



علاقة التعقل وتنظيم الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتدفق النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة بنائية

إعداد

هيام عبدالرحمن احمد عبدالجيد

أ.د شيماء شكرى خاطر

أستاذ ورئيس قسم علم النفس كلية الآداب \_ جامعة طنطا

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء نموذج يوضح العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة (التعقل، وتنظيم الذات، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، والتدفق النفسى) لدى عينة طلاب الجامعة، وأيضاً معرفة الفروق بين الذكور والإناث فى متغيرات الدراسة. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢٥٠ طالباً وطالبة (١٢٤ ذكور، ١٢٦ إناث)، بمتوسط عمر يتراوح (٦٢,٢٠ - ٦١,٦١)، وإنحراف معيارى يتراوح (١,٦٣ - ١,٤٧) تم إختيارهم عشوائياً من طلاب جامعتى طنطا والقاهرة. وتم استخدام مقياس التعقل أعده بير و زملاءه Bear,et al ترجمة عبد الرقيب البحرى، وآخرون، ومقياس تنظيم الذات أعده ميللر و براون Millier, Brown ترجمة شيماء خاطر، ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية أعده كوستا ومكرى Costa, McCra ترجمة بدر الأنصارى، ومقياس التدفق النفسى أعده جاكسون ومارش Jackson, Marc ترجمة شيماء خاطر. وتوصلت النتائج إلى نماذج توضح العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، حيث اتضح وجود علاقة إيجابية بين عوامل الشخصية (الانبساطية، والمقبولية، ويقظة الضمير) وبين متغيرات الدراسة، ووجدت علاقة سالبة بين عامل العصابية والتعقل وتنظيم الذات، فى حين كانت هناك علاقة إيجابية بين عامل العصابية والتدفق النفسى، وايضاً وجود علاقة سالبة بين عامل الانفتاح على الخبرة ومتغيرات الدراسة، كما وجدت علاقة إيجابية بين التعقل، وتنظيم الذات، والتدفق النفسى. وايضاً وجدت فروق بين الذكور والإناث فى التدفق النفسى والتعقل وذلك فى إتجاه الذكور، ووجدت فروق بين الذكور والإناث فى عوامل العصابية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير وذلك فى اتجاه الإناث، ولم تتوصل إلى فروق بين الذكور والإناث فى تنظيم الذات وعامل الانبساط.

الكلمات الإفتتاحية: التدفق النفسى<sup>(١)</sup>، التعقل(اليقظة الذهنية)<sup>(٢)</sup>، تنظيم الذات<sup>(٣)</sup>، العوامل الخمس الكبرى للشخصية<sup>(٤)</sup>.

1 -Psychological flow

2 - Mindfulness

3 - Self regulation

4 - The major five factors of personality

يُعد طلاب الجامعة أحد أهم فئات المجتمع التي يجب رعايتها، ودعمها نفسياً واجتماعياً، ونظراً لدورهم في بناء الغد ودفع عجلة التنمية لبناء مستقبل أفضل، ولذلك يجب الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية التي تُساعد في تشكيل شخصيتهم وتُساعدهم في مواجهة التحديات والصعوبات، فتمتع هؤلاء الأفراد بمستويات مرتفعة من التعقل، وكذلك تنظيم الذات يُساعدهم على تحقيق مستويات عالية من الإنجاز في الأعمال والمهام المكلف بها والنجاح في حياتهم وليس في مرحلة الدراسة فقط ولكن أيضاً بعد تخرجهم من الجامعة واندماجهم في الحياة، وكذلك امتلاكهم للعوامل الخمس الكبرى للشخصية تُمكنهم من إتمام أعمالهم بطرق مبتكرة تُبعدهم عن حالة الملل والسأم، مما يؤدي إلى تعلم الاندماج أثناء القيام بالعمل وإنجازه بنجاح مع شعوره بالسعادة والثقة والإطمئنان وبهذا يُمكنهم من الدخول في حالة التدفق النفسي.

ويرتبط التدفق النفسي بالعديد من النتائج الإيجابية بالنسبة لطلاب الجامعة ويركز على مناطق القوة في شخصيتهم، حيث توصلت العديد من الدراسات إلى ارتباط التدفق لدى طلاب الجامعة بمستوى الطموح وتوجهات الأهداف وجودة الحياة الأكاديمية والذات الإيجابية منها دراسة ( هبة سامي، ٢٠١٨؛ أحمد عبد الملك، ٢٠١٩؛ صبحي بن سعيد، ٢٠٢٠؛ داليا يسرى، ٢٠٢٠).

حيث إن التعقل والتدفق النفسي من نقاط القوة النفسية التي تعزز السعادة الذاتية للأفراد، فيستخدم التعقل والقدرة على التدفق النفسي كأدوات مهمة لعلاج العديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والضغط والمخاطرة واضطرابات ما بعد الصدمة (Zubair, et al, 2018).

وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين التعقل والتدفق النفسي (وأبعاده) منها دراسات ( شيماء خاطر، ٢٠٢٠؛ إيمان عطية، ٢٠١٧؛ وفاء راوي، ٢٠٢٠؛ Sinnot, et al, 2020) كما يُحسن التعقل الوظائف التنفيذية وتنظيم الذات والعلاقة بين المتغيرين تحسن الصحة العقلية والعديد من المتغيرات النفسية الإيجابية، وينظر البعض للتعقل وتنظيم الذات باعتبارهما مكونين من مكونات الوظائف التنفيذية والتي تُعد دافعاً مهماً للمعارف والسلوك.

ومن منطلق انتماء التعقل إلى علم النفس الإيجابي، يُمكن اعتباره منبئاً بمخرجات الصحة النفسية، ومؤثراً قوياً في الأداء والتوافق بمختلف أنواعه، وعامل وقائي من الوقوع في مخاوف المستقبل أو ندم الماضي، فهي تُساعد على التركيز وزيادة الوعي والانتباه، وتقوى المرونة الذهنية لدى الأفراد، وتظهر ما لديهم من امكانيات وقدرات تتوافق مع الظروف والمواقف الضاغطة التي تواجه الطالب في المرحلة الجامعية، كما تُساعدهم في التغلب على أي تحديات أكاديمية أو إنفعالية على حدٍ سواء، أي أنها تُساعد الفرد على التعامل مع الأحداث السلبية أو الضغوط النفسية بإيجابية فضلاً عن ذلك، يؤدي توظيف التعقل إلى مساعدة الفرد على التصالح مع ذاته، خاصةً عندما يكون أسيراً لكثير من الضغوط والتحديات (Grow, et al, 2015).

ويعد تنظيم الذات<sup>(١)</sup> مكوناً مهماً كأحد مكونات التعقل للقدرة العقلية لدى الفرد والذي يُريد من خبرة التدفق لديه، وتتضمن ممارسات التعقل: تمارين التنفس، مسح الجسم، واليوجا، والمشي اليقظ، وهذه الممارسات استخدمتها واعتمدت عليها العديد من الدراسات في برامجها (Chen, 2020).

(١) Self Regulation



ويرى باندورا أن تنظيم الذات يُعبر عن قدرة الفرد على تنظيم سلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية الداخلة في الموقف، وهو عبارة عن عمليات فرعية وسلوكية يتعلمها الفرد للتقليل والسيطرة على كثير من الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها (أمل كاظم، ميسون حامد، ٢٠١٨).

وأشارت بعض الدراسات إلى أن تنظيم الذات يرتبط ايجابياً بخبرة التدفق منها (Arun, 2016; Miksza, Tan, 2015؛ شيماء خاطر، ٢٠٢٠؛ جبار وادي، هشام فرحات، ٢٠١٥).

وتعد الشخصية من أكثر المواضيع أهمية في علم النفس، لما لها من تأثير في سلوك الفرد وتحديد طريقة تفكيره، ويوجد العديد من النماذج التي حاولت تفسير الشخصية والتي من أبرزها نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية<sup>(١)</sup> للعالمين كوستا وماكري عام ١٩٩٢، والذي يُعتبر أول أداة موضوعية تهدف إلى قياس الأبعاد الأساسية في الشخصية من خلال مجموعة من البنود، وتتمثل هذه العوامل - حسب النموذج - في: عامل الانبساطية، عامل الإنفتاح على الخبرة، عامل المقبولية، عامل يقظة الضمير، وعامل العصابية، وهذا النموذج أمد الباحثين بمنظومة من الأبعاد التي حددت الفروق الفردية وهي قابلة للقياس على مستوى من الدقة والمصادقية، وتُعطى إجابة جيدة فيما يتعلق بالشخصية، ويُمكن الاعتماد عليها في العثور على إكتشافات أخرى في الشخصية (وليد الخطيب، ٢٠١٧).

وأشارت دراسات (زهراء غنيم، ٢٠١٦؛ ورهام محمود، ٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين التدفق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، في حين هناك دراسات أشارت إلى العلاقة الإيجابية بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسى ماعدا عامل العصابية كان سلبي مع متغيرات الدراسة منها دراسة (Haliwa, 2020; De la fuente ,et al,2020)؛ ريهام محمد، ٢٠٢٠). وعليه تحدد الباحثة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١- هل تشكل متغيرات الدراسة نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة (التعقل، تنظيم الذات، العوامل الخمس الكبرى للشخصية، والتدفق النفسى) لدى عينة من طلاب الجامعة؟

٢- هل توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة؟

### أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى التوصل إلى نموذج بنائى يوضح علاقة التعقل وتنظيم الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتدفق النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة، فضلاً عن فحص الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

### أهمية الدراسة : تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

١- تنبع أهمية الدراسة من طبيعة العينة حيث تمثل عينة البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وهم طلاب الجامعة بإعتبارهم الأمل في بناء مستقبل أفضل للوطن.

٢- لفت الانتباه إلى أهمية خبرة التدفق لدى طلاب الجامعة ومالها من مردود إيجابى على صحتهم العقلية والنفسية، وقدرتهم على تقديم انجازات عالية القيمة.

<sup>(١)</sup> The major five factors of personality.



٣- كما تظهر أهمية الدراسة في تقديم نموذج بنائى يوضح العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة.

٤- تتناول الدراسة متغيرات ذات أهمية، وتوجه النظر إلى بعض المتغيرات الدافعية والمعرفية التي تسهل الدخول في خبرة التدفق.

