها الذات في اندماج الفرد في نشاط مع الآخرين وسعيه لتوافقه معهم، لذا نجد ان الافراد ينشغلون كثيرا في حياتهم العادية بالتفكير حول صورة الذات بالنسبة للمحيطين بهم، وكيفية تحليل الاخر وتقييمه لشخصيتهم فضلا عن المخاوف والشكوك حول تلك الاحكام الشخصية.

في هذا الاطار يركز كسيكسزنتاميهالي (2002) على فكرة ان فقدان الشعور بالذات لدى المتدفق نفسيا لا تعني اطلاقا فقدان الذات وليس قطعاً فقدان الوعي، لكن بدلا عن ذلك فقدان "الوعي بالذات" وهو مفهوم يقع تحت عتبة الذات (اقل مستوى من الذات)، ونقصد به

كل المعلومات التي نستخدمها من اجل تمثيل أنفسنا في البيئة الخارجية، من خلال نسيان من نكون بصورة مؤقتة اثناء استغراقنا في تجربة ممتعة للغاية.

وهكذا فقدان الشعور بالذات هو الاحساس بأن النفس منفصلة عن العالم الذي حولها ويكون في بعض الاحيان مصحوبا بشعور بالاتحاد مع البيئة، سواء اكان جبلا، ام فريقا، ام حلبة...

2-8 تحول الوقت:

هو احد اكثر الاوصاف تكرارا لدى من خبروا حالة التدفق النفسي، حيث يبدو لهم الوقت وكأنه يمر على خلاف المعتاد وكان نظام الزمن قد تغير كليا.

والشائع ان معظم المتدفقين يرون ان الزمن قد بدا لهم كأنه انقضى بسرعة حيث يشعرون بان الساعات الطوال التي قضوها في المهمة كانت كدقائق معدودات، لكن في كثير الاحيان يحدث العكس، فالبعض يرى ان هناك منعطفات مهمة احتاجت منهم في الحقيقة الى لحظات لكنهم احسوا انها دقائق او ساعات طوال، وهو ما يمكن وصفه "باللحظات الذروة" التي مرت كأنه دهور.

وتحول الوقت ناتج عن حدوث حالة من التدفق العميق جدا، انا اختلاف تفسير الاحساس بمرور الزمن فراجع الى كون النشاط اصلا متعلق بعامل الزمن ام لا، فالسباحون والمتسابقون مثلا يبدو لهم ان الزمن كان سريعا للغاية، في حين لاعبو التنس وراقصو البالي يرون العكس تماما.

2-9 الاستمتاع الذاتي بالتجربة:

عرض كسيكسزنتاميهالي مفهوم الاستمتاع الذاتي اول مرة سنة (1975) للإشارة الى نشاط يستطيع استثارة وتحفيز الانغماس فيه لدواع ودوافع داخلية مرتبطة به.

وقد عرفه بانه: " حالة نفسية تتولد عنها تغذية راجعة ملموسة تحافظ على استمرارية الاداء في ظل غياب اي شكل من اشكال المكافاة الخارجية".

في هذا الاطار ترى مونتسوري: ان الفرد في هذه الحالة يقوم بالأعمال الصعبة باسترخاء وكأنه في نزهة، ويتجه الى هدف العمل الذي يقوم به والى متطلباته من تلقاء نفسه، متحملاً المسؤولية، وفي هذه الحالة من التدفق تسهم في الابداع، والحل الفعال للمشكلات، فالدافعية للعمل متزايدة بالقدر المؤدي الى الرضا عنه.

واخيرا يمكن القول ان كسيكسزنتاميهالي قد اقترح تسعة ابعاد لوصف حالة التدفق النفسي، وهي ابعاد يظهر التعميق فيها انها قابلة للتصنيف الى فئتين اساسيتين:

-**اولا:** ابعاد تعتبر شروطا لحدوث حالة التدفق النفسي وهي: التوازن بين التحديات والمهارات، والاهداف الواضحة، والتغذية الراجعة الفورية.

-**ثانيا:** ابعاد تعتبر وصفا لحالة التدفق النفسي وهي: التركيز على المهمة، الاندماج في الاداء، فقدان الوعي بالذات، تحول الزمن الاحساس بالسيطرة، واخيرا الاستمتاع الذاتي بالتجربة. (بن الشيخ، 2015، ص ص 49-54).

3-اهمية التدفق النفسي:

-يمنح فرصة لضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي والشعور .

-يسمح بتطوير وازدهار الافراد.

-يشيد ويبني الراس المال النفسي.

-يتيح الوصول الى الخبرة المثالية.

-يترتب على الشعور بالتدفق النفسي اثارا ايجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وينمي التخيل العقلي والتفكير الابداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها. (بلقيرة، 2018، ص 25).

4-خصائص التدفق النفسي:

ذكرت دراسة (عرعار واخرون، 2016: 110)، ودراسة (سعيد، 2016: 71) بان خصائص عملية التدفق النفسي هي:

1-التدفق النفسي عملية كلية:

وتعني ضرورة النظر الى الانسان باعتباره شخصية كلية وبالتالي يصدق التدفق النفسي على المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس على مجال جزء من حياته، كذلك يصدق التدفق النفسي على المظاهر والمسالك الخارجية للفرد ولحياته الداخلية وتجاربه الشعورية من حيث الرضا عن نفسه وعن العالم في العمل والدراسة او الزواج والعلاقات الانسانية بوجه عام.

2-التدفق النفسي عملية نشئية تطورية ارتقائية:

وهذا يعني ان نضع في اعتبارنا حاجات الفرد ودوافعه في كل مرحلة من مراحل العمرية وخصائصها ومتطلباتها.

3-التدفق النفسي عملية وظيفية:

ويقصد به ان التدفق النفسي سليما كان او مرضيا ينطوي على وظيفة اعادة الاتزان او تحقيق التوتر الناشئ من صراع القوي بين الذات والموضوع، فالتوافق ليس مجرد عملية لحفظ التوتر وانما لتحقيق الذات وتحقيق الوجود الانساني كموقف من العالم.

4-التدفق النفسي عملية ديناميكية:

التدفق النفسي هو المحصلة النهائية لصراع بين القوى، صراع بين الذات والموضوع، وهو سلسلة متصلة لا تنتهي، التدفق النفسي هو عملية مستمرة من صراع القوى، فكلما اوقف صراع وازيل التوتر نشا صراع جديد يتطلب القيام بعملية توافق وهكذا.

5-التدفق النفسي عملية نسبية:

ليس هناك تدفق نفسي تام، فقد يكون الفرد متوافقا في فترة معينة من حياته وقد يكون غير متوافق في فترة اخرى.

6-التدفق النفسي عملية اقتصادية:

توفر عملية التدفق النفسي جزء من الطاقة النفسية المستنفذة في الصراع بين القوي المختلفة.

ومما سبق ترى الباحثة ان التدفق موجود في كل مراحل عمر الانسان من المفيد ان يربط الشخص عمله بتحديات حتي يدخل في حالة تدفق، سواء كان هذا الشخص طالب، او موظف، او مدير يريد ان يرتقى بالموظفين لديه، بشرط ان تتوفر المهارة التي تساعد على انجاز العمل فعندها يحدث التدفق.(ابو حية، 2019، ص ص 25-26).

5- النظريات المفسرة للتدفق النفسي:

5-1 نظرية كسكزتييميهاالي:

هو واضع النظرية الاولى وصاحب المصطلح كما ذكر سابقا، وقد كانت نظريته هذه خلاصة بحوث متواترة منذ سبعينات القرن الماضي والى يومنا هذا، وقد صاغ هذا المفهوم من خلال دراسته لكل ما يمكن ان يؤدي بالبشر الى المتعة او البهجة، فقد اكتشف ان الناس في الاعمال ومن كل الجنسيات والاهتمامات يقرون باندماجهم في الانشطة بطريقة متشابهة. وحين نصبح مستغرقين تماما في نشاط ما نفقد معه احساسنا بذواتنا ويتغير ايضا احساسنا بالوقت.

ويعتقد تشيكيزنتيميهاالي 1992 انه من السهل جدا بالنسبة للدماغ البشري ان يكون سلبيا، بمعنى الانتباه الزائد والانشغال الكبير في معالجة الاحداث السلبية التي تتضمن المخاطرة او احتمالات التهديد وبالتالي التركيز على الانفعالات والمشاعر السلبية ، وبالنسبة للبشر عادة ما تزيد هذه السلبية من خلال فرض اهداف محددة علينا، والانتباه التام لحالاتنا الشعورية السلبية ومصادر التهديد، بل يجعلنا اكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح، ويدفعنا باتجاه التطور وتنمية انفسنا كأفراد.(ابو حلاوة، 2013، ص 15).

وقد لاحظ العالم ان حالة التدفق هذه تحدث لدى كثير من الناس حتى اولئك الذين يمارسون أنشطة دون مقابل مادي، وتحدث عندما يقضي الفرد اثناءها كثيرا من الوقت او النشاط الذي يمارسه ويكون النشاط هدفا في حد ذاته، حيث يشعر الفرد بالمتعة والسرور.(معمرية، 2012، ص 134).

وقد وضع تشيكي زنتيمهالي في محاضرة له بسيدني عام 1999 بالضبط ما يقصد بخبرة التدفق، اذ يرى ان الانشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج اطار القيود والتحديات مع سيطرة المرء على مهاراته التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية.

(ابو حلاوة، 2013، ص16).

والتدفق او الانشغال بالنشاط في الحياة المنتجة يكون من كافة القدرات او المواهب التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة، ان الانشغال بالإنجاز وتدفق المواهب نشاطا وانتاجا بعد المكافاة العادية لمن يوظفها في حياته.

والانشغال بالحياة المنتجة التي تتدفق انجازاتها لا يتولد عنها السرور والمتعة والشعور باللذة الجسمية، ولكنها بالضرورة يتولد عنها الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق الذات، وتحقيق السمو وضبط الذات.

كما يرى ان تدفق نشاط القدرات والمواهب ما هو الا خبرة مرتبطة بما تنتجه هذه القدرات والمواهب بما يجعل الفرد قادرا على مواجهة التحديات عمليا.

(معمرية، 2012، ص ص 136-137).

5-2 نظرية سيلجمان:

ان اوضح المصاحبات النفسية لحالة التدفق النفسي تدور حول ما اسماه سيلجمان (بالحياة ذات معنى)، اذ طرح سيلجمان في نظرية (السعادة الحقيقية) ثلاثة انواع من السعادة ويمكن قياسها علميا والتحكم فيها وهذه العناصر هي: الحياة السارة، والاندماج في الحياة، والحياة ذات معنى.

ويعني سيلجمان ب" الحياة السارة "نجاح تتابع المشاعر الايجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل، فالمشاعر الايجابية عن الماضي تولد الارتياح والتفاعل والامل والثقة نحو المستقبل، اما المشاعر الايجابية نحو الحاضر تنقسم الى فئتين وهما: "الملذات والارضاء" وتتمثل الملذات ب(الملذات الجسدية، و مستوى هذه الملذات)، فالملذات الجسدية هي المشاعر الايجابية التي تأتي مباشرة من خلال الحواس مثل: المشاهد الممتعة والاصوات الجيدة والروائح، اما مستوى الملذات فهي لحظة انطلاق المشاعر الاكثر تعقيدا من الملذات

الحسية مثل (الفرح، الراحة، الاسترخاء)، وما شابه ذلك من مشاعر ذاتية، واما الارضاء فهي الاخرى فئة من المشاعر الايجابية عن الحاضر وهي على عكس الملذات انها تلك المشاعر التي ترافق الانشطة التي لا يرغب الجميع في ادائها مثل: القراءة، تسلق الصخور، والرقص وغيرها فالعواطف الايجابية ليست ترفا ولكنها حاجة عابرة.

اما الاندماج في الحياة فاراد بها سيجلمان ما يصح تسميته ب (حياة التعهد والالتزام) التي تنتهج المشاركة من الاخرين في مجالات عدة منها، العمل والعلاقة الحميمة وهي مرادفة لمفهوم التدفق النفسي الذي نادى به كسكسزنيمهالي والذي يعني به: اندماج الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروة الاداء ويصل درجة الامتياز في الاداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود اي ان التدفق النفسي الذي يشعر به المرء يحدث عندما يندمج بصورة مثالية في انشطته الاساسية المفضلة، وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق وتتطابق امكانياته وقدراته مع المهمة او العمل الذي يقوم به، او يندمج فيه مثل شعوره بالثقة عندما ينجز المهمات التي يواجهها ويعتقد سيجلمان بان الاندماج في الحياة نمط اقل اهمية للسعادة مقارنة بالسعادة التي يحصل عليها الفرد من الانشطة الهادفة ذات المعنى، ولا يختلف كسكسزنيمهالي كثيرا عن تصور سيلجمان في هذه النقطة اذ اشار الى ان التدفق النفسي مفهوم حال او مجرد من القيمة، فقد يكون الفرد في حالة من التدفق اثناء ارتكابه عملا اراهيبا على سبيل المثال او لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام ويفيد كسكسزنيمهالي ان الحياة ذات المعنى والدلالة هي الحياة التي تتضمن النقاط الاتية:

1-بدلا من ان يكون التدفق ناتجا من سلسلة من الاهداف غير المترابطة لابد من ان يندمج الفرد في تحركاته من مجموعة عامة من التحديات او المصاعب التي تخلع او تسقط معنى وغرضا وقيمة على اي شيء يفعله. (نصيف،2015،ص ص104-105).

2-التصميم والاصرار والتوجه الى حل او التغلب على هذه التحديات والمصاعب بالتصرف الهادف لتحقيق اغراض ايجابية.

3-ان تستغرق الانشطة الهادفة ذات المعنى حياة الفرد لتصبح تصرفاته وافعاله متطابقة بتناغم مع اغراضه او اهدافه وبهذا المعنى فان حالة التدفق كخبرة نفسية ممتعة تتحقق

عندما يحدث نوع من التوازن بين الحالات النفسية المقترنة بطبيعة العلاقة بين مستوى المهارة ومستوى المهمات او التحديات.(ابو حلاوة، 2013، ص19).

5-3 نظرية ديسي واريان:

طور ديسي واريان نظرية تقرير المصير الذات وهي نظرية في علم النفس الايجابي المتعلق بالدافعية التي تفترض ان الفرد يكافح حتى يكون متحكما ذاتيا ويكون سلوكه اختياريا قصديا ومحفزا ذاتيا اذ ان السلوك المدفوع بشكل مستقل ذاتيا يتم تبنيه انطلاقا من الارادة الذاتية التي تصدر من رغبة ذاتية، في حين ان السلوك الذي يفنقر الى الاستقلالية يكون مدفوعا بضوابط خارجية او بقيود او ضغوط مفروضة، اما ان تكون نابعة من قوى اجتماعية او ظرفية او ارغامات داخلية.

واذا كان ديسي واريان يرون ان الدافع اذا كان داخليا ويريد الفرد الانهماك في النشاط فهو لا يحتاج الى حافز خارجي للبدء في السلوك فالدافع الداخلي يعزز السعادة الانسانية والانهماك في النجاح من ناحية، ومن ناحية اخرى يوفر الدافع الخارجي المكافآت بشكل منفصل عن السلوك بحد ذاته.

اي ان تكون الانشطة مدفوعا داخليا عندما تنفذ لغرض البهجة والرغبة التي توفرها وعلى العكس تكون الانشطة مدفوعة خارجيا اذ تنفذ الاسباب وسائلية او هي تنفذ في سبيل الوصول الى غاية معينة ويكتسب هذا التميز قيمة وظيفية مهمة كذلك تقدم نظرية تقرير الذات مدرجا دافعا بدءا من اللادافعية ومرورا بعدة مستويات من الدافعية الخارجية والدافعية المنغرسه والتكاملة ذاتيا وصولا الى الدافعية الداخلية الاكثر ارتباطا برغبات الفرد الحميمة والاكثر دفعا لسلوكات التي تحمل متعتها الذاتية في ممارستها وبالتالي التدفق النفسي في هذا الصدد يمكن الاشارة الى ما توصلت اليه الدراسة كل من ابي حامدة وكسكسزنيمهالي اذ ظهرت نتائج ان التمتع بالتحدي يتوسط عن طريق الدافع الداخلي، كذلك توصلت الى ان المشتركين اكثر متعة في الدوافع الداخلية والنشاطات الموجهة نحو الهدف مثل (الاختبارات او الدروس).

