

## البحث الحادي عشر:

الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة

إعداد :

د/ أحمد سيد عبدالفتاح عبدالجواد  
مدرس بقسم الصحة النفسية  
كلية التربية جامعة الفيوم



## الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة

د/ أحمد سيد عبدالفتاح عبدالجواد

مدرس بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة الفيوم

### المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على علاقة كل من التدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، الكشف عن الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، وتحديد القدرة التنبؤية للتدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة. وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (٤٨٦) طالبا وطالبة بجامعة الفيوم، وتم إعداد مقياسين أحدهما للتدفق النفسي والآخر لإدارة الذات، كما تم استخدام مقياس معنى الحياة (إعداد محمد حسن الأبيض، ٢٠١٠). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل من التدفق النفسي وإدارة الذات وبين معنى الحياة، ولم تظهر فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة من خلال التدفق النفسي ومعنى الحياة. الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي - إدارة الذات - معنى الحياة - طلاب الجامعة.

### *The Relative Contribution of Psychological Flow and Self-Management in Predicting the Meaning of Life among University Students*

Dr. Ahmed Sayed abd el Fattah abd el Gawad

#### Abstract:

*This study aims to identify the relationship between psychological flow and self-management with the meaning of life among university students, to detect the differences between males and females in psychological flow, self-management and the meaning of life, and to determine the predictive power of psychological flow and self-management with the meaning of life. The descriptive method was used. The research sample consisted of (486) students at Fayoum University. The researcher prepared the psychological flow scale and the self-management scale, and used the meaning of life scale (prepared by Mohammed Hassan Al-Abiad, 2010). The results showed a statistically positive relationship between both of psychological flow and self-management and the meaning of life. There were no statistically significant differences between males and females in both of psychological flow, self-management and the meaning of life. The results also showed the possibility of predicting the meaning of life among university students through psychological flow and the meaning of life.*

**Key Words:** Psychological Flow – Self-Management - Meaning of Life - University Students.

### أولاً: مقدمة:

يمثل طلاب الجامعة فئة مهمة من فئات المجتمع التي يجب رعايتها، وتوفير كافة الإمكانيات لدعمها أكاديميا ونفسيا واجتماعيا، فهي الفئة التي يعقد عليها

المجتمع أماله في بناء مستقبل أفضل. ومن ثم يجب توجيه المزيد من الاهتمام نحو دراسة المتغيرات النفسية التي تسهم في تشكيل شخصية الطالب الجامعي، وتوجه سلوكه، وتمنحه الكفاءة والإيجابية والفاعلية في حياته، وتساعد على مواجهة التحديات والصعوبات.

وتتميز المرحلة الجامعية بتوفر الفرص لاكتشاف معنى الحياة؛ حيث يتوفر لدى الطلاب خلال هذه المرحلة الاهتمام المتزايد للتمتع بحياة هادفة من خلال إثراء البعد الروحي والوجودي لديهم، وأن يكون أداؤهم الأكاديمي ذا معنى وهدف. ولذا يجب أن يكون للطالب الجامعي هدف في حياته يسعى لتحقيقه حتى يشعر بمعنى الحياة، فلكي يتصف الطالب بقدر مناسب من الصحة النفسية يجب أن يكون هناك معنى ومغزى لحياته، وفي ضوء هذا المعنى يجد الحياة تستحق أن تعاش. أما إذا لم ينجح الطالب في اكتشاف المعنى الذي تنطوي عليه حياته فإن هذه الحياة تصبح عديمة القيمة في نظره، ويقع فريسة سهلة للاضطرابات النفسية.

ويعد مفهوم معنى الحياة من المفاهيم النفسية الحديثة التي ظهرت بشكل واضح في الآونة الأخيرة على يد رائد العلاج بالمعنى فرانكل Frankl، الذي من خلال تأصيله لمفهوم معنى الحياة قد أكد دعلى أن حياة الإنسان يجب أن يكون لها معنى وهدف وغاية، وأن الإنسان الذي يشعر بمعنى الحياة يجد من الطاقة والدافعية ما يجعله يؤمن بجدوى الحياة، وما يعينه على تحمل الصعاب والمعاناة.

والبحت عن معنى الحياة ظاهرة وجودية تصاحب الإنسان طوال مراحل حياته، وهذا المعنى وحيد ومتفرد ونوعي يختلف من فرد لآخر، كما يختلف داخل الشخص الواحد من وقت لآخر، ويؤدي تحقيق الفرد لمعنى الحياة إلى تحقيق وجوده الأصيل، في حين يؤدي عجزه عن تحقيق معنى الحياة إلى شعوره بحالة تعرف باسم الفراغ الوجودي أو خواء المعنى. (فيكتور فرانكل، ترجمة طلعت منصور، ١٩٨٢، ١٤٥)

وقد حظي مفهوم معنى الحياة باهتمام العديد من الباحثين في الآونة الأخيرة، وذلك لارتباطه بالسمات الإيجابية والشخصية السوية، فقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن إدراك الأفراد لمعنى الحياة يرتبط إيجابيا بكل من الرضا عن الحياة، والسعادة الذاتية، والتفكير الإيجابي، والرفاهية النفسية (حنان أسعد خوج، ٢٠١١؛ أحمد فوزي جندي ومحمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٤؛ Alandete, 2015). كما تطرقت بعض الدراسات إلى الدور الإيجابي لمعنى الحياة في تخفيف القلق والضغط والاضطرابات التي قد يعانها الفرد. (إبراهيم محمود القمحاوي، ٢٠١١؛ Marco; Pérez; García& Reyes, 2017)

ويؤكد فرانكل أن جوهر الدافعية الإنسانية يكمن في إرادة المعنى، ويعد هذا المعنى فريدا بالنسبة لكل شخص فهو يخصه وحده ولا يتحقق إلا من خلاله هو فقط، ولكي يحصل الإنسان على هدف حقيقي ومعنى صادق للحياة فإنه يجب أن

يتقبل معنى لمعاناته. ويختلف معنى الحياة من شخص إلى آخر، والذي يشغل الفرد ليس هو معنى الحياة بصفة عامة، وإنما المعنى الخاص لدى الشخص عن حياته في وقت معين، كما أن المعنى ليس فقط نسبياً وإنما فريدي، بحيث يكون لكل إنسان فرصة متفردة لاكتشاف معنى شديد الخصوصية لحياته. (أحمد عبدالخالق ومايسة النيال وسهير سالم وحنان سعيد، ٢٠٠٧، ٢٩٤)

ويتشكل معنى الحياة لدى الفرد من خلال استجاباته للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة. كما يقوم معنى الحياة لدى الفرد بدور وقائي في مواجهة الضغوط والأزمات التي تطرأ على حياة الفرد، أما فقدان الفرد للمعنى في الحياة فيؤدي إلى فقدانه الطاقة والدافعية في عمل أي شيء مهم في الحياة. (Frazier & Steger, 2005, 580)

ومما يزيد من أهمية معنى الحياة لدى طلاب الجامعة أن الطلاب في هذه المرحلة يواجهون العديد من التحديات المتعلقة بالسعي نحو الاستقلال، وتحقيق الكفاءة العلمية، والتخطيط للمستقبل المهني، وإقامة علاقات ذات معنى مع الآخرين. وحتى يتمكن الطالب الجامعي من مواجهة هذه التحديات فلا بد من شعوره بقيمة لحياته. وهذا ما يؤكد فرانكل (Frankl, 1997) حين يذكر أن معنى الحياة يدفع الفرد إلى العمل الحثيث وتحمل المصاعب ومواجهة الضغوط، مما يزيد من قيمة الحياة لديه.

وبهذا فإن معنى الحياة من المفاهيم التي استحوذت على قدر كبير من اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية لما له من أهمية كبيرة في إحساس الفرد بقيمة حياته ورضاه عنها وعن إمكاناته وقدراته واقتناعه بالدور الذي يؤديه في الحياة. وفي سعيها نحو تحقيق معنى للحياة لدى طلاب الجامعة فلا بد من الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية التي يمكن أن تسهم في تطوير وتحسين معنى الحياة لديهم، ولعل من أهم هذه المتغيرات التي يمكن أن تساعد الطالب على الشعور بمعنى لحياته: التدفق النفسي، وإدارة الذات.

ويمثل التدفق النفسي خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد عندما يقود بأداء بعض الأنشطة أو المهام المثيرة للتحدي بالنسبة له، ويتزامن مع هذه الخبرة شعور الفرد بالتركيز والتوحد الشديد مع النشاط أو المهمة، مما يولد لديه الشعور بالسرور، والقدرة على التحكم في الأداء، وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط أو المهمة. (نجيب الفونس وتامر شوقي وزهراء محمد، ٢٠١٦، ٣١٣)

وترجع أصول الكتابات عن التدفق النفسي إلى عام (١٩٩٠) عندما قدم سيكسان ميهلي Csikszentmihalyi بحثه الرائد في التدفق، حيث قام بإجراء مقابلات مع مئات الأفراد، وحدد عدة خصائص للتدفق، وهي: التوازن بين المهارات والتحديات، ووضوح الأهداف، والتجربة والتعليقات الفورية، والتركيز على دمج العمل والوعي، وفقدان الوعي الذاتي، وتحويل الوقت، والشعور بالسيطرة أثناء تنفيذ المهام. (Csikszentmihalyi, 1990)

وأثناء خبرة التدفق النفسي تناسب لدى الفرد مشاعر وجدانية تؤدي إلى وصوله إلى أعلى مستوى للإثارة والنشاط، وكبت مصادر الطاقة النفسية السلبية كالتوتر والقلق والملل. (Winberg& Leif, 2008, 271)

ويساعد التدفق النفسي في وصول الفرد إلى أعلى مستويات الثقة بالنفس والتركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة وال ضبط، وتنساب لديه الأفكار، مع القدرة على إدارة الوقت والاندماج الكامل في العمل الذي يقوم به. (إيناس محمود، ٢٠١٥، ٢٩٩)

وتتضح أهمية التدفق النفسي بالنسبة لطلاب الجامعة خاصة في ضوء التحديات المتزايدة التي تواجه الطلاب بسبب التغيرات والتطورات العلمية والتكنولوجية، ومن ثم يساعدهم التدفق النفسي على التوافق مع هذه التغيرات.

ويتحقق ذلك من خلال ما تحدثه حالة التدفق النفسي للطلاب من تطوير المهارات، وتحسين الأداء، وتحقيق حياة هادفة. (Rogatko, 2009, 134)

ويساعد التدفق النفسي الطالب على تحديد المهام والأنشطة التي يستمتع بأدائها، وتدفعه إلى المثابرة من أجل الوصول إلى إبداع إنساني من نوع فريد، يتحمل خلالها المعاناة والإجهااد دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، فيشارك الفرد في الأنشطة والمهام من أجل اكتساب مهارات جديدة يمكنه توظيفها في حياته. (Kuhnle; Hofer& Kilian, 2012, 534)

وتمكن حالة التدفق النفسي الفرد من تحقيق توازن دقيق بين المهارات اللازمة لأداء مهمة معينة والتحدي الذي يواجهه الفرد في أثناء تنفيذ هذه المهمة، مما يجعل الفرد يتجنب الوقوع في الملل أو الاسترخاء أثناء تنفيذ العمل. (Rogatko, 2009, 134)

وقد يسهم التدفق النفسي في تحسين معنى الحياة لدى الفرد، فكلما تمكن الفرد من تنظيم وعيه لممارسة خبرة التدفق كلما بدأت حياته في التحسن؛ فأثناء عملية التدفق يواجه الفرد انتباهه نحو تحقيق أهدافه الشخصية، مما يمثل قوة دافعة لنجاحه في أداء ما يقوم به من مهام، كما يسهم التدفق النفسي في تزويد الفرد بالطاقة اللازمة للسيطرة على الانفعالات السلبية والتخلص منها.

ومن ناحية أخرى فإنه من العوامل التي تساعد الطالب الجامعي على أن يعيش حياة ذات معنى قدرته على إدارة ذاته، من خلال تحديد أهدافه والتخطيط لتحقيقها؛ أما إخفاق الطالب في إدارة ذاته فقد يجعله يكون معنى سلبيا لحياته أو يشعره بخواء المعنى.

وإدارة الذات هي وعي الفرد بما لديه من إمكانيات وقدرات، والعمل على تنميتها، من خلال تعلم واكتساب مهارات جديدة، واتخاذ القرارات في الوقت المناسب، والتفاعل مع الآخرين بطريقة مناسبة، ومواجهة المشكلات، وإدارة الانفعالات. وتتضمن إدارة الذات قدرة الفرد على مراقبة سلوكه باستخدام الطرق المناسبة،

من أجل تحقيق أقصى استفادة ممكنة من مهاراته ووقته لتحقيق أهدافه، الوصول إلى قدر مناسب من التوازن في حياته بين رغباته وما عليه من واجبات، فضلاً عن وضع أهداف ذاتية تتناسب مع قدراته، ووضع الخطط للوصول إلى هذه الأهداف. (ناجي محمد، ٢٠١٠، ١١٣)

ويعد متغير إدارة الذات من المتغيرات المهمة التي لها دور إيجابي وفعالي في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، وتعيينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه. فالفرد القادر على إدارة ذاته هو الفرد الذي يستطيع أن يعيش حياة انفعالية واجتماعية وأكاديمية متوازنة. (Sears, 2006, 29)

وبذلك تمثل إدارة الذات الأسلوب الذي يستخدمه الفرد من أجل تحقيق أهدافه في الحياة بنجاح، من خلال قدرته على تحديد الأهداف في ضوء القدرات والإمكانات المتاحة والمتوفرة لديه، واتخاذ القرارات الصائبة، والعمل على ترتيب الأولويات، والتخطيط السليم، وتقييم وتطوير الذات بشكل مستمر، خلال مراحل الحياة المختلفة.

وفي ضوء ما تقدم يسعى البحث الحالي إلى الكشف عن الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.

#### • ثانياً: مشكلة البحث:

نبعت مشكلة البحث الحالي من خلال عمل الباحث في التدريس لطلاب الجامعة والتفاعل معهم، حيث لاحظ الباحث أن بعض الطلاب يعانون من القلق بشأن مستقبلهم المهني، مما قد يجعلهم عرضة للمعاناة من الضغوط الحياتية، ويعوقهم عن القيام بأدوارهم في الحياة بكفاءة وفاعلية، ولذلك قد يشعر بعض الطلاب بالضيق والملل وعدم الإقبال على الحياة بفاعلية، مما يجعلهم يشعرون بغياب المعنى في الحياة، وهو ما يسميه فرانكل الفراغ الوجودي.

ويمثل معنى الحياة أحد المتغيرات المؤثرة في سلوك الفرد، إذ لا يمكن تخيل أن يعيش الفرد بصحة نفسية وسعادة وفاعلية بدون أن يدرك أن لحياته معنى في هذا الوجود وأن عليه مهمة السعي للكشف عن هذا المعنى. ولذلك فقد يؤدي الشعور بافتقار معنى الحياة إلى وقوع الفرد ضحية لليأس والإحباط واللامبالاة، وذلك لا اعتقاده بأن حياته خاوية من أي معنى أو قيمة، ولافتقاده الهدف الذي يكافح ويتحدى الصعاب من أجله.

وإذا كان مفتقدوا معنى الحياة يعانون من أمراض واضطرابات نفسية متعددة كالقلق، والاكتئاب، وتنتشر لديهم السلوكيات الخطرة على الصحة؛ فإن خطورة افتقار معنى الحياة تزداد في المراحل الانتقالية في حياة الفرد، كالمرحلة الجامعة حيث يكون الطالب في فترة يختبر فيها استقلاليتها، ويحدد فيها ملامح مستقبله، ومن ثم فإنه في المرحلة الجامعية قد لا يقتصر تأثير افتقار معنى الحياة على الجانب الانفعالي في حياة الفرد، بل قد يتعداه إلى التأثير السلبي على الجوانب الاجتماعية والأكاديمية أيضاً.

وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن افتقاد معنى الحياة يجعل الفرد يعاني من قلق المستقبل (أشرف عبدالحليم، ٢٠١٠؛ حاتم عبدالعزيز وسوسن إسماعيل ووفاء سيد، ٢٠١١؛ إبراهيم محمود القمحواوي، ٢٠١١)، والتشوهات المعرفية (إسلام أسامة العصار، ٢٠١٥)، واضطرابات الشخصية (Marco; Pérez; García & Reyes, 2017)، بل قد يصل الأمر إلى تفكير الفرد في الانتحار (Marco; Montserrat & Lorca, 2017)

وعلاوة على ما تقدم فإن الأفراد الذين يتصفون بدرجة مرتفعة للتدفق النفسى يستطيعون تحديد المهام والأنشطة التي يستمتعون بأدائها، وتزيد لديهم درجة المثابرة من أجل الوصول إلى أهدافهم، ولديهم القدرة على تحمل المعاناة والإجهاذ فيما يقومون به من مهام دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع. كما أن الأفراد ذوي القدرة على إدارة الذات أكثر فاعلية من غيرهم في تحقيق أهدافهم، وأكثر قدرة على استثمار ما لديهم من قدرات وما يتاح لهم من فرص للوصول إلى أهدافهم، مما يؤهلهم لاكتشاف معنى لحياتهم ويجعلهم أكثر قدرة على الاستمتاع بهذه الحياة.

ولكن - في حدود علم الباحث - توجد ندرة في الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين التدفق النفسى وإدارة الذات ومعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، وهو ما دفع الباحث للقيام بالبحث الحالي في محاولة لإلقاء الضوء على التدفق النفسى وإدارة الذات كمتغيرات يمكن أن يكون لها قدرة تنبؤية بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.

وفي ضوء ما يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ◀◀ ما العلاقة بين التدفق النفسى ومعنى الحياة لدى عينة البحث؟
- ◀◀ ما العلاقة بين إدارة الذات ومعنى الحياة لدى عينة البحث؟
- ◀◀ ما اتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس التدفق النفسى؟
- ◀◀ ما اتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس إدارة الذات؟
- ◀◀ ما اتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس معنى الحياة؟
- ◀◀ هل يمكن التنبؤ بالشعور بمعنى الحياة لدى أفراد عينة البحث من خلال درجاتهم على مقياس التدفق النفسى وإدارة الذات؟

#### • ثالثاً: أهداف البحث:

- يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:
- ◀◀ التعرف على العلاقة بين التدفق النفسى ومعنى الحياة لدى عينة البحث.
- ◀◀ التعرف على العلاقة بين إدارة الذات ومعنى الحياة لدى عينة البحث.

- ◀◀ الكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس التدفق النفسي.
- ◀◀ الكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس إدارة الذات.
- ◀◀ الكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس معنى الحياة.
- ◀◀ الكشف عن إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة لدى أفراد عينة البحث من خلال درجاتهم على مقياسي التدفق النفسي وإدارة الذات.

#### • رابعا: أهمية البحث:

نتناول فيما يلي كلاً من الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي:

#### • الأهمية النظرية:

- ◀◀ يستمد البحث الحالي أهميته النظرية من أهمية المتغيرات التي يتناولها ومدى تأثيرها في تشكيل شخصية طلاب الجامعة وإعدادهم للمستقبل، خاصة وأنها تعد من المتغيرات الإيجابية التي تسمو بحياة الفرد وتمنحه الكفاءة والقدرة على مواجهة الضغوط والصعوبات. حيث يعبر معنى الحياة عن شعور الفرد بقيمة وأهمية حياته وأنها جديرة بأن تعاش، مما يجعل الفرد يتصف بالصحة النفسية حتى في أصعب الظروف التي يمر بها. كما يلعب التدفق النفسي دوراً مهماً في تحقيق الفرد لأهدافه وتنمية مهاراته، كما تسهم إدارة الذات في تنظيم حياة الفرد، وتساعد على الإسهام في تقدم المجتمع الذي يعيش فيه.
- ◀◀ يزود البحث الحالي المكتبة البحثية بدراسة حديثة تلقي الضوء على متغيرات التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة، وهي من المتغيرات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي، نظراً لارتباطها بالعديد من مظاهر الحياة الانفعالية والاجتماعية للفرد، بما يسهم في إثراء التراث السيكولوجي في هذا المجال، حيث توجد ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين هذين المتغيرات.