٥- عدم وجود دراسات في البيئة العربية - على حد إطلاع الباحثة - تناولت علاقة التعقل وتنظيم الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالتدفق النفسى لدى طلاب الجامعة.

٦- تُعد هذه الدراسة خطوة تمهيدية نحو تصميم برامج إرشادية مناسبة لمساعدة طلاب الجامعة على تحقيق مستويات عالية من التعقل وتنظيم الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية والتدفق النفسى.

**المفاهيم النظرية والدراسات السابقة:**

**أولاً التدفق النفسى<sup>(١)</sup>:**

يُعد كسيكزيينتميهالى من المؤسسين لعلم النفس الإيجابى ليصبح أحد المفاهيم الرائجة في المجال، حيثُ وضح أن التدفق يُعبر عن حالة الفرد النفسية الداخلية التي يشعر من خلالها بالتركيز والاندماج التام مع العمل الذي يقوم به، وبهذا فإنه يرتبط بالخبرة المثالية التي وصفها بأنها حالة من التركيز تصل إلى مستوى الاستغراق التام (Mossing, et al, 2018).

ويعرف التدفق النفسى بأنه حالة من الخبرة المثالية تجعل الفرد مندمجاً في نشاطه مستغرقاً فيه، متجاوز الوقت وما هو محيط به ومستخدماً أقصى مهاراته لمواجهة تحديات الموقف، يدفعه في ذلك دوافع قوية ومردود إيجابى، ويتبع ذلك الشعور بالمتعة والسعادة" (شيماء خاطر، ٢٠٢٠، ص: ٤٧٩).

وتُعرفه الباحثة بأنه إمتلاك الفرد القدرة على التحدى للوصول إلى هدف يسعى إليه، منغمساً في النشاط الذي يقوم به دون إحساسه بالوقت، ويتبع ذلك مشاعر إيجابية منها الإحساس بالسعادة و بقيمة الذات والطمأنينة.

وتقوم نظرية التدفق النفسى على مبادئ وأبعاد، فالمبادئ هي أربعة : البهجة والسرور، والتحكم والسيطرة، والإنتباه والتركيز، والتحدى (Khudhair, 2018).

أما الأبعاد فتتكون من ٩ مكونات وهي :

١- **وضوح الأهداف<sup>(٢)</sup>** : وتعنى وعى الفرد بالهدف من العمل الذي يقوم به وكيفية تحقيقه من خلال ترتيب الأولويات وجميع الوسائل من أجل تحقيق هذا الهدف.

٢- **التغذية الراجعة الواضحة<sup>(٢)</sup>**: وتعنى إدراك الفرد لنتائج أفعاله، والانتباه لكل خطوة لهذا الفعل، وكيفية مواجهة التحديات، ومدى قدرة أداء الفرد فى أى وقت.

(١) Psychological flow

(٢) Clear Goal



٣- التوازن بين المهارات والتحديات<sup>(١)</sup>: وتعنى امتلاك الفرد للقدرات التي تُمكنه من مواجهة التحديات وتحقيق أهداف العمل، وإدراك الفرد يُمكنه من التوازن بين التحديات والمهارات.

٤- **إندماج الفعل والوعي**<sup>(٢)</sup>: ويعنى انشغال الفرد في أداء العمل، دون إدراكه بالإنفصال الذاتي عما يفعله، والترابط بين الأفكار والأفعال السلوكية أثناء العمل، وبهذا يُصبح النشاط عفويًا وتلقائيًا ويدرك على أنه لا يتطلب مجهودًا حتى حينما يتطلب الأمر ذلك.

٥- **فقدان الوعي الذاتي**<sup>(٣)</sup>: وتعنى عدم إدراك الفرد لذاته أثناء الاندماج في العمل، وتجنب المخاوف وعدم التفكير في الذات، وكيف يبدو الفرد وكيفية تقييم الآخرين له، وفقدان الوعي بمفهوم الذات الذي يعمل وسيطًا بين حاجات الفرد والمتطلبات الاجتماعية.

٦- **التركيز على المهمة**<sup>(٤)</sup>: وتعنى الانتباه على العمل مع إستبعاد المشتتات، وتركيز الانتباه على مجال معين مرتبط بالعمل، وتشمل الاهتمام في اللحظة الحالية.

٧- **الشعور بالتحكم**<sup>(٥)</sup>: تعنى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله وأفكاره وسلوكياته أثناء العمل، وضبط الفعل، وتعديل السلوك وتهيئة الذات لدعم النشاط، بالإضافة إلى التحكم في الاحتمالات والطرق الممكنة للقيام بهذا العمل.

٨- **تحول الوقت**<sup>(٦)</sup>: تعنى وعى الفرد بأن الوقت لا يمر بالطريقة المعتادة كما يبدو في الواقع، وتغير مسار الوقت أما أن الوقت يمر بسرعة، أو ببطء شديد.

٩- **الطبيعة ذاتية الغرض**<sup>(٧)</sup>: وتكون خبرة التدفق هدف في حد ذاته وليس وسيلة لتحقيق هدف معين أو الحصول على إثباتات أو إعراف من الآخرين، أو بعض الفوائد المستقبلية، وإنما أداء المهام من أجل الإستمتاع به وإستمرارية الفرد في العمل، وبذلك يعمل الفرد على تكرار الخبرة للحصول على خبرة أخرى مشابهة (سامح حرب وآخرون، ٢٠١٨; Arun, 2016; Isham, et al, 2021).

وذكرت دراسة موسنج Mosing وآخرون et al (2018) خصائص عملية التدفق النفسى وهى :

١- التدفق النفسى عملية كلية، حيث ينظر للإنسان باعتباره شخصية كلية، ولذلك يتدخل التدفق في المجالات المختلفة في حياة الفرد وليس في مجال جزء من حياته.

٢- التدفق النفسى عملية تطويرية ارتقائية، ولذلك يجب الاهتمام بدوافع الفرد وحاجته ودافعه في مراحل حياته العمرية وخصائنها ومتطلباتها.

٣- التدفق النفسى عملية وظيفية، وتشمل وظيفة إعادة الاتزان من خلال معرفة التوتر الناتج عن الصراع بين الذات والموضوع، سواء كان التدفق النفسى سليماً أو مرضياً.

(1) Challenge –Skills Balance

(2) Merging of action and awareness

(3) Loss of self-consciousness

(4) Concentration on the task

(5) The feeling of control

(6) Transformation of time

(7) Autotelic nature



٤- التدفق النفسى عملية ديناميكية، وتعنى المحصلة النهائية للصراع بين الذات والموضوع، وهو سلسلة متصلة لا تنتهى.

٥- التدفق النفسى عملية نسبية، وتعني أنه قد يكون الفرد متوافقاً فى فترة معينة وأخرى لا، ولذلك يجب القول بأنه لا يوجد تدفق تام.

٦- التدفق النفسى عملية اقتصادية، حيثُ يعمل على توفير جزء من طاقة الفرد المستنفذة فى الصراع بين القوى المختلفة.

وهناك نظريات فسرت التدفق النفسى:

#### ١- مارتن سيلجمان Seligman, 2002 :

وأكد سيلجمان على أن الوقت الأمثل للتدفق النفسى يكون وقت الأداء، ولأن كل نشاط يتبعه هدف، فإنه فى بعض الأحيان يتراوح الأداء بين الصعوبات والمواهب، ويحدث التدفق النفسى من خلال التوازن بين مهارات الفرد وتحديات الأداء، وللوصول إلى حالة التدفق أشار سيلجمان إلى أنه يجب على الفرد تحديد نقاط قوته التى تميزه، والعمل على اكتساب الخبرات التى تتيح فرصة استخدام هذه النقاط بمستوى عال، وكذلك تحديد الأعمال التى يمكن ممارستها يومياً، وإختيار الموظفين المناسبون لأداء العمل (Mosing, et al, 2018).

ووضحت بعض الدراسات الفروق بين الذكور والإناث فى التدفق النفسى ومنها دراسة حمود Hamood (2021) إلى التعرف على مستوى التعقل والتدفق النفسى لدى طلبة المرحلة الرابعة فى كلية التربية، ودراسة العلاقة الإرتباطية بينهم. تكونت عينة الدراسة من ١٣٥ طالباً وطالبة، منهم ٣٨ طالباً و ٩٧ طالبة، تم استخدام مقياس التعقل ومقياس التدفق النفسى. أشارت النتائج إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متزايد من التعقل والتدفق النفسى أيضاً، مما يُشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى التعقل والتدفق النفسى، ووجود علاقة إيجابية بين التعقل والتدفق النفسى.

#### ثانياً التعقل (١) :

يُعد التعقل أحد مفاهيم علم النفس الإيجابى التى تنتبئ بالشعور بالرضا والهناء الشخصى والصحة النفسية، حيثُ أنه حظى باهتمام كبير فى الساحتين العربية والأجنبية ، ودون الدخول فى التأصل التاريخى لهذا المفهوم وارتباطه بالديانة البوذية وممارستها وخاصة التأمل حيثُ تم ذكر هذا فى أغلب الدراسات العربية التى تناولت هذا المفهوم (شيماء خاطر، ٢٠٢٠).

والتعقل مفهوم متعدد الأوجه، وبالرغم من صعوبة التوصل إلى مصطلح دقيق له، إلا أن هناك إتفاق على أن التعقل يعتمد على إدراك الفرد ووعيه، ويشمل التعامل مع كل لحظة فى حياته على أنها لم تحدث من قبل، وبالتالي تساعد الفرد على النظر إلى كل لحظة فى حياته على أنها جديدة تماماً وتجعل الفرد أكثر تركيزاً ووعياً بالمؤثرات الداخلية والخارجية (Jacobs, et al, 2016).

(١) Mindfulness



ووصفت " لانجر" التعقل بأنه عملية القيام بالتمييز النشط الجديد فى المقابل الاعتماد على فئات آلية تم تحديدها فى الماضى مما يسمح للفرد بالاستغراق فى اللحظة الحالية ، أى الوعى بالموقف الحالى وملاحظة ما يستجد عليه (Pagnini, et al, 2019).