وتوصلت دراسة كل من ديسي واريان الى ان الافراد يكونون مدفوعين داخليا يحدث عندهم تدفق للخبرة لبعض الوقت فالدافعية الداخلية مستقلة ونابعة من الذات وصادرة عن رغبات

داخلية مع ضبط وتوجيه داخلي اصيل ويصاحبها اهتمام بالنشاط وانغماس فيه ودرجة عالية من الارتياح بممارسته مع رضا ذاته وتالف مع الذات، فالسلوك الناتج من الدافعية الداخلية يجب مكافاته في ممارسته ذاتها، اي انه لا يمارس النشاط من اجل غاية خارجية وانما يمارس لما يحمله من هوى ذاتي، فالشاعر والاديب والمبدع والباحث الذي ينغمس في نشاطه يكون مدفوعا برغبة ذاتية بصرف النظر عن مردودها الخارجي.

(نصيف، 2015، ص ص 106-107)

5-4 نظرية دانييل جولمان:

يرى دانييل جولمان ان كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر، خاصة عندما تصل هذه الخبرة الى ذروتها او تتجاوز اقصى حدودها السابقة، وهو احسن حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل اقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الاداء والتعلم، فاذا استطاع شخص دخول منطقة التدفق فان انفعالاته تعزز الاداء، لأنها لا تكون مجرد انفعالات وعواطف تنساب في اتجاه معين بل تكون انفعالات ايجابية مليئة بالطاقة والحيوية، تنتظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن، واذا تملك الفرد الملل او الاكتئاب والتوتر فان ذلك يحول دون تدفق المشاعر.

كما يرى ان هناك عدة وسائل للوصول الى حالة التدفق كتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري، لان التركيز العالي هو جوهر التدفق، ويبدو ان هذه حركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على اعتاب هذه الحالة من التدفق، التدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول الى حالة التركيز الكافي لبدء العمل، والانتباه هنا ذو نوعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز، وهذه الخطوة الاولى تتطلب قدرا كبيرا من الجهد، وبمجرد ان يبدأ تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية، الامر الذي يؤدي الى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون جهد.

وقد وضع جولمان في كتابه "العقل المحب للتأمل" ان العناصر الاساسية لخبرة التدفق هي:

- ذوبان وعي المرء في فعله اثناء قيامه بالمهمة او اداء العمل دونما اهتمام يكون بالنواتج (العمل لذات العمل دونما انتظار نتيجة او مكافاة).

-نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.

-مستوى مناسب من المهارات لما يتناسب مع المطالب البيئية.

-حالة مع النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي. (جولمان، 2000، ص 135-137).

-من خلال النظريات نستنتج ان النظريات الثلاثة تقع ضمن منظور علم النفس الايجابي، كما اشاروا الباحثين في التدفق النفسي الذي يشكل اقصى درجات الدافعية الداخلية يتبنون مذهب الغائية الذاتية القائمة على المرجعية الذاتية الاختبار والتوجه والقرار اذ ربط كسكزنتيمهالي السعادة بتخمينه الدافعية الداخلية التي تتيح الدخول في حالة التدفق في أنشطة ذات قيمة عالية تمثل تحديات مهمة لمهاراته المتدفقة يحقق انجازات متميزة ويعيش خلال الممارسة حالة غامرة من الحماس والرغبة في العطاء والتميز في الاداء.

وهكذا نجد ديسي ورايان قد اكدوا على ان الدافعية تصل اقصاها في الدراسة والعمل حيث تتفاعل الدافعية الداخلية مع المتكاملة ذاتيا والتي تعني تبني الاهداف الخارجية ذاتيا وبشكل واع ومهم شخصا وعن قناعة وهنا يصبح الواجب الوظيفي مصدر متعة ذاتية ومدفوعا بدافع داخلي فيما يتجاوز نتائجه من تقديرات ومكانة وسمعة، اذ تتجلى الهوية المهنية في الاداء، وذلك هو الشرط المؤسس للإنجازات الكبرى فرديا وجماعيا. من جهة اخرى اعتبر دانييل جولمان التدفق النفسي ارقى مستوى من مستويات الذكاء الوجداني الا انه اشار انه يحدث من الاتزان الانفعالي في كينونة الفرد، بحيث يختلف ذلك الاتزان بمجرد ذوبان المتدفق في المهمة ونسيانه لذاته، وهي شروط اساسية لحدوث هذه الخبرة حسب رايه.

وهكذا يمكننا القول ان التدفق النفسي بكل ايجابياته يبقى خبرة مرتبطة بنوع الاداء وميول الفرد واهتماماته.

6-خبرة التدفق لدى المعلمين:

يعيش المدرس خبرة التدفق اثناء تواجده في الفصل الدراسي مع متعلميه، وهو يؤدي مهمة (الدرس) تعليمية تعليمية، وتتصف خبرة التدفق لديهم بما يلي:

أ- الاهتمام والمشاركة:

ان خبرة التدفق لا تحدث لدى المدرسين عندما يكون لديهم اهتمام وهدف واضح فقط بل عندما يكون لديهم كذلك تصورات مشتركة مع طلبتهم لهذه الاهتمامات والاهداف، ما يجعل المعلم ينغمس في النشاط بحيث يقدم نموذجا للطلبة يوضح فيه قيمة التعلم في حد ذاته، ويعمل على تحفيزهم واشراكهم في العملية، وما يزيد من شعوره بالتدفق اهتمام الطلبة ومشاركتهم في مستويات صعبة من درس ناجح.

ب- التواصل الاصيل:

غالبا ما تظهر حالة التدفق لدى المعلمين الى ما شعروا بوجود نموذج للاتصال الصفي الاصيل وليس الميكانيكي. وفي هذا الاطار يعترف فان لبر (1996) ان عملية الانغماس في وضعية التعلم خاصة اساسية لدى الاشخاص الذين يعملون في مجال التعليم وهي راجعة الى التفاعل الاصيل بين المعلم والمتعلمين نتيجة التواصل الدائم في حجرة الصف، وتبنى هذه الاصاله في العلاقة بفضل عمليات الحكم الذاتي والاحترام والنزاهة والاخلاقية مع الآخرين.

ج- العفوية عدم القدرة على التنبؤ بحدوث التدفق:

يحدث التدفق لدى المعلمين بشكل عفوي بحيث لا يمكن التنبؤ به، كونهم لا يخططون لذلك مسبقا.

وتشير البيانات المجمعة في اطار كل من الاصاله والعفوية بان التدفق قد يكون ذو صلة بقضايا الحكم الذاتي للمعلمين، والحكم الذاتي هو حرية للسماح لرغبات الطالب الحقيقة بدخول الفصول الدراسية، والسعي لتحقيق هذه الرغبات حتى لو كانت لا تتطابق مع خطة الدرس.

د- لحظات التعلم:

ينظر المعلم اثناء دخوله حيز التدفق النفسي للتعلم على انه عملية التعلم تحدث للمتعلمين وله هو ايضا، بمعنى انه هو في حد ذاته يكتسب تلك المعرفة التي يقدمها لمتعلميه.

ان ما سبق يبدو كوصف لخبرة التدفق لدى المعلمين اكثر من كونه تحليل لكيفية حدوث لتلك الخبرة، ربما هذا راجع لكون تلك الاوصاف صادرة عن عدد من المعلمين الذين خاضوا تلك التجربة، عموما فشروط حالة التدفق النفسي لدى المعلم هي نفسها شروط حدوثها لدى اي فرد يقوم بنشاطه المفضل، على شرط ان يكون التعليم هو ذلك النشاط المفضل حتى نقول ان المعلم عاش حقا تجربة التدفق النفسي باعتباره معلما.

(نايلي، 2021، ص ص 83-84).

خلاصة الفصل:

ونستنتج في هذا الفصل ان التدفق النفسي من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الايجابية لكونه خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر، وخاصة عندما يؤدي الفرد اقصى درجات الاداء، او عندما يصل الى مستويات اعلى من مستوياته المعتادة او السابقة، ولذلك يجب توفير الظروف الملائمة لحدوثه في المجال الذي نسعى لتطوير مردوده وانتاجيته والفصل الحالي تطرق الى هذا المفهوم بشي من التفصيل وذلك من خلال من المصطلحات والتعاريف المختلفة له، وابعاده وخصائصه ونظرياته.

الفصل الثالث: الصحة النفسية

تمهيد

- 1- ماهية الصحة النفسية
 - 2- أهمية الصحة النفسية
 - 3- مناهج الصحة النفسية
 - 4- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
 - 5- معايير الصحة النفسية
 - 6- النظريات المفسرة للصحة النفسية
 - 7- الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة
- خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الصحة النفسية من المواضيع التي حظيت باهتمام الكثير من الباحثين ، فالصحة النفسية تعتبر عنصرا هاما في حياة الناس عامة وتعد امرا ضروريا لتفعيل قدرات الانسان وتحقيق سعادته، كما ان ظهور المشكلات النفسية وانتشارها بشكل مذهل في العصر الحالي دفع بالمهتمين لمواجهة الاضطرابات النفسية والوقاية منها للحفاظ على الصحة النفسية للأفراد ، وفي هذا الفصل سنتطرق الى مفهوم الصحة النفسية واهميتها ومناهجها والنظريات المفسرة لها ...وكذلك الى الخصائص المتمتعة بها .

1- ماهية الصحة النفسية:

يعرفها عبد السلام عبد الغفار الصحة النفسية بأنها: مفهوم ثقافي ونسبي بطبيعته، وهو متغير بتغير ما يجد علينا من معلومات عن الحياة، وما ينبغي ان نكون عليه، كما انه يتغير بما نكتشفه عن انفسنا وسلوكنا وما نحب ان نصل اليه في حياتنا .

(البلاح، د س، ص22)

يمكن القول الى مفهوم الصحة النفسية قد نما وتطور مع تقدم علم الصحة النفسية فبعد ان كانت الصحة النفسية تدل على معنى سلبي محدود وهو خلو الفرد من الاضطرابات النفسية فقط تطورت الى مفهوم ايجابي اكثر شمولاً بحيث اصبحت ترتبط بقدرة الفرد على تحقيق التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا بدوره يؤدي الى حياة خالية من الازمات والمرض النفسي، ثم بدا يتسع مفهوم الصحة النفسية ليشمل قدرة الفرد على المحافظة على القدر من استقلاليته بان يعيش القيم والمثل العليا التي يؤمن بها، اي ان يحقق رسالته في الحياة.(المطيري ،2005،ص21).

- وللصحة النفسية مفهوم اخر يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس. ويعني هذا يرضى الفرد عن نفسه، وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذاً، بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف.(فهيم،1995،ص16).

كذلك هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع غيره من الافراد.

(السيد والفيل، 2017، ص6)

- 1- **تعريف الصحة لغة:** الصحة هي خلاف المرض ، وفي الحديث الشريف: نعمتان مغبون فيها الكثير من الناس، الصحة والفراغ والصحة في الشيء: سلامته مما يفسده ويبطله.
- 2- **تعريف الصحة اصطلاحا:** من اهم واشمل التعاريف للصحة اصطلاحا نجد تعريف المنظمة العالمية لصحة على انها: "هي حالة الرفاهة او السعادة الجسمية والنفسية والاجتماعية التامة، وليس غياب المرض او العجز او الضعف. (غالي، 2014، ص13)
- يمكن تعريف الصحة النفسية بانها حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافق نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا اي مع نفسه وبيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكاناته الى اقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام. (زهران، 2005، ص9).
- وفي تعريف **عبد المطلب القريطي** للصحة النفسية: لأنها حالة عقلية انفعالية ايجابية مستقرة نسبيا، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت، مرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية. (غالي، 2014، ص15).
- يعرفها **القوسي:** بانها التوافق التام او التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرا عادة على الانسان ، ومع الاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية. (القوسي ، 1952، ص6)
- تعريف اخر للصحة النفسية نادت بيه **منظمة الصحة العالمية** وهذا التعريف هو: الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي او النفسي فقط وانما هو فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسمي النفسي والاجتماعي لدى الفرد. (عياش، 2017، ص44).
- وجاء في تعريف **الجمعية الوطنية الامريكية للصحة النفسية** الى ان تعريف الصحة النفسية يشير الى مجموعة من مظاهر السلوك التي يتحلى بها المتمتع بالصحة النفسية وتشمل الشعور بالرضا عن النفس، القدرة على تقدير الآخرين، واخيرا القدرة على مقابلة متطلبات الحياة.

-وذكر **مصطفى فهمي 1967**: ان علم الصحة النفسية في النهاية هو علم التكيف او التوافق النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعور بالسعادة والراحة النفسية.

وهناك تعريف برنارد هارولد للصحة النفسية. يقول المؤلف انه " يمكن تعريف الصحة

النفسية على انها نواقص الافراد مع انفسهم ومع العالم بشكل عام بالحد الاقصى من الفعالية، والرضا والبهجة، والسلوك الاجتماعي المقبول، والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها، ويمكن ان وصف اعلى مستوى للصحة النفسية بناء على المعطيات السابقة بانه الحالة التي يحقق فيها الفرد مستوى عال من النجاح بتوافق واستعداداته الطبيعية ويشعر فيها بأقصى حد من الرضا عن نفسه وعن النظام الاجتماعي، مع الشعور بالحد الأدنى من الخلافات والتوتر، ويعين ذلك حالة من السعادة لا يشعر فيها الفرد بالقلق، ولا يظهر فيها سلوك غير مناسب ويحافظ فيها على مستواه الذهني و الانفعالي في اي بيئة و في مختلف الظروف.
(الداهري، 2010، ص26)

-هي قدرة الفرد على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها وهي كثيرة جدا هذه الازمات والضغوطات التي يمر بها الانسان وخاصة في هذا العصر الذي سمي (عصر القلق) فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة وازماتها وحلها بصورة واقعية مثمرة، وليس ان يتهرب منها.
(بطرس، 2007، صص 32-33).

-ويشير ابو ناجمة على ان الصحة النفسية حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليس فقط مجرد غياب اعراض المرض النفسي، فعلم الصحة النفسية "هو علم التكيف او التوافق النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدها، تقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية.

حيث يذكر مغاريوس ان مفهوم الصحة النفسية يتمثل بمدى النضج الانفعالي والاجتماعي او مدى التوافق بين الفرد ومجتمعه. (الغداني، 2014، صص 66-67).

- من خلال التعريفات السابقة الذكر، نجد ان الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وهكذا يؤدي الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب وملئة بالحماس ، كذلك الصحة النفسية هي عنصر مكمل لصحة الجسدية

والعقلية فهي قدرة الانسان على الشعور بالسعادة وقدرته على بناء علاقات متينة مع الآخرين ، كذلك قدرته على التكيف والعودة الى حالته الطبيعية بعد تعرضه لأي اضطراب نفسي.

2- اهمية الصحة النفسية:

2-1- اهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

1-فهم الذات : فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته ، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها واهدافه .

2- التوافق : ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله.

3-الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.

4-الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الشدائد و الازمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق.

5-الصحة النفسية تجعل الافراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم مما يجعلهم يتصرفون بسلوكيات سوية وبيتعدون عن السلوكيات الخاطئة.

2-2 اهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

وتتجلي هذه الاهمية في ما يلي :

1- الصحة النفسية تؤدي الى زيادة الانتاج وكفاياته: حيث اثبتت العديد بان العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما ترتفع انتاجيتهم، كما ان منتجاتهم تتميز بالجودة والالتقان مع قلة الفاقد مما تؤدي الى زيادة الدخل القومي.