- ◀◀ يسهم البحث الحالي في إثراء التراث السيكولوجي المتعلق بمتغيرات البحث (التدفق النفسي - إدارة الذات - معنى الحياة) بتقديم تأصيل نظري لهذه المتغيرات، مما يساعد على فهم طبيعة العلاقة بينها.
- ◀◀ يوفر البحث الحالي مقاييس للتدفق النفسي وإدارة الذات لدى طلاب الجامعة، والتحقق من خصائصهما السيكومترية، وهو ما يمكن الاستعانة بهما في البحوث المستقبلية ذات الصلة بموضوع البحث الحالي.

#### • الأهمية التطبيقية:

- ◀◀ تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحالي فيما يلي:
- ◀◀ يستمد البحث الحالي أهميته التطبيقية من الفئة العمرية التي يهتم بها، وهي فئة طلاب الجامعة الذين يمثلون أمل المجتمع في النمو والتطور، فهم يمثلون رافداً مهماً للتنمية في المجتمع. فضلاً عن أن طلاب الجامعة يمرون بآخر

مراحل المراهقة وبدايات مرحلة الرشد المبكر، ويكونون في حالة بحث عن الدور الذي يقومون به في الحياة، كما يراودهم سؤال من سيكونون في المستقبل، مما يجعل الأفكار المتعلقة بمعنى الحياة أكثر إلحاحاً لديهم في هذه المرحلة العمرية.

◀ يمكن البناء على نتائج البحث الحالي لإعداد برامج إرشادية من أجل مساعدة طلاب الجامعة الذين يعانون من حالة افتقاد المعنى في حياتهم لإيجاد معنى وهدف في حياتهم من خلال تدعيم التدفق النفسي وتنمية قدراتهم على إدارة الذات.

◀ يلفت البحث الحالي انتباه القائمين على إعداد طلاب الجامعة والمتعاملين معهم إلى ضرورة تدعيم وتحسين شعورهم بمعنى الحياة، والدور الذي يمكن أن تقوم به متغيرات كالتدفق النفسي وإدارة الذات في هذا الأمر.

#### • خامساً: مصطلحات البحث:

##### • التدفق النفسي: Psychological Flow

يعرف التدفق النفسي في البحث الحالي بأنه: حالة يمر بها الفرد أثناء قيامه بأداء بعض المهام والأنشطة المهمة لديه، خاصة إذا كانت تلك المهام والأنشطة مثيرة للتحدي، وشعوره بتوازن المهام مع المهارات، ووضوح الأهداف، والدافعية الذاتية، والتركيز في الأداء، ونسيان الذات والوقت والمكان عند العمل، والاستمتاع بالعمل، والقدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات.

ويقاس التدفق النفسي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث الحالي.

##### • إدارة الذات: Self Management

تعرف إدارة الذات في البحث الحالي بأنها: قدرة الطالب على إدارة أمور حياته المختلفة بفاعلية، من خلال تنظيم ذاته، وصياغة أهداف تتناسب مع قدراته، وتنمية ذاته وتطويرها، والقدرة على اتخاذ القرارات، وحسن إدارة الوقت، وإدارة حياته الاجتماعية، والتعامل الفعال مع المشكلات والظروف الطارئة، والتحكم في الانفعالات وإدارتها. وتقاس إدارة الذات إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الذات المستخدم في البحث الحالي.

##### • معنى الحياة: Meaning of Life

وفقاً للمقياس المستخدم في البحث الحالي يعرف معنى الحياة بأنه: مجموع استجابات الفرد التي تعكس استجاباته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم فيها الفرد في حياته بكافة مجالاتها، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام. (محمد حسن الأبيض، ٢٠١٠، ٨٠٣) ويقاس معنى الحياة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس معنى الحياة المستخدم في البحث الحالي.

• سادساً: حدود البحث:

- تم إجراء البحث الحالي وفقاً للحدود التالية:
- ◀ الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على دراسة الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة
  - ◀ الحدود المكانية: تم إجراء البحث الحالي في جامعة الفيوم.
  - ◀ الحدود الزمانية: تم إجراء البحث الحالي خلال العام الجامعي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م.
  - ◀ الحدود البشرية: اقتصر البحث الحالي على طلاب جامعة الفيوم.

• سابعاً: الإطار النظري:

- أ. التدفق النفسي:
- مفهوم التدفق النفسي:
- تعددت تعريفات الباحثين للتدفق النفسي، ومن هذه التعريفات ما يلي:

حالة يصبح فيها الفرد منغمساً تماماً في النشاط، وخاصة عندما يتطابق مستوى المهارات الموجودة لديه مع مستوى التحدي أو الصعوبة في المهام والأنشطة التي يقوم بتنفيذها. (Rogatko, 2009, 133)

بأنه الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، وسرعة الأداء للوصول إلى مستوى عالي من الأداء، والشعور بالسعادة، وانخفاض الشعور بالزمن والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء. (آمال عبدالسميع باظة، ٢٠١١، ٣)

خبرة خاصة يمر بها الفرد من حين لآخر، خاصة عندما يصل إلى أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستويات الأداء المعتادة أو السابقة بالنسبة له.

(Solanelles; Barba; Castro& Pena, 2014, 63)

خبرة ذاتية إيجابية يمر بها الفرد عندما يؤدي بعض المهام والأنشطة المهمة لديه، خاصة إذا كانت تلك المهام والأنشطة مثيرة للتحدي، وتحثه على استخدام قدراته لأدائها بفعالية، ويصاحب تلك الخبرة شعور الفرد بالتركيز والتوحد مع المهمة أو النشاط، مما يولد لديه الإحساس بالبهجة والسعادة، والقدرة على التحكم في الأداء، ويتزامن معها فقدان الإحساس بأي شيء آخر سوى هذه المهمة. (نجيب الفونس وتامر شوقي وزهراء محمد، ٢٠١٦، ٣١٣)

حالة يشعر فيها الفرد بنسيان الذات، ويستغرق في أداء المهمة، ويشعر بتوقف الزمن وغياب الوعي بالمكان وما يدور حوله في بيئته الخارجية، وكذلك الإحساس بالسرور والابتهاج لإنجاز المهمة، وتآديتها دون الشعور بأي مجهود. (ماجدة عبدالسلام وسلوى عبدالباقي وثرثيا يوسف، ٢٠١٦، ١٠٠٥)

ويستخلص من التعريفات السابقة أن التدفق النفسي عبارة عن حالة تتصف بالاستغراق، والانغماس في القيام بعمل ما، للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من

الأداء، ويصاحب هذه الحالة الشعور بالسعادة والاستمتاع الشخصي، وانخفاض الشعور بالزمان والمكان، ونسيان الذات عند القيام بالعمل، دون وجود محفز خارجي يدفع الفرد للقيام بهذا العمل، ويصل الفرد إلى حالة التدفق النفسي عندما تكون مهاراته مكافئة لمستوى التحديات والصعوبات التي يواجهها للقيام بالعمل.

• النظريات والنماذج المفصلة للتدفق النفسي:

• نظرية ميهالي Mihaley:

صمم ميهالي نظريته في دراسة التدفق النفسي عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين، من أجل اكتشاف دوافعهم لهذا العمل، والذي يتطلب توضيحات جسمية وفسية كبيرة، وتبين أن هؤلاء الأفراد وصفوا ما أسماه ميهالي بالتدفق، والذي يثير حالة نفسية من المتعة لدى الفرد عندما يكون الموقف مطابقاً لقدراته أو أعلى منها قليلاً. وتقوم هذه النظرية على أساس وجود عدة وسائل للوصول إلى حالة التدفق النفسي، مثل: تركيز الانتباه على العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر عملية التدفق، أو بمعنى آخر هو وضوح الرؤية والأهداف، ولكي يحدث التركيز لا بد من الوصول إلى حالة من الهدوء النفسي، ويجب أيضاً أن يكون للعمل أو للمهمة التي يؤديها الفرد تغذية راجعة، مما يساعد على التغلب على أي متطلبات للعمل حتى يستمر الفرد في حالة التدفق. كما يحدث التدفق عندما تكون المهارات المتوفرة مناسبة للعمل أو النشاط أو التحدي، أما القلق فيحدث عندما تكون التحديات عالية والمهارات منخفضة، في حين يحدث الملل عندما تزيد المهارات وينخفض التحدي، وتحدث اللامبالاة عندما تكون المهمة أو التحدي منخفضاً وأيضاً المهارات منخفضة. (Csikszentmihalyi, 1990)

• آثار التدفق النفسي في حياة الفرد:

أثناء التدفق النفسي يشعر الفرد بالتوحد مع المهمة، والتركيز التام فيما يقوم به من أداء، والاندفاع بحيوية، مع إحساس عام بالنجاح والتعامل مع المهام. وتتفاوت مستويات التدفق النفسي وفقاً لما تمثله هذه المهام من المتعة والأهمية لدى الفرد. (Ishimura, 2009, 52)

ويحدث التدفق النفسي عدة آثار إيجابية في حياة الفرد، مثل: التغلب على الشعور بالخوف، وتقليل الملل واللامبالاة، وتدعيم الثقة بالنفس، والشعور بالاستقلالية، وتنمية القدرة على التخيل. (آمال عبدالسميع باظة، ٢٠١١، ١٩١)

كما يؤدي التدفق النفسي إلى التزام الفرد بما يقوم به من مهام وتحقيق ما يصبو إليه من أهداف، وزيادة ومستوى الطموح ودافعية الإنجاز، وتنمية القدرة على مواجهة الصعوبات، وزيادة القدرة على تحمل المسؤولية. (Gözde, 2014, 160)

• خصائص الأفراد ذوي التدفق النفسي المرتفع:

يمثل التدفق النفسي الجزء الإيجابي للطاقة النفسية، أي هو الحالة التي يعيش فيها الفرد أعلى درجات الثقة بالنفس حتى إزاء الأهداف العالية، مع توافر مشاعر الاستمتاع والانفعالات الإيجابية التي تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز له أثناء الأداء. (Hager, 2015, 31)

ويتصف الأفراد ذوي التدفق النفسي المرتفع بالعديد من الخصائص، ومنها: أنهم يحرصون على تنفيذ المهام المطلوبة منهم في مواعيدها المحددة، ولا يلجأون إلى تأجيل هذه المهام حتى وقت لاحق، كما أنهم يتمتعون بمستويات عالية من الدافعية الذاتية. (Lee, 2005, 9)

• أبعاد التدفق النفسي:

أشار ميهالي Mihaley إلى وجود عدة أبعاد للتدفق النفسي، وهي كما يلي:

◀ التوازن بين التحدي والمهارة: ففي حالة التدفق يتوافر لدى الفرد إحساس بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.

◀ الدمج بين الفعل والوعي: مما يوفر سياق يتحقق فيه اندماج عميق في المهام، وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالباً ما تكون ذات طابع سلس تنقله إلى ما يعرف بالعادة السلوكية. - أهداف مدركة واضحة: ويقترن بذلك إحساس بالثقة واليقين.

◀ الإحساس بالضبط أو السيطرة: فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.

◀ غياب الوعي أو الشعور بالذات: فالاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح الفرد متوحداً مع المهمة.

◀ الإحساس بسرعة مرور الوقت.

◀ الاستمتاع الذاتي: وهي غاية كون الفرد في حالة تدفق، وتمثل إحساس يمتلك الفرد بالقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كغاية في حد ذاته دون انتظار إثبات أو مكافآت أو فائدة في المستقبل.

(Csikszentmihalyi, 1990)

ووفقاً للمقياس المستخدم في البحث الحالي يتضمن التدفق النفسي الأبعاد التالية:

◀ توازن المهام مع المهارات: ويقصد به الشعور بالتوازن بين متطلبات النشاط المدرك وبين المهارات الموجودة لدى الفرد، والدقة في تقييم متطلبات الموقف.

◀ وضوح الأهداف: ويقصد به تحديد الأهداف بدقة ووضوح، بشكل يجعل الفرد يحدد بدقة ما يجب أن يفعله من أجل تنفيذ المهام والأنشطة.

◀ الدافعية الذاتية: ويقصد بها ثقة الفرد في قدرته على النجاح فيما يقوم به من مهام، وإكمال المهام مهما كانت صعوبتها، وتقييم ذاته باعتباره شخص كفء وفعال.

◀ التركيز في الأداء: ويقصد به الانغماس والتركيز والاندماج في أداء المهام المطلوبة بدرجة تؤدي إلى الشعور بأن الأداء يتسم بالتلقائية والآلية.

◀ نسيان الذات والوقت والمكان: ويقصد به شعور الفرد بفقدان الوعي بالذات، ومرور الوقت دون أن يدري به الفرد، وفقدان الشعور بالمكان، نتيجة الانشغال في أداء المهام والأنشطة.

◀◀ الاستمتاع بالعمل: ويقصد به شعور الفرد بالبهجة والسعادة أثناء تنفيذ المهام والأنشطة، وعدم انتظار مكافأة نتيجة القيام بالعمل، بل يكون العمل نفسه هو المكافأة.

◀◀ مواجهة الصعوبات: ويقصد به القدرة على الدخول في المنافسات الصعبة، والتماسك عند أداء المهام الصعبة، وقدرة الفرد على تنفيذ المهام بالاعتماد على قدراته الذاتية.

• ب. إدارة الذات:

• مفهوم إدارة الذات:

تعددت تعريفات الباحثين لإدارة الذات، ومن هذه التعريفات ما يلي:  
مجموعة من الاستراتيجيات أو المهارات التي تساعد الفرد على تخطي الصعاب، وتمنحه الثقة بالنفس بشكل يحقق الأهداف المرغوبة لديه. (Cohen. 2008, 43)

قدرة الفرد على مراقبة سلوكه، واستخدام أفضل الطرق لتحقيق الاستفادة القصوى من وقته، وتحقيق أهدافه، وإيجاد التوازن بين الواجبات والرغبات والأهداف، بالإضافة إلى وضع أهداف لذاته تتناسب مع قدراته المعرفية، والتخطيط لتحقيق تلك الأهداف. (ناجي محمد، ٢٠١٠، ١١٣)

مجموعة من الأساليب الفعالة لتنظيم حياة الفرد، مما يؤدي إلى حدوث نتائج إيجابية أو اتخاذ قرارات متعلقة بسلوكيات محددة، ومن ثم مساعدة الفرد في تحقيق أهدافه من خلال ما لديه من مهارات. (محمود أبو مسلم وفؤاد الموا في وآية نبيل، ٢٠١٢، ١٨٩)

قدرة الفرد على التعامل مع نفسه بفاعلية، من خلال معرفته بقدراته ومهاراتها، واستثمارها بفاعلية، وبناء شخصيته من خلال السيطرة التامة على عواطفه ومشاعره الذاتية، والقدرة على ضبط النفس. (صالح المحرزي، ٢٠١٧، ١٣)

• النظريات والنماذج المفسرة لإدارة الذات:

• نظرية التعلم الاجتماعي:

تقوم نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا على أن الفرد يمتلك نظاماً للذات يمكنه من السيطرة على أفكاره ومشاعره ودوافعه، ويسمى هذا النظام بالنظام المعرفي العاطفي، فهو يتضمن الهياكل والآليات المعرفية والمرجعيات التي توفر الآلية الضرورية لفهم تنظيم السلوك. (Bandura, 1977)

ويمكن تفسير إدارة الذات في ضوء مبادئ هذه النظرية على أساس أن الأفراد يمكنهم إدارة سلوكهم بفاعلية من خلال تصوراتهم واعتقاداتهم بالنتائج المترتبة على هذه السلوكيات، وأن التغيرات التي تطرأ على السلوك تسهم فيها عمليات إدارة الذات أكثر من كونها نتائج للربط بين المثيرات التي يتعرض لها الفرد واستجاباته لتلك المثيرات، وأنه توجد فروق في أداء المهام باستخدام إدارة الذات، وأن المهام المرتفعة القدرة تؤدي بشكل أفضل كثيراً إذا ما كانت متضمنة أهداف بعيدة المدى.

• نظرية التحكم والسيطرة:

تم تطوير هذه النظرية من قبل كارفر وسكاي (Carver & Scheie, 1998)، وتقوم هذه النظرية على أساس أن سلوك الفرد يتحدد في ضوء الأهداف التي يضعها لنفسه والأساليب التي يختارها لتحقيق هذه الأهداف. واستناداً إلى ذلك فإن نجاح الفرد في إدارة ذاته يتطلب من الفرد تحديد الأهداف ورصد التقدم الذي تم إحرازه في تحقيقها، ومحاولة الحد من التناقض بين الأساليب التي يتبعها الفرد لتحقيق أهدافه، وذلك في ضوء طبيعة المواقف وشخصية الفرد. (Denise & John, 2006, 5)

• أهمية إدارة الذات:

يمكن تلخيص أهمية إدارة الذات في العديد من الجوانب، ومن أهمها ما يلي:  
 « تسهم إدارة الذات في توفير الوقت والجهد، واستثمار الفرص المتاحة، من أجل تحقيق الفاعلية الشخصية، وكذلك توجيه حياة الفرد النجاح وتحديد أهدافه المستقبلية. (Stainsby, 2007)

« تساعد إدارة الذات الفرد في مواكبة تغيرات العصر وإيقاع الحياة العصرية ومتطلباتها، والتوافق مع ما تفرضه على الفرد من ضغوط وتحديات. (McHardy & Marshall, 1999)

« تعد إدارة الذات وسيلة الفرد لإشباع حاجاته النفسية ومتطلباته اليومية لتحقيق التوازن في الحياة بين الرغبات والواجبات والأهداف. (Stainsby, 2007)

« تساعد إدارة الذات الفرد على إدارة وجدانه وبنائه المعرفي وعلاقاته الاجتماعية والشخصية وقدراته الجسمية، مما يساعده على تحقيق أهدافه التي يسعى إليها. (Burke & Rothstein, 2010)

ويستخلص مما سبق أن إدارة الذات تؤثر على المظاهر المختلفة لحياة الفرد من خلال القرارات التي يتخذها من أجل تحسين حياته، في ضوء قدراته وإمكاناته المتاحة والمتوفرة لديه، والتي تساعده على التغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجهه، وتحقيق له الصحة النفسية، من خلال قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته، واستخدام مهاراته ومعارفه، وما يملكه من إمكانات وقدرات في صياغة وتحقيق أهدافه في الحياة.

• مبادئ إدارة الذات:

توجد عدة مبادئ يمكن من خلالها التوصل إلى إدارة فاعلة للذات، وهي:  
 « تحديد الأدوار: أي قيام الفرد بتحديد أدواره في الحياة حتى يستثمر وقته وطاقته على أساس منظم.

« اختيار الأهداف: يساعد تحديد الأهداف في تحقيق نتائج مهمة في حياة الفرد، ويجب تجزئة الأهداف الكبرى إلى أهداف جزئية واقعية، وصياغة خطط إجرائية لتنفيذها.