وتُعرفه شيماء خاطر (٢٠٢٠) بأنه المراقبة المستمرة للخبرة المعاشة والتركيز عليها والقدرة على وصفها والتعبير عنها ، وتقبل هذه الخبرة وعدم إصدار أحكام تقييمها ، مع القدرة على الإنفتاح والتسامح مع الخبرات الأخرى دون تشتيت الإنتباه.

وتُعرفه الباحثة بأنه حالة ذهنية يتم فيها تركيز وانتباه الفرد على الخبرات والأحداث التي تدور حوله فى البيئة المحيطة به، والتي تُعبر عن الإنفتاح والوعى فى اللحظة الحالية دون إصدار أحكام عليها أو تقييمها.

وذكر بينيو Pineau وآخرون et al (2014) أربعة خصائص للتعقل هما:

١- البحث عن الحداثة وتعنى الانفتاح على الخبرات الجديدة.

٢- إنتاج الحداثة وتعنى تجهيز المثيرات البيئية لخلق وتوليد معلومات جديدة.

٣- المرونة وتعنى النظر للأحداث من وجهات نظر متعددة.

٤- الاندماج وتعنى ملاحظة التفاصيل فى البيئة المحيطة.

وأشار بير Bear وزملاءه et al (2006) أن التعقل له خمسة أبعاد هما :

١- الملاحظة<sup>(١)</sup>: وهى قدرة الفرد على الانتباه بتركيز الخبرات الداخلية والخارجية كالأحاساس، والمعارف، والانفعالات، الأصوات، الروائح، والأشكال .

٢- الوصف<sup>(٢)</sup>: وهى قدرة الفرد على التعبير بمكوناته الداخلية من مشاعر وانفعالات وذلك من خلال الكلمات.

٣- التصرف بوعى فى اللحظة الحالية<sup>(٣)</sup>: وهو قيام الفرد بنشاط ما فى وقت معين، مهما اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على مثير آخر.

٤- عدم الحكم على الخبرات<sup>(٤)</sup>: وهى قدرة الفرد على تقييم أفكاره ومشاعره الداخلية أو خبراته الخارجية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات<sup>(٥)</sup>: وتعنى قدرة الفرد على متابعة الأفكار والمشاعر والتصورات دون التفاعل معها أو الابتعاد عنها (هالة محمد، ٢٠١٩).

ويُمكن حصر النماذج والنظريات المفسرة للتعقل كالتالى:

(١) Observation

(٢) Describing

(٣) Acting with awareness

(٤) Non-judging

(٥) Non - reactivity



## (١) نموذج بير (Bear, 2006):

والتي أوضحت أهم الطرق المفسرة للتعلقل هو التعرض للمثيرات، حيث أن التعرض المستمر للمشاعر المؤلمة تؤدي إلى إزالة الحساسية، وتم تطبيق هذا النموذج لعلاج القلق لأن الإدراك بمشاعر الألم يمكن الأشخاص الذين يعانون من سوء التوافق بشكل أكثر فاعلية على استخدام مهارات العلاج غير التقليدي، حيث يُعتبر الإسترخاء والقبول مكونات مهمة في التعلقل، والتقبل يتضمن التعرض للمواقف بشكل كامل دون دفاع (سيد الوكيل، ٢٠٢١).

وأما عن علاقة التعلقل بالتدفق النفسي فبالنظر إلى مكونات المفهومين كليهما يتضح وجود تشابه بينهما، فنجد أن كليهما يركز علي الانتباه في اللحظة الحالية، ولكن نطاق الانتباه هو الذي يختلف حيث يوجد أربعة حالات للانتباه التعلقل ( نطاق الانتباه واسع مع التركيز على اللحظة الحالية )، والتدفق ( نطاق الانتباه ضيق مع التركيز على اللحظة الحالية)، وبينما يُشير التعلقل على أقصى درجات التفتح على المثيرات ( داخلية، خارجية)، فإن التدفق يُشير إلى انتباه ضيق وتركيز على المثيرات الداخلية، وغالباً يقود إلى نقص الوعي بالذات وهذا الاختلاف قد يقودنا إلى القول بأن كلاهما ظاهرتان غير متوافقتين في نفس اللحظة ( شيماء خاطر، ٢٠٢٠).

وتناولت بعض الدراسات علاقة التعلقل بالتدفق النفسي حيث أجرى كيكامب Kuhkamp (2015) دراسة بحثت فاعلية برنامج قائم على التعلقل في تحسين وتنمية التدفق المرتبط بالعمل، تكونت عينة الدراسة من ٧٩ عاملاً، طُبّق عليهم أدوات وبرنامج الدراسة، وقد كشفت النتائج تأثير التعلقل على التدفق بشكل دال.

وأجرى سينوت Sinnott وزملاءه (2020) et al دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق والتعلقل والأفكار الآلية والمرونة المعرفية، تكونت العينة من ١٢ طالباً، ٣٤ أنثى. تراوحت أعمارهم بين ١٨-٣٢ عاماً. توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين متغيرات الدراسة جميعاً.

وهدفت دراسة شيماء خاطر (٢٠٢٠) إلى تحديد إسهام عوامل التعلقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، والمقارنة بين الذكور والإناث في التعلقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي. حيث تكونت عينة الدراسة من ١١٦ مراهقاً موهوباً (٦٦ ذكراً - ٥٠ أنثى)، وتم تطبيق مقياس التعلقل، مقياس تنظيم الذات ، ومقياس التدفق النفسي، بالإضافة إلى مجموعة مقاييس لتحديد عينات الدراسة. وأشارت النتائج إلى إسهام العوامل الخمسة للتعلقل في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى الموهوبين، وإسهام عوامل استقبال المعلومات وصياغة الخطة وقياس كفاءة الخطة في التنبؤ بالتدفق النفسي، وايضاً عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الثلاث.

### ثالثاً تنظيم الذات (١) :

لقد حظى مفهوم التنظيم الذاتي باهتمام العلماء في علم النفس بشكل عام وعلم النفس التربوي بشكل خاص، حيث يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد، والتنظيم الذاتي الفعال يعمل على تسهيل السلوك الموجه نحو الهدف والاستجابة المثالية، كما يتضمن مجموعة من المهارات والكفاءات

(١) Self regulation





كالقدرة على التأقلم مع الضغوطات التي تستنفذ طاقات الفرد، وترجع أصول تنظيم الذات للنظرية الاجتماعية، حيث أكد باندورا (Banadura , 1989) على أن السلوك الإنساني للفرد ناتج عن وجود تأثيرات بيئية تعمل على توجيه هذا السلوك، ويُعتبر ضمن الحتمية التبادلية للعوامل الشخصية والبيئية، فكلٌ منهما يؤثر في الآخر، وهذه النظرية من السببية المتبادلة تعمل فيها جميع الأحداث كمحددات تفاعلية للسلوك (دعاء منذر، ٢٠٢١).

وأشار ترك Turk (2018) إلى أن التنظيم الذاتي له جانبان إحداهما إنفعالي والآخر سلوكي، ويُشير الجانب السلوكي إلى القدرة على تأجيل الإشباع المؤقت من أجل الحصول على نتائج أفضل في المستقبل مع القدرة على التصدي للعوائق المعروضة على الذات، أما الجانب الإنفعالي فيركز على خفض إختبار الإنفعال الذي يساعد على تحقيق الأهداف.

ويُمكن تعريفه بأنه سمة عريضة في الشخصية، تتضمن القدرة على توجيه الأهداف، ومتابعة تنفيذها عن طريق إستقبال المعلومات، وتقييمها والبحث عن البدائل، وصياغة خطوات تنفيذ الخطة، وقياس فاعليتها ومعرفة النتائج، ويحدث كل هذا عن طريق التوازن بين الأنظمة الداخلية للفرد ونظامه المعرفي من تخطيط وكف وحل مشكلات (شيماء خاطر، ٢٠٢٠).

وتُعرفه الباحثة بأنه أسلوب يعتمد عليه الفرد لضبط سلوكه لتحقيق التوازن، وبالتالي تحقيق الأهداف، والعمليات التي يستخدمها الفرد لملاحظة حالاته الإنفعالية والمعرفية ومراقبتها وضبطها والتعبير عنها.

ويتضمن التنظيم الذاتي خمس مجالات هم:

١- المجال الفسيولوجي: وهو تنظيم الإستجابة للضغط نفسه، من حيث تهيئة الأنظمة الفسيولوجية فعندما يمر الفرد بموقف ضاغط فإن الأنظمة الفسيولوجية للجسم تبدأ في إنتاج المواد الكيميائية لرد الفعل المناسب .

٢- المجال الإنفعالي: هو القدرة على تنظيم العمليات المرتبطة بالإنفعالات، وينطوي على تحديد طبيعة المشاعر، والإستمرار نحو ما يمكن فعله بغض النظر عن الضغوط، واستخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهة هذه الإنفعالات.

٣- المجال الإنفعالي المعرفي: هو القدرة على تغيير إتجاه الفرد نحو موقف معين ( ويعرف بالتقييم المعرفي للموقف)، والقدرة على تعديل مقدار إهتمام الفرد بالموقف (ويعرف بضبط الانتباه للموقف). فيحدث التقييم المعرفي بغرض تغيير طبيعة الموقف، وكذلك يمكن لضبط الانتباه أن يغير من قوة الإنفعال ومدته وذلك من خلال إزالة الانتباه أو استبداله بموقف آخر.

٤- المجال الإجتماعي: يعرف بأنه القدرة على تغيير السلوكيات والمعارف من أجل الحصول على تفاعلات إجتماعية مثمرة كما أنه يحتاج إلى الإدراك العصبي للفرد وتعزيز المشاركة الإجتماعية.

٥- مجال السلوك الإيجابي: وهو العمل الداخلي اللازم لتعزيز العواطف، وقيم الإيثار، والقيم الداخلية للفرد، وإعطاء الأولوية للأهداف المرغوب فيها. ولذلك فإن عدم القدرة على التنظيم الذاتي



يؤدى إلى إنعزال الفرد والبعد عن الأنشطة الإجتماعية، وعدم التواصل مع الآخرين ( Acosta, Hell, 2018).

### النظريات المفسرة لتنظيم الذات:

#### ١- نظرية ميلر وبراون Miller, Brown :

والذى يفترض على أن الفرد يُمكنه تطوير سلوكه والحفاظ على مرونة هذا السلوك من أجل تحقيق أهدافه وعلى هذا فتتظيم الذات يتكون من عدة أبعاد وهى جمع المعلومات المرتبطة بالهدف، وتقييمها، والبحث عن بدائل لتحقيق الهدف ووضع خطة لذلك، ثم تنفيذها، وتقييم فاعليتها (إيناس محمود، ٢٠٢١).