2- الصحة النفسية تؤدي الى تماسك المجتمع: فالأفراد المتمتعين بالصحة النفسية يتسمون بالتعاون وتكوين علاقات مع الآخرين والانسجام معهم مما يجعلهم يدا واحدة امام المشكلات التي تهدد مجتمعهم ويبدلون اقصى جهدهم بروح الفريق لتحقيق الازدهار والتطور.

3- الصحة النفسية تؤدي الى اختفاء الظواهر المرضية فبوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات والخمول والسرقة والقتل....

(بخوش وحמידاني، 2016، ص46).

3-مناهج الصحة النفسية:

لعلم الصحة النفسية ثلاث مناهج رئيسية وهامة:

أ- **المنهج الانمائي:** يركز هذا المنهج عن الافراد الاسوياء وصولا بيبهم الى اقصى درجة ممكنة من الصحة النفسية والتكيف، انه يدرس مثلا: قدرات الافراد وامكاناتهم وتطويرهم وتوجيهها لتحقيق الفعالية والكفاية والسعادة. ان للمؤسسات التربوية والاجتماعية دورا هاما في حسن رعاية اطفالنا، وتنشئتهم تنشئة اجتماعية سوية حتى يتم تنمية طاقتهم ، وقدراتهم، واستثمارهم وتحقيقها.

ب- **المنهج الوقائي:** يشير **SouEIF 1973** الى ان مصطلح الوقاية يعني: مجموع التدابير التي تتخذ تحسبا لوقوع مشكلة، او لنشوء مضاعفات لظروف بعينها او لمشكلة قائمة بالفعل، ويكون هدف هذه التدابير القضاء الكامل او القضاء الجزئي على امكان وقوع المشكلة او المضاعفات او المشكلة ومضاعفاتها.

-هناك ثلاثة اشكال من الوقاية هي:

1- **الوقاية من الدرجة الاولى:** تركز الوقاية من الدرجة الاولى على الاجراءات والتدابير التي يمكن اتخاذها لمنع حدوث المشكلة وترتكز على الارشاد الوراثي والارشاد قبل الولادة والوقاية المستمرة للجنين قبل ولادته، والجهود التي تبذل في اطار تحسين برامج التخطيط الاسري .

وتقديم خدمات الرعاية للام الحامل من حيث الاهتمام الطبي والتعليم الاسري الوالدي يكون من شأنه أن يقي الاسرة من ولادة طفل معوق فهو يتيح لهم تحديد مضاعفات الحمل، واسباب نقص الوزن عند ولادة الطفل والمخاطر وصعوبات التنفس.

2- **الوقاية من الدرجة الثانية (الوقاية الثانوية):** تتركز الوقاية من الدرجة الثانية على التدابير التي تكفل التقليل من استمرارية حدوث الاضطراب، وتزويد الاطفال ببرامج تعليمية قبل دخولهم للمدرسة، وتقديم العلاج المؤثر وذلك من خلال رعاية الطفل حديث الولادة والتثقيف الوالدي، وتقديم الخدمات الاجتماعية طويلة الامد، والرعاية الطبية ونظام التغذية وتتجلى تضمينات الاكتشاف المبكر والتدخل العلاجي المبكر بالنسبة للعمل الوقائي في ما يمكن ان نسميه التشخيص المبكر للاضطرابات النفسية وهي مسألة حيوية وضرورية. لذلك كان من الضروري تطوير اساليب التعرف عن المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية منذ ميلاد الطفل وتتضح هذه الضرورة لان التشخيص المبكر والعلاج المبكر يساعد على عملية

التقدم النمائي للطفل، بمعنى آخر يكون الطفل أكثر قدرة على تحقيق التوافق مع ظروف بيئته بشكل أسرع عندما يتم التعرف على مشكلاته منذ وقت مبكر بما يتيح فرصة البدء لبرنامج لاستثارة العمليات المعرفية والواجبات النمائية الأخرى.

ج-الوقاية من الدرجة الثالثة:

تركز الوقاية من الدرجة الثالثة على التقليل من المشكلات المترتبة على الاضطرابات النفسية والعقلية والاعاقات، وتعمل على تحسين أداء الفرد وتركز على تنظيم البيئة التعليمية والاجتماعية بهدف رئيسي هو علاج الاضطرابات مع الإدارة الناجحة، وتمثل هدف أولي ورئيسي لمساعدة الفرد على الاستفادة بما لديه من قدرات وامكانيات وتوظيفها بصورة ملائمة ومع التقدم في معارفنا عن كيف يدرك الأطفال العالم من حولهم يتم إعادة توجيه مصادر الخدمة الاجتماعية والتعليمية لمقابلة احتياجاتهم.

وهي تعمل كذلك على تجنب تحول الاضطراب إلى الحالة المزمنة وذلك من خلال التدخلات العلاجية المتأخرة نسبياً، بهدف منح حدوث مضاعفات أكثر من خلال التأهيل النشط والاستيعاب الاجتماعي.

-الوقاية الشاملة: الوقاية الشاملة تكون ضرورية والزامية ومع التقدم الملحوظ في الأبحاث العلمية، يمكن خفض حالات الإعاقات والاضطرابات النفسية والعقلية، وتوجيه الوقاية من الدرجة الأولى نحو حماية المجتمع من خطر الإصابة بهذه الاضطرابات، وينبغي أن تتضمن هذه الجهود الإرشاد من الدرجة الثانية والثالثة، وإذا تحققت الوقاية من الدرجة الأولى فإن الخدمات الأخرى التي سوف تقدم من خلال الوقاية من الدرجة الثانية والثالثة تكون أقل ضرورة مع مرور الوقت .

4-خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

يشير **حامد زهران** إلى أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية لها عدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة وفي ما يلي أهم هذه الخصائص:

4-1 التوافق: التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزواجي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني.

4-2 الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من مسارات الحياة اليومية، واشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة فيها،

ونمو مفهوم موجب لذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب لذات والتقدير الذات حق قدرها.

4-3 الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين التكامل الاجتماعي او القدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائم (الصداقات الاجتماعية) والانتماء للجامعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والاستغلال الجامعي والسعادة الاسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

4-4 تحقيق الذات واستغلال القدرات: فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والامكانيات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل مبداء الفروق الفردية واحترام الفروق بين الافراد وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والامكانيات الى اقصى حد ممكن ووضع اهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها وامكان التفكير والتقدير الذاتي وتنوع النشاط وشموله ، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والانتاج.

4-5 القدرة على مواجهة مطالب الحياة: النظرة السليمة الموضوعية للحياة.

4-6 التكامل النفسي: الاداء الوظيفي الكامل والمتكامل المتناسق للشخصية ككل جسيما وعقليا، انفعاليا واجتماعيا والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

4-7 السلوك العادي: السلوك السوي المعتدل والمؤلف على حياة غالبية الناس، العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، القدرة على التحكم على الذات وضبط النفس.

4-8 حسن الخلق: الادب والالتزام، وطلب الحلال واجتناب الحرام، وبشاشة الوجه وارضاء الناس في السراء والضراء، ولين القول، وحب الخير للناس، وقول الحق، وبر الوالدين والحياء ، والصدق والعفة، والشفقة.

4-9 العيش في سلامة وسلام: التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية والامن النفسي والسلم الداخلي والخارجي والاقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقة وامل اما الدكتور محمد قاسم عبد الله فيرى ان الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية لابد ان تتوفر فيه السمات التالية وهي:

4-10 التوافق التام بين وظائف الجسمية المختلفة: اي ان يكون هناك انسجام وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الاخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة او نقصان والوظائف

النفسية هي: المقومات المعرفية العقلية (ادراك، انتباه، تجريد، تخيل، تفكير...) والانفعالية (سلوك اجتماعي، وصدقات وتعاون، واتجاهات..) الانسجام اذا يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته، بين ذاته المهنية وذاته الواقعية بين قدراته وامكانياته ومستوى طموحه، بين حاجاته او رغباته واتجاهاته، فاذا كان مستوى طموحه اعلى من قدراته، او كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية (التي يرغب ان يكون) وذاته الواقعية، او كان خوفا من مثير ما زائد او اقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف او كانت ذاكرته اقل (ضعف الذاكرة)، او اكثر من المعتاد عند الانسان السوي فان هذه الحالات تؤدي الى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الاضطرابات النفسية.

4- 11 قدرة الفرد على مواجهة الازمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها: وما اكثر هذه الازمات والضغوطات التي نمر بها في هذا العصر الذي سمي (بعصر القلق) فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو قادر على مواجهة ضغوطات الحياة وازمات وحلها بصورة واقعية مثمرة وليس ان يتهرب منها.

4- 12 الاحساس بالسعادة والرضا والحيوية: والمقصود بذلك ان يكون الفرد متمتعاً بعلاقاته مع الآخرين، راضياً عن نفسه، وسعيداً وليس متذمراً كارهاً لها، ويرتبط هذا الشعور بالسمتين السابقتين. فلا يمكن للفرد ان يكون سعيداً وراضياً الا اذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادراً على مواجهة الازمات والصعوبات التي يمر بها.

(خير الدين، 2019، ص ص 44-46).

5- معايير الصحة النفسية: للصحة النفسية معايير منها ما يلي:

***المعيار المثالي:** هو المبالغة في التقدير ورفض الشأن بما يقرب من الكمال، واعتبار السوية هي المثال .

*** المعيار الذاتي:** هو السلوك السوي الذي يحقق للفرد الشعور بالارتياح والتخفيف من توتراته، ويحرره من صراعه وقلقه، ويشعر بالكفاءة والجدية، ويمكنه من تحقيق اهدافه واشباع حاجاته، ويساعده على التوافق الجيد مع نفسه ومع الآخرين، ويصله الى التكامل بين جوانب شخصيته، واتساق بين مشاعره وافكاره، وبين اقواله وافعاله. ويمتاز المعيار الذاتي بسهولة تطبيقه وشيوعه بين افراد المجتمع، وكل فرد يصف سلوكه في ضوء اطاره المرجعي.

* **المعيار الاجتماعي:** هو كل سلوك يقوم على احترام العقائد الدينية والقيم والمبادئ والعادات والتقاليد التي تعمل على تماسك واستقرار افراد المجتمع.

* **المعيار الاحصائي:** هو تكرار السلوك وانتشاره وشيوعه بين افراد المجتمع بشكل واضح.

* **المعيار الاسلامي:** هو السلوك الذي يقوم على عمل الواجب ابتغاء مرضاة الله تعالى، واجتناب المحرمات او المكروهات خوفا من سخط الله. يقول الله تعالى :واما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى فان الجنة هي المأوى. النازعات 40,41.

(سرى،2000،ص32)

* **المعيار النفسي:** ويتمثل في ان الشخص السوي هو الشخص المتوافق مع نفسه ومجتمعه، بينما الشخص غير السوي هو الذي يكون عكس ذلك.

* **المعيار الباطني:** هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة، فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعيار الاجتماعي او الاحصائي، كما انه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي، انما يعتمد هذا المعيار على اساليب فعالة تمكن الباحث قبل ان يصدر حكمه من ان يصل الى حقيقة شخصية الانسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية ايضا. (شاعة،2015،صص 36-37).

6- النظريات المفسرة للصحة النفسية: من خلال الاطلاع على الادبيات التي تناولت مفهوم الصحة النفسية، توصل الباحث الى ان هذه الآراء ووجهات النظر لا تستند الى اطر نظرية وانما استندت الى مدارس علم النفس ونظريات الشخصية والنظريات التي تفسر السلوك، وربما يعود السبب الى ان علماء النفس والطب النفسي والعلوم الاخرى جميعهم قد اهتموا بها.

1- مدرسة التحليل النفسي: يرى فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي ان العناصر الاساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت واللاشعور، فهي تقوم على بعض الاسس التي تعد بمثابة مسلمات لتفسير السلوك. منها الحتمية النفسية والطاقة الجنسية والثبات والاتزان ومبدأ اللذة. ويتوقف تحقيق الصحة النفسية على مقدرة الانا على التوفيق بين اجهزة الشخصية ومطالب الواقع، اي ان الاضطراب يحدث عندما لا تتمكن الانا من الموازنة بين الهو الغريزية والانا العليا المثالية. ويرى فرويد ان عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيرا رئيسا في تكوين الامراض العصبية وان الفرد الذي

يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع اشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا.

2- المدرسة السلوكية: ترى بان التعلم هو المحور الرئيسي وان السلوك المرضي يمكن اكتسابه كما يمكن التخلص منه، فالعملية الرئيسة هي عملية تعلم اذ تتكون الارتباطات بين مثيرات واستجابات، ومن هنا فان الصحة النفسية تعد نتاجا لعملية التعلم والتنشئة، واكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد على التعاون مع الاخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج الى اتخاذ قرارات، فاذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية هو محك اجتماعي ومن مؤيدي هذا المنهج (سكنر) الذي يقول ان سوء الصحة النفسية يعود الى اخطاء في التعلم الشرطي.(العمرى، 2012، ص41).

3- النظرية الانسانية عند كارل روجر وماسلو: وهم مؤسسي نظرية الذات في علم النفس، ان كل فرد قادر على ادراك ذاته وتكوين مفهوم او فكرة عنها، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا الى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الانسان ذاته لابد ان يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا، وعليه فان الانسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم ايجابي عن نفسه والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته.(صولي، 2014، ص ص39-40).

اما ماسلو فيرى ان للإنسان حاجات متنوعة، وان هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الادنى والاخرى ذات المستوى الاعلى، يضم المستوى الاول الحاجات الفسيولوجية والحاجة الى الامن والسلامة، فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان، وعندها سيحاول اشباع المستوى الاعلى من الحاجات التي يطلق عليها حاجات الاجتماعية منها الحاجة الى الصداقة والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم ماسلو وتتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من اشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق انسانيته الكاملة، كما قدم ماسلو قائمة طويلة من خصائص الانسان الذي يحقق اقصى حالات الذات وهي:

- الادراك الفعال للواقع والتعامل الايجابي معه، ومجابهة صعوباته بدلا من الانسحاب في الاوهام والاحلام.

- درجة عالية من تقبل الذات والاخرين.

- القدرة على المرح والدعابة والاستمتاع بمناهج الحياة.

-القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.

-الاصالة والابتكار في العمل والمواقف. (خير الدين،2019،ص53).

4- النظرية المعرفية:

يرى اصحاب هذه النظرية ان الصحة النفسية للفرد ترتبط بقدرته على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الامل ، باستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الازمات ، وحل المشكلات وعليه فان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر على استخدام الاستراتيجيات المعرفية المناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحي على فسخة امل ولا يسمح لليأس بتسلل الى نفسه.

وصاحب هذه النظرية هو "وليام هيريس" تؤمن هذه النظرية بما يلي :

- يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل التفكير والادراك والذاكرة والانتباه واللغة وحل المشكلات .

- يجب تطبيق العمليات العقلية مع الحياة اليومية .

- يجب تنمية الشعور واستعمال الطرق الموضوعية للتأكيد مثل هذا الشعور .

4- النظرية الجشطاطية :

صاحبها " بيرلز" يرون اصحاب هذه النظرية في القدرة على العيش هنا والان بشكل حقيقي، بينما يتجلى المرض في تزوير الواقع الذاتي والوجودي، والهروب من الماضي او المستقبل اي الهروب من قلق العيش من المعروف ان المريض النفسي يعاني من انعدام القدرة على مجابهة الذات .

- يرى بيرلز الصحة النفسية تتحقق حيث يتمكن الشخص من الوقوف على قدميه ، وتحمل مسؤولية مصيره ويتمكن من عيش رغباته ومشاعره في حالة لقاء الذات .

- فيرى "جون بويلي" الطبيب والمحلل النفسي ، الذي ترأس قسم الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية ، الصحة النفسية اساس في بناء الطمأنينة القاعدية التي تمثل تجربة تغلق ايجابي وطيد ومستقر مع الام ، فالطمأنينة القاعدية هي منطلق الانفتاح على الدنيا والناس تفتح الامكانيات ونمو الثقة بالذات، وعلى العكس فهو يرجع مختلف الاضطرابات النفسية الى قلق الانفصال، وما يولد من انعدام الطمأنينة القاعدية التي تؤسس لكل ردود الافعال المرضية .