« الجدولة: وتتضمن تنظيم جدول المهام اليومية، ولعرفة ما تم تنفيذه وما لم يتم.

« التكيف اليومي: ويقصد به وضع أولويات الأنشطة والاستجابة للأحداث والعلاقات والخبرات غير المتوقعة بطريقة مقبولة.  
« (صالح المحرزي، ٢٠١٧، ١٧)

• خطوات إدارة الذات:

يلخص بعض الباحثين (مثل: Cohen. 2008; Stainsby, 2007) خطوات إدارة الذات فيما يلي:

« تحديد الأهداف: وتعني قيام الفرد بتحديد الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها، ويجب أن تكون هذه الأهداف واقعية وواضحة وقابلة للتحقيق.

« توجيه الذات: وتعني قيام الفرد بوجيه سلوكه الشخصي نحو تحقيق أهدافه.  
« مراقبة الذات: وتعني إدراك الفرد لذاته وللطريقة التي يظهر بها سلوكه أمام الآخرين، وملاحظة أدائه الذاتي وتسجيل هذا الأداء ورصد النتائج المترتبة عليه.

« تقييم الذات: وتعني قيام الفرد بتقييم أدائه الشخصي وتحديد إذا ما كان هذا الأداء يحقق أهدافه أم لا، وأيضا تحديد ما تم إنجازه من أهداف وما لم يتم إنجازه منها.

« تدعيم الذات: وتعني قيام الفرد بمكافأة ذاته بعد الوصول إلى الأهداف التي تم وضعها مسبقا.

« تنظيم الذات: وتعني قيام الفرد بضبط سلوكه من خلال استخدام مراقبة الذات، من أجل تعديل هذا السلوك إذا تطلب الأمر.

• أبعاد إدارة الذات:

أشار ماك هاردي ومارشال (McHardy & Marshall, 1999) إلى وجود ثلاثة أبعاد رئيسة لإدارة الذات، وهي: مهارة التكيف النفسي من أجل تحديد وإدارة الضغوطات والعوامل ذات العلاقة، ومهارة إدارة الوقت لإيجاد التوازن ما بين الاهتمام بالذات والعمل والأنشطة الترويحية، ولتحسين مستوى الرضا والصحة العامة، ومهارة التحكم بالذات من أجل تعديل السلوك استجابة لاحتياجات ومتطلبات وقيود البيئة. وأشارت هويدا حنفي (٢٠١٢) إلى وجود خمسة أبعاد لإدارة الذات، وهي: إدارة الوقت؛ وتعني قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للوقت، من خلال تحديد الاحتياجات، ووضع الأهداف لتحقيقها، وتحديد الأولويات من خلال التخطيط والالتزام والمتابعة، وعمل جدول للأعمال. وإدارة الانفعالات؛ وتعني قدرة الفرد على التعامل مع انفعالاته المختلفة، والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة، وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة. وإدارة العلاقات الاجتماعية؛ وتعني قدرة القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق، والثقة بالنفس؛ وتعني إحساس الفرد بقيمته، وتقبله لذاته، وشعوره بإمكانية الاعتماد على ذاته. والدافعية الذاتية؛ وتعني قدرة الفرد على تحفيز ذاته، وبذل الجهد، والمثابرة لتحقيق أهدافه، ومواجهة الصعوبات.

ووفقاً للمقياس المستخدم في البحث الحالي تتضمن إدارة الذات الأبعاد التالية:

◀ التنظيم الذاتي: ويقصد به قدرة الطالب الجامعي على تحديد أهدافه بدقة، والسعي نحو تحقيقها، واستثمار ما لديه من قدرات ومهارات، وتحقيق التوازن بين مختلف جوانب حياته، والدقة والتنظيم فيما يقوم به من مهام، وتحقيق العديد من الإنجازات والرضا عنها.

◀ تنمية الذات: ويقصد بها حرص الطالب الجامعي على تنمية مهاراته، واكتساب المهارات الجديدة، والاطلاع على كل ما هو جديد، ومتابعة آخر المستجدات، والخروج بدروس مستفادة من مواقف الفشل والإخفاق، والحرص على القراءة والاطلاع.

◀ مهارات اتخاذ القرار: ويقصد بها قدرة الطالب الجامعي التعامل مع المواقف التي تتطلب اتخاذ القرارات، وقدرته على اتخاذ القرار في الوقت المناسب، وجمع المعلومات قبل اتخاذ القرار، وتحمل مسئولية قراراته.

◀ إدارة الوقت: ويقصد بها حرص الطالب الجامعي على الاستفادة من وقته، وإنجاز المهام في توقيتها المناسب، وتحديد أولويات ما يقوم به من مهام، وتجنب مضيعات الوقت.

◀ إدارة العلاقات مع الآخرين: ويقصد بها رضا الطالب الجامعي عن حياته الاجتماعية، وإقامة علاقات مثمرة مع الآخرين، والتواصل الفعال معهم.

◀ القدرة على حل المشكلات: ويقصد بها تعامل الطالب الجامعي مع المشكلات بطريقة مناسبة، وحرصه على إيجاد حلول مناسبة لما يواجهه من مشكلات، وثقته في قدرته على تجاوز الصعاب، والمرونة في مواجهة المواقف الضاغطة.

◀ إدارة الضغوط والانفعالات: ويقصد بها قدرة الطالب الجامعي على ضبط انفعالاته، وإظهار الانفعال المناسب تجاه كل موقف يمر به، والسيطرة على مشاعره.

#### • معنى الحياة:

#### • مفهوم معنى الحياة:

ظهر مفهوم معنى الحياة ضمن منظومة الاهتمام بالاتجاه الإنساني الذي يهتم بدراسة الإنسان كخبرة روحية إلى جانب كونه تركيب بيولوجي وعقلي قابل للنمو والتغير والتسامي (هارون توفيق الرشيدى، ١٩٩٨).

وقد تعددت تعريفات الباحثين لمفهوم معنى الحياة، ومن هذه التعريفات ما يلي: حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى. (فيكتور فرانكل، ترجمة طلعت منصور، ١٩٨٢، ١٣١)

شعور الفرد باتساق وانتظام الحياة وجدواها، وأن لوجوده الشخصي معنى وقيمة، في إطار هذه الحياة فضلاً عن نضاله واجتهاده لتحقيق أهداف ذات قيمة مع الإحساس بالقدرة على الإنجاز وتحقيق الذات. (Reker & Wong, 1988, 221)

انطباع نفسى يتمثل في إدراك الفرد للحياة والاستمتاع بها، ويتشكل هذا المعنى كانعكاس للأزمات التي تواجه الفرد في حياته. (Taylor; Kemeny; Bower & Gruenewald, 2000, 105)

محصلة الأحداث والمثيرات التي يتفاعل معها الفرد، ومن خلالها يتكون لدى الفرد اعتقاد بأن حياته مهمة، وأن لديه القدرة على تجاوز الظروف الصعبة التي قد يمر بها. (Steger, 2007, 3)

كل شيء يمثل دلالة للفرد في حياته، من خلال تفسيره لأحداث الحياة، وتكوين فلسفة وأهداف خاصة لحياته، مما يوفر له مصادر حقيقية للمعنى الإيجابي في حاضره، لتحقيق قيمة حقيقية لذاته، ومستقبل أفضل يرضى عنه. (سيد البهاص، ٢٠٠٩، ٨٣)

شعور الفرد بأن حياته تستحق أن تعاش، وهو محصلة لجملة من المعاني كالحب، والتسامح، والإيجابية، والتسامي بالذات، والإحساس بالمسؤولية، والهدف والرضا عن الحياة. (إبراهيم محمود القمحاوي، ٢٠١١، ٧٩٨)

تفسير لأهمية الحياة للفرد من جهة، وأهدافه وغاياته في الحياة من جهة أخرى، وهي الغرض من وجود الإنسان والسعي إلى تحقيق الأهداف. (Duffy & Sedlacek, 2010, 1255)

شعور الفرد بقيمة وأهمية حياته، وتوقعاته الإيجابية نحوها، ووجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه. (Hamidi; Yetkin & Yarkin, 2010, 9)

ويستخلص من التعريفات السابقة أن معنى الحياة يشمل مجموع استجابات الفرد تجاه الجوانب المختلفة لحياته، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، وشعوره بمغزى الحياة، الذي يدفعه للتحرك بإيجابية نحو تحقيق أهدافه فيها. كما أن وجود معنى للحياة لدى الفرد يعد مؤشرا لصحته النفسية، فمعنى الحياة يمكن الفرد من التعامل مع مواقف الألم والمعاناة التي قد يواجهها في حياته، كما أن وجود معنى للحياة يجعل الفرد ملتزما بتحقيق أهدافه وغاياته في الحياة.

#### • النظريات والنماذج المفسرة لمعنى الحياة:

#### • نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل Frankl:

ظهر مفهوم معنى الحياة كأحد المفاهيم الأساسية التي قدمها فرانكل Frankl ضمن أسس العلاج بالمعنى Logo therapy، حيث طور فرانكل نظرية في الشخصية تؤكد أن معنى الحياة دور مؤثر في الحياة الإنسانية، وأكدت هذه النظرية على افتراض رئيس عن الدافعية يطلق عليه إرادة المعنى، وأكد فرانكل على أن معنى الحياة لدى الفرد هو الذي يوجه سلوكه ويدفعه إلى تحمل المعاناة من أجل تحقيق أهدافه، ويشعره بقيمة حياته وأنها تستحق أن تعاش. ويرى فرانكل أن إرادة المعنى تتحقق لدى الفرد من خلال سعيه لإيجاد معنى لحياته، مما يمنحه دافعية أساسية في سلوكه، وهو بذلك يخالف تأكيد فرويد على مبدأ اللذة وتأكيد

أدلى على مبدأ القوة والمكانة، فالسعي إلى تحقيق اللذة أو الوصول إلى المكانة المهيأة للحصول على القوة والنفوذ لا يمكن أن يفسر كل أنماط السلوك الإنساني. (Frankl, 1997)

ويرى فرانكل أن معنى الحياة لدى الفرد هو الذي يمكنه من السعي وتحمل المعاناة من أجل رفع قيمة الحياة، ويجعلها تستحق أن تعاش، بل إن الفرد الذي يكتشف معنى وهدف لحياته يستطيع أن يتحمل ندرة اللذة والافتقار إلى المكانة والنفوذ أو نقص إشباع الحاجات دون أن ينتقص هذا من سعادته أو من صحته النفسية، فالسعي الرئيس للفرد هو تحقيق المعنى في الحياة لا تعقب اللذة أو تعاطم المكانة. (محمد إبراهيم عبيد، ٢٠٠٢، ١٥٢). ويوضح فرانكل إن سعي الإنسان لتحقيق معنى الحياة ليس سعيًا للوصول لمعنى مجرد للحياة، وإنما معنى الحياة الشخصي، فلكل فرد رسالته ومهمته في الحياة، ولذلك يختلف معنى الحياة من فرد لآخر، كما يجب ألا يسأل الإنسان عن معنى حياته، وإنما عليه هو نفسه أن يجيب عن هذا السؤال، فالمعنى الحقيقي يوجد في العالم الخارجي وليس داخل الإنسان نفسه. (فيكتور فرانكل، ترجمة طلعت منصور، ١٩٨٢، ١٤٥)

وتتلخص أفكار فرانكل حول معنى الحياة في ثلاث ركائز رئيسية، وهي: حرية الإرادة؛ وتعني أنه بالرغم من الحدود التي تحكم سلوك الإنسان كالوراثة والبيئة، إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ القرارات التي يواجه من خلالها ما يتعرض له من مواقف، وتختلف القدرة على الاختيار من فرد لآخر ومن موقف لآخر. وإرادة المعنى؛ وتتضمن سعي الإنسان للتوصل إلى معنى ملموس لوجوده الشخصي، ولذا فإنه يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله. ومعنى الحياة؛ وتعني أن الحياة ذات معنى غير مشروط، ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم، وما يكتسبونه من خبرات من خلال المرور بمواقف مصيرية. (Mauser; King& Young, 2004)

#### • نظرية الحاجات لماسلو Maslow:

اختلف ماسلو عن فرانكل في تناوله لمعنى الحياة، حيث يرى ماسلو أن معنى الحياة يعتبر سمة أو خاصية إنسانية، وأنه ليس وليد الظروف أو المحددات الاجتماعية، وإنما يتشكل ضمن الحاجات الإنسانية التي يسعى الفرد لإشباعها، كما أن معنى الحياة يعد بنية أولية تقوم عليها الدوافع عموماً. (Hamidi; Yetkin& Yatkin, 2010, 12)

#### • نموذج يalom yalom:

تناول يalom (1980) معنى الحياة باعتباره ظاهرة وجودية، ويمثل نقطة رئيسية في تحدي الإنسان ومواجهته لبعض القضايا والعناصر الوجودية، ويعتبر العلاج النفسي معنى الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد العجز وخواء المعنى، ويعد استجابة إبداعية في مواجهة الضغوط، فهو اختيار إنساني حر، فالفرد يبدع معنى الحياة، ذلك المفهوم غير المحدد بغرض معين. كما يرتبط مفهوم معنى الحياة بقوة المعتقدات وقيم التسامي كالإخلاص والسعادة. (Eagleton, 2007, 140)

ويتفق يالوم مع فرانكل في فكرة أن المعنى لا يقدم من شخص لآخر، فلا يمكن أن يقدمه المعالج للعميل، لأن هذا يمثل إهدارا لخصوصية هذا المعنى، وإنما على الإنسان أن يصل إلى معنى لحياته بمجهوده الخاص. (Nozick, 2004, 64)

ولكن يختلف يالوم مع فرانكل فيما يتعلق باكتشاف المعنى، فالإنسان - من وجهة نظر فرانكل - عليه فقط عليه أن يكتشف معنى لحياته، دون أن يقوم بصنعه، ويرى يالوم أن ذلك يحد من حرية الإنسان ويعضيه من مسئولية صنع المعنى، ولذا أكد يالوم على الحرية المطلقة للإنسان في تشكيل معنى حياته. (حسام إسماعيل وسامية سمير، ٢٠١٠، ٤٠٩)

ويمكن تلخيص الاختلاف بين التوجهات النظرية المتعددة التي تناولت معنى الحياة فيما يلي:

◀ المعنى المطلق والمعنى الخاص للحياة: أكد فرانكل ويالوم على وجود المعنى المطلق وتسليمهم

◀ بالمعنى الفردي الذي يمكن إدراكه من خلال المعنى المطلق، بينما رفض آخرون فكرة المعنى

◀ المطلق ورأوا أن الحياة لها معنى واحد فقط.

◀ المعنى اكتشاف أم اختراع: بينما يرى فرانكل أن الإنسان لا يستطيع أن يخترع معنى حياته وإنما عليه فقط أن يكتشف هذا المعنى، إلا أن يالوم أكد على الحرية المطلقة للإنسان في تشكيل معنى حياته، حيث يرى أن الاقتصار على مهمة اكتشاف المعنى يتعارض مع مبدأ حرية الإنسان.

◀ المعنى تسام بالذات أم تحقيق لها: يرى فرانكل أن تحقيق المعنى يتم من خلال قدرة الفرد على التسامي بالذات، نجد أن ماسلو ينادي بدافع تحقيق الذات.

#### • أهمية معنى الحياة:

يلخص ساهكيان (Sahakian, 1995) أهمية معنى الحياة في أن المعنى موجود دائما وفي كل مكان، حتى في المعاناة، والنوع الوحيد من المعاناة الذي لا يمكن احتماله، هو ذلك الذي يبدو بلا معنى. فإذا لم يتمكن الفرد من فهم أسباب معاناته، لن يتمكن من تحملها. بل إن التعاسة في حد ذاتها، شيء يمكن تحمله، ولكن غياب المعنى هو الذي ما لا يمكن تحمله. والمعاناة التي لا يمكن تفاديها عندما تتحول إلى خبرة ذات معنى، لا تصبح شيئا يمكن احتماله فحسب، ولكن تصبح شيئا مثيرا للهمم وروح التحدي. فإذا كان لدى الفرد معنى للحياة، فلن يكون هناك شيء في الحياة لا يمكن التغلب عليه، ولن تكون هناك معاناة لا يمكن احتمالها. (في: عبدالرحمن سيد سليمان وإيمان فوزي، ١٩٩٩)

ويعد مفهوم معنى الحياة مفهوماً شائعاً ومتعدد الاستجابات، يصف خبرات حياتية لها مغزى وقيمة وهدف، ويتفق العلماء على أهمية وجود معنى لحياة الإنسان، فالمعنى يجعل الفرد يشعر بقيمته وإنسانيته، مقبلا على الحياة متفاعلا معها ومتجاوبا مع أحداثها، ومحققا للتميز والتفرد من خلال السعي لتحقيق أهدافه. أما افتقاد وبافتقاد المعنى يجعل الفرد مضطربا مفعما بكثير من المشكلات

والاضطرابات النفسية، بل ربما تراوده أفكار الانتحار والتخلص من الحياة.  
(سميرة أبو غزالة، ٢٠٠٧، ٢٥٥)

أما إذا افتقد الفرد لمعنى الحياة فإنه يمر بحالة اللا معنى، وهي حالة ذاتية تتضمن الشعور بالسأم، واللامبالاة، والفراغ، حيث يشعر الفرد بالتشاؤم، والشك في الدوافع البشرية، والتساؤل عن قيمة معظم أنشطة الحياة، والإحساس بعدم القيمة في الحياة. (محمد عبدالتواب أبو النور، ١٩٩٨، ٣٢٩)

ويسهم معنى الحياة في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية الإيجابية؛ إذ يتمتع الذين لديهم معنى في الحياة بمستويات مرتفعة من الحياة الهانئة، والرضا عن الحياة، والسعادة، والعلاقات الاجتماعية المناسبة، والصحة الجسمية والتعافي النفسي، والروح المعنوية المرتفعة، والحب، وتقبل الذات وتحقيقها. (Steger & Kashdan, 2013, 109)

وفي ضوء ما تقدم يمكن القول بأن معنى الحياة يمثل أحد المؤشرات المهمة للصحة النفسية لدى الفرد، فبالمعنى يشعر الإنسان بقيمته وبنسانيته، ويقبل على الحياة يتفاعل معها ويتجاوب معها، ويحقق التميز والتفرد فيها، فالفرد الذي لديه معنى إيجابي للحياة يرى أن الحياة جديرة بأن تعاش تحت كل الظروف والعوامل. ومن ثم فالمسعى الرئيس الذي يسعى إليه الفرد هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط لإشباع غرائزه أو لتهيئه أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، ولكن يجب أن يركز على أن يكون هناك معنى ومغزى لحياته وهدفا وقيمة يتوجه إليها، فإذا تمكن من تحقيق ذلك سيتولد لديه شعور بقيمة وأهمية حياته، وأنها جديرة بأن تعاش، وأنها تستحق تحمل ما يواجهه من معاناة أو مشقة.

#### • كيفية تحقيق معنى الحياة:

يوضح فرانكل أن سعى الإنسان لتحقيق معنى الحياة ليس فقط من أجل التوصل إلى معنى الحياة المجرد، وإنما للوصول إلى معنى الحياة الشخصي؛ فكل فرد له رسالته ومهمته في الحياة، ولا يمكن لشخص أن يحل محل شخص آخر، لذا يختلف معنى الحياة من شخص لآخر، كما يجب ألا يسأل الإنسان عن معنى حياته، وإنما عليه هو بنفسه أن يجيب عن هذا السؤال، فالمعنى الحقيقي يوجد في العالم الخارجي وليس داخل الإنسان. (أشرف عبدالحليم، ٢٠١٠، ٣٤٠).