ويجدر الإشارة هنا فى التفرقة بين التحكم فى الذات وتنظيم الذات، حيث يُعد التحكم فى الذات مرحلة تنفيذية من عملية تنظيم الذات كوظيفة معرفية، فإذا كان التحكم فى الذات هو مدي القدرة على التحكم فى الرغبات والاندفاعات غير المرغوبة، فإن تنظيم الذات هو الوعى والمراقبة الذاتية والتخطيط لبلوغ الأهداف، إذ يُعد التحكم فى الذات مرحلة تطبيقية وجزءاً من استراتيجيات تنظيم الذات ( شيماء خاطر، ٢٠٢٠، ص : ٤٨٦).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى العلاقة بين التعقل وتنظيم الذات حيث أجرى كادزوليك Kadziolka وزملاءه et al, (2016) دراسة لمعرفة ما اذا كانت التعقل لها علاقة بتقليل تنشيط الاستجابة للضغط وتعزيز نشاط التنظيم الذاتى مع تكرار الضغط العصبى. تكونت العينة من ٤٧ مشاركاً فى المرحلة الجامعية. اشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بذهن نفسى لديهم القدرة على الانخراط فى الاستجابة الفسيولوجية ذاتية التنظيم المرتبطة بتحسين القدرة على التكيف والمرونة فى بيئة متغيرة. وبالتالي، قد يترافق التعقل مع المؤشرات الجسدية للرفاهية العاطفية.

وقدم كل من اوجيل Ojell وبالهورتا Palohuhta (2021) دراسة هدفت إلى التحقيق فى آثار ممارسة التعقل فيما يتعلق بتوزيع انتباه الطلاب والتنظيم الذاتى أثناء حل مشكلة رياضية. كان المشاركون ١٥ طالباً ومعلمهم. وأظهرت النتائج تأثير التعقل فى توزيع انتباه الطلاب والتنظيم الذاتى فى مهام حل المشكلات.

وأجريت عدة دراسات لبحث علاقة تنظيم الذات والتدفق النفسى حيث وسعت دراسة أرى Arun (2016) إلى تقديم نموذج معدل للتدفق من خلال نظريات تنظيم الذات، وذلك بإختبار تأثير مكونين من تنظيم الذات هما توجيه الأهداف ومتابعة تنفيذها، تكونت العينة من ٢١٥ من طلبة الجامعة (١٢٦ أنثى، ٨٩ ذكر)، وأشارت النتائج إلى صحة النموذج المقترح، وأن مكونى تنظيم الذات يتنبآن بالدخول فى حالة التدفق.

#### رابعاً العوامل الخمس الكبرى للشخصية<sup>(١)</sup>:

تم إستخدام نموذج خمسة عوامل فى تفسير الشخصية لأول مرة فى الستينيات واكتسب السرعة لاحقاً فى الثمانينيات والتسعينيات، وتوصل علماء الشخصية إلى إتفاق مشترك حول خمسة عوامل

<sup>(١)</sup> Five factors of personality



قوية من "نموذج العوامل الخمسة" التي قدمت تصنيفًا مفيدًا لتنظيم النتائج المعقدة في أدبيات الشخصية وهي: العصابية، والانبساطية، و يقظة الضمير، والمقبولية، والانفتاح على الخبرة. وتأتي "الشخصية" من المصطلح اللاتيني "شخصية". في اليونان القديمة وروما، وكان الممثلون يرتدون أقنعة تسمى "شخصية" والتي أكدت على السمات التي يمثلونها على المسرح ( Yildirim, et al , 2016).

وتُعرف الباحثة بأنه مجموعة استجابات توضح الفروق بين أنماط التفكير، والتي تؤثر على إدراك الفرد وسلوكه وردود أفعاله في المواقف المختلفة، ويتكون من خمس مكونات هما: العصابية، والانبساطية، والمقبولية، و يقظة الضمير، والانفتاح على الخبرة.

وفيما يلي عرض لمكونات الشخصية:

١- **الانبساط** <sup>(١)</sup> هو الميل إلى أن يكون الشخص نشطًا ومؤنسًا (Kim, et al,2016)، ويُشير إلى الدرجة التي يشارك الفرد بنشاط في البيئة الاجتماعية (Klockner & Hicks, 2015)، وأن الأفراد المنفتحين حازمون ومؤنسون وهم كذلك يبحثون عن الإثارة، في حين أن الإنطوائيين محجوزون ومستقلون ويفضلون ذلك العزلة (Ojedokun, 2018).

٢- **العصابية** <sup>(٢)</sup>: مرتبطة بالعواطف السلبية مثل كالقلق والخوف والغضب (Kim,et al,2016) وتُشير إلى القابلية للإصابة والحساسية للمشاعر السلبية حيث أن الأفراد العصبيون معرضون بشكل خاص للتهديدات، سواء الواقعية أو المتخيلة، في حين أن الأفراد المستقرين عاطفيًا يتمتعون بالثقة بالنفس والهدوء (Ojedokun, 2018).

٣- **يقظة الضمير** <sup>(٣)</sup>: يتميز الضمير بالمثابرة والتنظيم، والسلوك الموجه نحو الهدف ( Kim, et al, 2016)، والذي يرتبط بالتنظيم والدقة والإصرار وغالبًا ما يشعر الأفراد ذوو الضمير العالي بشعور بالواجب والمسؤولية والإلتزام الأخلاقي في تعاملاتهم مع الآخرين، وإتخاذ مبادرات في حل المشاكل، وبسبب تنظيمهم فهم أكثر صرامة وأقل تكيفًا مع الخيارات البديلة ( Ojedokun, 2018).

٤- **المقبولية** <sup>(٤)</sup>: يُشير إلى الخصائص الشخصية مثل الإيثار والإتجاهات التعاونية ( Kim, et al, 2016) والأفراد المقبولون هم من يهتمون بالإيثار ويتم تعريفهم من خلال التنشئة، والتعاطف والإهتمام برفاهية الآخرين والود (Ojedokun, 2018).

٥- **الانفتاح على الخبرة** <sup>(٥)</sup>: تتميز بأنها خيالية وتسعى للتنوع وكونها فكرية. وتشير إلى الدرجة التي يقبل بها الفرد الأفكار الجديدة أو غير التقليدية (Klockner & Hicks, 2015)، وهو الميل نحو الفضول الفكري والتفكير، وإتساع الأفق والإستعداد لإستخدام الخيال ويسمح أيضًا للأفراد بمشاهدة المشكلات من وجهات نظر مختلفة، وتغيير معتقداتهم وإقتراح ممارسات جديدة ( Ojedokun, 2018).

(1) Extraversion

(2) Neuroticism

(3) Conscientiousness

(4) Agreeableness

(5) experience to Openness



وتناولت العديد من الدراسات العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتعقل حيث قدم هاليوا Haliwa (2021) دراسة هدفت إلى معرفة الارتباطات بين التعقل والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، وتم استخدام مقاييس متعددة من التعقل. تكونت العينة من ٥٩٤ من البالغين. أظهرت النتائج أن التعقل مرتبطاً بشكل سلبي مع العصابية. وكانت هناك ارتباطات إيجابية بين التعقل والضمير، والموافقة، والانفتاح، والانبساط.

فقد تناولت بعض الدراسات علاقة العوامل الخمس الكبرى للشخصية بتنظيم الذات حيث قدم دورينبيتشر Dörrenbacher وبيريلز Perels (2016) دراسة هدفت إلى معرفة تنظيم الذات وعلاقتها بالإنجاز والشخصية وفعالية التدخل لتعزيز التعلم المنظم ذاتياً. تكونت العينة من ٣٣٧ طالباً جامعياً. أظهرت النتائج أن التحصيل أعلى بكثير بالنسبة للطلاب ذوى الحوافز العالية. وأن المنظمون الذاتيون الأكثر مهارة قلماً أقل من الإختبار، وعصابية أقل، وقيماً أعلى في الانبساط، والضمير، والموافقة، والانفتاح على التجارب.

### منهج الدراسة:

إعتمدت هذه الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم استخدام تحليل المسار<sup>(١)</sup> لمعرفة أفضل نموذج بنائي، يوضح طبيعة العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة، وهذا الأسلوب يعتبر خطوة متقدمة علي الأسلوب البسيط، والمنهج الوصفي المقارن، حيث المقارنة بين عيني الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

### وصف عينة الدراسة:

عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من ٢٥٠ طالباً ( ١٢٤ طالباً، ١٢٦ طالبةً )، واعمارهم تتراوح بين (١٨ - ٢٣) عام، بمتوسط عمر يتراوح (٢٠,٦٢ - ٢٠,٦١)، وإنحراف معياري (١,٦٣ - ١,٤٧).

العينة الإستطلاعية: ويبلغ عددها (ن= ٦٠) طالباً وطالبةً، والهدف منها التحقق من معايير الكفاءة القياسية لأدوات الدراسة، وذلك من خلال حساب معاملات الصدق والثبات لإختباراتها.

### أدوات الدراسة:

- ١- مقياس التعقل: أعده بير Bear وزملاؤه et al ، ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرون.
- ٢- مقياس تنظيم الذات: أعده ميللر و براون Millier, Brown ، ترجمة شيماء خاطر.
- ٣- مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية: أعده كوستا ومكراى Costa, McCrae ، ترجمة بدر الأنصاري.
- ٤- مقياس التدفق النفسي: أعده جاكسون ومارش Jackson, March ، ترجمة شيماء خاطر.