- من خلال ما تقدم به من وجهات نظر للباحثين بخصوص الصحة النفسية، اتضح انهم اختلفوا في تفسيرهم الاضطراب النفسي وتصورهم للصحة النفسية فكل حسب مذهبه ومدرسته.

- مثلا مدرسة التحليل النفسي تعود الى الصدمات الاولى والفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو من يستطيع اشباع حاجاته ورغباته.

- اما النظرية السلوكية ترى ان التعلم هو المحور الاساسي الذي يقوم عليه السلوك تجنب مفاهيم اللاشعور والكبت التي يستعملها رواد التحليل النفسي والمرض النفسي هو سوء استجابات الفرد مع المثيرات المعروضة له.

- اما النظرية الانسانية فالصحة النفسية عند رواد هذه النظرية تعني تكوين الفرد مفهوما ايجابيا عن ذاته، والشخص الذي يتفق سلوكه مع المعايير السائدة في المجتمع هو اكثر تمتع بالصحة النفسية.

- اما النظرية المعرفية رفضت ما تقوم عليه النظرية السلوكية وقامت على انقاضها (مثير، استجابة) بل يوجد مجموعة من العمليات العقلية وعدلوا (مثير، مجموعة من العمليات العقلية، استجابة) فقد ركز روادها على المنطق في حل ازمات الفرد واعتبروا الانسان كل متكامل.

- اما النظرية الجشطالتيّة اعتبروا الانسان يقوم على مبداء هنا والان .

(صوشي، 2017، ص ص 50-52).

7- الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة:

تهتم التربية اهتماما خاصة باختيار المعلمين وتزويدهم بمبادئ الصحة النفسية ذلك ان امس ما تحتاج اليه المدارس من ناحية الصحة النفسية معلمي تتيح لهم شخصياتهم وتدريبهم خلق الجو الملائم لنمو الشخصيات السوية. فالمعلم لا تغنيه ثقافته او مهاراته في التدريس او حبه للعمل او المامه الواسع بمشكلات مهنته، لا يكفي هذا كله للنجاح في مهمته ان لم تكن له القدرة على الفهم والعطف والاستبصار الوجداني في نفوس طلابه.

(راجح، 1968، ص 525).

فنرى ان معلم التربية الخاصة يعتبر محورا هاما في العملية التربوية والتأهيلية للأطفال غير العاديين، لهذا فان عملية اختياره لهذه المهنة المتزايدة الابعاء عملية صعبة، حيث انه يتولى

مهاما شاقة في تعامله مع فئات الخاصة من التلاميذ تحتاج الى الجهد والوقت خاصة مع بداية التزايد بالطلب عليه بسبب زيادة عدد المعاقين فيعرف على انه:
وهو المعلم المعين في مراكز ومؤسسات التربية الخاصة والتي توكل اليه مهام تدريس الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة وادارة الصف وكافة الانشطة والمهام الموكلة لمعلم التربية الخاصة.(عودة،2009،ص81).

- يعرفه راضي الواقفي (2001): " الشخص الموكل له رعاية وتأهيل الاطفال المعوقين - ذوي الاحتياجات الخاصة - في مدارس ومؤسسات التربية تساعد على الاندماج، وهذا بطرق بيداغوجية خاصة.(بورنزن،2015،صص44-45).

خلاصة الفصل :

ونستنتج في هذا الفصل ان الصحة النفسية لها اهمية كبيرة في حياة الافراد الذين يسعون الى تحقيق نجاحات في مختلف المجالات، فقد تناولنا في هذا الفصل تعريفات متعددة للصحة النفسية واهميتها واهدافها والنظريات المفسرة لها ... كما انها تساعد الافراد في تأدية واجباتهم وادوارهم في الحياة كالمعلم فهو يعتبر اهم مدخل في العملية التربوية، ومقدما للمعارف ومربيا للتلاميذ، مكونا لشخصياتهم ويعتمد في تكوينه في تحقيق اهداف المجتمع.

الجانِب المِيداني

الفصل الرابع :الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1-منهج الدراسة

2-حدود الدراسة

3- الدراسة الإستطلاعية واجراءاتها

4-الدراسة الاساسية

5-مجتمع وعينة الدراسة

6- أدوات جمع البيانات

7- الأساليب الاحصائية

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصول السابقة الى تحديد اشكالية الدراسة والفرضيات الاساسية والى جانب اهمية واهداف الدراسة، وعرض الاطار النظري الذي ينبنى عليه اي بحث وكذلك الدور لعرض الاطار التطبيقي من اجل الوصول الى النتائج الاكثر مصداقية، وتعتبر الاجراءات المنهجية خطوة ضرورية في البحوث العلمية من خلالها يتمكن الباحث من جمع المعلومات والبيانات عن عينة بحثه مع الاعتماد على بعض الخطوات للوصول الى نتائج دقيقة، وسنعمد في هذا الجانب الى المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة وحدود الدراسة كذلك الى الدراسة الاستطلاعية والاساسية، واخيرا الادوات والاساليب الاحصائية.

1-المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو: الطريقة التي تتبع للكشف عن الحقائق بواسطة استخدام مجموعة من القواعد العامة ترتبط بتجميع البيانات وتحليلها حتا نصل الى نتائج ملموسة.

(الدليمي، 2014، ص147).

ويعرف ايضا بانه: هو الاسلوب او الطريقة المنهجية المستخدمة في الكشف عن الحقائق العلمية في مختلف العلوم، وتبعا لتعددتها وتنوعها.(عمر، 2009، ص50).ومن بين هذه المناهج:

-المنهج الوصفي: هو مجموعة الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات و تصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا، لاستخلاص دلالتها والوصول الى نتائج او تعميمات عن الظاهرة او الموضوع محل البحث.(المشهداني، 2019، ص126).

فقد اقتضت الدراسة الحالية الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره مناسبًا لها، وكونه يهدف الى جمع البيانات والحقائق . فيعرف **المنهج الوصفي الارتباطي بانه:** الدراسات الارتباطية التي تهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين او اكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عنها بصورة رقمية.

(عبيدات واخرون، 1984، ص 225).

* ويعرف ايضا عبد الحميد محمد (2000) هو الطريق الذي يكشف عن العلاقات الارتباطية بين هذه المتغيرات، ويعرف بأنه المنهج الذي يهدف الى تقرير العلاقة بين متغيرين او اكثر وتحديد قدر هذه العلاقة و اتجاهها.

2-حدود الدراسة: حددت الدراسة ب:

-حدود مكانية: اشتملت الدراسة مدراس ومراكز خاصة بولاية الوادي والبلديات التالية: الرقبية، قمار، الرباح، الوادي.

-حدود زمانية: اجريت الدراسة خلال الموسم الدراسي 2021/2022

-حدود بشرية: تتمثل في عينة معلمي التربية الخاصة بولاية الوادي

-حدود موضوعية: تتمثل في التدفق النفسي والصحة النفسية ومعلم التربية الخاصة.

3-الدراسة الاستطلاعية واجراءاتها:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية اهم خطوات البحث العلمي لأنها تسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على الظروف والامكانيات المتوفرة، فالدراسة الاستطلاعية هي دراسة مبدئية للتعرف عن الظاهرة التي يريد الباحث دراستها.

- قمنا بالاطلاع على ميدان الدراسة والتعرف على المشاكل التي قد تعرقنا اثناء التطبيق ومحاولة تفاديها وتهيئته للدراسة الاساسية واكتشافه بصورة عامة. وبعد تطبيق اجراءات الدراسة الاستطلاعية تم التوصل الى ما يلي:

- تحديد مستوى الدراسة وضبط العينة .

- تحديد خطة تطبيق اجراءات الدراسة الاساسية.

وقد تم بدا الدراسة الاستطلاعية في منتصف شهر افريل 2022 بعد الالتقاء بمدراء المراكز البيداغوجية المتكفلة بذوي الاحتياجات الخاصة وتم التعرف على معلمي التربية الخاصة الذين ستجري عليهم تطبيق الدراسة. وتمثلت في مجموعة من المراكز منها: المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالوادي، كذلك مدرسة الاطفال المعاقين بصريا بالرباح، جمعية بسمة براءة للتأخر الذهني والتوحد بقمار، المركز الطبي الاجتماعي لاستقبال الاشخاص في وضعية اعاقة بقمار، مدرسة الاطفال المعوقين سمعيا بالرقبية.

4-الدراسة الاساسية:

بعد تحديد المنهج المناسب للبحث والاحاطة بميدان الدراسة، وكذا التعرف على المجتمع واختيار العينة الممثلة له، والتأكد من صلاحية اداتي القياس، قامت الباحثتان بتطبيق الدراسة الاساسية خلال الفترة الممتدة من 2022/04/15 الى 2022/24/27 من الموسم الدراسي 2022/2021. وقد اشرفت الباحثتان على اجراءات التطبيق الميداني للتأكد من مدى فهم المعلمين للتعليمية والفقرات، وكذا التأكد من اجابتهم على كافة البنود. و بعد ذلك قمنا بجمع مقياسي الدراسة من العينة و تم تفريغ البيانات في جداول خاصة لحساب متغيرات الدراسة.

5-مجتمع وعينة الدراسة:

نقصد بالمجتمع: هو المجموعة الكلية او المجموعة الكاملة من الناس، او الاحداث، او الاشياء.

اما العينة فهي: مجموعة جزئية من المجتمع الكلي تحوي بعض العناصر يتم اختيارها منه. (جمعة واخرون، 2008، ص86)

نقصد بمجتمع الدراسة معلمي التربية الخاصة الذي تشتمل 5 مراكز النفسية البيداغوجية للأطفال المعاقين ذهنيا سمعيا وبصريا، حيث تم اختيار 55 معلم ومعلمة بطريقة قصدية. كما هو موضح في الجدول (1):

الجدول(1): العدد الاجمالي لمعلمي التربية الخاصة حسب المراكز والمدارس المعنية بالدراسة

الرقم	المدارس او المراكز	عدد معلمي التربية الخاصة
01	المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا	10
02	مدرسة الاطفال المعوقين بصريا	8
03	مدرسة الاطفال المعوقين سمعيا	12
04	المركز الطبي الاجتماعي لاستقبال الاشخاص في وضعية اعاقة	14
05	جمعية بسمة براءة للتأخر الذهني والتوحد	11
المجموع		55

6- اداة جمع البيانات والخصائص السيكو مترية:

لقد اعتمدت الدراسة في جمع البيانات على اداة الاستبيان فيعرف على انه: مجموعة من الاسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد او يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على اجوبة الاسئلة الواردة فيها.

-او تعرف: اداة جمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المستجوب.(ابراش،2009،ص269).

يعد الاستبيان او الاستقصاء اداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، ويقدم الاستبيان على شكل عدد من الاسئلة يطلب الاجابة عنها من قبل عدد من الافراد المعنيين بموضوع الاستبيان.(عبيدات وآخرون،2015،ص106).

-الخصائص السيكو مترية :

6-1-مقياس التدفق النفسي:

6-1-1 وصف المقياس:

اعتمدت الباحثة في قياس التدفق النفسي على المقياس الذي اعدده كل من جاكسون ومارش (1996) .

وهو المقياس الأكثر استخداما في دراسات التدفق النفسي وقد ترجم لأكثر من لغة من قبل.

ويتكون المقياس من 36 فقرة موزعة على تسعة ابعاد اساسية وهي:

1-التوازن بين التحدي والمهارة (04 فقرات): الاحساس بالتوازن بين متطلبات النشاط والمهارات الشخصية.

2-الاندماج في الاداة(04 فقرات): الاحساس بان الاداء يتم بتلقائية والية .

3-اهداف شديدة الوضوح(04 فقرات): الاحساس بالثقة واليقين بما يقوم به.

4-تغذية راجعة فورية(04 فقرات): المعرفة المسبقة لاتجاه الاداء (الى اين يتجه الاداء) والاحساس بما يقوم به.

5-التركيز التام على المهمة(04 فقرات): الاحساس بالاستغراق التام في المهمة.

6-الاحساس بالسيطرة(04 فقرات): الضبط والسيطرة على كل متطلبات الاداء دون بذل مجهود.

7-فقدان الوعي بالذات(04 فقرات): تلاشي الاهتمام بالذات اثناء الاداء.

8- تبدل ايقاع الزمن(04 فقرات): الاحساس بان سير الوقت غير منتظم سواء نحو السرعة او الابطاء وهذا اثناء اداء المهمة.

9- الاستمتاع الذاتي(04 فقرات): الاحساس المتعة الداخلية اثناء الاداء.

وعليه فقد قامت الباحثة بترجمة وتكيف هذا المقياس على مجتمع وعينة الدراسة.

ومقياس التدفق النفسي عبارة عن 36 فقرة كلها في الاتجاه الايجابي، يجب عليها المفحوص من خلال الاختيار بين احد البدائل الخمسة (وافق بشدة، اوافق، محايد، اعارض، اعارض بشدة) وتعطى الاوزان (1.2.3.4.5) لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية.

6-1-2 ثبات مقياس التدفق النفسي:

تم التحقق من ثبات مقياس التدفق النفسي باستخدام طريقتين هما: طريقة التجزئة النصفية (جاتمان)، وطريقة الفا (a كرونباخ)، وجاءت النتائج كما يلي:

أ- ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (جاتمان):

تم التأكد من ثبات مقياس التدفق النفسي عن طريق حساب قيمة معامل جاتمان وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما يلي:

الجدول(2): معامل الثبات لمقياس التدفق النفسي

معامل جاتمان	مقياس التدفق النفسي
0.99	الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول رقم(2) ان قيمة معامل جاتمان لمقياس التدفق النفسي قد بلغت: 0.99، وفي ضوء هذه القيمة المرتفعة جدا يمكن القول انه يتمتع بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار ان القيمة التي تم الوصول اليها تفسر اكثر من 90% من الدرجة الحقيقة لعينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة، مما يدل على ان المقياس ثابت ودرجة ثباته مقبولة جدا وبالتالي يمكن الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

ب- ثبات المقياس باستخدام معامل الفا (a كرونباخ):

كما تم التأكد من ثبات مقياس التدفق النفسي عن طريق حساب قيمة معامل الفا (a كرونباخ) وذلك بالنسبة للدرجة الكلية عليه وكانت النتائج كما يلي:

الجدول(3): معامل الثبات الفا (a كرونباخ) لمقياس التدفق النفسي

معامل الفا (a) كرونباخ	مقياس التدفق النفسي
0.99	الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول (3) ان قيمة الفا (a كرونباخ) لمقياس التدفق النفسي قد بلغت: 0.99، وهي نفس القيمة التي تم الوصول اليها باستخدام طريقة التجزئة النصفية من خلال معامل جاتمان.

وفي ضوء مما سبق يمكن القول ان قيمة ثبات المقياس مرتفعة جدا، مما يدل على تمتعه بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار ان القيمة التي تم الوصول اليها تفسر اكثر من 90% من الدرجة الحقيقية لعينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة جدا، مما يدل على ان المقياس ثابت ودرجة ثباته مقبولة وبالتالي يمكن الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة، ونلاحظ ان هذه النتيجة تدعم النتيجة التي تم الوصول اليها عند تقدير ثبات درجة المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وتتسق معها.