والمعنى الشخصي للحياة هو نظام اجتماعي وفردى يسقط على حياة الفرد دلالة وقيمة شخصية، ويتضمن هذا النظام عدة مكونات هي المكون الوجداني، المكون الدافعي، المكون المعرفي، المكون العلاقي، والمكون الشخصي. (Wong, 1998, 114)

ومن أهم مصادر معنى الحياة الشعور الواضح بالهوية الشخصية، والوعي بطبيعة الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد، والذي يوفر لديه نظاما من المعتقدات التي توجهه، وتمنحه معنى وغرضا للحياة. (Lavigne; Hofman; Ring; Ryder & Woodward, 2013, 35)

ويشتق أيضاً معنى الحياة من مصادر متنوعة كالقيم الإبداعية؛ أي كل ما يستطيع الفرد إنجازه من العمل الفني أو الاكتشاف العلمي، أو القيم التجريبية، وتشتق كذلك من الخبرات الحسية والمعنوية خاصة ما يتحقق من خلال البحث عن الحقيقة والارتباط بعلاقات إنسانية مشبعة، والمعاناة التي لا يمكن تجنبها كالمرض والموت. (Steger& Kashdan, 2013, 105)

كما أن إشباع الحاجات النفسية، والعلاقات الأسرية، والمساندة من أفراد الأسرة، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين تمثل مصدراً مهماً للشعور بمعنى الحياة. (Grouden& Jose, 2015, 34)

ومن ناحية أخرى يؤكد فرانكل على مبدأ المعنى في الحياة، وهذا يكون دافعاً قوياً للبشر لكي يبحثوا عن المعنى في حياتهم، ويتخذوا قراراتهم بما يتناسب مع قيمهم، حتى يشعروا بأن لحياتهم مغزى وقيمة، وبالتالي فإن الأفراد الذين يعيشون حياتهم ويتخذون قراراتهم بما لا يتفق مع القيم فإن حياتهم تتسم بالفراغ واللامعنى. (Zhang; Sang; Chen; Zhu& Deng, 2016, 194)

وفي ضوء ما تقدم يمكن القول أن البحث عن معنى الحياة ظاهرة وجودية مصاحبة للإنسان طوال مراحل حياته، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وهذا المعنى وحيد ومتفرد ونوعي يختلف من إنسان لآخر، بل قد يختلف داخل الفرد نفسه من وقت إلى آخر، ويؤدي تحقيق الفرد لمعنى الحياة إلى تحقيق وجوده الأصيل، أما عجزه عن تحقيق معنى لحياته فيؤدي إلى شعوره بخواء المعنى.

#### • أبعاد معنى الحياة:

أشار هارون توفيق الرشيدى (١٩٩٨) إلى وجود ستة أبعاد لمعنى الحياة، وهي: أهداف الحياة، والتعلق الإيجابي بالحياة المتجددة، والتحقق الوجودي، والثراء الوجودي، وتنوع الحياة، والرضا الوجودي.

أما كيم (Kim, 2000) فقد أشار إلى بعدين رئيسيين لمعنى الحياة، وهما: البعد الأول، ويتضمن كل ما له أهمية أو دلالة ويشمل الأفكار التي تتعلق بشئ ما، أو حدث ما أو خبرة ما وهنا يشير معنى الحياة إلى تفسير أحداث الحياة بشكل عام، أما البعد الثاني فيشير إلى أهداف ودوافع الفرد المرتبطة بأحداث الحياة، وعليه يمكن فهم معنى الحياة على أنه تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه.

في حين أظهرت دراسة ستيجر وزملائه (Stegar; Frazier; Oishi& Kaler, 2006) أن أبعاد معنى الحياة هي: التدين، والرضا عن الحياة، والثقة بالنفس، والتفاؤل.

في حين يشير هيثر وأندرسون (Heather& Andersen, 2007) إلى أن معنى الحياة يتكون من أربعة أبعاد رئيسية، وهي: السلام الداخلي؛ ويتضمن مشاعر الرضا، والقناعة، وهي ما تجعل الفرد يدرك الظروف الحياتية - خاصة

الإيجابية - التي يمر بها. والرضا عن الحياة والمستقبل؛ وهو الرضا عن الآخرين أو المواقف في الواقع الحالي. والروحانية والإيمان؛ وتساعد الفرد على مواجهة الاضطرابات كالضيق والقلق. وفقدان المعنى والتشويش؛ ويعكس انخفاض معنى وقيمة الحياة واعتبارها خبرة سلبية.

بينما أظهرت دراسة سميرة أبوغزالة (٢٠٠٧) الأبعاد التالية لمعنى الحياة: أهداف الحياة؛ وتعني إدراك الفرد لقيمة الهدف من حياته الذي يعيش من أجله، ويضحي في سبيل تحقيقه. والدافعية في الحياة؛ وتعني سعي الفرد وكفاحه لتحقيق أهدافه، ورغبته في التمسك بالحياة والاستمرار فيها. وتحمل المسؤولية؛ وتعني تحمل الفرد للمسئولية تجاه نفسه، واهتمامه بمن حوله، وأن يكون له دور مؤثر في الحياة الاجتماعية. والرضا عن الحياة؛ ويعني رضا الفرد عن وجوده في الحياة، وتقبله لذاته، واقتناعه بقدراته، وتفاؤله تجاه المستقبل، وتوافقه مع أسرته ومجتمعه.

كما أشار محمد حسن الأبيض (٢٠١٠) أن هناك أربعة أبعاد رئيسية لمعنى الحياة، وهي: القبول والرضا، والهدف من الحياة، والمسئولية، والتسامي بالذات.

#### • ثامنًا: الدراسات السابقة:

##### أ. دراسات تناولت التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة لي (Lee, 2005) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والدافعية الذاتية والتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في كوريا، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٢) طالبًا وطالبة، وقام الباحث بإعداد مقاييس لقياس متغيرات الدراسة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التدفق النفسي والدافعية الذاتية، في حين ظهرت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين التدفق النفسي والتسويق الأكاديمي.

وهدف دراسة ميلس وفولجار (Mills & Fullagar, 2008) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والدافعية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٧) طالبًا وطالبة، وقام الباحثان بإعداد مقاييس لقياس التدفق النفسي والدافعية الذاتية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التدفق النفسي والدافعية الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدف دراسة إيشمورا (Ishimura, 2009) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي ومهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة في اليابان، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٣) طالبًا وطالبة، وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة هي: قائمة التدفق النفسي (إعداد الباحث)، ومقياس مهارات إدارة الوقت (إعداد كيكوا، Kikkawa, 2003). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التدفق النفسي ومهارات إدارة الوقت.

وهدف دراسة لي ولياو (Lu & Liao, 2012) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي وقلق الدراسة لدى طلاب الجامعة الذين يدرسون ترجمة فورية في

تاوان، وتكونت عينة الدراسة من (٨١) طالباً وطالبة، وقام الباحثان بإعداد مقياس التدفق النفسى، كما تم استخدام مقياس قلق الدراسة (إعداد شيانج، Chiang, 2006). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسى وقلق الدراسة.

وهدفت دراسة جوزدى (Gözde, 2014) إلى التعرف على العلاقة بين الدافعية الذاتية والتدفق النفسى والقلق الاجتماعى لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٢) طالباً وطالبة، وكانت الأدوات المستخدمة هي: مقياس الدافعية الذاتية (إعداد إرسوز، Ersoz, 2011)، ومقياس التدفق النفسى (إعداد جاكسون وإكلوند، Jackson & Eklund, 2002)، ومقياس القلق الاجتماعى (إعداد هاجر وزملائه، Hagger et. al., 2007). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين كل من الدافعية الذاتية والتدفق النفسى وبين القلق الاجتماعى.

وهدفت دراسة جو وأوه وكيم (Joo; Oh & Kim, 2015) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسى وفعالية الذات والإنجاز الأكاديمى والتخطيط الدراسى لدى طلاب الجامعة فى كوريا، وتكونت عينة الدراسة من (٩٦٣) طالباً وطالبة، وقام الباحثون بإعداد مقاييس لمتغيرات الدراسة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسى وبين كل من فعالية الذات والتخطيط الدراسى، كما أظهرت النتائج أن فعالية الذات والتدفق النفسى كان لهما تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً على مستوى الإنجاز الأكاديمى، وأن التدفق النفسى يعمل كعامل وسيط بين فعالية الذات والإنجاز الأكاديمى.

وهدفت دراسة هاجر (Hager, 2015) إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسى والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٥) طالباً وطالبة، وكانت الأدوات المستخدمة هي: مقياس التدفق النفسى (إعداد الباحث)، وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية (إعداد جولديبرج Goldberg). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسى وبين كل من الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير، فى حين ظهرت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسى وبين العصابية.

وهدفت دراسة ماجدة عبدالسلام وسلوى عبدالباقي وثريا يوسف (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى التدفق النفسى لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان، والكشف عن الفروق فى مستوى التدفق التى قد تعزى لبعض المتغيرات الديموجرافية، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٨) طالباً وطالبة، وقام الباحثون بإعداد مقياس التدفق النفسى. وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التدفق النفسى لدى أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً فى التدفق النفسى تعزى لمتغيرات النوع (لصالح الإناث)، والتخصص (لصالح التخصصات

(العلمية)، والمستوى التعليمي للوالدين (لصالح ذوي المستوى التعليمي المرتفع للوالدين).

وهدفت دراسة ناهد خالد وعفاف سحيد (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي وكل من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٨) طالبة، وتم استخدام مقياس التلكؤ الأكاديمي (إعداد عبدالوهاب، ٢٠١٥)، كما قامت الباحثتان بإعداد مقياسين أحدهما للدافعية الذاتية والآخر للتدفق النفسي. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التلكؤ الأكاديمي وبين كل من الدافعية الذاتية والتدفق النفسي، كما أنه يمكن التنبؤ بالتركؤ الأكاديمي من خلال الدافعية الذاتية والتدفق النفسي.

• ب. دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة إيهاب شحاتة (٢٠١٠) إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٣) طالبا وطالبة، وقام الباحث بإعداد مقياسين أحدهما إدارة الذات والآخر لضغوط الدراسة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين إدارة الذات وضغوط الدراسة، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين على مقياس إدارة الذات، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس إدارة الذات ترجع لمتغيري الصف والتخصص وذلك لصالح طلاب الصف الثاني الثانوي وطلاب القسم العلمي.

وهدفت دراسة هويدا حنفي (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وإدارة الذات وبين كل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٨) طالبا وطالبة، وقامت الباحثة بإعداد مقياس لكل من الصلابة النفسية وإدارة الذات والصحة النفسية. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الذات وبين كل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، وأنه يمكن التنبؤ بكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي من خلال الصلابة النفسية وإدارة الذات، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في إدارة الذات لصالح الذكور.

وهدفت دراسة سماح جودة (٢٠١٣) إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الذات وتحمل المسؤولية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبا وطالبة، وقامت الباحثة بإعداد مقياسين أحدهما إدارة الذات والآخر لتحمل المسؤولية. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الذات وتحمل المسؤولية.

وهدفت دراسة مصطفى عطية الشيخ (٢٠١٤) إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب

المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٤) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقاييس لكل من إدارة الذات، واتخاذ القرار، والتفكير الإيجابي، وقلق الاختبار، ومركز التحكم. وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في كل من اتخاذ القرار والتفكير الإيجابي لصالح مرتفعي إدارة الذات، بينما كانت الفروق في قلق الاختبار ومركز التحكم لصالح منخفضي إدارة الذات.

وهدفت دراسة سمر عبدالبديع ونجوى السيد وحمدى ياسين (٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة، وقام الباحثون بإعداد مقياسين أحدهما لإدارة الذات والآخر للفاعلية الأكاديمية. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية، وأنه يمكن التنبؤ بإدابة الذات من خلال الفاعلية الأكاديمية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية.

وهدفت دراسة لؤلؤة صالح الرشيد (٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية وبين كل من الصلابة النفسية وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالبة، واستخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس، هي: مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس إدارة الذات. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التوافق مع الحياة الجامعية وإدارة الذات، كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات مرتفعات ومنخفضات التوافق مع الحياة الجامعية على مقياس إدارة الذات لصالح الطالبات ذوات التوافق المرتفع.

وهدفت دراسة أماني مراد مصباح (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وإدارة الذات وبين صراع الأدوار لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة، وتم استخدام مقاييس لكل من الصلابة النفسية وإدارة الذات وصراع الأدوار. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين إدارة الذات وصراع الأدوار، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بصراع الأدوار من خلال متغير الصلابة النفسية، أما متغير إدارة الذات فكان إسهامه في التنبؤ بصراع الأدوار غير دالة إحصائية.

#### • ج. دراسات تناولت معنى الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة أشرف عبدالحليم (٢٠١٠) إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة والضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة عين شمس، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل (إعداد شند، ٢٠٠٢)، ومقياس معنى الحياة (إعداد إبراهيم، ٢٠٠٨)، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد عبدالمعبود، ٢٠٠٥). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين معنى الحياة وبين كل من قلق

المستقبل والضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في معنى الحياة لصالح الإناث.

وهدفت دراسة حنان أسعد خوج (٢٠١١) إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٧) طالبة، وتم استخدام مقياس معنى الحياة (إعداد وانج Wong, 1998 ترجمة راضي ٢٠٠٧)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد الدسوقي، ١٩٩٩). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين معنى الحياة والرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال معنى الحياة.

وهدفت دراسة حاتم عبدالعزيز وسوسن إسماعيل ووفاء سيد (٢٠١١) إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٠) طالبا وطالبة، وقام الباحثون بإعداد مقياسين أحدهما لمعنى الحياة والآخر لقلق المستقبل. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين معنى الحياة وقلق المستقبل.

وهدفت دراسة إبراهيم محمود القمحاوي (٢٠١١) إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل ومعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٣) طالبا وطالبة منهم (٢١٠) من الطلاب المبصرين و(١٠٣) من الطلاب المعاقين بصريا، وقام الباحث بإعداد مقياس لكل من قلق المستقبل، ووجهة الضبط، ومعنى الحياة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين معنى الحياة وقلق المستقبل، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في معنى الحياة بين الطلاب المعاقين بصريا والمبصرين لصالح الطلاب المبصرين، وأظهرت النتائج أيضاً أنه يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين معنى الحياة ووجهة الضبط على درجات مقياس قلق المستقبل بالنسبة للطلاب المبصرين، بينما لم يكن هذا التأثير دال إحصائياً لدى الطلاب المعاقين بصريا.

وهدفت دراسة أحمد فوزي جنيدي ومحمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤) إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالسعادة الذاتية على ضوء معنى الحياة والتفكير الإيجابي في المستقبل والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسياً، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسياً، وتم استخدام قائمة أكسفورد للسعادة (إعداد أرجل وزملائه Argule et. al., 1995 ترجمة أحمد عبدالخالق ٢٠٠٣)، ومقياس معنى الحياة (إعداد إدوارد Edwards, 2007 ترجمة الباحثين)، ومقياس التفكير الإيجابي في المستقبل (إعداد الباحثين)، ومقياس الصلابة النفسية (إعداد عماد مخيمر ١٩٩٦). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين السعادة الذاتية ومعنى الحياة، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ

بالسعادة الذاتية من خلال معنى الحياة والتفكير الإيجابي في المستقبل والصلابة النفسية، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسيا في معنى الحياة لصالح الطلاب المتفوقين دراسيا.

وهدفت دراسة إسلام أسامة العصار (٢٠١٥) إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٦٢) طالبا وطالبة بالمرحلين الثانوية والجامعية، وقام الباحث بإعداد استبانتين إحداهما للتشوهات المعرفية والأخرى لمعنى الحياة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في معنى الحياة تعزى إلى الجنس أو المرحلة الدراسية.

وهدفت دراسة آلانديت (Alandete, 2015) إلى التعرف على الكشف عن القدرة التنبؤية للرفاهية النفسية بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبا وطالبة، وتم استخدام الصورة الأسبانية لمقياس كرونباخ لمعنى الحياة، كما تم استخدام مقياس الرفاهية النفسية (إعداد رايف Ryff, 1989). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين معنى الحياة والرفاهية النفسية، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من خلال الرفاهية النفسية.

وهدفت دراسة جرودينت جوز (Grouden & Jose, 2015) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لبعض المتغيرات النفسية بمعنى الحياة لدى الراشدين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٧) فردا، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس معنى الحياة (إعداد ستيجر وزملائه Steger et. al., 2006)، ومقياس السعادة (إعداد فايف وزملائه Fave et. al., 2010)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد دينر وزملائه Diener et. al., 1985)، ومقياس إشباع الحاجات النفسية (إعداد ديسي وريان Deci & Ryan, 2000). وقد أظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية عالية للمتغيرات النفسية محل الدراسة بمعنى الحياة.

وهدفت دراسة أحمد طلعت غندور (٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة وفاعلية الذات لدى عينة من الشباب، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا جامعيًا، وتمثلت الأدوات المستخدمة في: مقياس معنى الحياة (إعداد عبدالمنعم، ٢٠٠٨)، ومقياس فاعلية الذات (إعداد الباحث). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين فاعلية الذات ومعنى الحياة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في معنى الحياة، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب التخصصات النظرية والعملية في معنى الحياة.

وهدفت دراسة عبدالله المناحي (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة وقلق المستقبل والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المعاقين جسديا في المرحلة

الثانوية بمدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (٨٨) طالباً، وقام الباحث بإعداد مقياس لمعنى الحياة، كما تم استخدام مقياس قلق المستقبل (إعداد سليمان، ٢٠١١). وقد أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل والتحصيل من خلال أبعاد معنى الحياة.

وهدفت دراسة ماكرو وبيريز وجرسيا وريس (Marco; Pérez; García & Reyes, 2017) إلى التعرف على درجة نوعية الحياة لدى الراشدين ذوي اضطراب الشخصية الحدية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٣) فرداً، منهم (١٤١) فرداً ممن يعانون من اضطراب الشخصية الحدية و(٨٢) فرداً ممن يعانون من اضطرابات أخرى، وتم استخدام مقياس نوعية الحياة (إعداد جارسيا وزملائه، García et. al., 2013). وقد أظهرت النتائج انخفاض درجة نوعية الحياة لدى الأفراد ذوي اضطراب الشخصية الحدية مقارنة بالأفراد الذين يعانون من اضطرابات أخرى.

وهدفت دراسة ماكرو ومونتسيريت ولوركا (Marco; Montserrat & Lorca, 2017) إلى التعرف على العلاقة بين معنى الحياة وصورة الجسم والتفكير في الانتحار لدى المراهقين ذوي اضطرابات الأكل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٧) مراهقاً ممن يعانون من اضطرابات الأكل، وتم استخدام مقياس كرونباخ لمعنى الحياة، ومقياس صورة الجسم (إعداد كاش 2000، Cash)، ومقياس التفكير في الانتحار (إعداد بيك وزملائه 1979، Beck et. al.). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين معنى الحياة والتفكير في الانتحار.

#### • تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث يتضح تباين هذه الدراسات في أهدافها، ولكن لا توجد من بين الدراسات السابقة دراسة تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات معاً، كما لا توجد دراسة تناولت الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة بالكيفية التي يتناولها البحث الحالي.