(١) Path Analysis



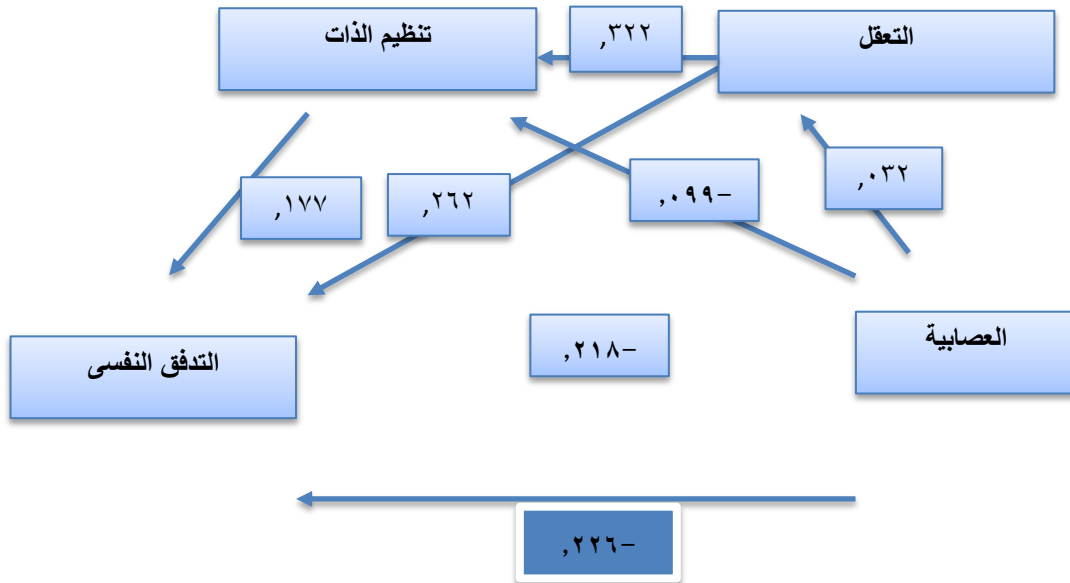
أستخدمت الدراسة T-Test لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وأسلوب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لأختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود علاقات بين متغيرات الدراسة، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناءً على النظريات والبحوث السابقة.

### نتائج الفرض الأول ومناقشتها

تشكل متغيرات الدراسة نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة ( التعقل، وتنظيم الذات، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية، والتدفق النفسي) لدى عينة من طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قمنا بحساب كل المسارات، وفقا لنموذج الوساطة التسلسلي، بهدف نمذجة العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة وسنوضح ذلك فيما يلي:

شكل (١) نمذجة العلاقات السببية بين عامل العصابية والتعقل، وتنظيم الذات، والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.





جدول (١) نتائج التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية لنمذجة العلاقات السببية بين عامل العصابية والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (ن = ٢٥٠)

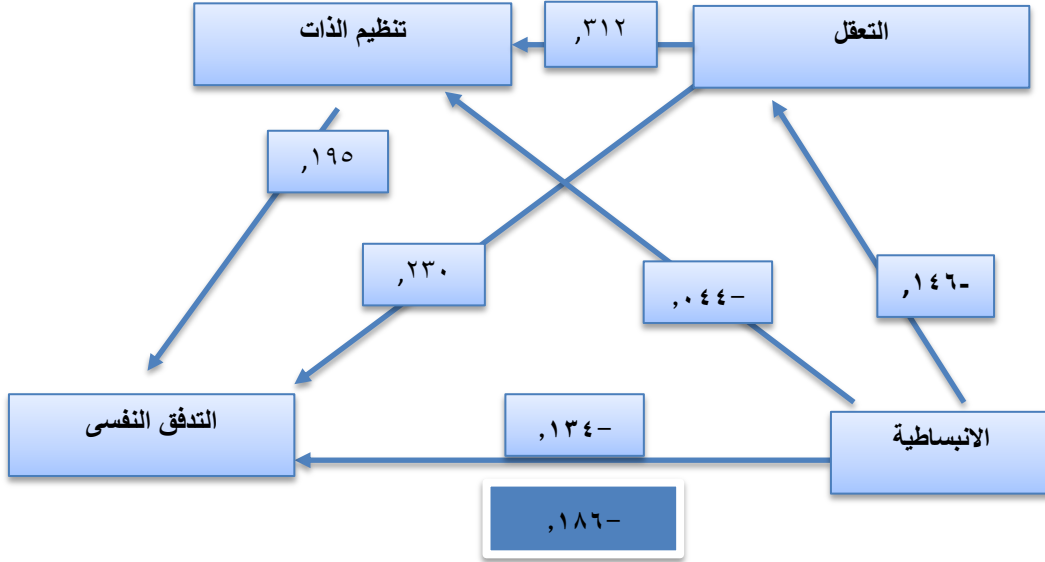
التأثيرات	حجم التأثير	حجم التقدير	الحد الأدنى	الحد الأعلى	دلالات التأثير
التأثير الكلي	,٨٨٥	,٢٤٢	١,٣٦-	,٤٠٨-	دال
التأثير المباشر	,٨٥٦	,٢٢٧	١,٣٠-	,٤٠٨-	دال
التأثير غير المباشر	كلي	,٠٢٩	,٢٠٩-	,١٤٥	غير دال
	العصابية- التعقل- التدفق النفسي	,٠٣٣	,١٠٢-	,١٧٣	غير دال
	العصابية- تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠٦٩	,١٩٠-	,٠٢٧	غير دال
	العصابية- التعقل- تنظيم الذات- التدفق النفسي	,٠٠٧	,٠٢٤-	,٠٤٢	غير دال
التأثيرات الجزئية	كلي	,٠٠١	,٠١٠-	,٠٠٧	غير دال
	العصابية- التعقل- التدفق النفسي	,٠٠١	,٠٠٥-	,٠٠٨	غير دال
	العصابية- تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠٠٣	,٠٠٩-	,٠٠١	غير دال
	العصابية- التعقل- تنظيم الذات- التدفق النفسي	,٠٠٤	,٠٠١٢-	,٠٠٢	غير دال
التأثيرات التام الكلي	كلي	,٠٠٧	,٠٥١-	,٠٣٧	غير دال
	العصابية- التعقل- التدفق النفسي	,٠٠٨	,٠٢٤-	,٠٤٥	غير دال
	العصابية- تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠١٧	,٠٤٩-	,٠٠٦	غير دال
	العصابية- التعقل- تنظيم الذات- التدفق النفسي	,٠٠١	,٠٠٥-	,٠١١	غير دال

وبالنظر لنتائج جدول (١) التأثيرات الكلية والمباشرة وغير المباشرة تبين وجود تأثير دال إحصائياً لكل من التأثير الكلي والتأثير المباشر للنموذج. أما عن التأثيرات غير المباشر والجزئية، والتأثيرات الكلية التامة فكانت غير دالة إحصائياً. مما يشير إلى قدرة المتغيرات على نمذجة العلاقات السببية بين عامل العصابية والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي من خلال التأثير الكلي والتأثير المباشر للنموذج لدى عينة من طلاب الجامعة.



ويمكن تفسير بعض الدلالات النفسية التي تشكل العلاقات السببية لنموذج العصابية والتي يمكن وصفها بالميل نحو خبرة الانفعالات السالبة، وبالتحديد القلق والاكتئاب والغضب، فالأفراد العصبيين يتميزون بميلهم نحو المرور بخبرة القلق والغضب والعدائية والان دفاعية والاكتئاب والوعي الذاتى

شكل (٢) نمذجة العلاقات السببية بين عامل الانبساطية والتعقل، وتنظيم الذات، والتدفق النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة.







جدول (٢) نتائج التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية لنموذج العلاقات السببية بين عامل الانبساطية والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٥٠)

التأثيرات	حجم التأثير	حجم التقدير	الحد الأدنى	الحد الأعلى	دلالات التأثير
التأثير الكلي	٠,٧٢٧-	٠,٢٤٤	٠,١٢٠-	٠,٢٤٦-	دال
التأثير المباشر	٠,٥٢٧-	٠,٢٣٥	٠,٠٩٨٥-	٠,٠٦٩-	دال
التأثير غير المباشر	٠,٢٠٠-	٠,٠٨٠	٠,٣٦٧-	٠,٠٤٥-	دال
	٠,١٣١-	٠,٠٥٥	٠,٢٥٣-	٠,٠٣٦-	دال
	٠,٠٣٣-	٠,٠٥٢	٠,١٤٦-	٠,٠٧١-	دال
	٠,٠٣٥-	٠,٠١٨	٠,٠٧٦-	٠,٠٠٧-	دال
التأثيرات الجزئية	٠,٠١٠-	٠,٠٠٤	٠,٠١٨-	٠,٠٠٢-	دال
	٠,٠٠٦-	٠,٠٠٢	٠,٠١٣-	٠,٠٠١-	دال
	٠,٠٠١-	٠,٠٠٢	٠,٠٠٧-	٠,٠٠٣-	دال
	٠,٠٠١-	٠,٠٠٠٩	٠,٠٠٣-	٠,٠٠٤-	دال
التأثيرات التامة الكلي	٠,٠٥١-	٠,٠٢٠	٠,٠٩٤-	٠,٠١١-	دال
	٠,٠٣٣-	٠,٠١٣	٠,٠٦٣-	٠,٠٠٩-	دال
	٠,٠٠٨-	٠,٠١٣	٠,٠٣٨-	٠,٠١٧-	دال
	٠,٠٠٨-	٠,٠٠٤	٠,٠١٩-	٠,٠٠١-	دال

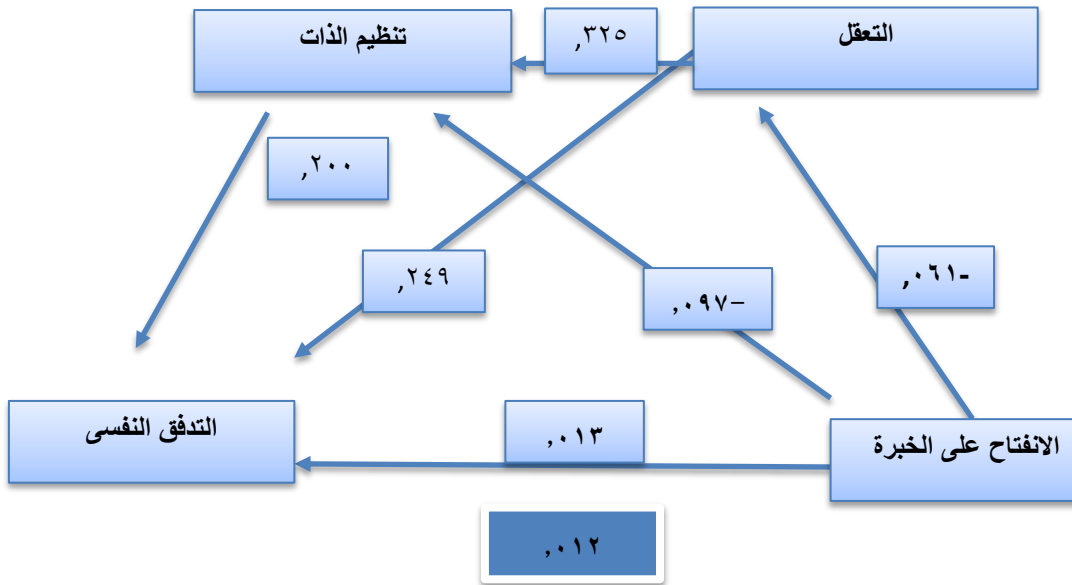
وبالنظر لنتائج جدول (٢) التأثيرات الكلية والمباشرة وغير المباشرة تبين وجود تأثير دال إحصائياً لكل من التأثير الكلي والتأثير المباشر و التأثيرات غير المباشر والجزئية، والتأثيرات الكلية التامة فكانت النتائج دالة إحصائياً.