6-1-3 صدق مقياس التدفق النفسي:

تم التأكد من صدق مقياس التدفق النفسي في الدراسة الحالية بالطرق التالية: صدق التحكيم والصدق التمييزي او صدق المقارنة الطرفية وصدق الاتساق الداخلي:

أ-صدق المحتوى:

قامت الباحثة بإجراء تعديلات على النسخة العربية لمقياس التدفق النفسي كي تتناسب بيئة ومجتمع الدراسة، ثم قامت بعرض النموذجين على عدد من الاساتذة المتخصصين في علم النفس وعلوم التربية وعلم الاجتماع بكل من جامعة قاصدي مرباح -ورقلة وجامعة حمه لخضر - الوادي، والذين بلغ عددهم (9 اساتذة) قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى مناسبة التعديلات ووضوح الصياغة اللغوية، بعد جمع استمارات التحكيم لم تجد الباحثة اي

تعديلات جوهرية على الفقرات، حيث وافق 08 من اصل تسع(09) محكمين بنسبة (88.88%) على مناسبة التعديلات وسلامة الصياغة بشكل عام.

ب- الصدق التمييزي او صدق المقارنة الطرفية للمقياس:

لقد تم فحص الصدق التمييزي او القدرة التمييزية لمقياس التدفق النفسي من خلال مقارنة الدرجة المتطرفة (العليا والدنيا) لأفراد عينة الدراسة عليه، وذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، حيث قامت الباحثة بترتيب الدرجات تنازليا واخذت 33% من الدرجات العليا و33% من درجات الدنيا (وكان عددهم معا 34 قيمة) ثم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول(4): قيمة اختبارات لعينتين مستقلتين ودلالاتها الاحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس التدفق النفسي

مقياس التدفق النفسي	الثلاث الاعلى (ن=17)		الثلاث الادنى (ن=17)		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	درجات الحرية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الدرجة الكلية للمقياس	169.83	0.93	50.16	2.12	**178.48	2.81	32

** دال عند مستوى 0.01

يتضح من خلال الجدول (4) ان المتوسط الحسابي للثلاث الاعلى او المجموعة العليا بلغ: 169.83 بانحراف معياري قدره 0.93، في حين بلغ المتوسط الحسابي للثلاث الادنى او المجموعة الدنيا: 50.16 بانحراف معياري قدره: 2.12.

اما فيما يخص قيمة اختبارات لعينتين متجانستين فقد بلغت 178.48 وهي اكبر من قيمة اختبارات المجدولة التي قدرت ب: 2.81 عند درجة حرية 32 ومستوى دلالة 0.01.

في ضوء ما سبق يمكن القول ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين درجات الثلثين الاعلى والادنى في مقياس التدفق النفسي، بمعنى انه استطاع التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في هذه السمة، ومنه فالمقياس صادق ويمكن الاعتماد على نتائجه في

الدراسة الحالية، وهو ما يدعم النتائج التي تم الوصول اليها عند تقدير الصديق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي ويتسق معها.

ج- صديق الاتساق الداخلي:

وقد اعتمدت الباحثة على هذا النوع من الصديق في الدراسة الحالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد من الابعاد المكون له، بعد استبعاد الدرجة الفرعية للأبعاد، كما يلي:

الجدول (5) : معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية للأبعاد.

الارقام	الابعاد	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
01	التوازن بين التحدي والمهارة	0.98**
02	الاندماج في الاداء	0.98**
03	اهداف شديدة الوضوح	0.98**
04	تغذية راجعة فورية	0.97**
05	التركيز التام على المهمة	0.98**
06	الاحساس بالسيطرة	0.98**
07	فقدان الوعي بالذات	0.98**
08	تبدل ايقاع الزمن	0.97**
09	الاستمتاع الذاتي	0.98**

** دال عند مستوى 0.01

يتضح ان الجدول 5 ان معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لكل بعد من الابعاد جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بحيث بلغت 0.97 بالنسبة للبعدين الرابع (تغذية راجعة فورية) والبعدين الثامن (تبدل ايقاع الزمن) وبلغت القيمة الارتباطية بالنسبة لبقية البنود 0.98.

وانطلاق من جدول 5 يمكن القول ان ابعاد مقياس التدفق النفسي متناسقة معه في قياس هذه السمة مما يدل على ان هذا المقياس صادق و درجة صدقه مقبولة وهو ما يسمح بالاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

6-2 مقياس الصحة النفسية:

6-2-1 ثبات مقياس الصحة النفسية :

تم حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام طريقة اعادة تطبيق الاختبار، وذلك بعد ثلاثة اسابيع من التطبيق الاول على عينة التقن ، حيث بلغ (0.239) ، وللتأكد من ثبات المقياس ايضا تم استخدام طريقة التجزئة النصفية ،حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.78)، وهي جميعها نسب دالة عند 0.01، وبالتالي اكدت نتائج هذه العمليات ان مقياس الصحة النفسية على درجة مناسبة من الصدق والثبات وانه قابل للتطبيق .

6-2-2 صدق مقياس الصحة النفسية :

للتأكد من ان المقياس صادق فيما يقيسه استخدم الباحث طريقة الصدق التلازمي وذلك بتطبيق المقياس على عينة التقن ، وتطبيق مقياس جودة الصحة النفسية الذي اعدده مصطفى الشرقاوي (1999)، وقد دلت نتائج الصدق التلازمي على وجود ارتباط دال احصائيا عند 0.01 بين درجات افراد عينة التقن في مقياس الصحة النفسية وبين درجاتهم في مقياس جودة الصحة النفسية ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين 0.227 ، وهذه النتيجة كذلك تؤكد صدق مقياس الصحة النفسية.

ومن الطرق التي استعملت في التأكد من صدق مقياس الصحة النفسية الصدق العاملي، حيث اسفرت نتائج التحليل العاملي من الرتبة الثانية لمفردات المقياس بعد عمليتي الاسقاط والتدوير المتعامد عن ثمانية عوامل، استوعبت في جملتها نسبة من التباين المستقطب قدره (80.5%) ، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين، وتحليل المصفوف العاملية لمفردات المقياس امكن الحصول على ثمانية عوامل.

ويمكن اعتبار هذه العوامل مقاييس منفصلة لقياس كل من: السعادة في الحياة، الرضا عن الذات، رضا الآخرين، الرضا المهني، الخلو النسبي من الاعراض المرضية، وجود معنى في

الحياة، الامن النفسي، الامن الاقتصادي، والتي في مجملها تعبر عن الصحة النفسية لدى الفرد. (شاعة، 2015، ص ص 60-61).

-وقد قمنا بالدراسة الحالية من اعادة التأكد من ثبات مقياس التدفق النفسي ومقياس الصحة النفسية على عينة من معلمي التربية الخاصة بطريقة الفا كرونباخ كون ان الفا كرونباخ يتوافق والمقاييس ذات التدرج الثلاثي فما فوق في الاوزان وهذا ينطبق على مقاييس المطبقة في الدراسة الحالية ، والجدول التالي يعرض ذلك:

جدول (6) : معاملات الاتساق لألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي ومقياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة .

المقاييس	معامل الفا كرونباخ	عدد البنود
التدفق النفسي	0.92	36
الصحة النفسية	0.84	56

الجدول (6) يوضح معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ لقياس اتساق البنود بمقياس التدفق النفسي ، ومقياس الصحة النفسية ، نلاحظ ان قيم معاملات الثبات عالية تجعلنا نعتمد هذه المقاييس والوثوق بها في جمع بيانات هذه الدراسة.

7-الاساليب الاحصائية:

الاحصاء الوصفي:

- معامل ارتباط بيرسون.

الاحصاء الاستدلالي:

- اختبار تحليل التباين f للكشف عن دلالة الارتباط بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

- اختبار "T test لعينتين مستقلتين، للكشف عن دلالة الفروق بين معلمي التربية الخاصة، على مقياسي التدفق النفسي والصحة النفسية تبعا للجنس (ذكور/إناث) والاقدمية (أقل من 10سنوات/10 سنوات فأكثر).

الفصل الخامس:

عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.

ثانياً: تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.

-استنتاج عام

-خاتمة

-توصيات

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفرغ البيانات ومعالجة إحصائيا، من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس الصحة النفسية على معلمي التربية الخاصة، وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بتطبيق معامل ارتباط بيرسون (r_p)، وذلك بعد دراسة افتراضاته وشروطه التي تحققت، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (07): دلالة الارتباط بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية

الخاصة

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون r_p	معامل التحديد r^2	قيمة f_c المحسوبة	درجة الحرية df	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
التدفق النفسي	0.15	0.02	1.25	(1 و 53)	0.26	غير دالة
الصحة النفسية						

$$f_{t(df=53, \alpha=0.05)} = 4.02$$

يتبين من الجدول (7) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون $r_p=0.15$ وهو ارتباط غير دال إحصائيا بين التدفق النفسي والصحة النفسية، بدليل أن قيمة اختبار التباين f_c المحسوب المقدّر (1.25) أصغر من قيمة اختبار التباين f_t الجدول المقدّر (4.02) وبقية احتمالية (0.26) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، أي أن التغير في تباين درجات قياس الصحة النفسية، ليس نتيجة التغير في تباين درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة. ومنه نرفض الفرضية القائلة أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \leq 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الإحصائية:

جدول(08): دلالة متوسط الفروق بين الذكور والإناث من معلمي التربية الخاصة على

مقياس التدفق النفسي

مقياس التدفق النفسي	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
الإناث	45	137.40	16.71	4	0.69	0.49	غير دال
الذكور	10	133.40	15.49				

$$t_{t(df=53, \alpha=0.05)} = 2.01$$

يتضح من بيانات الجدول(08) أن قيمة متوسط درجات التدفق النفسي عند الإناث بلغ(137.4) بانحراف معياري(16.71)، وقيمة متوسط درجات التدفق النفسي عند الذكور بلغ (133.4) بانحراف معياري(15.49)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت"(0.69) بقيمة احتمالية(0.49) أكبر من مستوى الدلالة($\alpha=0.05$). وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي؛ مما يدل على أن اختلاف الجنس(ذكور - إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية. وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الإحصائية:

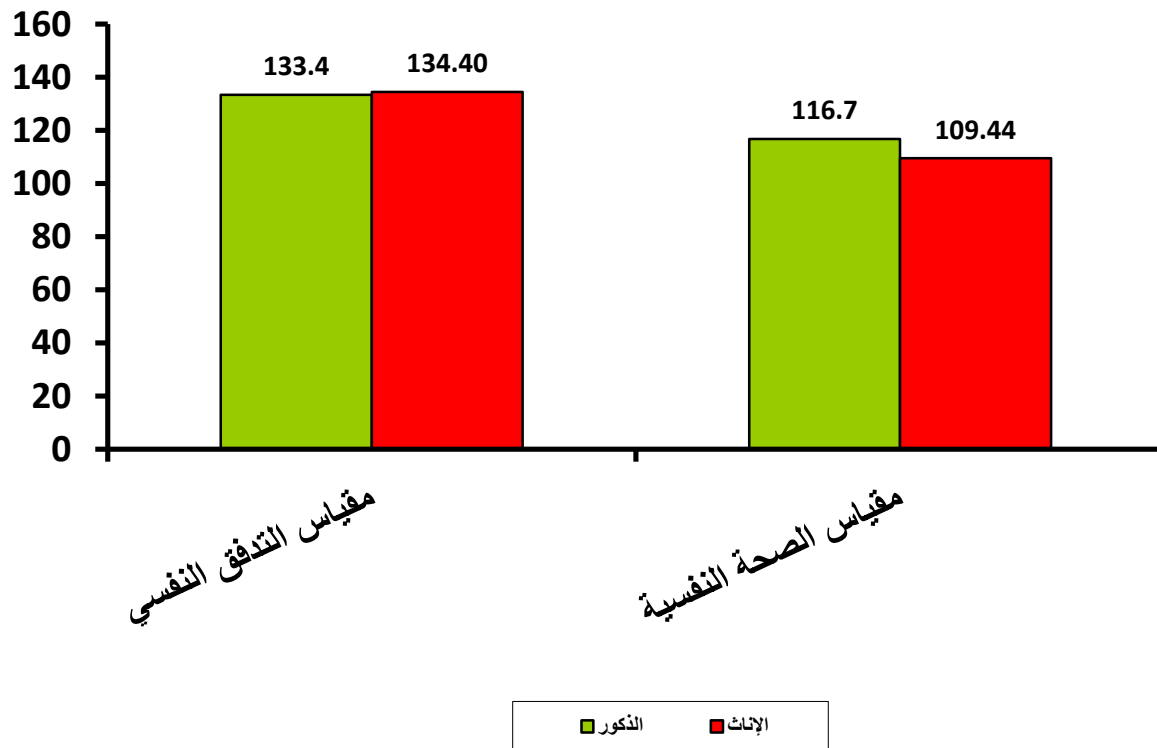
جدول(09): دلالة متوسط الفروق بين الذكور والاناث من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق الصحة النفسية

مقياس الصحة	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الإناث	45	109.44	11.03	-7.26	-1.82	0.07	غير دال
الذكور	10	116.70	12.87				

$$t_{t(df\ 53,\alpha 0.05)} = 2.01$$

يتضح من بيانات الجدول(09) أن قيمة متوسط درجات الصحة النفسية عند الإناث بلغ(109.44) بانحراف معياري(11.03)، وقيمة متوسط درجات الصحة النفسية عند الذكور بلغ (116.70)بانحراف معياري(12.87)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت"(-1.82) بقيمة احتمالية (0.07) أكبر من مستوى الدلالة($\alpha=0.05$). وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية؛ مما يدل على أن اختلاف الجنس(ذكور- إناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

والشكل التالي يلخص بيانيا متوسط درجات الإناث ومتوسط درجات الذكور من معلمي الصحة النفسية على مقياس التدفق النفسي والصحة النفسية.



الشكل (01): متوسط درجات الإناث ومتوسط درجات الذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياسي التدفق النفسي والصحة النفسية

يتضح من الشكل (01): أن متوسط درجات التدفق النفسي لدى الإناث من معلمات التربية الخاصة المقدر (134.4) متقارب نسبياً مع متوسط درجات التدفق النفسي لدى الذكور من معلمي التربية الخاصة المقدر (133.4)، بالمقابل نجد أن متوسط درجات الصحة النفسية لدى الإناث من معلمات التربية الخاصة المقدر (109.44) متقارب إلى حد ما مع متوسط درجات الصحة النفسية لدى الذكور معلمي التربية الخاصة المقدر (116.7).

4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (أقل من 10 سنوات/ 10 سنوات فأكثر).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الاحصائية:

جدول(10): دلالة متوسط الفروق بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية(أقل من 10 سنوات/ 10 سنوات فأكثر).

مقياس التدفق	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
أقل من 10	45	136.40	15.99	-1.5	-0.26	0.80	غير دال
10سنوات	10	137.90	19.16				

$$t_{t(df\ 53,\alpha 0.05)} = 2.01$$

يتضح من بيانات الجدول(10) أن قيمة متوسط درجات التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة الذين أقدميتهم أقل من 10 سنوات بلغ(136.4) بانحراف معياري(15.99)، وقيمة متوسط درجات التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة الذين أقدميتهم 10سنوات فأكثر بلغ(137.9)بانحراف معياري(19.16)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت" (-0.26) بقيمة احتمالية(0.80) أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (أقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر) مما يدل على أن الاختلاف في الأقدمية في الوظيفة(أقل من 10 سنوات/ 10 سنوات فأكثر)لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة.

5-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للأقدمية(أقل من 10 سنوات/ 10 سنوات فأكثر).