ويتشابه البحث الحالي مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي، كما يتشابه البحث الحالي مع دراسة ماجدة عبدالسلام وسلوى عبدالباقي وثرثيا يوسف (٢٠١٦) في الكشف عن الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي. ويتشابه البحث الحالي مع دراسات كل من إيهاب شحاتة (٢٠١٠) وهويدا حنفي (٢٠١٢) وسمر عبدالبديع ونجوى السيد وحمدي ياسين (٢٠١٥) في الكشف عن الفروق بين الجنسين في إدارة الذات. ويتشابه البحث الحالي كذلك مع دراسات كل من أشرف عبدالحليم (٢٠١٠) وإسلام أسامة العصار (٢٠١٥) وأحمد طلعت غندور (٢٠١٦) في الكشف عن الفروق بين الجنسين في معنى الحياة. ويتشابه البحث الحالي أيضاً مع دراسات كل من آلانديت (Alandete, 2015) وجروديننت وجوز (Grouden & Jose, 2015) في محاولة التنبؤ بمعنى الحياة من خلال بعض المتغيرات النفسية. ويتشابه البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة التي أجريت على عينات من طلاب الجامعة. ولكن يختلف البحث الحالي مع الدراسات

السابقة في المتغيرات التي تم دراسة علاقتها بمعنى الحياة والتي استخدمت كمنبئات بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، كما يختلف البحث الحالي مع بعض الدراسات التي أجريت على عينات مختلفة عن طلاب الجامعة، مثل دراسات كلم من إيهاب شحاتة (٢٠١٠) وحاتم عبدالعزيز وسوسن إسماعيل ووفاء سيد (٢٠١١) ومصطفى عطية الشيخ (٢٠١٤) التي أجريت على عينات من طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة إسلام أسامة العصار (٢٠١٥) التي أجريت على عينة من المراهقين، ودراسات كل من هويدا حنفي (٢٠١٢) وأماني مراد مصباح (٢٠١٧) التي أجريت على عينات من طلاب الدراسات العليا، ودراسة إبراهيم محمود القمحاوي (٢٠١١) التي أجريت على عينة من المعاقين بصريا والمبصرين، ودراسة جرودينت جوز (Grouden & Jose, 2015, 34) التي أجريت على عينات من الراشدين.

وقد تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في إثراء وتدعيم الأدب النظري، وإعداد أدوات البحث، واختيار المنهج المستخدم في البحث، واختيار عينة البحث، وتحديد إجراءاته، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة للبيانات، وتفسير النتائج التي تم استخلاصها. كما أن الدراسات السابقة وجهت الباحث إلى العديد من المراجع المتعلقة بموضوع البحث الحالي. ويتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة في الكشف عن الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة بالكيفية التي يتناولها البحث الحالي.

#### • تاسعا: فروض البحث:

- ◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي ومعنى الحياة لدى عينة البحث.
- ◀ توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الذات ومعنى الحياة لدى عينة البحث.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس التدفق النفسي.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس إدارة الذات.
- ◀ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس معنى الحياة.
- ◀ يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى أفراد عينة البحث من خلال درجاتهم على مقياسي التدفق النفسي وإدارة الذات.

#### • عاشرا: إجراءات البحث:

##### أ. منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي، وذلك لمناسبته لأهداف البحث، من أجل التعرف على علاقة كل من التدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة، والكشف عن الفروق بين الجنسين في كل من التدفق النفسي، وإدارة الذات ومعنى الحياة، وتحديد القدرة التنبؤية لكل من التدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة.

• ب. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث الحالي في طلاب كلية التربية جامعة الفيوم، وتكونت البحث الاستطلاعية من (٢٤١) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية، أما بالنسبة لعينة البحث الأساسية فقد تم تطبيق أدوات البحث على (٥٠٣) طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة (تعليم عام وأساسي) بكلية التربية جامعة الفيوم، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استبعاد الاستجابات الخاصة بـ (١٧) طالبا وطالبة لعدم استكمال الإجابة على المقاييس أو لعدم الجدية في الإجابة، وبذلك تكونت عينة البحث الأساسية من (٤٨٦) طالبا وطالبة، وتتراوح الأعمار الزمنية لأفراد عينة البحث بين (٢٠،٢٥) سنة و(٢٢،٧٥) سنة بمتوسط (٢١،٥٠) وانحراف معياري (١،٢٥) سنة. وقد بلغ عدد الذكور في عينة البحث (١٤٤) طالبا بنسبة (٢٩،٦٣٪) من إجمالي عينة البحث، في حين بلغ عدد الإناث (٣٤٢) بنسبة (٧٠،٣٧٪) من إجمالي عينة البحث.

• ج. أدوات البحث:

تمثلت الأدوات المستخدمة لجمع البيانات في البحث الحالي في: مقياس التدفق النفسي، ومقياس إدارة الذات، ومقياس معنى الحياة، وفيما يلي نتناول وصف كل مقياس منها وبيانات التحقق من خصائصه السيكومترية:

• مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة: (إعداد الباحث)

تم إعداد مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة بهدف قياس التدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث، ولتوفير أداة مشتق لها معايير الصدق والثبات من خصائص عينة البحث الحالي. فيما يلي وصف المقياس وخطوات إعداده وبيانات التحقق من خصائصه السيكومترية:

• وصف المقياس:

تتكون الصورة النهائية للمقياس من (٦١) عبارة موزعة على (٧) أبعاد، ويطلب من الطالب قراءة كل عبارة من عبارات المقياس وتحديد درجة موافقته عليها وذلك باختيار أحد البدائل (دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا)، وعند تصحيح المقياس يتم تخصيص درجة واحدة عند اختيار (أبدا) ودرجتين عند اختيار (نادرا) وثلاث درجات عند اختيار (أحيانا) وأربع درجات عند اختيار (غالبا) وخمس درجات عند اختيار (دائما)، مع مراعاة عكس هذه الأوزان للعبارة السلبية والمنفية، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على كل بعد وعلى المقياس ككل، وتتراوح الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس بين (٦١) درجة إلى (٣٠٥) درجة.

• خطوات إعداد المقياس:

تم إعداد مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة وفق الخطوات التالية:  
 ◀ مراجعة التراث السيكلوجي من أطر نظرية ودراسات سابقة للتدفق النفسي، والاطلاع على مقاييس التدفق النفسي المستخدمة في هذه الدراسات، مثل: مقياس كل من (Lee, 2005)، (Mills & Fullagar, 2008)، آمال عبدالسميع باظة (٢٠١١)، (Lu & Liao, 2012)، و(Joo; Oh & Kim, 2015)، (Hager,

(2015، ماجدة عبدالسلام وسلوى عبدالباقي وثرثيا يوسف (٢٠١٦)، ناهد خالد وعفاف سعيد (٢٠١٧)،

تصميم استبانة مفتوحة تتناول بعض الأسئلة المتعلقة بالتدفق النفسي (مثل: صف حالتك عندما تنغمس في أداء مهمة معينة، ما هو شعورك عندما تقوم بممارسة عمل يتحدى قدراتك، وماذا تفعل عند مواجهة الصعوبات والتحديات). وتم تطبيق هذه الاستبانة على عينة مكونة من (٤١) طالبا وطالبة، وتم تحليل مضمون استجابات الطلاب، والاستعانة بها في إعداد المقياس.

تتم إعداد صورة أولية للمقياس، وتحكيمها وتعديلها في ضوء آراء السادة المحكمين.  
تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، والتحقق من خصائصه السيكومترية.

- الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة:  
فيما يلي يتم توضيح الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من حيث الاتساق الداخلي للمقياس وصدقه وثباته:
- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال تطبيقه على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدولين (١)، (٢):  
ويتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التدفق النفسي بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة تراوحت بين (٠,٥٤٦) إلى (٠,٨٩٥) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التدفق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٤٦٤) إلى (٠,٨١٣) وجميعها أيضاً قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.  
ويتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التدفق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٦٨٩) إلى (٠,٨٩٤) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

- صدق المقياس:  
تم التحقق من صدق مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة باستخدام الطرق الآتية:
- صدق المحكمين:

تم إعداد صورة أولية للمقياس تضمنت (٧٠) عبارة، وتم عرضها على ثمانية محكمين من المتخصصين في علم النفس للحكم على مدى وضوح العبارات وسلامة

صياغتها، وتحديد مدى انتماء كل عبارة للمكون الذي تقيسه، ومدى مناسبة صياغة بدائل الإستجابة. وقد اعتمدت نسبة موافقة (٨٠ %) فأكثر من آراء السادة المحكمين معياراً للإبقاء على العبارة. وفي ضوء نتائج التحكيم أصبح المقياس مكوناً من (٦٦) عبارة.

جدول (١): معاملات ارتباط كل عبارات مقياس التدفق النفسي بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٦٥٧	٠,٦٥٣	٣٢	٠,٥٦٣	٠,٦٥٤
٢	٠,٥٤٦	٠,٦٥٥	٣٣	٠,٧٨٦	٠,٦٧٥
٣	٠,٧٦٤	٠,٦٧٣	٣٤	٠,٨٠٢	٠,٦٥٧
٤	٠,٦٧٥	٠,٧٦٢	٣٥	٠,٥٦٤	٠,٧٠٩
٥	٠,٨٩٥	٠,٦١٨	٣٦	٠,٧٦٥	٠,٧٨٠
٦	٠,٧٦٧	٠,٥٣٠	٣٧	٠,٧٧٨	٠,٥٩٤
٧	٠,٧٦٥	٠,٥٥٥	٣٨	٠,٦٧٤	٠,٦٥٨
٨	٠,٧٨٧	٠,٦٥٢	٣٩	٠,٧٥٣	٠,٦٧٣
٩	٠,٥٦٥	٠,٦٠١	٤٠	٠,٨٦٤	٠,٤٦٤
١٠	٠,٧٤٦	٠,٦٧٥	٤١	٠,٦٧٥	٠,٥٤٦
١١	٠,٥٠٩	٠,٦٥٢	٤٢	٠,٥٦٧	٠,٧٣٥
١٢	٠,٦٥٧	٠,٥٦٣	٤٣	٠,٨٩٣	٠,٨٠٩
١٣	٠,٨٧٣	٠,٦٧٥	٤٤	٠,٦٧٣	٠,٧٧٠
١٤	٠,٦١٧	٠,٦٤٥	٤٥	٠,٧٠٩	٠,٦٥٣
١٥	٠,٨٧٦	٠,٧٥٣	٤٦	٠,٨٤٥	٠,٦٥٧
١٦	٠,٧٦٤	٠,٦٥٧	٤٧	٠,٦٧٣	٠,٦٧٥
١٧	٠,٧٨٦	٠,٥٤٦	٤٨	٠,٥٦٣	٠,٥٤٦
١٨	٠,٦٧٥	٠,٦٥٣	٤٩	٠,٨٢٣	٠,٦٥٧
١٩	٠,٥٦٩	٠,٥٤٤	٥٠	٠,٧٦٥	٠,٦٤٦
٢٠	٠,٧٠٢	٠,٧٦٣	٥١	٠,٤٤٣	٠,٧٤٢
٢١	٠,٥٦٤	٠,٥٧٦	٥٢	٠,٦٧٥	٠,٥٦٧
٢٢	٠,٧٠٩	٠,٥٤٣	٥٣	٠,٥٤٦	٠,٦٤٦
٢٣	٠,٦٧٥	٠,٦٧٦	٥٤	٠,٦٤٥	٠,٦٧٤
٢٤	٠,٦٧٥	٠,٧٧٧	٥٥	٠,٤٥٦	٠,٦٠٢
٢٥	٠,٧٨٩	٠,٦٥٧	٥٦	٠,٥٦٤	٠,٦٦٠
٢٦	٠,٥٦٦	٠,٦٠٨	٥٧	٠,٨٥٣	٠,٨١٣
٢٧	٠,٦٣٢	٠,٧٥٧	٥٨	٠,٨٧٦	٠,٧٧٧
٢٨	٠,٦٧٥	٠,٦٤٧	٥٩	٠,٦٤٥	٠,٥٦٤
٢٩	٠,٧٦٣	٠,٧٨٠	٦٠	٠,٦٧٣	٠,٧٧٨
٣٠	٠,٥٥٧	٠,٧٥٣	٦١	٠,٥٧٢	٠,٧٦٨
٣١	٠,٦٥٧	٠,٦٧٤			

♦ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٢): معاملات ارتباط أبعاد مقياس التدفق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	اسم البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	توازن المهام مع المهارات	٠,٨٩٤
٢	وضوح الأهداف	٠,٧٦٧
٣	الدافعية الذاتية	٠,٨٣٤
٤	التركيز في الأداء	٠,٧٨٤
٥	تسيان الذات والوقت والمكان	٠,٧٠٣
٦	الاستمتاع بالعمل	٠,٨١٢
٧	مواجهة الصعوبات	٠,٦٨٩

♦ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

• الصدق العاملي:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وقبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من صحة المعاينة باستخدام اختبار كايزر-ماير-أولكن Kaiser-Meyer-Olkin-Test (KMO)، وكانت قيمة معامل KMO (٠,٨٨٤) وهي قيمة مرتفعة، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار النطاق Sphericity Test of Bartlett الذي كانت نتيجته دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط correlation matrix للتأكد من أنها تزيد عن (٠,٣)، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط Anti-image للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات Measure of Sampling Adequacy (MSA) لا تقل عن (٠,٧)، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوي صفراً. وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملي تم إجراء التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما استخدم محك كايزر وقبول العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، وفي ضوء هذه الخطوات تم الحصول على (١٤) عاملاً، وبعد عمل تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax وتحديد العدد المناسب للعوامل من خلال دراسة الرسم البياني Scree Plot للجذور الكامنة، واعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠,٣)، مع اعتبار وجود (٣) عبارات على الأقل متشعبة على العامل محكاً للإبقاء على هذا العامل. وقد أسفرت هذه الخطوة عن حذف خمس عبارات لم تحقق المعايير السابقة، كما تم الحصول على سبعة عوامل تتراوح قيم جذورها الكامنة بين (٢,١١٥) إلى (٨,٠٩٦) وتفسر مجتمعة (٤٧,٩٧٨) % من التباين الكلي بين عبارات المقياس، وبذلك أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٦١) عبارة موزعة على سبعة عوامل، وتوضح الجداول التالية تشعبات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل:

جدول (٣): عبارات العامل الأول لمقياس التدفق النفسي وتشعباتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشعب
١	أحرص على موازنة جهدي مع ما يتطلبه النشاط الموكل إلى من جهد	٠,٨٩٠
٤٣	لدي من القدرات ما يؤهلني للنجاح في الحياة	٠,٨٧٤
٦٠	أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات	٠,٨٧٢
٢٤	أستطيع التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة	٠,٨٠٩
١٦	أفكر جيداً قبل أن أقدم على أي عمل	٠,٧٨٣
٢	يصعب على زيادة جهدي أثناء تنفيذ مهمة معينة	٠,٦٦٨
٦	أقيم المواقف بدقة ومهارة	٠,٦٩٠
٣٤	أشك في قدرتي على فعل أي شيء له قيمة	٠,٦٧٤
٤٩	أفضل القيام بالمهام التقليدية	٠,٦٧٣
٢٩	عندما أقتنع بعمل شيء أنضه فوراً	٠,٦٥٧
٥٣	أقبل على أي مهمة تطلب مني مهما كانت درجة صعوبتها	٠,٥٨٩
	الجذر الكامن للعامل	٨,٠٩٦
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	١٣,٢٧٢ %

يتضح من الجدول (٣) أن العامل الأول لمقياس التدفق النفسي تشبعت عليه (١١) عبارة تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٥٨٩) إلى (٠,٨٩٠)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٨,٠٩٦)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (١٣,٢٧٢)٪، وتعكس عبارات هذا العامل الشعور بالتوازن بين متطلبات النشاط المدرك وبين المهارات الموجودة لدى الفرد، والدقة في تقييم متطلبات الموقف، وقيام الفرد بالتفكير جيدا قبل أن يقدم على أي عمل، ولذلك تم تسمية هذا العامل توازن المهام مع المهارات.

جدول (٤): عبارات العامل الثاني لمقياس التدفق النفسي وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشيع
٣	أحدد أهداف أي عمل أقوم به بوضوح	٠,٧٩٤
١٧	أحدد أهدافي وفقا لمتطلبات المهام المطلوبة مني	٠,٧٦٣
١١	أخطئ جيدا لما أقوم به من أعمال	٠,٦٧٠
٣١	أهتم بمعرفة تفاصيل أي مهمة أكلف بها	٠,٦٦٨
٤٤	أنجح في إنجاز ما أخطط له من أعمال	٠,٦٠٨
٢٥	أقارن بين أدائي والأهداف المطلوب تحقيقها	٠,٥٦٩
٥٤	مهما كان الهدف صعبا أستطيع الوصول إليه	٠,٥٨٩
٣٧	أعرف بوضوح ما أريد عمله	٠,٥٧٣
٣٠	عند بدايتي أي عمل جديد أشعر بأنني سأفضل فيه	٠,٤٧٨
الجذر الكامن للعامل		٥,١٣٤
نسبة التباين المفسر بواسطة العامل		٨,٤١٦٪

يتضح من الجدول (٤) أن العامل الثاني لمقياس التدفق النفسي تشبعت عليه (٩) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٧٨) إلى (٠,٧٩٤)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٥,١٣٤)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٨,٤١٦)٪، وتعكس عبارات هذا العامل تحديد الأهداف بدقة ووضوح، بشكل يجعل الفرد يحدد بدقة ما يجب أن يفعله من أجل تنفيذ المهام والأنشطة، ولذلك تم تسمية هذا العامل وضوح الأهداف.

جدول (٥): عبارات العامل الثالث لمقياس التدفق النفسي وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشيع
٤	أعتقد أن نجاحي يرجع إلى ما أقوم به من جهد	٠,٧٠٣
٢٠	أنا كفاء لتنفيذ مهام حياتي	٠,٦٧٥
٥٠	تقل عزيمتي بسهولة	٠,٦٦٠
٣٨	أقيم نفسي على أنني شخص كفاء وفعال	٠,٦٥١
٦١	أعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات	٠,٥٧٦
٢٦	أستطيع إكمال المهام مهما كانت صعوبتها	٠,٥٦٤
٥٥	لا أجد نفسي متحمسا لأي عمل	٠,٤٧٨
٤٥	أصنف بالعزيمة وقوة الإرادة	٠,٤٥٦
الجذر الكامن للعامل		٤,٠٩٢
نسبة التباين المفسر بواسطة العامل		٦,٧٠٨٪

يتضح من الجدول (٥) أن العامل الثالث لمقياس التدفق النفسي تشبعت عليه (٨) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٥٦) إلى (٠,٧٠٣)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٠٩٢)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٦,٧٠٨)٪، وتعكس عبارات هذا العامل ثقة الفرد في قدرته على النجاح فيما يقوم به من مهام، وإكمال المهام مهما كانت صعوبتها، وتقييم ذاته باعتباره شخص كفاء وفعال، ولذلك تم تسمية هذا العامل الدافعية الذاتية.