ويمكن تفسير دلالات نمذجة العلاقات لعامل الانبساطية والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة النموذج الذي تحقق بشكل كلي؛ حيث يشير ذلك إلى مدى قدرة طلاب الجامعة على النشاط المرتفع، والرغبة نحو المرور بخبرة الوجدانات السارة والمشاعر الإيجابية، وسنجد لديهم



نوع ما من الميل إلى الاندفاعية والتوكيدية، والميل نحو الأنشطة الاجتماعية، وكذلك الميل نحو الإثارة ، والتفاؤل وحب المرح. وسنجد بعض الطلاب لديهم قدرة على التعبير والتلقائية والتوكيدية وحب السيطرة، كما سنجد أن لديهم تركيز الانتباه طويل المدى للخبرة الراهنة مثل (الإحساسات الجسمية، والإدراكات والحالات الوجدانية، والأفكار، والصور الذهنية) وكلها خبرات تشكلت من العلاقات السببية المرتبطة بالتعقل ومكوناته كالملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وما يتضمنه من ارتفاع الوعي، والخبرات الداخلية، وعدم الحكم وتقييم الأحداث أو الأماكن أو الأشخاص بما يفهم الشخص ذاته، كما سنجد هؤلاء الطلاب لديهم تنظيم ذات مرتفع كالقدرة على توجيه الاهداف ناتج من العلاقة السببية بالتعقل وكذلك لديهم سلوكيات وأفكار متعلقة بوضوح القيم والأفكار الإيجابية كالتقبل، والتعقل كسمة وكقدرة، وإدراك الذات الإيجابية مما تؤثر بقوة في سلوكيات طلاب الجامعة من خلال قدراتهم على تطوير سماتهم الشخصية والعمليات النفسية والتفاعلات مع الآخرين، مما يشكل العلاقة السببية لحدوث التدفق النفسي الذي يسهم في تنمية مهارات الطلاب للمواجهة وحل المشكلات والتغلب على تحديات الموقف، ويتبع ذلك الشعور بالمتعة والسعادة.

شكل (٣) نمذجة العلاقات السببية بين عامل الانفتاح على الخبرة والتعقل، وتنظيم الذات، والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.





جدول (٣) نتائج التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية لنموذج العلاقات السببية بين عامل الانفتاح على الخبرة والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٥٠)

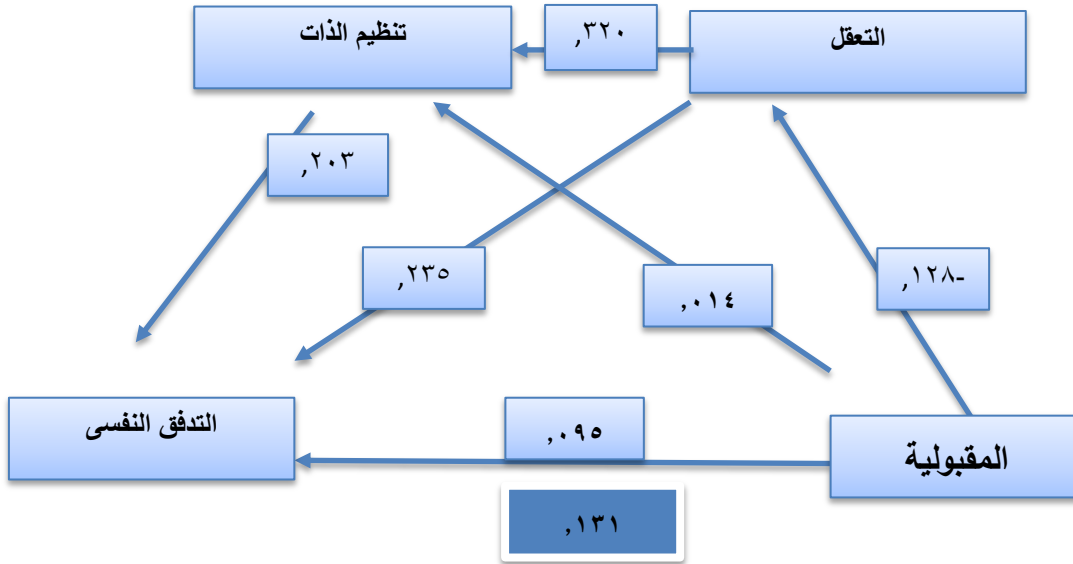
التأثيرات	حجم التأثير	حجم التقدير	الحد الأدنى	الحد الأعلى	دلالات التأثير
التأثير الكلي	-٠,٥٤	,٢٦٩	-٠,٤٧٦	,٥٨٥	غير دال
التأثير المباشر	-٠,٥٨	,٢٥٣	-٠,٤٤١	,٥٥٨	غير دال
التأثير غير المباشر	الكلي	,١١٩	-٠,٢٣٦	,٢٤٢	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - التعقل - التدفق النفسي	,٠٦٨	-٠,٢٢٦	,٠٧٦	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠٨٢	-٠,١٦	-٠,٢٣٧	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - التعقل - تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠١٨	-٠,٠٦٦	,٠١٨	غير دال
التأثيرات الجزئية	الكلي	,٠٠٢	-٠,١١	,٠١٢	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - التعقل - التدفق النفسي	,٠٠٣	-٠,١١	,٠٠٣	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠٠٤	-٠,٠٠٩	,٠١٢	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - التعقل - تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠٠٩	-٠,٠٠٣	,٠٠٩	غير دال
التأثيرات التامة الكلي	الكلي	,٠٠١	-٠,٠٥٤	,٠٥٧	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - التعقل - التدفق النفسي	,٠١٦	-٠,٠٥١	,٠١٥	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠١٩	-٠,٠٠٣	,٠٥٥	غير دال
	الانفتاح على الخبرة - التعقل - تنظيم الذات - التدفق النفسي	,٠٠٤	-٠,٠١٥	,٠٠٤	غير دال

وبالنظر لنتائج جدول (٣) التأثيرات الكلية والمباشرة وغير المباشرة تبين وجود عدم وجود تأثير دال إحصائياً لكل من التأثير الكلي والتأثير المباشر والتأثيرات غير المباشر والجزئية، والتأثيرات الكلية التامة فكانت النتائج دالة إحصائياً، مما يعنى عدم قدرة متغيرات الدراسة على نمذجة العلاقات السببية بين عامل الانفتاح على الخبرة والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.



ويمكن تفسير نمذجة العلاقات السببية بين عامل الانفتاح على الخبرة والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. وتتمثل في السلوكيات نحو الاندماج في الأنشطة العقلية والمرور بخبرة الأفكار والمشاعر الجديدة، وحب الاستطلاع والحماس، ومتجددين في أفكارهم وآرائهم، بالإضافة إلى الشغف في التطلع إلى العالم الداخلي والخارجي.

شكل (٤) نمذجة العلاقات السببية بين عامل المقبولية والتعقل، وتنظيم الذات، والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.





جدول (٤) نتائج التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية لنمذجة العلاقات السببية بين عامل المقبولية والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٥٠)

التأثيرات	حجم التأثير	حجم التقدير	الحد الأدنى	الحد الأعلى	دلالات التأثير
التأثير الكلي	-٥٠٠,٠	٢٤٠,٠	-٩٧٤,٠	-٢٧,٠	دال
التأثير المباشر	-٣٦٤,٠	٢٢٧,٠	-٨١٢,٠	-٨٣,٠	غير دال
التأثير غير المباشر	الكلي	١٣٦,٠	-٣١٨,٠	٣٥,٠	غير دال
	المقبولية - التعقل - التدفق النفسي	١١٥,٠	-٢٥١,٠	-٠٠٦,٠	دال
	المقبولية - تنظيم الذات - التدفق النفسي	٠١١,٠	-٠٤٨,٠	-٠٨٥,٠	غير دال
	المقبولية - التعقل - تنظيم الذات - التدفق النفسي	-٠٣٢,٠	٠٢٠,٠	-٠٧٨,٠	دال
التأثيرات الجزئية	الكلي	-٠٠٧,٠	-٠١٦,٠	-٠٠١,٠	غير دال
	المقبولية - التعقل - التدفق النفسي	-٠٠٥,٠	٠٠٣,٠	-٠١٢,٠	دال
	المقبولية - تنظيم الذات - التدفق النفسي	-٠٠٦,٠	٠٠٢,٠	-٠٠٤,٠	غير دال
	المقبولية - التعقل - تنظيم الذات - التدفق النفسي	-٠٠١,٠	٠١٠,٠	-٠٠٤,٠	دال
التأثيرات التامة الكلي	الكلي	-٠٣٥,٠	٠٢٣,٠	-٠٨٣,٠	غير دال
	المقبولية - التعقل - التدفق النفسي	-٠٣٠,٠	٠١٦,٠	-٠٦٦,٠	دال
	المقبولية - تنظيم الذات - التدفق النفسي	-٠٠٢,٠	٠١٢,٠	-٠٢٣,٠	غير دال
	المقبولية - التعقل - تنظيم الذات - التدفق النفسي	-٠٠٨,٠	٠٠٥,٠	-٠٢٠,٠	دال