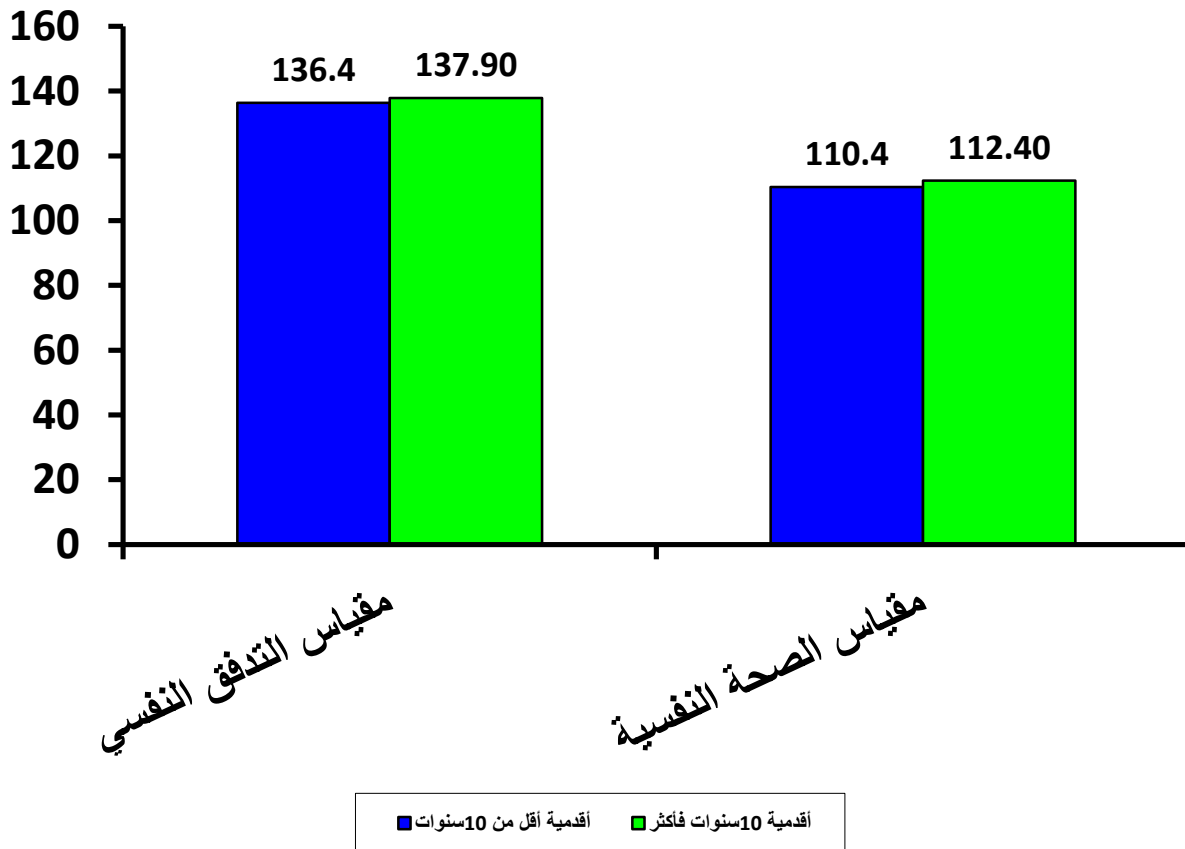
وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "ت" للعينات المستقلة، وذلك بعد التحقق من افتراضاته وشروطه، والجدول التالي يعرض نتائج اختبار "ت" والدلالة الاحصائية:

جدول(11): دلالة متوسط الفروق بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للأقدمية(أقل من 10 سنوات/10 سنوات فأكثر).

مقياس الصحة	العينة N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	قيمة t_c	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
أقل من 10	45	110.40	11.46	-2	-0.49	0.63	غير دال
10سنوات	10	112.40	12.73				

$$t_{t(df\ 53,\alpha 0.05)} = 2.01$$

يتضح من بيانات الجدول(11) أن قيمة متوسط درجات الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة الذين أقدميتهم أقل من 10 سنوات بلغ(110.4) بانحراف معياري(11.46) وقيمة متوسط درجات الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة الذين أقدميتهم 10سنوات فأكثر بلغ(112.4)بانحراف معياري(12.73)، كما جاءت نتيجة اختبار "ت"(-0.49) بقيمة احتمالية (0.63) أكبر من مستوى الدلالة($\alpha=0.05$). وعلى إثر هذه النتيجة نقبل بالفرضية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للأقدمية(أقل من 10 سنوات/10 سنوات فأكثر)؛ مما يدل على أن الاختلاف في الأقدمية في الوظيفة(أقل من 10 سنوات/10 سنوات فأكثر)لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. والشكل التالي يلخص بيانيا متوسط درجات معلمي التربية الخاصة تبعا للأقدمية(أقل من 10 سنوات/10 سنوات فأكثر)على مقياسي التدفق النفسي والصحة النفسية.



الشكل (02): متوسط درجات معلمي التربية الخاصة تبعا للأقدمية (أقل من 10 سنوات/10 سنوات فأكثر)

سنوات فأكثر) على مقياسي التدفق النفسي والصحة النفسية

يتضح من الشكل (02): أن متوسط التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة الذين أقدميتهم أقل من 10 سنوات مقدار بـ: (136.4) متقارب نسبيا مع متوسط درجات التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة الذين أقدميتهم 10 سنوات فأكثر مقدار بـ: (137.9)، بالمقابل نجد أن متوسط درجات الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة الذين أقدميتهم أقل من 10 سنوات مقدار بـ: (110.4) متقارب إلى حد ما مع متوسط درجات الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة الذين أقدميتهم 10 سنوات فأكثر مقدار بـ: (112.4).

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1 - تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي مفادها: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

حيث تبين انه من خلال الجدول رقم(07) :انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وهذا يرجع الى:

- ان معلمي التربية الخاصة لديهم رغبة في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة أي ليسوا مرغمين على ذلك بل رغبة منهم وهذا لا يؤثر على صحته النفسية .

- ان خبرة التدفق لا تحدث لدى المدرسين عندما يكون لديهم اهتمام وهدف واضح فقط بل عندما يكون لديهم كذلك تصورات مشتركة مع طلبتهم لهذه الاهتمامات والأهداف، ما يجعل المعلم ينغمس في النشاط بحيث يقدم نموذجا للطلبة يوضح فيه قيمة التعلم في حد ذاته، ويعمل على تحفيزهم وإشراكهم في العملية، وما يزيد من شعوره بالتدفق اهتمام الطلبة ومشاركتهم في مستويات صعبة من درس ناجح.

- وكذلك نرى أن الإدارة المسيرة تكون مساعدة للمعلم اي بتوفير كل الظروف الملائمة التي تساعد على التوافق مع نفسه وحياته المهنية .

- حيث اختلفت نتائج هذه الدراسة جزئيا مع دراسة غريب (2015) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كلا من أبعاد التدفق النفسي، و المخاطرة لدى طالبات الجامعة السعوديات وتمثلت هذه العلاقة بين الأبعاد التالية وهي الخبرة الذاتية الايجابية والثقة بالنفس والإحساس بالتحكم ووضوح الأهداف وتحول الوقت والتركيز على المهمة والتوازن بين القدرات والتحديات في مقياس التدفق النفسي .

واتفقت جزئيا نتائج دراسة بن الشيخ(2015) التي توصلت في نتائجها إلى عدم وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى أساتذة تعليم الثانوي.

2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي مفادها: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي.

- حيث تبين انه من خلال الجدول (08) انه: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي وهذا يرجع إلى:

- إن معلمي ومعلمات التربية الخاصة يكون لديهم تدفق وانغماس واحد في مساعدة أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من حيث التركيز في المهمة التي يقومون بها للوصول إلى درجة الامتياز والأداء الجيد.

- ينظر المعلم أثناء دخوله حيز التدفق النفسي للتعلم على أنه عملية التعلم تحدث للمتعلمين وله هو أيضا، بمعنى أنه هو في حد ذاته يكتسب تلك المعرفة التي يقدمها لمتعلميه. وهذا يبدو كوصف لخبرة التدفق لدى المعلمين أكثر من كونه تحليل لكيفية حدوث تلك الخبرة، ربما هذا راجع لكون تلك الأوصاف صادرة عن عدد من المعلمين الذين خاضوا وكونوا أنفسهم من تلك التجربة، عموما فشروط حالة التدفق النفسي لدى المعلم هي نفسها شروط حدوثها لدى أي فرد يقوم بنشاطه المفضل، على شرط أن يكون التعليم هو ذلك النشاط المفضل حتى نقول أن المعلم عاش حقا تجربة التدفق النفسي باعتباره معلما، حيث اتفقت جزئيا مع دراسة أبو حية (2019) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تعزى إلى متغير الجنس ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى الظروف المعيشية الواحدة لذكر والأنثى والوضع الاجتماعي . واختلفت مع دراسة سارية وزينة (2018) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مقياس التدفق النفسي وكان هذا لصالح الذكور.

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي مفادها: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية.

- حيث تبين من خلال الجدول (09) أنه : لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية وهذا يرجع إلى:

- إلى أن المعلمين والمعلمات يتقاسمون الأدوار والمسؤوليات في شتى المجالات سواء في المدرسة أو المنزل وهذا نظرا لتطور التكنولوجي والتقدم العلمي وتوفر اليات جديدة وبالتالي نرى تقارب في مستوى الصحة النفسية لديهم. أي أن يكون هناك انسجام وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الأخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة أو نقصان والوظائف النفسية هي: المقومات المعرفية العقلية (ادراك، انتباه، تجريد، تخيل، تفكير...) والانفعالية (سلوك

اجتماعي، وصدقات وتعاون، واتجاهات..) الانسجام اذا يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته، بين ذاته المهنية وذاته الواقعية أو البيئية بين قدراته وإمكانياته ومستوى طموحه.

- حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة شاعة (2015) التي بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية والتي أسفرت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمين في الصحة النفسية على حسب متغير الجنس (ذكور، إناث) .

واختلفت هذه الدراسة مع دراسة خير الدين (2019) والتي بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق الصحة النفسية حسب متغير الجنس وهي لصالح مجموعة الإناث

2-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

والتي مفادها: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين معلمي التربية الخاصة في مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (اقل من 10 سنوات /10 سنوات فاكثر).

-حيث يتضح من بيانات الجدول (10): انه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة في مقياس التدفق النفسي تبعا للأقدمية (اقل من 10 سنوات/10سنوات فاكثر). وهذا يرجع إلى:

-إلى أن حالة التدفق النفسي تظهر بتوفر الظروف الملائمة والمساعدة على ظهورها ، فهي تظهر دون تخطيط مسبق بصاحبها، فهي لا ترتبط بعدد السنوات التي قضاها المعلم في مجال تدريسه.

-ومن أهم مكونات التدفق النفسي الإحساس بسيطرة وهذا يمكن ملاحظته عند معلمي التربية الخاصة ذوي الاقدمية عشرة سنوات فأكثر وهو الخبرة في التعامل مع الظروف الطارئة والتحكم فيها في العمل بكل أريحية . في حين ان العمال اقل تجربة ميدانيا أي اقل من 10 سنوات يكون التدفق النفسي لديه متوفر بدرجة اقل، وهذا الأمر الذي يجعل المعلم يسعى لإثبات ذاته أي بمعنى فرض وجوده في القسم .

ونجد هذه الدراسة اتفقت جزئيا مع دراسة الرويلي (2019) والتي اسفرت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرشدين والمرشدات الطلابيين تعزى الى متغير الخبرة في التدفق النفسي ، ونجد هذه النتائج اتفقت جزئيا سراية وزينة (2018) التي

توصلت إلى نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تعزى إلى متغير الاقدمية.

2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

والتي مفادها: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين معلمي التربية الخاصة في مقياس الصحة النفسية تبعاً للأقدمية (أقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر).

- حيث يتضح من بيانات الجدول (11) أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعاً للأقدمية (أقل من 10 سنوات / 10 سنوات فأكثر)؛ وهذا يرجع إلى:

- إن أغلب معلمي التربية الخاصة يملكون خبرة في مجال التعليم وفي كيفية المعاملة مع ذوي الاحتياجات الخاصة وبالتالي فإن تمتعهم بهذه الخبرة يؤهلهم التوافق والاستمتاع بصحة نفسية جيدة التي تصادفهم طيلة مسيرتهم التعليمية،

وهذا عند القيام بمهام وواجبات ومسؤوليات تجاه أطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، فنرى المعلمين الذين لديهم خبرة اكبر تكون لهم دافعية للعمل أكثر مع إحساسهم الثقة بالنفس.

بينما المعلمين الذين لديهم خبرة اقل نراهم يحاولون تكوين أنفسهم لإكساب مهارات وتجارب جديدة التي قد تؤدي إلى الرفع من خبرتهم المهنية والرفع من مستوى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وهذا ينعكس ايجابيا لصحة النفسية.

حيث اتفقت هذه الدراسة مع دراسة شاعة (2015) التي بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية والتي اسفرت نتائجها الى عدم وجود فروق للصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الاقدمية في العمل ويمكن إرجاع نتيجة هذه الدراسة إلى أن المعلمين ذوي الخبرة القليلة في كونهم حديثي العهد في مهنة التعليم لم يتأقلموا في العقبات التي يمكن التي تواجههم كما نجد ان دراسة بوساحة (2018) اتفقت جزئياً مع نتائج الدراسة الحالية في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للصحة النفسية بين المربين الذين خبرتهم المهنية اقل من خمسة سنوات والتي خبرتهم المهنية أكثر من خمسة سنوات .

استنتاج عام:

نستنتج من خلال دراستنا لموضوع التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وتبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور/ إناث) والاقدمية في العمل (أقل من 10 سنوات/ 10 سنوات فأكثر) والذي طبق على 55 معلم ومعلمة من مراكز البيداغوجية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وهذا بناءً على النتائج المتحصل عليها نرى أن:

- لا توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي تبعاً للأقدمية في العمل (أقل من 10 سنوات/ 10 سنوات فأكثر).
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعاً للأقدمية في العمل (أقل من 10 سنوات/ 10 سنوات فما أكثر).

خاتمة:

التدفق النفسي من أهم المواضيع الحديثة التي احتلت مكانة في علم النفس الايجابي التي تهدف إلى تعزيز الجوانب الايجابية في شخصية الفرد، وتمثل ظاهرة ايجابية باعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء عمله ، فالتدفق النفسي حالة نفسية داخلية يشعر الفرد فيها بالتوحد مع المهمة والتركيز التام فيما يقوم به من أداء والاندفاع بحيوية مع إحساس عام بالنجاح والتعامل مع المهام وتحقيق الصحة النفسية في شتى مجالات حياته . فنرى أن موضوع التدفق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية موضوع واسع ويتطلب الكثير من البحث فيه وتبقى دراستنا مجرد محاولة للكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة .

وأخيرا نرجو أن تساهم هذه الدراسة ولو قليلا في اثراء معارف ومعلومات الطالب حول موضوع التدفق النفسي والصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة.

التوصيات:

-البحث في العوامل التي تؤدي إلى زيادة التدفق النفسي في مجال التربية والتعليم واستكشافها.

-إجراء دراسات في موضوع التدفق النفسي في شتى المجالات.

- الاستفادة من الفئة التي تتمتع بمستوى عالي من التدفق النفسي في كافة المؤسسات.

-العمل على بناء برامج إرشادية ترفع من مستوى الصحة النفسية لديهم.

-الاهتمام بصحة الأفراد في شتى المجالات.

- توفير الجو الملائم والظروف اللائقة وتقديم لهم الدعم من اجل تجديد معارفهم وخبرتهم للوصول إلى مستوى أفضل من الصحة النفسية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- ابراش، ابراهيم.(2009). المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية ط1. عمان الاردن: دار الشروق.
- ابو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد.(2013)، حالة التدفق :المفهوم-الابعد-والقياس. جار الاصدار المتسلسل لكتاب الشبكة،العدد29، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية .
- ابو حية ، سمية زكي عبد العزيز.(2019). التدفق النفسي والرضا عن العمل وعلاقتهما بالانسجام الاسري لدى مبرمجي الكمبيوتر بالمؤسسات الحكومية بمحافظة غزة. درجة الماجستير لعلم النفس تخصص الارشاد النفسي . جامعة الاقصى . غزة.
- بخوش، نورس، حميداني ،خرفية.(2016). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيانة عاشور. شهادة الماستر في علم النفس . الجلفة.
- البلاح، خالد عوض. (1995).الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة . استاذ مساعد. كلية التربية. جامعة الملك فيصل.
- بلبقره ، احمد.(2018). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي دراسة ميدانية على عينة من العمال الدائمين بمديرية التجارة. مذكرة مقدمة شهادة الماستر الاكاديمي. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة .
- بن الشيخ ،ربيعة.(2015).علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي. دراسة ميدانية على عينة من اساتذة التعليم الثانوي. شهادة الماجستير في علم النفس التربوي . جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- بن طراد، زينة وسراية، الهادي.(2018).التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي دراسة ميدانية لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة.العدد35.
- بوزنن، نصيرة.(2015).مصادر ضغوط العمل لدى معلمي مؤسسات للتربية الخاصة. دراسة ميدانية للمؤسسات التربوية الخاصة لمدينة المسيلة. شهادة الماستر في علوم التربية جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- بوساحة، نوال. فرحات، احمد. (2018). الصحة النفسية لدى مربى الاطفال المعاقين ذهنيا بالمراكز النفسية البيداغوجية . دراسة وصفية استكشافية بمراكز النفسية البيداغوجية . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية . جامعة حمه لخضر. الوادي .