## العدد الحادي والتسعون .. الجزء الثاني .. نوفمبر .. ٢٠١٧ هـ

جدول (٦): عبارات العامل الرابع لمقياس التدفق النفسي وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٥	أحرص على تركيز انتباهي فيما أقوم به من أنشطة	٠,٦٨٨
٥٦	أنا معتاد على البدء في العمل ولا أنهيه	٠,٦٠١
١٢	يزداد تركيزي كلما استغرقت في تنفيذ المهام والأنشطة	٠,٥٧٢
٣٢	عندما أركز في عمل ما أشعر بأن أداء هذا العمل يتم بشكل آلي	٠,٥٦٤
١٥	أرتب خطوات إنجاز العمل وفقا للأولويات	٠,٥٠٧
٣٩	أسيطر على انفعالاتي أثناء قيامي بأي عمل	٠,٤٩٨
٢١	أجد نفسي منسجما بأداء المهام المكلف بها	٠,٤٧٨
	الجنذر الكامن للعامل	٣,٧٨٥
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٦,٢٠٥ %

يتضح من الجدول (٦) أن العامل الرابع لمقياس التدفق النفسي تشبعت عليه (٧) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٧٨) إلى (٠,٦٨٨)، وتبلغ قيمة الجنذر الكامن لهذا العامل (٣,٧٨٥)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٦,٢٠٥ %)، وتعكس عبارات هذا العامل الانغماس والتركيز والاندماج في أداء المهام المطلوبة بدرجة تؤدي إلى الشعور بأن الأداء يتسم بالتلقائية والآلية، ولذلك تم تسمية هذا العامل التركيز في الأداء.

جدول (٧): عبارات العامل الخامس لمقياس التدفق النفسي وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٧	أهمل المتغيرات الخارجية عند أداء مهامي	٠,٥٨٧
٢٧	يهر الوقت سريعا دون أن أدري به عندما أقوم بعمل ما	٠,٥٦١
٥٧	أشعر بتوقف الزمن بسبب إنجازي	٠,٥١٧
٤٦	أنسى نفسي أثناء تركيزي في عمل ما	٠,٥٠٢
٤٠	أؤجل احتياجاتي الشخصية عندما أستغرق في عمل ما	٠,٤٨٧
١٠	أجد صعوبة في التحدث مع أحد عندما أنشغل في عمل ما	٠,٤٥٣
٥١	أشعر بالملل عند أداء مهام أكلف بها	٠,٤٤٠
٣٥	أفقد إحساسي بمن حولي عندما أندمج في عمل ما	٠,٤٣٣
١٨	لا أشعر بالتعب عندما أنفوس في أداء عمل ما	٠,٤٠٩
	الجنذر الكامن للعامل	٣,١٨٩
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٥,٢٢٨ %

يتضح من الجدول (٧) أن العامل الخامس لمقياس التدفق النفسي تشبعت عليه (٩) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٠٩) إلى (٠,٥٨٧)، وتبلغ قيمة الجنذر الكامن لهذا العامل (٣,١٨٩)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٥,٢٢٨ %)، وتعكس عبارات هذا العامل شعور الفرد بفقدان الوعي بالذات، ومرور الوقت دون أن يدري به الفرد، وفقدان الشعور بالمكان، نتيجة الانشغال في أداء المهام والأنشطة، ولذلك تم تسمية هذا العامل سريان الذات والوقت والمكان.

جدول (٨): عبارات العامل السادس لمقياس التدفق النفسي وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٨	أشعر بالأرتياح عندما أنجز ما أكلف به من مهام	٠,٥٠٩
٢٢	بذل الجهد يشعرنني بأن حياتي مبهجة وسعيدة	٠,٥٠٢
٥٨	أنا مستمتع بتجاري وخبراتي في الحياة	٠,٥٠١
٥٢	أكون سعيدا بالمثابرة والكفاح من أجل النجاح	٠,٤٩٩
٣٣	أستمتع بأداء المهام الصعبة حتى وإن وقعت في بعض الأخطاء	٠,٤٨٠
١٣	أشعر بالاستمتاع عندما أجد نفسي في المسار الصحيح لإنجاز مهامي	٠,٤٧٨
٤١	يهيجني تعلم كيفية عمل الأشياء	٠,٤٥٦
٤٧	أستمتع بالعمل مع الآخرين والتعاون معهم	٠,٤٤٤
	الجنذر الكامن للعامل	٢,٨٥٦
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٤,٦٨٢ %

يتضح من الجدول (٨) أن العامل السادس لمقياس التدفق النفسي تشبعت عليه (٨) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٤٤) إلى (٠,٥٠٩)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٨٥٦)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٤,٦٨٢)٪، وتعكس عبارات هذا العامل شعور الفرد بالبهجة والسعادة أثناء تنفيذ المهام والأنشطة، وعدم انتظار مكافأة نتيجة القيام بالعمل، بل يكون العمل نفسه هو المكافأة، ولذلك تم تسمية هذا العامل الاستمتاع بالعمل.

جدول (٩): عبارات العامل السابع لمقياس التدفق النفسي وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٩	أحب المشاركة في المنافسات الصعبة	٠,٥٠٣
٢٣	أشعر بالارتباك عندما ينتقد أحد ما أقوم به من مهام	٠,٥٠١
١٤	تجذبني مناقشة المشكلات الصعبة	٠,٤٩٩
٤٨	أقبل على الأعمال التي فيها نوع من التحدي	٠,٤٤٠
١٩	أشعر بالمجز عند أداء المهام الصعبة	٠,٤٥٢
٣٦	أستطيع تنفيذ مهامي بالاعتماد على قدراتي	٠,٤١٢
٢٨	أتحدى بالصبر في مواجهة الصعوبات	٠,٣٨٩
٤٢	أحاول أكثر من مرة في تنفيذ المهام الصعبة	٠,٣٦٧
٥٩	أعرف كيف أتصرف في الواقع الصعبة	٠,٣٥٦
	الجذر الكامن للعامل	٢,١١٥
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٣,٤٦٧ ٪

يتضح من الجدول (٨) أن العامل السابع لمقياس التدفق النفسي تشبعت عليه (٩) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٣٥٦) إلى (٠,٥٠٣)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٢,١١٥)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٣,٤٦٧)٪، وتعكس عبارات هذا العامل القدرة على الدخول في المنافسات الصعبة، والتماسك عند أداء المهام الصعبة، وقدرة الفرد على تنفيذ المهام بالاعتماد على قدراته الذاتية، ولذلك تم تسمية هذا العامل مواجهة الصعوبات.

#### • صدق الارتباط بمحك:

تم استخدام مقياس التدفق النفسي (إعداد أمال عبدالسميع باظة، ٢٠١١) كمحك لصدق مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة المستخدم في البحث الحالي، حيث تم تطبيق المقياسين على طلاب العينة الاستطلاعية، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (٠,٧٣٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث الحالي بدرجة مناسبة من صدق الارتباط بمحك.

#### • ثبات المقياس:

تم التحقق من صدق ثبات مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة باستخدام الطرق التالية:

#### • طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس مرتين على (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب العينة الاستطلاعية بفاصل زمني مقداره أسبوعين، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجاتهم في مرتي التطبيق وذلك بالنسبة لكل من المقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١٠): معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لقياس التدفق النفسي وأبعاده الفرعية

رقم البعد	اسم البعد	معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق
١	توازن المهام مع المهارات	٠,٧٨٤
٢	وضوح الأهداف	٠,٦٧٨
٣	الدافعية الذاتية	٠,٨٠٢
٤	التركيز في الأداء	٠,٧٩٨
٥	نسيان الذات والوقت والمكان	٠,٦٥٠
٦	الاستمتاع بالعمل	٠,٧٣٣
٧	مواجهة الصعوبات	٠,٦٨٢
	المقياس ككل	٠,٧٦٥

يتضح من الجدول (١٠) أن قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس التدفق النفسي تراوحت بين (٠,٦٥٠) و(٠,٨٠٢)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٧٦٥)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

#### • طريقة ألفا كرونباخ:

تم تطبيق مقياس التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة على (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك بالنسبة لكل من المقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١١): معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لقياس التدفق النفسي وأبعاده الفرعية

رقم البعد	اسم البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
١	توازن المهام مع المهارات	٠,٨٠٩
٢	وضوح الأهداف	٠,٧٨٠
٣	الدافعية الذاتية	٠,٨١٤
٤	التركيز في الأداء	٠,٨١٢
٥	نسيان الذات والوقت والمكان	٠,٧١٢
٦	الاستمتاع بالعمل	٠,٧٨٤
٧	مواجهة الصعوبات	٠,٧٢٧
	المقياس ككل	٠,٨٣٣

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التدفق النفسي تراوحت بين (٠,٧١٢) و(٠,٨١٤)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٣٣)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

#### • مقياس إدارة الذات لدى طلاب الجامعة: (إعداد الباحث)

تم إعداد مقياس إدارة الذات لدى طلاب الجامعة بهدف قياس إدارة الذات لدى أفراد عينة البحث، ولتوفير أداة مشتق لها معايير الصدق والثبات من خصائص عينة البحث الحالي. فيما يلي وصف المقياس وخطوات إعداده وبيانات التحقق من خصائصه السيكومترية:

#### • وصف المقياس:

تتكون الصورة النهائية للمقياس من (٧٣) عبارة موزعة على (٧) أبعاد، ويطلب من الطالب قراءة كل عبارة من عبارات المقياس وتحديد درجة موافقته عليها وذلك باختيار أحد البدائل (موافق بشدة - موافق - متردد - غير موافق - غير موافق بشدة)، وعند تصحيح المقياس يتم تخصيص درجة واحدة عند اختيار (غير موافق بشدة).

موافق بشدة) ودرجتين عند اختيار (غير موافق) وثلاث درجات عند اختيار (متردد) وأربع درجات عند اختيار (موافق) وخمس درجات عند اختيار (موافق بشدة)، مع مراعاة عكس هذه الأوزان للعبارات السلبية والمنفية، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على كل بعد وعلى المقياس ككل، وتتراوح الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس بين (٧٣) درجة إلى (٣٦٥) درجة.

#### • خطوات إعداد المقياس:

تم إعداد مقياس التدفق النفسى لدى طلاب الجامعة في ضوء الخطوات التالية:

◀ مراجعة التراث السيكولوجي من أطر نظرية ودراسات سابقة لإدارة الذات، والاطلاع على مقاييس إدارة الذات المستخدمة في هذه الدراسات، مثل: مقياس كل من إيهاب شحاتة (٢٠١٠)، وهويدا حنفي (٢٠١٢)، وسمر عبدالبديع ونجوى السيد وحمدى ياسين (٢٠١٥)، ولؤلؤة صالح الرشيد (٢٠١٥).

◀ حدد الباحث المقصود بإدارة الذات وفقاً لمنظور البحث الحالي تحديداً إجرائياً، تم في وضئه صياغة مجموعة من العبارات تغطي كافة جوانب هذا المفهوم، وتم إعداد صورة أولية للمقياس، وتحكيمها وتعديلها في ضوء آراء السادة المحكمين.

◀ تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، والتحقق من خصائصه السيكمترية.

#### • الخصائص السيكمترية لمقياس التدفق النفسى لدى طلاب الجامعة:

فيما يلي يتم توضيح الخصائص السيكمترية لمقياس إدارة ذاتى طلاب الجامعة من حيث الاتساق الداخلى للمقياس وصدقه وثباته:

#### • الاتساق الداخلى للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس إدارة الذات لدى طلاب الجامعة من خلال تطبيقه على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجداول التالية:

جدول (١٢): معاملات ارتباط كل عبارات مقياس إدارة الذات بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة والدرجة الكلية للمقياس

رقم العبار ة	معامل الارتباط الذي تنتمي إليه العبارة	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	♦♦٠.٦٧٣	♦♦٠.٦٥٤	٣٨	♦♦٠.٧٦٥	♦♦٠.٦٧٥
٢	♦♦٠.٥٦٤	♦♦٠.٧٦٥	٣٩	♦♦٠.٧٦٤	♦♦٠.٧٥٦
٣	♦♦٠.٧٦٢	♦♦٠.٥٦٣	٤٠	♦♦٠.٦٤٢	♦♦٠.٥٦٤
٤	♦♦٠.٦٦٥	♦♦٠.٦٤٥	٤١	♦♦٠.٦٥٣	♦♦٠.٧٦٥
٥	♦♦٠.٤٣٩	♦♦٠.٤٤٥	٤٢	♦♦٠.٧٦٥	♦♦٠.٧٦٧
٦	♦♦٠.٥٦٣	♦♦٠.٥٦٤	٤٣	♦♦٠.٧٣٦	♦♦٠.٥٥٦
٧	♦♦٠.٦٧٣	♦♦٠.٧٦٥	٤٤	♦♦٠.٦٠٩	♦♦٠.٧٦٤
٨	♦♦٠.٧٧٨	♦♦٠.٧٦٦	٤٥	♦♦٠.٥٦٣	♦♦٠.٦٦٧

العدد الحادي والتسعون .. الجزء الثاني .. نوفمبر .. ٢٠١٧م

رقم العبار ة	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
٩	٠,٧٨٩	٠,٦٥٥	٠,٧٤٢	٠,٦٥٥	٤٦	٠,٧٤٢	٠,٦٥٥
١٠	٠,٦٤٥	٠,٧٣٤	٠,٤٥٣	٠,٧٣٤	٤٧	٠,٤٥٣	٠,٧٣٤
١١	٠,٥٦٤	٠,٥٤٦	٠,٥٦٣	٠,٥٤٦	٤٨	٠,٥٦٣	٠,٥٤٦
١٢	٠,٦٧٨	٠,٥٩٦	٠,٦٤١	٠,٥٩٦	٤٩	٠,٦٤١	٠,٥٩٦
١٣	٠,٧٨٤	٠,٦٧٦	٠,٥٧٤	٠,٦٧٦	٥٠	٠,٥٧٤	٠,٦٧٦
١٤	٠,٦٤٧	٠,٦٥٧	٠,٦٧٣	٠,٦٥٧	٥١	٠,٦٧٣	٠,٦٥٧
١٥	٠,٦٣٥	٠,٧٥٣	٠,٦٥٤	٠,٧٥٣	٥٢	٠,٦٥٤	٠,٧٥٣
١٦	٠,٦٧٥	٠,٥١٧	٠,٦٧٥	٠,٥١٧	٥٣	٠,٦٧٥	٠,٥١٧
١٧	٠,٦٧٤	٠,٧٨٣	٠,٥١٧	٠,٧٨٣	٥٤	٠,٥١٧	٠,٧٨٣
١٨	٠,٧٧٦	٠,٦٧٣	٠,٦٤٣	٠,٦٧٣	٥٥	٠,٦٤٣	٠,٦٧٣
١٩	٠,٦٧٤	٠,٦٧٨	٠,٦٥٤	٠,٦٧٨	٥٦	٠,٦٥٤	٠,٦٧٨
٢٠	٠,٦٧٨	٠,٥٦٤	٠,٤٤٥	٠,٥٦٤	٥٧	٠,٤٤٥	٠,٥٦٤
٢١	٠,٦٥٦	٠,٧٨٦	٠,٦٥٤	٠,٧٨٦	٥٨	٠,٦٥٤	٠,٧٨٦
٢٢	٠,٦٥٣	٠,٥٦٥	٠,٥٥٦	٠,٥٦٥	٥٩	٠,٥٥٦	٠,٥٦٥
٢٣	٠,٧٨٣	٠,٦٣٤	٠,٦٧٥	٠,٦٣٤	٦٠	٠,٦٧٥	٠,٦٣٤
٢٤	٠,٦٧٣	٠,٥٦٤	٠,٦٥٤	٠,٥٦٤	٦١	٠,٦٥٤	٠,٥٦٤
٢٥	٠,٥٩٣	٠,٧٤٥	٠,٧٥٣	٠,٧٤٥	٦٢	٠,٧٥٣	٠,٧٤٥
٢٦	٠,٥٠١	٠,٧٤٢	٠,٥٥٦	٠,٧٤٢	٦٣	٠,٥٥٦	٠,٧٤٢
٢٧	٠,٦٧٢	٠,٥٧٧	٠,٦٦٤	٠,٥٧٧	٦٤	٠,٦٦٤	٠,٥٧٧
٢٨	٠,٥٥٧	٠,٥٦٣	٠,٤٣٣	٠,٥٦٣	٦٥	٠,٤٣٣	٠,٥٦٣
٢٩	٠,٦٢٣	٠,٨٤٢	٠,٤٥٦	٠,٨٤٢	٦٦	٠,٤٥٦	٠,٨٤٢
٣٠	٠,٥٤٨	٠,٦٤٢	٠,٦٤٥	٠,٦٤٢	٦٧	٠,٦٤٥	٠,٦٤٢
٣١	٠,٧٣٠	٠,٥٦٢	٠,٥٤٩	٠,٥٦٢	٦٨	٠,٥٤٩	٠,٥٦٢
٣٢	٠,٦٤٢	٠,٧٠٩	٠,٥٤٩	٠,٧٠٩	٦٩	٠,٥٤٩	٠,٧٠٩
٣٣	٠,٦٧٣	٠,٦٦٠	٠,٥٤٥	٠,٦٦٠	٧٠	٠,٥٤٥	٠,٦٦٠
٣٤	٠,٧٥٣	٠,٦٥٨	٠,٥٤٣	٠,٦٥٨	٧١	٠,٥٤٣	٠,٦٥٨
٣٥	٠,٧٣٢	٠,٧٠١	٠,٧٤٤	٠,٧٠١	٧٢	٠,٧٤٤	٠,٧٠١
٣٦	٠,٦٨٣	٠,٦٧٣	٠,٧٧٥	٠,٦٧٣	٧٣	٠,٧٧٥	٠,٦٧٣
٣٧	٠,٦٥٣		٠,٤١٣			٠,٤١٣	

◆ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس إدارة الذات بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة تراوحت بين (٠,٤٣٩) إلى (٠,٨٣٤) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس إدارة الذات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٤١٣) إلى (٠,٨٤٢) وجميعها أيضاً قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

جدول (١٣): معاملات ارتباط أبعاد مقياس إدارة الذات بالدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	اسم البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	التنظيم الذاتي	٠,٧٩٤
٢	تنمية الذات	٠,٦٥٧
٣	مهارات اتخاذ القرار	٠,٥٨٤
٤	إدارة الوقت	٠,٦٩٠
٥	إدارة العلاقات مع الآخرين	٠,٧٨٢
٦	القدرة على حل المشكلات	٠,٧١٠
٧	إدارة الضغوط والانفعالات	٠,٧٥٦

◆ دالة عند مستوى (٠,٠٥)

◆ دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس إدارة الذات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٥٨٤) إلى (٠,٧٩٤) وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

• **صدق المقياس:**

تم التحقق من صدق مقياس إدارة الذات لدى طلاب الجامعة باستخدام الطرق الآتية:

• **صدق الحكمين:**

تم إعداد صورة أولية للمقياس تضمنت (٨٢) عبارة، وتم عرضها على ثمانية محكمين من المتخصصين في علم النفس للحكم على مدى وضوح العبارات وسلامة صياغتها، وتحديد مدى انتماء كل عبارة للمكون الذي تقيسه، ومدى مناسبة صياغة بدائل الاستجابة. وقد اعتمدت نسبة موافقة (٨٠%) فأكثر من آراء السادة المحكمين معياراً للإبقاء على العبارة. وفي ضوء نتائج التحكيم أصبح المقياس مكوناً من (٧٩) عبارة.