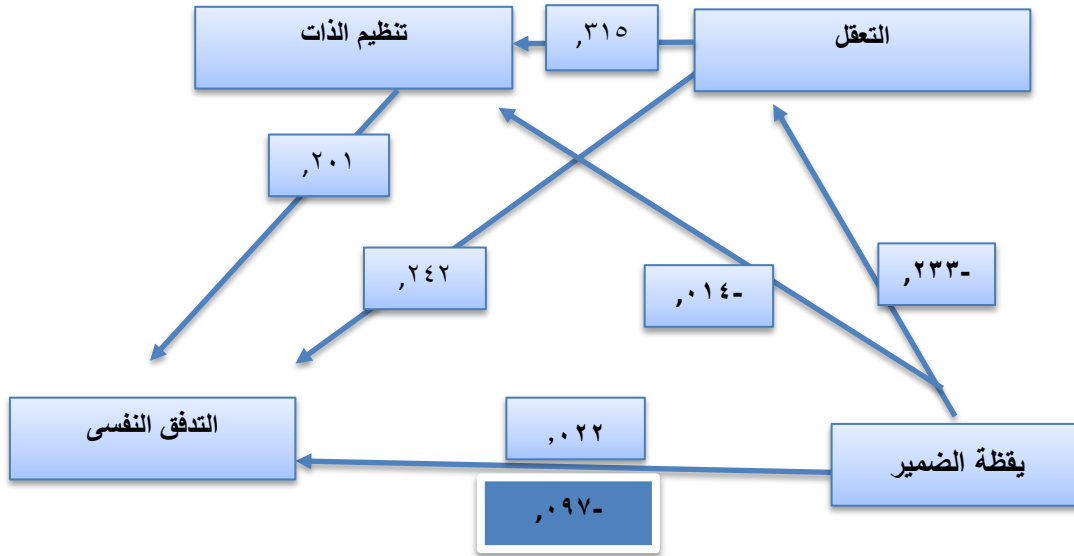
وبالنظر لنتائج جدول (٤) التأثيرات الكلية والمباشرة وغير المباشرة تبين وجود تأثير دال إحصائياً لكل من التأثير الكلي والتأثيرات غير المباشر والجزئية، والتأثيرات الكلية التامة فكانت النتائج دالة إحصائياً، أما التأثير غير المباشر فكان غير دال إحصائياً. مما يعنى قدره متغيرات الدراسة على



نمذجة العلاقات السببية بشكل جزئي لعامل المقبولية والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير نمذجة العلاقات السببية لعامل المقبولية والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة والتي أسهمت بشكل جزئي فتمثل في سلوكيات الود والاحترام والتواضع والميل للعطف والعطاء، كما يتميزون بالهدوء والود والدفء والتحمل، ولديهم اتجاه نحو السلوكيات الإجتماعية. كما تتضمن هذه السمة الإيثار والعطاء، وسلوك المساندة، والمثابرة في العمل، واحترام عادات الآخرين ومشاعرهم.

شكل (٥) نمذجة العلاقات السببية بين عامل يقظة الضمير والتعقل، وتنظيم الذات، والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.





## جدول (٥) نتائج التآثي

رات المباشرة وغير المباشرة والجزئية والكلية لنمذجة العلاقات

السببية بين عامل يقظة الضمير والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة (ن=٢٥٠)

التأثيرات	حجم التأثير	حجم التقدير	الحد الأدنى	الحد الأعلى	دلالات التأثير
التأثير الكلي	-٢٧٧,	١٨٠,	-٦٣٢,	٠٧٧,	غير دال
التأثير المباشر	-٠٦٥,	١٧٣,	-٤٠٧,	٢٧٧,	غير دال
التأثير غير المباشر	الكلي	-٢١٢,	٠٧١,	-٣٦٣,	٠٤٨,
	يقظة الضمير - التعقل- التدفق النفسي	-١٦١,	٠٥٠,	-٢٦٩,	٠٧١,
	يقظة الضمير - تنظيم الذات - التدفق النفسي	-٠٠٨,	٠٣٨,	-٠٩٢,	٠٦٣,
	يقظة الضمير - التعقل- تنظيم الذات- التدفق النفسي	-٠٤٢,	٠٢١,	-٠٩٣,	٠١٠,
التأثيرات الجزئية	الكلي	-٠١٠,	٠٠٣,	-٠١٨,	٠٠٤,
	يقظة الضمير - التعقل- التدفق النفسي	-٠٠٨,	٠٠٢,	-٠١٣,	٠٠٣,
	يقظة الضمير - تنظيم الذات - التدفق النفسي	-٠٠٤,	٠٠٢,	-٠٠٤,	٠٠٣,
	يقظة الضمير - التعقل- تنظيم الذات- التدفق النفسي	-٠٠٢,	٠٠١,	-٠٠٤,	٠٠٥,
	الكلي	-٠٧٤,	٠٢٤,	-١٢٦,	٠٢٩,
التأثيرات التام الكلي	يقظة الضمير - التعقل- التدفق النفسي	-٠٥٦,	٠١٧,	-٠٩٣,	٠٢٤,
	يقظة الضمير - تنظيم الذات - التدفق النفسي	-٠٠٢,	٠١٣,	-٠٣٢,	٠٢٢,
	يقظة الضمير - التعقل- تنظيم الذات- التدفق النفسي	-٠١٤,	٠٠٧,	-٠٢٣,	٠٠٣,





وبالنظر لنتائج جدول (٥) التأثيرات الكلية والمباشرة وغير المباشرة تبين عدم وجود تأثير دال إحصائياً لكل من التأثير الكلي والتأثيرات غير المباشر للنموذج. بينما تبين وجود تأثيرات دالة إحصائياً لكل من التأثيرات غير المباشر والجزئية، والتأثيرات الكلية التامة بالتأثيرات الكلية وكل مسارات يقظة الضمير- التعقل- التدفق النفسي، وكذلك مسار يقظة الضمير- التعقل- تنظيم الذات- التدفق النفسي فكانت النتائج دالة إحصائياً. مما يعني قدره متغيرات الدراسة على نمذجة العلاقات السببية بشكل جزئي لعامل يقظة الضمير والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير نمذجة العلاقات السببية لعامل يقظة الضمير والتعقل وتنظيم الذات والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة والتي تشكلت بشكل جزئي، سنجد أن السلوكيات التي تتشكل من خلال النموذج السببي ليقظة الضمير ترتبط بالنشاط والمسؤولية والتنظيم الذاتي، والكفاءة والترتيب وعدم الإستعجال والمثابرة من أجل الإنجاز، مما يسهم في سلوك الطلاب وسنجدهم يتميزون بكفاءتهم وتنظيمهم وعزيمتهم وإنجازهم للمهام المكلفون بها، وسرعة الإنجاز، وضبط الذات، التاني، ولهم أهداف واضحة في الجوانب الحياتية والأكاديمية والوظيفية.

### نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

يوجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

تم استخدام اختبار T- TEST للعينات المستقلة ذات الفروق بين أفراد العينات ويوضح الجدول الآتي هذه الفروق:

جدول (٦) نتائج اختبار (ت) بين أفراد العينة (الذكور والإناث)

المتغير	الذكور ١٢٤ (ذكر)	الإناث ١٢٦ (أنثي)	ت	مستوى الدلالة
				المتوسط
التدفق النفسي	١٣٧,١٠	١٢٣,٨٠	٥,٥٠٧	٠,٠٠ (دالة) في اتجاه الذكور
تنظيم الذات	١٧١,٨٧	١٦٨,٩٨	١,٠٣٥	٠,٣٠٢ (غير دال)
التعقل	١٣٤,٧٠	١٢٨,٠٦	٢,٥٣	٠,١٢ (دالة) في اتجاه الذكور
العصابية	٣٤,٠٨	٣٧,٧٠	٦,٢٥٦	٠,٠٠٠ (دالة) في اتجاه الإناث
الانبساط	٣٦,٥٣	٣٦,٩٢	٠,٦٧٨	٠,٤٩٩ (غير دال)
الانفتاح علي الخبرة	٣٥,٩١	٣٨,٣٦	٤,٠٦٨	٠,٠٠٠ (دالة) في اتجاه الإناث
المقبولية	٣٦,٥٨	٣٩,٥٧	٤,٩١٠	٠,٠٠٠ (دالة) في اتجاه الإناث
يقظة الضمير	٣٦,٥٠	٤٠,٤٠	٤,٦٧٥	٠,٠٠٠ (دالة) في اتجاه الإناث

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

١- وجود فروق في التدفق النفسي والتعقل بين الذكور والإناث وذلك في اتجاه الذكور.

بالنسبة للتدفق النفسي يرجع ذلك إلى أن تركيز الانتباه على المهمة هو مكون مهم من مكونات التدفق النفسي، وهذا قد يكون أسهل بالنسبة للذكور والتي تساعدهم في تحقيق الذات وتنمية القدرات



وإثبات الكفاءة، وبالنسبة للإناث قد يكون هذا التركيز مشتتاً بين عدد من المهام المختلفة مما يجعلهن أقل انغماساً في المهمة (ربيعة بن الشيخ، ٢٠١٥).

**وبالنسبة للتعقل** يمكن تفسير هذه الفروق بناءً على الفروق في البناء النفسي لكلا الجنسين حيث يتم تنشئة الذكور منذ الصغر على تحمل المسؤوليات والضغوطات واتخاذ القرارات وتحمل النقد وحل المشكلات المتعلقة بالمهام المكلفين بها وإعدادهم لهذا مقارنة بالإناث، كما أن المكانة الاجتماعية التي تنتظرهم بعد التخرج سواء في حياتهم المهنية أو الأسرية تفرض عليهم أن يكونوا على قدر من المسؤولية من خلال التأني وعيش اللحظة الحالية، ومنع العقل من التمدد في المستقبل والرجوع إلى الماضي، فهو بحاجة إلى أن يركز انتباهه في اللحظة الحالية والإنتقال إلى وضع التركيز والانتباه، وبالنسبة للإناث فهن لسن بحاجة إلى نفس درجة التعقل مقارنة بالذكور، فالمجتمع الذي تنتمي إليه لا يُطالبها بما يُطالب به الذكور (نورة دغوش، ٢٠٢٢).