جمعة، فاير والنجار، صالح و النجار، نبيل جمعة والزعبي، ماجد راضي.(2008). اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي. د.ط. عمان- الاردن: دار الحامد.

جولمان، دانيل.(2000). الذكاء العاطفي سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون و الآداب . الكويت .

حافظ بطرس،(2007). التكيف والصحة النفسية لطفل. د. ط. د ب: دار المسيرة.

خير الدين، هادية.(2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية دراسة ميدانية على التلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة القنطرة . بسكرة. مذكرة ماستر تخصص علم النفس المدرسي. جامعة محمد خيضر .بسكرة .

الداهري، صالح حسن احمد.(2010). مبادئ الصحة النفسية .ط2. عمان-الاردن: دار وائل.

الدليمي، عصام حسن وصالح، علي عبد الرحيم.(2014). البحث العلمي اسسه ومناهجه.ط1. عمان- الاردن: دار الرضوان.

راجح، احمد عزت(1968). اصول علم النفس.ط7. القاهرة: دار الكاتب العربي.

الرويلي، النمشي بشير.(2019). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد الثالث. العدد 7 . السعودية.

زهران، حامد عبد السلام.(2005). الصحة النفسية العلاج النفسي.ط4. القاهرة: عالم الكتب.

سرى، اجلال محمد. (2000). علم النفس العلاجي . ط 2 . القاهرة :عالم الكتب.

السيد، علياء رجب محمد. (2018). نمذجة لبعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بحالة التدفق لدى عينة من طلاب كلية التربية بالسادات.

السيد، حنان سمير، الفيل، الحلمي.(2017). الصحة النفسية الارشاد والتوجيه النفسي ط1. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا.

شاعة، حمزة.(2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى معلمين المرحلة الابتدائية. شهادة الماستر في علم النفس العيادي. جامعة محمد بو ضياف. المسيلة.

صوشي، سامية.(2017). المساندة الاسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي . دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي .مذكرة الماستر في علم النفس. جامعة محمد بوضياف المسيلة.

صولي، ايمان.(2014).المناخ المدرسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ المتوسط والثانوي . شهادة الماجستير في الصحة النفسية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

عبد الحميد، محمد.(2000).البحث العلمي في الدراسات الاعلامية. ط1.القاهرة :عالم الكتب.

عبيدات، ذوقان وكايد، عبد الحق وعدس عبد الرحمان.(1984). البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه. د.ط. د.ب : دار الفكر.

عبيدات، ذوقان وكايد، عبد الحق وعدس، عبد الرحمان.(2015).البحث العلمي مفهومه ادواته واساليبه.ط17.عمان - الاردن: دار الفكر.

عمر، سيف الاسلام سعد.(2009). الموجز في البحث العلمي في التربية والعلوم للنشر الانسانية. ط1. دمشق : دار الفكر.

العمرى ، مرزوق بن احمد عبد المحسن .(2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الاكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية محافظة الليث. الماجستير لعلم النفس. جامعة القرى .السعودية.

عودة ،بلال احمد.(2009).الاشراف في التربية الخاصة،ط1. عمان :دار الشروق.

غالي، مريم .(2014). الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .دراسة مقارنة بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة علوم التكنولوجيا . شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية .جامعة وهران.

الغداني، ناصر بن راشد بن محمد.(2014). اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاطفال المضطربين كلاميا في محافظة مسقط. رسالة ماجستير. جامعة نزوة .

غريب، إيناس محمود.(2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة كلية الادب. العدد (165). الجزء 3.

فهيم، مصطفى.(1995). الصحة النفسية دراسات سيكولوجية التكيف. ط3.القاهرة:مكتبة ومطبعة الخانجي.

القوصي، عبد العزيز.(1952).اسس الصحة النفسية .ط4. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

المباركي، بدر بن محمد. (2020). مدى المام معلمي ومعلمات التلاميذ الذين لديهم صعوبات التعلم بالقياس المبني على المنهج. المجلة العربية لعلوم الاعاقة والموهبة المجلد(5)العدد (15) .

المشهداني، سعد سلمان.(2019). منهجية البحث العلمي.ط1. عمان -الاردن :دار اسامة. المطيري ،معصومة سهيل.(2005). الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها. د ط. عمان -الاردن: دار حنين .

المعجم الوجيز(2020). مجمع اللغة العربية .القاهرة . الهيئة المصرية العامة للشؤون المطابع الاميرية.

معمرية، بشير. (2012). علم النفس الايجابي اتجاه جديد للدراسة القوى والفضائل الانسانية. دراسات نفسية علم النفس الايجابي. المجلد(2) .العدد12.

نايلي، سهام. (2021).فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توليد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ اولى ثانوي ببلدية الجلفة .رسالة دكتوراه في علم النفس المدرسي. جامعة زيان عاشور. الجلفة.

نصيف، عماد عبد الامير.(2015). التفاؤل المتعلم والابداع الانفعالي وعلاقتهم بالتدفق النفسي. اطروحة مقدمة الى مجلس كلية الادب في جامعة بغداد وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في علم النفس.

النيل، عمرو نبيل عبد الحميد محمد وخضر، عبد الباسط متولي وخضر، عادل سعد يوسف.(2020). ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية . المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. المجلد(4). العدد (18).

يونس شاوش، عبد الرؤوف وعياش، اسامة. (2017). دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال(16الى18) بعض نوادي ولاية قسنطينة. شهادة الماستر. جامعة العربي بن مهيدي. ام البواقي .

الملاحق

الملحق(01): البطاقة التقنية للمركز البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا بالوادي.

التعريف بالمركز:

-أنشأ المركز النفسي البيداغوجي

بالوادي بموجب المرسوم التنفيذي رقم

94/314 المؤرخ في 1994/10/08

- وشرع في استقبال والتكفل بالأطفال بداية

1994/09/16

- يقع المركز في ولاية الوادي، بجانب

مصححة ابن حيان، حي الشط.

-المساحة الاجمالية: 3150 متر مربع

فريق التكفل:

-مربين ومساعدين واهصائيين يهدف عملهم

لتحقيق الاندماج لهذه الفئة بالمجتمع، وايجاد

مكان لهم فيه يمكنهم من الازدهار.

مهام المركز:

-انشا المركز استجابة لحاجة العديد من

الاطفال الذين يعانون من تخلف عقلي يعيق

النمو الطبيعي لقدراتهم الذهنية والجسمية

الملحق(02): البطاقة التقنية لمدرسة الاطفال المعوقين بصريا بالرباح

الهيكل التنظيمي للمؤسسة:

- نفسانيون: نفساني تربوي وعيادي وارطفوني.
- اساتذة ومعلمون: استاذ التعليم المتخصص رئيسي
- المربون: مربى متخصص رئيس
- وسيط اجتماعي.

- الطور الابتدائي :
- القسم الخاص بالتكفل 06
- قسم التحضيري
- قسم تعلم البرايل
- السنة الاولى 02
- السنة الثانية 02
- السنة الثالثة 06
- السنة الرابعة
- السنة الخامسة 02
- الطور المتوسط:
- السنة الاولى والثانية.
- السنة الثالثة 01
- السنة الرابعة 06

التعريف بالمدرسة:

-انشأت (مدرسة الصغار المكفوفين - الرباح-) وهي التسمية القديمة ، بموجب المرسوم التنفيذي رقم: 57/89 المؤرخ في 1989/05/02، حيث فتحت ابوابها يوم: 1995/04/05، لتستقبل اطفالا ذوي اعاقة بصرية من داخل الولاية ومن بعض الولايات الاخرى.

-وبموجب المرسوم التنفيذي رقم 05/12 المؤرخ في 04 جانفي 2012، تع اعادة تسميتها بمدرسة الاطفال المعوقين بصريا، لتكون بذلك مركزا هاما من المراكز المخصصة في التكفل وتدرّس هذه الفئة.

-تتربع المدرسة على مساحة اجمالية قدرها: 7679 متر مربع.

-طاقة الاستيعاب: 60 تلميذا-(30 داخلي-30 نصف داخلي).

-تقع المدرسة: بحي الامير عبد القادر -بلدية الرباح ولاية الوادي.

الملحق(03): البطاقة التقنية لمدرسة الاطفال المعوقين سمعيا بالرقبية

مهام المدرسة:

- تعليم الاطفال والمراهقين سمعيا باتباع طرق ومناهج التعليم العادي مع تكييفه.
- مساعدة الطفل على تنمية شخصيته وقدراته الاستيعابية.
- محاولة انتشاله من العزلة والتطرف الذي يعاني منه ودمجه مع المحيط الاجتماعي.
- محاولة اعدادهم للحياة المهنية.
- محاولة اكساب الطفل لغة التواصل والحوار مع الغير.
- مساعدته على تحقيق الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- تنمية شعور الطفل انه كالعاديين.
- يتكون المركز من عدة مؤطرين، بيداغوجيين، تربويين، عياديين و ارطفونيين ومعلمين مختصين ومربين.

التعريف بالمدرسة:

- الاسم الكامل للمدرسة: مدرسة الاطفال المعوقين سمعيا بالرقبية-الوادي.
- عنوان المدرسة: حي 08 ماي 1945 ببلدية الرقبية
- مرسوم الانشاء: رقم 298/12 مؤرخ في 02 اوت 2012.
- تاريخ فتح المدرسة: 12 مارس 2013
- قدرة الاستيعاب النظرية :80تلميذ
- يتبع نظام المدرسة النصف الداخلي وداخلي وبه طورين الابتدائي والمتوسط.

الملحق(04): بطاقة تقنية لمركز تاج للتكفل بالأطفال في وضعية اعاقة بقمار .

اهداف المركز:

- التكفل النفسي والبيداغوجي بالأطفال في وضعية اعاقة.
- المساهمة في ادماج الاطفال في وضعية اعاقة في المدارس العادية والمجتمع
- مساندة ودعم اولياء الاطفال
- اهم نشاطات المركز:
- التشخيص: يقوم به فريق من المختصين المؤهلين
- التكفل: يتم التكفل بكل طفل بوضع برنامج شخصي
- مرافقة الاولياء: مساندة ومرافقة اولياء الاطفال بالتوجيه والدعم.
- المتابعة: متابعة الاطفال المدمجين بالمدارس العادية.
- التكوين: تكوينات مستمرة وورشات عمل للمختصين والمربين
- التأطير : يؤطر المركز الطلبة الجامعيين وطلبة التكوين المهني.
- التوعية والتحسيس: مداخلات اذاعية .ابواب مفتوحة. احياء المناسبات .ملتقيات.

معلومات حول المركز:

- الطبيعة القانونية: مؤسسة اجتماعية طبية اجتماعية
- الاعتماد: اعتماد وزارة التضامن الوطني رقم 347 بتاريخ 2017/08/31.
- صاحب المشروع: جمعية التاج للصحة -قمار.
- الفئة المستهدفة: ضعيفي السمع، مزروعي قوقعة الاذن، التخلف الذهني، اضطراب طيف التوحد، الشلل الدماغي ذو مصدر عصبي، صعوبات التعلم.
- الفئة العمرية: من سنتين الى 12 سنة
- عدد الاطفال: 23اطفال التوحد- اطفال مزروعي القوقعة 16
- عدد المؤطرين: اخصائيات 06- متطوعين 03.

الملحق(05): جمعية بسملة براءة للتأخر الذهني والتوحد بقمار

التسمية: جمعية بسملة براءة للتأخر الذهني والتوحد.

-التعريف: هي جمعية محلية صحية تأسست من طرف مجموعة من الاولياء والمهتمين بالتكفل ورعاية الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من مدينة قمار بتاريخ 30 افريل 2014.

- اهم الاهداف:

- التكفل بهذه الفئة من الاطفال في المجال العلاجي والتربوي والاجتماعي.
 - مساعدة الاسر على ايجاد مجالات متنوعة للمساندة والتكفل بها وبأطفالها.
 - العمل على دمج الاطفال في الحياة الاجتماعية والمهنية والدراسية خلال توفير مرافقين لهم داخل القسم.
 - اشراك المؤسسات العمومي والخاصة في تطوير اليات التكفل.
- المقر: المركز الثقافي للزاوية التجانية قمار- الوادي

-عدد اطفال الجمعية:

-طيف التوحد 16

-صعوبات ذهنية 9

- المؤطرين: الجانب العلاجي والتربوي 19-الرياضة المكثفة 03- السباحة 03

الملحق(06): مقياس التدفق النفسي في صورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر -الوادي-

كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

مقياس التدفق النفسي

☐ أنثى

☐ ذكر

الجنس:

الاقدمية في العمل:

اقل من 5 سنوات ☐ أكثر من 5 سنوات ☐ من 10 سنوات فما فوق ☐

التعليمات:

أستاذي الفاضل /أستاذتي الفاضلة:

تحية طيبة وبعد في اطار استكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه اضع بين يديك استبيان التدفق النفسي، فقط المطلوب هو قراءة الفقرات قراءة جيدة ثم الإجابة بكل صدق وأمانة بوضع علامة في الخانة التي تناسب سلوكك عند أدائك المهمة النبيلة، مع عدم ترك فقرة بدون إجابة، مع العلم أنه لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة، وهذه الإجابات لا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط. مثال توضيحي.