• **الصدق العاملي:**

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، وقبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من صحة المعاينة باستخدام اختبار كايزر - ماير - أولكن (Kaiser-Meyer-Olkin-Test (KMO)، وكانت قيمة معامل KMO (٠,٩٠٢) وهي قيمة مرتفعة، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity الذي كانت نتيجته دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط correlation matrix للتأكد من أنها تزيد عن (٠,٣)، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط Anti-image للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات Measure of Sampling Adequacy (MSA) لا تقل عن (٠,٧)، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوي صفراً. وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملي تم إجراء التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما استخدم محك كايزر وقبول العوامل التي يزيد جذورها الكامن عن الواحد الصحيح، وفي ضوء هذه الخطوات تم الحصول على (١٥) عاملاً، وبعد عمل تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax وتحديد العدد المناسب للعوامل من خلال دراسة الرسم البياني Scree Plot للجذور الكامنة، واعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠,٣)، مع اعتبار وجود (٣) عبارات على الأقل متشعبة على العامل محكاً للإبقاء على هذا العامل. وقد أسفرت هذه الخطوة عن حذف ست عبارات لم تحقق المعايير السابقة، كما تم الحصول على سبعة عوامل تتراوح قيم جذورها الكامنة بين (٢,٢٢١) إلى (٧,١٢٧) وتفسر مجتمعة (٤٠,٤٢٥%) من التباين الكلي بين عبارات المقياس، وبذلك أصبحت الصورة النهائية للمقياس

مكونة من (٧٣) عبارة موزعة على سبعة عوامل، وتوضح الجداول التالية تشبعات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل:  
جدول (١٤): عبارات العامل الأول لمقياس إدارة الذات وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
١	تتوفر لدى العديد من القدرات والمهارات التي تؤهلني للنجاح في الحياة	٠,٨١٢
١٠	أبذل كل ما في وسعي لتحقيق أهدافي	٠,٧٨٩
٧	أحدد أهدافي بدقة	٠,٧٥٥
٣٣	أسعى إلى إنجاز مهماتي بشكل متميز	٠,٧١٠
١٥	أفنتقد إلى التوازن بين مختلف جوانب حياتي	٠,٦٧٨
٤٥	لدي خطة مستقبلية لحياتي بعد التخرج من الجامعة	٠,٦٢٣
٦٦	أترجع عن أهدافي مع أول محاولة فاشلة	٠,٦٠٥
٢٢	أحرص على تقييم إنجازاتي من وقت لآخر	٠,٥٨٧
٢٩	أعتقد أن بإمكانني إحراز النجاح على المستوى الشخصي	٠,٥٦٩
٥١	التغلب على الأزمات يجعل حياتي مثيرة	٠,٥٥٤
٣٩	أحرص على الدقة والتنظيم في كل أعمالتي	٠,٥١٢
٥٨	أشعر بالرضا عن إنجازاتي الشخصية	٠,٤٨٩
٧١	أقبل ذاتي وأقدرها	٠,٤٦٦
	الجذر الكامن للعامل	٧,١٢٧
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٩,٧٦٣%

يتضح من الجدول (١٤) أن العامل الأول لمقياس إدارة الذات تشبعت عليه (١٣) عبارة تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٦٦) إلى (٠,٨١٢)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٧,١٢٧)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٩,٧٦٣%)، وتعكس عبارات هذا العامل قدرة الطالب الجامعي على تحديد أهدافه بدقة، والسعي نحو تحقيقها، واستثمار ما لديه من قدرات ومهارات، وتحقيق التوازن بين مختلف جوانب حياته، ولذلك تم تسمية هذا العامل التنظيم الذاتي.

جدول (١٥): عبارات العامل الثاني لمقياس إدارة الذات وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٢	أهتم باكتساب المهارات الجديدة بالنسبة لي	٠,٧٢٦
٣٠	ألتحق بالدورات التدريبية كلما أتحت لي الفرصة	٠,٧٠٧
٢٣	أحرص على الاطلاع على كل ما هو جديد	٠,٦٦٧
٤٦	لي قراءات في مجالات متنوعة بخلاف دراستي	٠,٦٢٥
٥٢	لا تستهويني معرفتي آخر الأخبار	٠,٦٠٣
١١	لا أجد حرجاً في السؤال عما لا أعرفه	٠,٥٦٧
٤٠	أعتقد أن النجاح في الحياة يعتمد على الحظ أكثر من بذل الجهد	٠,٥٢٣
١٦	أحرص على زيادة معلوماتي وتعديل أخطائي	٠,٥٠١
٥٩	عندي كثير من الطموحات التي سوف أنجزها	٠,٤٧٧
٣٤	أحرص على الخروج بديروس مستفادة من مواقف الإخفاق	٠,٤٥٣
	الجذر الكامن للعامل	٥,٩١٨
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٨,١٠٧%

يتضح من الجدول (١٥) أن العامل الثاني لمقياس إدارة الذات تشبعت عليه (١٠) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٥٣) إلى (٠,٧٢٦)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٥,٩١٨)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٨,١٠٧%)، وتعكس عبارات هذا العامل حرص الطالب الجامعي على تنمية مهاراته، واكتساب المهارات الجديدة، والاطلاع على كل ما هو جديد، ولذلك تم تسمية هذا العامل تنمية الذات.

## العدد الحادي والتسعون .. الجزء الثاني .. نوفمبر ٢٠١٧م

جدول (١٦): عبارات العامل الثالث لمقياس إدارة الذات وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٣	أعاني من التردد عند اختيار القرار المناسب	٠,٧٠٧
١٢	أشعر بالتوتر في المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات	٠,٦٩٨
٣٥	أحدد مميزات وعيوب قرار قبل اتخاذه	٠,٦٦٧
٤١	أحرص على اتخاذ قراراتي بموضوعية	٠,٦٢٠
١٧	أجمع المعلومات الكافية قبل اتخاذ القرارات	٠,٥٩٨
٦٠	أحرص على تنفيذ القرار بعد اتخاذه	٠,٥٦٧
٢٤	أفكر في النتائج المترتبة على القرار قبل اتخاذه	٠,٥٢٢
٥٣	أجد صعوبة في التراجع عن القرار إذا ثبت عدم صحته	٠,٥٠٥
٦٧	أتحمل مسؤولية ما أخذه من قرارات	٠,٤٨٩
٤٧	لا أهتم بمشورة أحد عند اتخاذ القرارات	٠,٤٦٧
الجذر الكامن للعامل		٤,٥٥٩
نسبة التباين المفسر بواسطة العامل		٦,٢٤٥ %

يتضح من الجدول (١٦) أن العامل الثالث لمقياس إدارة الذات تشبعت عليه (١٠) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٤٦٧) إلى (٠,٧٠٧)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٥٥٩)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٦,٢٤٥)٪، وتعكس عبارات هذا العامل قدرة الطالب الجامعي التعامل مع المواقف التي تتطلب اتخاذ القرارات، وقدرته على اتخاذ القرار في الوقت المناسب، وجمع المعلومات قبل اتخاذ القرار، وتحمل مسئولية قراراته، ولذلك تم تسمية هذا العامل مهارات اتخاذ القرار.

جدول (١٧): عبارات العامل الرابع لمقياس إدارة الذات وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٤	أحرص على قضاء وقتي في أنشطة مفيدة	٠,٦٥٤
٣١	أتجنب تسويق المهام المكلف بها	٠,٦٢٠
٣٨	ألتزم بالمواعيد وأقدرها	٠,٥٦٧
١٣	لا يشغلني إنجاز المهام في أوقاتها المحددة	٠,٥٤٠
٢٥	أحدد أولويات المهام التي أقوم بها	٠,٥١١
١٨	لدي قدرة على تحديد الوقت المطلوب لإنجاز مهامي	٠,٤٨٦
٥٤	أحدد وقت محدد لكل مهمة أقوم بها	٠,٤٥٦
٦١	أضع خطة زمنية لإكمال المهام	٠,٤١٢
٤٨	يصعب على إكمال ما بدأت به من مهام	٠,٤٠٤
٤٢	أتجنب مضيعات الوقت	٠,٣٨٧
الجذر الكامن للعامل		٣,٦٧٥
نسبة التباين المفسر بواسطة العامل		٥,٠٣٤ %

يتضح من الجدول (١٧) أن العامل الرابع لمقياس إدارة الذات تشبعت عليه (١٠) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٣٨٧) إلى (٠,٦٥٤)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٣,٦٧٥)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٥,٠٣٤)٪، وتعكس عبارات هذا العامل حرص الطالب الجامعي على الاستفادة من وقته، وإنجاز المهام في توقيتها المناسب، وتحديد أولويات ما يقوم به من مهام، وتجنب مضيعات الوقت، ولذلك تم تسمية هذا العامل إدارة الوقت.

## العقد الماحدي والتسعون .. الجزء الثاني .. نوفمبر ٢٠١٧م

جدول (١٨): عبارات العامل الخامس لمقياس إدارة الذات وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٦٨	يصفني الآخرون بأنني شخص اجتماعي	٠,٦١٠
٥	أقبل النقد من الآخرين	٠,٥٦٨
٦٢	أحرص على التواصل مع أفراد عائلتي	٠,٥٢٤
٦٤	أتبادل الزيارات مع أصدقائي	٠,٥١١
١٩	يقلقني التواجد وسط الآخرين	٠,٥٠٣
٣٦	أستطيع التعرف على أصدقاء جدد بسهولة	٠,٤٨٧
٢٦	أعرض مساعدتي لأصدقائي عند الحاجة	٠,٤٥٥
٤٩	أعتقد أنني محبوب من الآخرين	٠,٤٢٠
٤٣	أشعر بالخجل عند التحدث مع الآخرين	٠,٤٠٦
٥٥	أحرص على تقديم المساعدة للآخرين إذا احتاجوا لذلك	٠,٣٨٧
٧٢	أشعر بأنني معزول عن الآخرين	٠,٣٦٩
	الجنذر الكامن للعامل	٣,١١٦
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٤,٢٦٨ %

يتضح من الجدول (١٨) أن العامل الخامس لمقياس إدارة الذات تشبعت عليه (١١) عبارة تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٣٦٩) إلى (٠,٦١٠)، وتبلغ قيمة الجنذر الكامن لهذا العامل (٣,١١٦)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٤,٢٦٨ %). وتعكس عبارات هذا العامل رضا الطالب الجامعي عن حياته الاجتماعية، وإقامة علاقات مثمرة مع الآخرين، والتواصل الفعال معهم، ولذلك تم تسمية هذا العامل إدارة العلاقات مع الآخرين.

جدول (١٩): عبارات العامل السادس لمقياس إدارة الذات وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٦	أثق في قدرتي على التعامل مع المشكلات	٠,٥٩٠
٣٢	لدي القدرة على تجاوز الصعاب	٠,٥٦٧
٢٠	عندما تواجهني مشكلة أبحث عن بدائل متعددة لحلها	٠,٥١٢
٨	أحرص على إيجاد حلول مناسبة لما يواجهني من مشكلات	٠,٤٧٨
٦٩	أرى أن الفرد يمكنه التغلب على الصعوبات مهما كانت	٠,٤٤٥
١٤	من الصعب مواجهة الأحداث غير السارة	٠,٤٢٣
٦٣	لدي القدرة على المرونة والتكيف مع المشكلات الحياتية	٠,٤٠٩
٢٧	أستطيع التعامل مع المشكلات غير المتوقعة	٠,٣٨٩
٧٣	أحاول البحث عن حلول مبتكرة لمشكلاتي	٠,٣٦٧
٥٦	أفكر في أكثر من حل عند مواجهة أي مشكلة	٠,٣٤٩
	الجنذر الكامن للعامل	٢,٨٩٥
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٣,٩٦٦ %

يتضح من الجدول (١٩) أن العامل السادس لمقياس إدارة الذات تشبعت عليه (١٠) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٣٤٩) إلى (٠,٥٩٠)، وتبلغ قيمة الجنذر الكامن لهذا العامل (٢,٨٩٥)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٣,٩٦٦ %). وتعكس عبارات هذا العامل تعامل الطالب الجامعي مع المشكلات بطريقة مناسبة، وحرصه على إيجاد حلول مناسبة لما يواجهه من مشكلات، وثقته في قدرته على تجاوز الصعاب، ولذلك تم تسمية هذا العامل القدرة على حل المشكلات

جدول (٢٠): عبارات العامل السابع لمقياس إدارة الذات وتشبعاتها على هذا العامل

رقم العبارة	مضمون العبارة	التشبع
٢٨	لا أتحكم بانفعالاتي عند الغضب	٠,٤٩٨
٥٠	يصعب علي التركيز في عمل ما عندما أتعرض لانفعال	٠,٤٥٦
٣٧	من السهل استثارتي انفعاليا	٠,٤٤٤
٥٧	أتحكم في سلوكي عندما أستثار	٠,٤١٠
٩	أستطيع مواجهة المواقف الجديدة دون خوف أو قلق	٠,٣٩٨
٢١	أظهر الانفعال المناسب تجاه كل موقف أمر به دون مبالغة	٠,٣٧٨
٦٥	انفعالي السريع يسبب لي مشكلات مع الآخرين	٠,٣٦٧
٤٤	أنا قادر على السيطرة على مشاعري	٠,٣٥٠
٧٠	أشعر أن بداخلي كثير من الصراعات	٠,٣٤١
	الجذر الكامن للعامل	٢,٢٢١
	نسبة التباين المفسر بواسطة العامل	٣,٠٤٢ %

يتضح من الجدول (٢٠) أن العامل السابع لمقياس إدارة الذات تشبعت عليه (٩) عبارات تراوحت تشبعاتها عليه بين (٠,٣٤١) إلى (٠,٤٩٨)، وتبلغ قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٢,٢٢١)، وتبلغ نسبة إسهامه في التباين الكلي (٣,٠٤٢ %)، وتعكس عبارات هذا العامل قدرة الطالب الجامعي على ضبط انفعالاته، وإظهار الانفعال المناسب تجاه كل موقف يمر به، والسيطرة على مشاعره، ولذلك تم تسمية هذا العامل إدارة الضغوط والانفعالات.

#### • صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق مقياس إدارة الذات على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم تحديد الطلاب الحاصلين على الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للدرجات على هذا المقياس، وتم حساب قيمة ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢١): قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى

الإرباعي	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات	
			الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)
الأعلى	٦٥	٣٠٦,٦٧٧	٩,٨٧٣	١٣٢,١٧٦
الأدنى	٦٥	١١٥,٩٠٨	٦,١٥٩	

يتضح من الجدول (٢١) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات دالة إحصائياً، مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

#### • ثبات المقياس:

تم التحقق من صدق ثبات مقياس إدارة الذات لدى طلاب الجامعة باستخدام الطرق التالية:

#### • طريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس مرتين على (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب العينة الاستطلاعية بفاصل زمني مقداره أسبوعين، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجاتهم في مرتي التطبيق وذلك بالنسبة لكل من المقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٢): معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس إدارة الذات وأبعاده الفرعية

رقم البعد	اسم البعد	معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق
١	التنظيم الذاتي	٠,٦٧٥
٢	تنمية الذات	٠,٧٨٦
٣	مهارات اتخاذ القرار	٠,٦٤٢
٤	إدارة الوقت	٠,٨٣٤
٥	إدارة العلاقات مع الآخرين	٠,٦٦٥
٦	القدرة على حل المشكلات	٠,٨١١
٧	إدارة الضغوط والانفعالات	٠,٦٥٧
	المقياس ككل	٠,٧٩٠

يتضح من الجدول (٢٢) أن قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس إدارة الذات تراوحت بين (٠,٦٤٢) و(٠,٨٣٤)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٧٩٠)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

• طريقة ألفا كرونباخ:

تم تطبيق مقياس إدارة الذات لدى طلاب الجامعة على (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك بالنسبة لكل من المقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٣): معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس إدارة الذات وأبعاده الفرعية

رقم البعد	اسم البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
١	التنظيم الذاتي	٠,٧١١
٢	تنمية الذات	٠,٨٦٠
٣	مهارات اتخاذ القرار	٠,٧٢٥
٤	إدارة الوقت	٠,٨٩١
٥	إدارة العلاقات مع الآخرين	٠,٧٠٩
٦	القدرة على حل المشكلات	٠,٨٥٤
٧	إدارة الضغوط والانفعالات	٠,٦٩٩
	المقياس ككل	٠,٨١٤

يتضح من الجدول (٢٣) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس إدارة الذات تراوحت بين (٠,٧٠٩) و(٠,٨٩١)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨١٤)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

• مقياس معنى الحياة: (إعداد محمد حسن الأبيض، ٢٠١٠)

• وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٥٧) عبارة موزعة على (٤) أبعاد، ويطلب من الطالب قراءة كل عبارة من عبارات المقياس وتحديد درجة موافقته عليها وذلك باختيار أحد البدائل (نعم - أحياناً - لا)، وعند تصحيح المقياس يتم تخصيص درجة واحدة عند اختيار (لا) ودرجتين عند اختيار (أحياناً) وثلاث درجات عند اختيار (نعم)، مع مراعاة عكس هذه الأوزان للعبارات السلبية والمنفية، ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على كل بعد وعلى المقياس ككل، وتتراوح الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس بين (٥٧) درجة إلى (١٧١) درجة.

• الخصائص السيكومترية لمقياس معنى الحياة:

قام معد المقياس بالتحقق من خصائصه السيكومترية حيث تم التحقق من خصائصه السيكومترية، حيث تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً. كما قام معد المقياس بالتحقق من صدق المقياس من خلال إجراء التحليل العاملي لعباراته، وقد أسفر التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل تفسر (٦٤,٦٨١ %) من التباين الكلي. وأيضاً قام معد المقياس بالتحقق من ثباته بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق، وكانت قيم معاملات الثبات مرتفعة. وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس معنى الحياة في البحث الحالي وفقاً لما يلي:

• الاتساق الداخلي:

تم التحقق من من الاتساق الداخلي للمقياس في البحث الحالي من خلال تطبيقه على طلاب العينة الاستطلاعية، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين كل من درجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة والدرجة الكلية للمقياس، والتي تراوحت بين (٠,٤٢١) إلى (٠,٧٣٩)، كما تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والتي تراوحت بين (٠,٦٧٢) إلى (٠,٨٠٩)، وجميعها قيم مرتفعة، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

• صدق المقياس:

تم استخدام مقياس معنى الحياة (عداد هارون توفيق الرشيد، ١٩٩٦) كمحك لصدق مقياس معنى الحياة المستخدم في البحث الحالي، حيث تم تطبيق المقياسين على طلاب العينة الاستطلاعية، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (٠,٨١١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى اتصاف مقياس معنى الحياة المستخدم في البحث الحالي بدرجة مناسبة من صدق الارتباط بمحك.

• ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس معنى الحياة بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم تطبيق المقياس على (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وذلك بالنسبة لكل من المقياس ككل ولأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٢٤):

جدول (٢٤): معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس معنى الحياة وأبعاده الفرعية

رقم البعد	اسم البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
١	القبول والرضا	٠,٧٦٥
٢	الهدف من الحياة	٠,٦٧٤
٣	المسؤولية	٠,٧٨٣
٤	التسامح بالذات	٠,٨٠٩
	المقياس ككل	٠,٧٩٥

يتضح من الجدول (٢٤) أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس معنى الحياة تراوحت بين (٠.٦٧٤) و(٠.٨٠٩)، كما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠.٧٩٥)، وجميعها معاملات ثبات مرتفعة.

#### • حادي عشر: نتائج البحث:

##### • نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي ومعنى الحياة لدى عينة البحث". ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي وبين درجاتهم على مقياس معنى الحياة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٥): قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي وبين درجاتهم على مقياس معنى الحياة

معنى الحياة		التغيرات
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
٠,٠١	٠,٦٨٩	التدفق النفسي

يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التدفق النفسي وبين درجاتهم على مقياس معنى الحياة بلغت (٠,٦٨٩)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي ومعنى الحياة لدى عينة البحث، وهذا يعني تحقق الفرض الأول.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن وجود درجة مرتفعة من التدفق النفسي لدى الفرد يجعله يصل إلى درجة مرتفعة من التركيز فيما يقوم به من مهام، ويندفع بحيوية نحو تحقيق أهدافه، مع الإحساس العام بالنجاح في الحياة، فيصل إلى تحقيق التوازن بين التحديات والمهارات الموجودة لديه، ومن ثم يزود التدفق النفسي الفرد بالقوة الدافعة اللازمة لمواصلة كفاحه في الحياة، من أجل تحقيق أهدافه، فيزداد شعوره بقيمة ومعنى حياته.