## ٢- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات وعامل الانبساطية.

حيث يعمل تنظيم الذات على توجيه سلوك الفرد بعيداً عن التأثيرات السلبية للبيئة المحيطة، وبهذا فإنه يعتمد على السياق الاجتماعي الذي يوجد فيه، فهناك مواقف تُظهر قدرة الفرد على تنظيم ذاته وأخرى لا (شيماء خاطر، ٢٠٢٠).

**أما عامل الانبساط** وترجع هذه النتيجة إلى المرحلة العمرية للطالب الجامعي والتي تجعله يتسم بالنشاط والحيوية والاجتماعية والاندفاع والمجازفة والميل إلى الإثارة، كما أنهم يميلون لإقامة علاقات مع الآخرين، وقد يكون للظروف التي يمر بها الطالب سواء في الجامعة أو خارجها أثر في جعله يميل للاندفاعية وسرعة في الحركة والسعي وراء الإستثارة ( بشري كاظم، ياسين طرار، ٢٠٢٠).

٣- اتضح وجود فروق بين الذكور والإناث في عوامل العصابية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، وبقظة الضمير وذلك في اتجاه الإناث.

### توصيات الدراسة: وتتضمن مايلي:

أولاً **بحوث مقترحة:** يمكن من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة اقتراح بعض البحوث والدراسات المستقبلية كما يلي:

١- بحث العلاقة بين التدفق النفسي والتعقل وتنظيم الذات والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى عينات مختلفة وخاصة في أماكن العمل.

٢- إجراء دراسة لتنمية تنظيم الذات والتدفق النفسي لخفض الضغوط النفسية الناتجة عن العمل لدى عينات مختلفة ومنها أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.

**ثانياً توصيات تطبيقية:** توصى هذه الدراسة بضرورة مايلي:

١- عقد برامج إرشادية لتوعية المعلمين وأولياء الأمور بأهمية حالة التدفق النفسي لدى الطلاب والأبناء وما لها من تأثير إيجابي على الصحة النفسية لهم.



٢- تشجيع الأفراد الذين يمرون بحالة التدفق في أماكن العمل المختلفة\_ وما ينتج عنها من أداء المهمة على أكمل وجه\_ عن طريق المكافآت المادية والترقيات لتحفيزهم على الدخول في هذه الحالة مرات متتالية.

٣- الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تُساهم في تنمية التعقل داخل الجامعة وخارجها.



- أمل كاظم ميرة، و ميسون حامد طاهر . (٢٠١٨). سمة ماوراء المزاج وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. *حوليات أداب عين شمس* (٤٦) (أ)، ٢٤٦-٢٦٥.
- إيناس محمود الغريب. (٢٠٢١). السلوك الاستهلاكي وعلاقته بتنظيم الذات والتوجه نحو المستقبل لدى المرأة المصرية والسعودية دراسة عبر ثقافية . *مجلة كلية التربية، ١٨* (١٠٦)، ٢٧٠-٢٠١.
- خولة حسن حمود (٢٠٢٢) . اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدي كلية التربية للعلوم الصرفة. *مجلة العراق للتربية والعلوم النفسية، ١٤٧* (١)، ٢٤٨-٢٨١.
- دعاء منذر الفقير، ونصر يوسف مقابلة. (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩* (٣).
- ربيعة بن الشيخ. (٢٠١٥) *علاقة الإلتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي لدي عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة*. رسالة ماجستير منشورة. قسم علم نفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- سامح حسن سعد الدين حرب. (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية وإشباع الحاجات النفسية الأساسية والتدفق والضغط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية* مج ٢٨، ٩٩٤: ١٩٩ - ٢٩٨. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1011260>
- سيد أحمد محمد الوكيل. (٢٠٢١). التعقل كمتغير مُعدل للعلاقة بين إيمان الهاتف الذكي وكل من القلق والاكتئاب ونوعية النوم. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية* ١٥ (٦) ٧٥٢-٨٣٣.
- شيماء شكري العزب خاطر. (٢٠٢٠). إسهام عوامل التّعقل وتنظيم الذات في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من الموهوبين . *مجلة بحوث و دراسات نفسية، ١٦* (٣)، ٤٧٠-٥٤٤.
- نورة دغوش. (٢٠٢٢). *اليقظة العقلية والضغط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة*. اطروحة دكتوراه، ١-٢١٩.
- هالة عبد اللطيف محمد رمضان. (٢٠٢٠). تقييم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: مقارنة الخصائص السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة للشخصية وقائمة الخمس الكبرى لدى طلاب الجامعة . *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية* . ٣٠ (٤)، ٩٣-١٢٤.



وليد حسن عاشور حسن الخطيب. (٢٠١٧). العلاقات السببية بين العوامل الخمسة للشخصية والحكمة والهناء النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية ٤١، (٤)، ٢٨٣ - ٣٢٢.

#### المراجع الأجنبية:

- Acosta, T & Hall, I. (2018). The Relationships between Psychosocial Stress, Self-Regulation, Mindfulness, Empathy, and Yoga: An Exploratory Study. The Faculty of the Department of Psychology, Brenau University, 7-165.
- Arun, N. (2016). *Reconceptualizing Flow from a Self-Regulatory Framework* (Doctoral dissertation, Virginia Tech). 1-102.
- Chen, M.A., & Meggs, J. (2020). The effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) training on mindfulness, and flow in national competitive swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.04>.
- Dörrenbächer, L., & Perels, F. (2016). Self-regulated learning profiles in college students: Their relationship to achievement, personality, and the effectiveness of an intervention to foster self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 51, 229-241
- Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J., & Shook, N. J. (2021). Exploring facets of the mindful personality: Dispositional mindfulness and the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 171, 110469.
- Grow, J., Collins, s., Harrop, E. & Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40(1), 16-20.
- Hmood, K. H. (2021). The relationship of Mindfulness with Psychological flow for students of the College of Education



for Pure Sciences . *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(13), 3460-3472.

Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2021). Materialism and the Experience of Flow. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1745- 1768.

Jacobs, I., Wollny, A., Sim, C.-W., & Horsch, A. (2016). Mindfulness facets, trait emotional intelligence, emotional distress, and multiple health behaviors: A serial two-mediator model. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57, 207-214

Kadziolka, M. J., Di Pierdomenico, E. A., & Miller, C. J. (2016). Trait-like mindfulness promotes healthy self-regulation of stress. 7(1), 236-245.

Khudhair, M. Y. (2018). Psychological Flow and Its Relation to Futuristic Thinking among Postgraduates. *Journal Of Educational and Psychological Researches*, 15(59).

Kim, S. E., Kim, H. N., Cho, J., Kwon, M. J., Chang, Y., Ryu, S., ... & Kim, H. L. (2016). Direct and indirect effects of five factor personality and gender on depressive symptoms mediated by perceived stress. *PloS one*, 11(4), e0154140.

Klockner, K., & Hicks, R. E. (2015). Cognitive failures at work, mindfulness, and the Big Five. *GSTF Journal of Psychology (JPsych)*, 2(1), 1-7 .

Kuhlkamp, N. (2015). How to promote flow experiences at work: The impact of a mindfulness-based intervention and the role of trait mindfulness. Master's thesis, faculty of Psychology and neuroscience, Maastricht University, 1-27.

Mosing, M. A., Butkovic, A., & Ullen, F. (2018). Can flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A



genetically informative approach. *Journal of affective disorders*, 226, 6-11

- Ojedokun, O. (2018. ). Associations of the five-factor personality traits with environmental citizenship behavior of youth in a Nigerian university community Management of Environmental Quality: *An International Journal*.1135-1155.
- Ojell, H., & Palohuhta, M. (2021). A qualitative analysis of the effects of mindfulness practice on self-regulation afinnish class room . Master Thesis. Tampere University,7-87.
- Pagnini, F., Cavalera, C., Rovaris, M., Mendozzi, L., Molinari, E., Phillips, D., & Langer, E. (2019). Longitudinal associations between mindfulness and well-being in people with multiple sclerosis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19, 22-30.
- Pineau, T. R., Glass, C. R., & Kaufman, K. A. (2014). Mindfulness in sport performance. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, 1004- 1033.
- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., & Douglas, D. (2020). Relating flow, mindfulness, cognitive flexibility, and postformal thought: Two studies. *Journal of Adult Development*, 27(1), 1-11
- Turk, F., (2018). An examination of empathic tendency, selfregulation and self-efficiency as predictors of conflict resolution skills in adolescents universal. *Journal of educational research*, 6(5) 994- 1004.
- Yildirim, B. I., Gulmez, M., & Yildirim, F. (2016). The relationship between the five-factor personality traits of workers and their job satisfaction: s study on five star hotels in Alanya. *Procedia Economics and Finance*, 39, 284-291.
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among





university students: A cross cultural perspective. *Journal of Behavioral Sciences*, 28(2), 1-19.



**The structural modeling of the relationship between mindfulness , self-regulation and the major five factors of personality to psychological flow in a sample of university students**

**By**

**Hayam Abdul Rahman Ahmed Abdel Jaid**

**Prof. Dr. Shaima Shukry Khater**

Professor and Head of the Department of Psychology,  
Faculty of Arts, Tanta University

**Abstract:**

The current study aimed to build a structural model the causal relationships between the study variables (mindfulness, self-regulation, the major five factors of personality and psychological flow) in a sample of university students, as well as knowing the differences between males and females in the study variables. The study sample consisted of 250 Male and Female students (124 Males, 126 Females), with an average age ranging (20,62-20,61), and a standard deviation ranging (1,63-1,47), who were randomly selected from students from Tanta and Cairo Universities. Tools were used, including: the mindfulness scale prepared by Bear, et al, and translated by Abdel Raqib Al-Bhairi, and others, the self-regulation scale prepared by Millier& Brown, and translated by Shaimaa Khater, the psychological flow scale prepared by Jackson, March, translated by Shaimaa Khater, and the major Five Factors Personality Scale prepared by Costa, McCrae, translated by Bader Al-Ansari. The results reached a structural model the causal relationships between the variables of the study, and there were differences between males and females in psychological flow and mindfulness, in favor of males, and differences were found between males and females in the factors of neuroticism, openness to experience, acceptability, and vigilance of conscience



in favor of females, and no differences were found between males and females in the factor of extraversion and self-regulation.

**Keywords:** Psychological Flow, Mindfulness, Self-regulation, the major Five Factors Personality