العبارة	وافق بشدة	وافق	محايد	اعارض بشدة	اعارض
لدي ثقة في قدرتي على الاداء		*			

العبارات	اوافق بشدة	اوافق	محايد	اعارض بشدة	اعارض
1-التدريس تحد. لكنني اعتقد ان مهاراتي تسمح لي بالمواجهة					
2-أقوم بالإجراءات الصحيحة دون التفكير في تجربتها مسبقا					
3-اعرف بوضوح ما أريد القيام به في الحصة					
4-يبدو واضحا بالنسبة لي الى اين يتجه ادائي					
5- اصب تركيزي على ما اقدمه في الدرس					
6-اشعر أنني مسيطر كليا على ما اقوم به في الصف					
7-لست مهتما بما يفكر به الآخرون حولي					
8-يبدو لي وكأن الوقت يتغير (يبطؤ/يسرع)					
9-أنا حقا استمتع أثناء القائي للدرس					
10- لدي من المهارات ما يسمح لي بمواجهة التحديات الصعبة للمواقف التعليمية					
11-اعتقد أنني القي دروسي بتلقائية					
12- أحس حقا بما اقدمه لتلاميذي					
13-اعلم مسبقا ما الطريقة الفضلى لتقديم الدرس					
14- لا ابذل جهدا من اجل الحفاظ على تركيزي في الدرس					
15- اشعر انه يمكنني السيطرة على ادائي في الحصة					
16-لا اهتم بتقييم الآخرين لي					
17-عندما أكون في الحصة اشعر ان الوقت يمر على غير العادة					
18-أحب الإحساس الذي يملكني وانا ادرس واتمنى تكراره					

					19- اشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الطارئة في الحصة
					20- أنجز العمل بتلقائية دون اطالتي تفكير
					21- اعرف تماما ما الذي اريد تحقيقه نهاية الدرس
					22- اعلم كيف يمكنني تقديم المعلومة بالطريقة المناسبة
					23- يكون انتباهي مركزا كليا على الدرس الذي اقدمه
					24- لدي شعور بالسيطرة التامة
					25- لا أركز على طريقة ظهوري امام الناس
					26- افقد الوعي بالزمن عندما اكون مع التلاميذ
					27- خبرة التدريس تترك لدي شعورا جميلا
					28- مهاراتي وصلت إلى حد يوازي التحديات التعليمية المختلفة
					29- أقدم الحصة بعفوية دون الحاجة الى التفكير
					30- احدد أهدافي بوضوح
					31- يمكنني القول بان أدائي جيد كيفما قمت به
					32- أركز بالكامل على العمل الموكل الي
					33- استطيع السيطرة على نفسي في الصف
					34- لا تقلقني نظرة الآخرين لي
					35- يبدو لي أن زمن الحصة يمر بسرعة
					36- اشعر أن التدريس تجربة رائعة جدا

الملحق(07): قائمة اسماء الاساتذة المحكمين لمقياس التدفق النفسي

الرقم	اللقب والاسم	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
01	عورايب محمد لخضر	علوم التربية	استاذ محاضر	قاصدي مباح_ورقلة_
02	محمدي فوزية	علم النفس المدرسي	استاذ محاضر	قاصدي مباح_ورقلة_
03	خميس سليم	علم النفس العيادي	دكتوراه	قاصدي مباح_ورقلة_
04	خلادي يمينه	علم النفس الاجتماعي	دكتوراه	قاصدي مباح_ورقلة_
05	عبد الباسط هويدي	علم الاجتماع	استاذ محاضر	الشهيد حمه لخضر _الوادي_
06	جعفور ربيعة	علم النفس الاجتماعي	دكتوراه	قاصدي مباح _ورقلة_
07	وازي طالوس	علم النفس الاجتماعي	استاذ محاضر	قاصدي مباح_ورقلة_
08	معمر حمزه	علم نفس عمل وتنظيم	استاذ مساعد	قاصدي مباح_ورقلة_
09	سبع محمد	علم النفس الاجتماعي	استاذ مساعد	الشهيد حمه لخضر _الوادي_

الملحق(08): مقياس الصحة النفسية لمصطفى الشرقاوي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر -الوادي-

كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

مقياس الصحة النفسية

☐

أنثى

☐

ذكر

الجنس:

الاقدمية في العمل:

☐

من 10 سنوات فما فوق

☐

أكثر من 5 سنوات

☐

اقل من 5 سنوات

التعليمات:

أستاذي الفاضل /أستاذتي الفاضلة:

تحية طيبة وبعد في اطار استكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في الارشاد والتوجيه اضع بين يديك استبيان الصحة النفسية ،فقط المطلوب هو قراءة الفقرات قراءة جيدة ثم الإجابة بكل صدق وأمانة بوضع علامة في الخانة التي تناسب سلوكك عند أدائك المهمة النبيلة، مع عدم ترك فقرة بدون إجابة، مع العلم أنه لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة، وهذه الإجابات لا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فقط.

مثال توضيحي:

العبارة	تتطبق	احيانا	لا تتطبق
احافظ دائما على سلامة جسمي	*		

العبارات	تتطبق	احيانا	لا تنطبق
1-معاملة الاخرين تجعلني راض عن نفسي			
2- اشعر بالسعادة لان حياتي جديرة بأن تعاش			
3-اشعر بان الاخرين راضين عني			
4-منذ الصغر وانا اعاني من بعض الامراض المزمنة			
5-اشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشاكلي			
6-اشعر بان تخصصي له مستقبل			
7-رغم بذل مجهود لإنجاز اعماله الا انني غير راض عن نفسي			
8-اشعر اني اعاني من بعض المشكلات النفسية			
9-اشعر ان معظم اصدقائي راضين عني			
10-اشعر باليأس عندما اجد الاخرين غير سعداء			
11-تخصص دراستي له قيمة لكن ليس ببلدي			
12-اشعر اني راض عن نفسي رغم ضغوط الحياة			
13-منذ صغري والآخرين يتقبلونني			
14-اود الذهاب الى طبيب نفسي لكن الظروف تحول دون ذلك			
15-ليس لدي عزيمة وارادة في ايجاد معنى في حياتي			
16-اكون سعيدا عندما اكون راض عن حياتي			
17-اود ان اغير من تخصص دراستي لان لا قيمة له			
18-منذ فترة واليأس يملا حياتي			
19-رغم التصرفات الجيدة الا ان الاخرين غير راضين عني			
20-الحب هو الاساس الذي يجعل لحياتي معنى			
21-اقتربني من الله يجعلني راض عن نفسي			

			22- اشعر بالخوف من المستقبل
			23- اشعر بان مستقبلي المادي غير مستقر
			24- اشعر بالراحة عندما اجد الآخرين سعداء
			25- عندما التزم بقضاء الشعائر الدينية تكون حياتي ذات قيمة
			26- اشعر ان الله راض عني
			27- رغم ان الآخرين لا يقبلون علة نوع دراستي الا انه احبه
			28- بعض اقربائي يعانون من بعض الامراض النفسية
			29- اشعر بالأمان عندما اكون مع الآخرين
			30- احاول ان اتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني اقربائي
			31- رغم محاولاتي حل مشاكلي، الا انني اشعر بعدم الامان
			32- الامور المادية تسترعي اهتمامي اكثر من اي شيء اخر
			33- لا اشعر بالسعادة رغم اني راض عن نفسي
			34- اشعر بالقلق اتجاه مستقبلي
			35- الآخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام
			36- اشعر اني اعاني من بعض الاضطرابات النفسية
			37- رغم ان حياتي مليئة بالضغط الا ان السعادة تلازمي
			38- معنوياتي المرتفعة لها دور في ايجاد معنى في حياتي
			39- اظهر للآخرين اني سعيد ولكنني غير ذلك
			40- اشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر
			41- منذ فترة وانا اعاني من الارق اثناء النوم
			42- حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل فيها
			43- ارى ان مهنتي في المستقبل لها قيمة

			44-اتعمد ان احسن من افعالي كي يتقبلني الاخرين
			45-الاحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى
			46-رغم ان الحزن لا يفارقني . الا انني اعمل بجدية
			47-لا اجد صعوبة في حياتي المادية
			48-لا اشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية
			49-اشعر ان السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي
			50-اشعر بالقلق لعدم اطمئناني على مستقبلي المادي
			51- اشعر بالرضا لأنني اعمل بجدية
			52-رغم ان نوع دراستي له قيمة، الا اني اشعر بانه غير مريح ماديا
			53-اشعر باليأس سريعا عندما اقع في اي مشكلة
			54-لا انتقل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي
			55-مهما اربح من اموال الا انني اشعر بالعوز المادي
			56-الشعور باليأس يقلل من همتي

الملحق(09): معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي

البند6	البند5	البند4	البند3	البند2	البند1	البندود
.675**	.545**	.659**	.607**	.197	.543**	مقياس التدفق النفسي
.000	.000	.000	.000	.150	.000	

البند14	البند13	البند12	البند11	البند10	البند9	البند8	البند7
-.011	.622**	.605**	.228	.673**	.595**	.617**	.585**
.936	.000	.000	.095	.000	.000	.000	.000

البند22	البند21	البند20	البند19	البند18	البند17	البند16	البند15
.642**	.696**	.590**	.665**	.501**	.382**	.275*	.739**
.000	.000	.000	.000	.000	.004	.042	.000

البند30	البند29	البند28	البند27	البند26	البند25	البند24	البند23
.514**	.323*	.468**	.494**	.350**	.177	.648**	.733**
.000	.016	.000	.000	.009	.196	.000	.000

معامل الثبات		البند36	البند35	البند34	البند33	البند32	البند31
عدد البنود	الفاكرونباخ	.552**	.338*	.541**	.605**	.731**	.415**
36	0.92	.000	.012	.000	.000	.000	.002

الملحق (10): معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية

البند	البند 1	البند 2	البند 3	البند 4	البند 5	البند 6	البند 7
مقياس الصحة النفسية	.178	.187	.304*	.253	-.193	.034	.270*
	.193	.172	.024	.063	.158	.807	.046

البند 8	البند 9	البند 10	البند 11	البند 12	البند 13	البند 14	البند 15	البند 16
.399**	-.036	.246	.271*	.209	.086	.343*	.477**	.294*
.003	.793	.070	.046	.125	.531	.010	.000	.029

البند 17	البند 18	البند 19	البند 20	البند 21	البند 22	البند 23	البند 24	البند 25
.176	.630**	.218	.107	.119	.593**	.396**	.067	-.120
.198	.000	.110	.437	.388	.000	.003	.627	.383

البند 26	البند 27	البند 28	البند 29	البند 30	البند 31	البند 32	البند 33	البند 34
-.140	.152	.441**	.013	.439**	.351**	.455**	.317*	.609**
.309	.268	.001	.926	.001	.009	.000	.018	.000

البند 35	البند 36	البند 37	البند 38	البند 39	البند 40	البند 41	البند 42	البند 43
.305*	.394**	.338*	.279*	.557**	.713**	.606**	.569**	.075
.024	.003	.012	.039	.000	.000	.000	.000	.587

البند 44	البند 45	البند 46	البند 47	البند 48	البند 49	البند 50	البند 51	البند 52
.552**	.526**	.516**	-.205	.289*	.505**	.499**	-.094	.449**
.000	.000	.000	.134	.032	.000	.000	.494	.001

معامل الثبات		البند 53	البند 54	البند 55	البند 56
عدد البنود	الفا كرونباخ				
56	0.84	.608**	.369**	.431**	.672**
		.000	.006	.001	.000

الملحق(11): مستويات التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

مستويات التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة				
x1=	112.03	(فما أقل - 112)	5	0.09
x2=	128.46	(113 - 128)	9	0.16
x3=	136.67	(129 - 137)	13	0.24
x4=	144.89	(138 - 145)	9	0.16
x5=	161.32	(فأكثر - 146)	19	0.35
	م	136.67	55	1
	ع	16.43		
المجموع	مرتفع	معتدل	منخفض	
55	28	13	14	ت.و
55	18.33	18.34	18.33	ت.م
	9.67	-5.34	-4.33	
	93.51	28.52	18.75	
7.68	5.10	1.55	1.02	
1.00	51%	24%	25%	
df=2	5.99	المجدولة	$\alpha=0.05$	

الملحق(12): مستويات الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة

مستويات الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة				
x1=	93.35	(فما أقل - 93)	1	0.02
x2=	104.96	(94 - 105)	22	0.40
x3=	110.76	(106 - 111)	8	0.15
x4=	116.57	(112 - 117)	5	0.09
x5=	128.18	(فأكثر - 118)	19	0.35
	م	110.76	55	1
	ع	11.61		
المجموع	مرتفع	معتدل	منخفض	
55	24	8	23	ت.و
55	18.33	18.34	18.33	ت.م
	5.67	-10.34	4.67	
	32.15	106.92	21.81	
8.77	1.75	5.83	1.19	
1.00	44%	15%	42%	
df=2	5.99	المجدولة	$\alpha=0.05$	

الملحق (13): مخرجات برنامج Spss

Descriptives

Kolmogorov-Smirnov ^a			Std. Error	Statistic		
Df	Statistic		2.216	136.67	Mean	
55	.108	درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة		132.23	Lower Bound	95% Confidence Interval for Mean
55	.108	درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة		141.11	Upper Bound	
Correlations				137.38	5% Trimmed Mean	
درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة				138.00	Median	
-.152	Pearson Correlation	درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة		270.002	Variance	
.268	Sig. (2-tailed)			16.432	Std. Deviation	
55	N			81	Minimum	
				172	Maximum	
				91	Range	
				21	Interquartile Range	
			.322	-.869	Skewness	
			.634	1.546	Kurtosis	
			1.565	110.76	Mean	
				107.63	Lower Bound	95% Confidence Interval for Mean
				113.90	Upper Bound	
				110.45	5% Trimmed Mean	
				109.00	Median	
				134.739	Variance	
				11.608	Std. Deviation	
				91	Minimum	
				136	Maximum	
				45	Range	
				19	Interquartile Range	
			.322	.390	Skewness	
			.634	-.901	Kurtosis	

Tests of Normality

Model Summary					
			R Square	R	Model
df2	df1	F Change			
53	1	1.255	.023	.152 ^a	1

a. Predictors: (Constant), درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة

Tests of Normality			Descriptives					
الجنس			Std. Error	Statistic	الجنس			
			2.491	137.40	Mean			
إناث	درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة		132.38	Lower Bound	95% Confidence Interval for Mean			
ذكور			142.42	Upper Bound				
إناث	درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة		138.28	5% Trimmed Mean				
ذكور			139.00	Median				
				279.291	Variance		إناث	درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة
				16.712	Std. Deviation			
				81	Minimum			
				172	Maximum			
				91	Range			
				17	Interquartile Range			
			.354	-1.005	Skewness			
			.695	2.145	Kurtosis			
			4.899	133.40	Mean		ذكور	
				122.32	Lower Bound	95% Confidence Interval for Mean		
				144.48	Upper Bound			
				133.61	5% Trimmed Mean			
				132.50	Median			
				240.044	Variance			
				15.493	Std. Deviation			
				109	Minimum			
				154	Maximum			
				45	Range			
				24	Interquartile Range			
			.687	-.318	Skewness			
1.334	-1.086	Kurtosis						

Group Statistics

Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	الجنس	
2.491	16.712	137.40	45	إناث	درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة
4.899	15.493	133.40	10	ذكور	
1.644	11.030	109.44	45	إناث	درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة
4.072	12.876	116.70	10	ذكور	

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means							Levene's Test for Equality of Variances			
95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	Df	t	Sig.	F		
Upper	Lower									
15.578	-7.578	5.772	4.000	.491	53	.693	.873	.026	Equal variances assumed	درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة
15.784	-7.784	5.496	4.000	.479	14.063	.728			Equal variances not assumed	
.713	-15.225	3.973	-7.256	.073	53	-1.826	.386	.764	Equal variances assumed	درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة
2.302	-16.814	4.391	-7.256	.124	12.109	-1.652			Equal variances not assumed	

Group Statistics

Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean	N	الأقدمية	
2.384	15.995	136.40	45	الأقل من 10 سنوات	درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة
6.060	19.163	137.90	10	من 10 سنوات فأكثر	
1.709	11.466	110.40	45	الأقل من 10 سنوات	درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة
4.025	12.730	112.40	10	من 10 سنوات فأكثر	

1.644	109.44	Mean		إناث	درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة
	106.13	Lower Bound	95% Confidence Interval for Mean		
	112.76	Upper Bound			
	109.17	5% Trimmed Mean			
	107.00	Median			
	121.662	Variance			
	11.030	Std. Deviation			
	91	Minimum			
	134	Maximum			
	43	Range			
	19	Interquartile Range			
.354	.416	Skewness			
.695	-.866	Kurtosis			
4.072	116.70	Mean		ذكور	
	107.49	Lower Bound	95% Confidence Interval for Mean		
	125.91	Upper Bound			
	116.67	5% Trimmed Mean			
	116.00	Median			
	165.789	Variance			
	12.876	Std. Deviation			
	98	Minimum			
	136	Maximum			
	38	Range			
	22	Interquartile Range			
.687	.057	Skewness			
1.334	-1.344	Kurtosis			

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means							Levene's Test for Equality of Variances			
95% Confidence Interval of the Difference		Std. Error Difference	Mean Difference	Sig. (2-tailed)	df	t	Sig.	F		
Upper	Lower									
10.123	-13.123	5.795	-1.500	.797	53	-.259	.357	.864	Equal variances assumed	درجات قياس التدفق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة
12.696	-15.696	6.512	-1.500	.822	11.944	-.230			Equal variances not assumed	
6.197	-10.197	4.087	-2.000	.627	53	-.489	.499	.462	Equal variances assumed	درجات قياس الصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة
7.490	-11.490	4.373	-2.000	.655	12.455	-.457			Equal variances not assumed	