ومن ناحية أخرى فإن إحساس الفرد بأن حياته ذات معنى، وأن له أهدافاً واضحة يسعى إلى تحقيقها يعد أحد العوامل المهمة من أجل وصوله إلى حالة التدفق النفسي، وزيادة قدرته على الإنجاز وتحدي الصعوبات التي قد تواجهه.

كما أنه في ضوء المنطلقات النظرية للبحث الحالي يمكن القول بأنه أثناء مرور الفرد بخبرة التدفق النفسي فإنه يكون مندمجاً بشكل كلي في أداء مهمة ما، وخاصة عندما تتوافق مهاراته الشخصية مع متطلبات تنفيذ هذه المهمة، مما يشعر الفرد بالاستمتاع بقيامه بهذه المهمة دون وجود محفز خارجي، مما يجعله يشعر بوجود معنى لحياته.

ولم يجد الباحث من بين الدراسات السابقة دراسة تناولت العلاقة بين التدفق النفسي ومعنى الحياة، وهذا مما ينفرد به البحث الحالي عن الدراسات السابقة.

• نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الذات ومعنى الحياة لدى عينة البحث". ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الذات وبين درجاتهم على مقياس معنى الحياة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٦): قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الذات وبين درجاتهم على مقياس معنى الحياة

معنى الحياة		التغيرات
معامل الارتباط	مستوى الدلالة	إدارة الذات
٠,٧٣٣	٠,٠١	

يتضح من جدول (٢٦) أن قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الذات وبين درجاتهم على مقياس معنى الحياة بلغت (٠,٧٣٣)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الذات ومعنى الحياة لدى عينة البحث، وهذا يعني تحقق الفرض الثاني.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن إدارة الذات تسهم في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، وتعيّنه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، كما أن إدارة الذات تعد عملاً مهماً يساعد الطالب الجامعي على النجاح في حياته الأكاديمية والاجتماعية، مما يجعله يشعر بمعنى ومغزى حياته.

وكما يشير زينج ويكن (Zheng & Yiqun, 2017) فإن النجاح في الحياة هو النجاح في إدارة الذات، فإذا تمكن الفرد من إدارة ذاته فإنه يتمكن من تحديد أهداف لحياته ويسعى لتحقيقها، مما يشعره بمعنى لحياته، حيث يتحقق معنى الحياة من خلال ما يحققه الفرد من إنجازات.

وتتفق نتيجة الفرض الثاني مع نتائج دراسة سماح جودة (٢٠١٣) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين إدارة الذات وتحمل المسؤولية، حيث كانت المسؤولية أحد أبعاد مقياس معنى الحياة المستخدم في البحث الحالي.

• نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس التدفق النفسي". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة لتحديد دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٧): قيمته ت ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس التدفق النفسي

النوع	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	١٤٤	١٨٨,٣٦٨	٥٧,٠٢١	٢,٩٨٤	٤٨٤	٠,١٥٣ (غير دالة)
إناث	٣٤٢	٢٠٤,٦٤٠	٥٣,٩٧٣			

يتضح من الجدول (٢٧) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس التدفق النفسي بلغت (١٨٨.٣٦٨) بانحراف معياري (٥٧.٠٢١)، وأن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الإناث بلغت (٢٠٤.٦٤٠) بانحراف معياري (٥٣.٩٧٣)، وأن قيمة "ت" بلغت (٢.٩٨٤) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس التدفق النفسي، وهذا يعني تحقق الفرض الثالث.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظريات والنماذج المفسرة للتدفق النفسي، حيث إن خبرة التدفق النفسي لا تعتمد على الجنس، وإنما تعتمد على اندماج الفرد في العمل الذي يقوم به، حيث إن وصول الفرد لحالة التدفق يتطلب الاستمتاع بالعمل الذي يقوم به، واهتمامه واقتناعه بأهمية هذا العمل، وانشغاله به، لدرجة ينسى معها ذاته والزمان والمكان. هذا فضلاً عن أن كلا الجنسين من طلاب الجامعة يشتركون في درجة وضوح الأهداف، والتركيز عليها، والعمل على إنجازها، فطبيعة الحياة الجامعية تزيد من ثقافة وخبرات الطلاب، وتزودهم بالأفكار الإيجابية، وتؤثر في بنياتهم المعرفية، وتسهم في بناء شخصياتهم وذلك دون تفرقه بين الذكور والإناث.

ولم يجد الباحث من بين الدراسات السابقة دراسة تناولت الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي غير دراسة ماجدة عبدالسلام وسلوى عبدالباقي وثريا يوسف (٢٠١٦) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث.

#### • نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس إدارة الذات". ولا اختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة لتحديد دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس إدارة الذات، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٨): قيمته ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس إدارة الذات

النوع	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	١٤٤	١٨٥,٨٧٥	٥٨,٠٣٥	٠,٩١١	٤٨٤	٠,٧٤٤ (غير دالة)
إناث	٣٤٢	١٩١,٧٩	٥٧,٣٢٢			

يتضح من الجدول (٢٨) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس إدارة الذات بلغت (١٨٥.٨٧٥) بانحراف معياري (٥٨.٠٣٥)، وأن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الإناث بلغت (١٩١.٠٧٩) بانحراف معياري (٥٧.٣٢٢)، وأن قيمة "ت" بلغت (٠.٩١١) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس إدارة الذات، وهذا يعني تحقق الفرض الرابع. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طلاب الجامعة من الجنسين يتصفون بقدر كبير من الحرص والإصرار على

إثبات ذواتهم، والتمسك بالفرص المتاحة لهم لإثبات كفاءتهم، كما أن طبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها تتصف بالتحدي والمثابرة والدافعية والرغبة في النجاح وإثبات الذات.

وتتفق نتائج الفرض الرابع مع نتائج دراسة سمر عبدالبديع ونجوى السيد وحمدي ياسين (٢٠١٥) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدارة الذات، بينما تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة هويدا حنفي (٢٠١٢) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في إدارة الذات لصالح الذكور.

#### • نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس معنى الحياة". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة لتحديد دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس معنى الحياة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٩): قيمت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس معنى الحياة

النوع	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكور	١٤٤	١١٢.٠٢١	٣٢.٧٥٩	٢.٣٨٣	٤٨٤	٠.٤٢٢ (غير دالة)
إناث	٣٤٢	١١٩.٦٦٤	٣٢.٠٧٦			

يتضح من الجدول (٢٩) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس معنى الحياة بلغت (١١٢.٠٢١) بانحراف معياري (٣٢.٧٥٩)، وأن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الإناث بلغت (١١٩.٦٦٤) بانحراف معياري (٣٢.٠٧٦)، وأن قيمة "ت" بلغت (٢.٣٨٣) وهي قيمة غير دالة إحصائية، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من عينة البحث على مقياس معنى الحياة، وهذا يعني تحقق الفرض الخامس.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء خصائص أفراد عينة البحث، حيث إن الذكور والإناث من طلاب الجامعة يمرون بنفس الظروف، بغض النظر عن النوع، ف كلا النوعين يسعى إلى تحقيق أهدافه وطموحاته، كما أن الطلاب من الجنسين في البيئة الجامعية يحصلون على نفس القدر من الاهتمام والخدمات، كما أن الأسر أصبحت الآن تهتم بالأبناء من الجنسين بنفس القدر تقريبا دون تفرقة أو تمييز بينهما، كما أن المجتمع يركز على منح الشباب من الجنسين الفرصة للمشاركة في تطور المجتمع والنهوض به.

وتتفق نتائج الفرض الخامس مع نتائج دراسة إسلام أسامة العصار (٢٠١٥) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في معنى الحياة، كما تتفق مع نتائج دراسة أحمد طلعت غندور (٢٠١٦) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في معنى الحياة.

• نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: "يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى أفراد عينة البحث من خلال درجاتهم على مقياسي التدفق النفسي وإدارة الذات". ولاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار الخطي التدريجي Stepwise Regression Analysis للتحقق من إمكانية استخدام متغيري التدفق النفسي وإدارة الذات للتنبؤ بمعنى الحياة لدى أفراد عينة البحث، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٣٠): نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بمعنى الحياة لدى أفراد عينة البحث من خلال درجاتهم على مقياس التدفق

النفسي وإدارة الذات

العوامل للتنبؤ	معامل الارتباط الجزئي	معامل الانحدار الجزئي (B)	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد للعدل (R2)	النسبة المئوية للقدرة على التنبؤ	التغير في قيمة معامل التحديد			قيمته ف	مستوى الدلالة
						القيمة	مستوى الدلالة	القيمة		
الثابت		٣٩,١٥		٠,٥٣٨	٥٣,٨٠%	٠,٥٣٨		٥٦٣,٤٨٢	٠,٠١	
إدارة الذات	٠,٧٣٣	٠,٤١٤	٠,٧٣٣					٥٦٣,٤٨٢	٠,٠١	
الثابت		٢٨,٤٥٤		٠,٥٧٦	٥٧,٦٠%	٠,٥٧٦		٤٢,٧٦٤	٠,٠١	
إدارة الذات	٠,٤٣٧	٠,٢٨١	٠,٤٩٨					٤٢,٧٦٤	٠,٠١	
التدفق النفسي	٠,٢٨٥	٠,١٧٩	٠,٣٠٥					٤٢,٧٦٤	٠,٠١	

يتضح من الجدول (٣٠) ما يلي:

◀ أن إدارة الذات هي أفضل المتنبئات بمعنى الحياة، حيث استطاعت أن تفسر (٥٣,٨٠%) من تباين درجات أفراد عينة البحث في معنى الحياة، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (٥٦٣,٤٨٢)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

◀ أن النموذج الثنائي المكون من إدارة الذات والتدفق النفسي قد استطاع أن يفسر (٥٧,٧٠%) من تباين درجات أفراد عينة البحث في معنى الحياة، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (٣٢٧,٤٣٤)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

وفي ضوء ما سبق تكون أفضل معادلة انحدار للتنبؤ بمعنى الحياة لدى الطلاب هي كالآتي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار الجزئي B × المتغير المستقل.

معنى الحياة = ٢٨,٤٥٤ + ٠,٢٨١ × إدارة الذات + ٠,١٧٩ × التدفق النفسي.

وفي ضوء هذه النتيجة يمكن القول بأنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة لدى أفراد عينة البحث من خلال درجاتهم على مقياسي التدفق النفسي وإدارة الذات، وهذا يعني تحقق الفرض السادس.

ويمكن تفسير القدرة التنبؤية لإدارة الذات بمعنى الحياة في ضوء أنه إذا كان معنى الحياة يلعب دوراً مهماً في حياة الفرد لإظهار إمكاناته، وحتى يضيف على

حياته معنى ومغزى وقيمة، فإن تحقيقه لهذا المعنى لا يتحقق إلا من خلال وضع الفرد لأهداف وغايات في حياته، والسعي نحو تحقيقها، وبذلك فإن معنى الحياة لن يتحقق لدى الفرد إلا من خلال استشرافه للمستقبل والتنبؤ به وكذلك التخطيط للقيام بمهامه في الحياة، حتى يعطي لها معنى من خلال قدرته علي إنجاز الأعمال المحددة التي يريد إنجازها.

كما يمكن تفسير القدرة التنبؤية للتدفق النفسي بمعنى الحياة في ضوء أن حالة التدفق النفسي تتلخص في انشغال الفرد في عمل يحبه ويفضله، فكل فرد يؤدي بطريقة أفضل عندما يكون لديه شيء يهتم به، ويشعر بأنه يدخل عليه السرور أثناء انشغاله به.

ولم يجد الباحث من بين الدراسات السابقة دراسة هدفت إلى التنبؤ بمعنى الحياة من خلال التدفق النفسي وإدارة الذات، ولكن تتفق نتائج الفرض السادس في مجملها مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أظهرت إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من خلال بعض المتغيرات النفسية، مثل دراسة آلانديت (Alandete, 2015) التي أظهرت إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من خلال الرفاهية النفسية، ودراسة جرودينج جوز (Grouden & Jose, 2015) التي أظهرت وجود قدرة تنبؤية عالية لمتغيرات السعادة والرضا عن الحياة وإشباع الحاجات النفسية بمعنى الحياة.

#### • ثاني عشر: توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث تم صياغة التوصيات التالية:
- ◀ تنظيم الندوات والدورات التدريبية لطلاب الجامعة من أجل تحسين شعورهم بمعنى الحياة.
  - ◀ تدريب طلاب الجامعة على مهارات إدارة الذات.
  - ◀ توفير الإمكانيات المطلوبة من أجل تيسير وصول الطلاب إلى حالة التدفق النفسي أثناء القيام بالمهام المختلفة.
  - ◀ تفعيل دور الإرشاد النفسي داخل الجامعة من أجل دراسة المشكلات التي قد يعاني منها بعض الطلاب وتؤثر سلبيا على معنى الحياة لديهم.
  - ◀ توثيق الصلة بين الجامعة وباقي مؤسسات المجتمع من أجل تحسين معنى الحياة لدى الطلاب.

#### • ثالث عشر: بحوث مقترحة:

- استكمالا لأهداف البحث الحالي فإن الباحث يوصي بإجراء البحوث التالية:
- ◀ برنامج إرشادي لتحسين التدفق النفسي وأثره على معنى الحياة لدى طلاب الجامعة.
  - ◀ برنامج تدريبي لتنمية إدارة الذات وأثره على معنى الحياة لدى طلاب الجامعة.
  - ◀ الرفاهية النفسية في علاقتها بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.
  - ◀ الإسهام النسبي للمرونة النفسية وفاعلية الذات للتنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.
  - ◀ بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.

• المراجع:

- أمال عبدالسميع باظمة (٢٠١١). مقياس التدفق النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إبراهيم محمود القمحاوي (٢٠١١). دراسة سيكومترية كلينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والبصرين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أحمد طلعت غندور (٢٠١٦). معنى الحياة وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من الشباب. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أحمد عبدالخالق ومايسة النبال وسهير سالم وحنان سعيد (٢٠١٧). معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعات من مريضات السرطان: دراسة مقارنة. بحث مقدم إلى المؤتمر الإقليمي لعلم النفس، رابطته الاخصائيين النفسيين، ٢٩١-٣١٨.
- أحمد فوزي جنيدى ومحمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤). التنبؤ بالسعادة الذاتية على ضوء معنى الحياة والتفكير الإيجابي في المستقبل والصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين والمتأخرين دراسيا. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، ٤ (٤)، ١٩-١٣٢.
- إسلام أسامة العصار (٢٠١٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة: دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أسماء فتحى وميرفت عزمي (٢٠١٢). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٧٨ (٢٢)، ٤٧-١.
- أشرف عبدالحليم (٢٠١٠). قلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة والضعف النفسي لدى عينة من الشباب. بحث مقدم إلى المؤتمر السنوي الخامس عشر، "الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٣٥-٣٦٨.
- أماني مراد مصباح (٢٠١٧). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بصراع الأدوار لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- إيناس محمود (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٦٥ (٣)، ٢٩٢-٣٥٤.
- إيهاب شحاتة (٢٠١٠). العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية. بحث مقدم إلى المؤتمر السنوي الخامس لمركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤/٢ أكتوبر، ٣١٤-٤٦٤.
- حاتم عبدالعزيز وسوسن إسماعيل ووفاء سيد (٢٠١١). دراسة معنى الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب التعليم الثانوي العام. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٢ (٣)، ٦٥٧-٦٨٠.
- حسام إسماعيل وسامية سمير (٢٠١٠). معنى الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من حضاري القبور. دراسات نفسية، ٢٠ (٣)، ٣٩٧-٤٣٦.
- حنان أسعد خوج (٢٠١١). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ٣ (٢)، ١١-٤٤.
- سماح جودة (٢٠١٣). بعض مهارات إدارة الذات وعلاقتها بتحمل المسؤولية لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- سمر عبدالبديع ونجوى السيد وحدي ياسين (٢٠١٥). إدارة الذات والفاعلية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩ (٤)، ٧٧-٩٨.
- سميرة أبو غزالة (٢٠٠٧). أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة إلى الإرشاد النفسي: دراسة على طلاب الجامعة. بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي الخامس "التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة: الفرص والتحديات"، ١٢/١١ يوليو، ٢٥٣-٣٢٤.
- سيد البهاص (٢٠٠٩). الصحة النفسية وجودة الحياة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- صالح المحرز (٢٠١٧). إدارة الذات وفن قيادة الآخرين. القاهرة: دار عالم الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبدالرحمن سيد سليمان وإيمان فوزي (١٩٩٩). معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. بحث مقدم إلى المؤتمر السنوي السادس، "جودة الحياة"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٠٣١-١٠٩٥.

- عبدالله المناحي (٢٠١٧). معنى الحياة وعلاقته بقلق المستقبل والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المعاقين جسدياً في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مجلة كلية التربية، جامعة الخرطوم، ١٠ (٩)، ٥٥-١١٢.
- فيكتور فرانكل (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس. ترجمة: طلعت منصور، الكويت: دار القلم.
- لولوة صالح الرشيد (٢٠١٥). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلاية النفسية وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية، ٢٣ (١)، ٤٨٩-٥٢٠.
- ماجدة عبدالسلام وسلوى عبدالباقي وثرىا يوسف (٢٠١٦). التدفق النفسي للطلاب المعلم لدى عينت من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات تربوية واجتماعية، ٢٢ (٤)، ٩٩٧-١٠٢٢.
- محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٢). الهوية والقلق والإبداع. القاهرة: دار القاهرة للنشر.
- محمد حسن الأبيض (٢٠١٠). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٤ (٣)، ٧٩٩-٨٢٠.
- محمد عبدالنور أبو النور (١٩٩٨). أثر الإرشاد بالمعنى في خفض الخواء بالمعنى لدى عينت من العميان، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٨ (٦)، ٣٢٥-٣٥٦.
- محمود أبو مسلم وفؤاد المولي وآية نبيل (٢٠١٢). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم. مجلة بحوث التربية النوعية، ٢٤، ١٨٧-٢١٢.
- مصطفى عطية الشيخ (٢٠١٤). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات في بعض المتغيرات المعرفية والوجدانية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- ناجي محمد (٢٠١٠). أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٤ (٣)، ١٠٧-١٤١.
- ناهد خالد وعفاف سعدي (٢٠١٧). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبت التربية بجامعة الأزهر. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٤ (٢)، ٨٢٧-٨٨٩.
- نجيب الفونس وتامر شوقي وزهراء محمد (٢٠١٦). تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينت من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٨، ٣٠٩-٣٤٠.
- هارون توفيق الرشيد (١٩٩٨). مقياس معنى الحياة: كراسة التعليمات. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- هوى دا حنفي (٢٠١٢). الصلاية النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. دراسات عربية في علم النفس، ١ (٤)، ٥٤١-٦١٨.
- Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? An analysis using the Spanish versions of the purpose-in-life test and the ryff's scales. *The European journal of counselling psychology*, 3(2), 89-98.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Burke, B.& Rothstein, M. (2010). *Self-management and leadership development*. New York: Edward elgar publishing.
- Cohen, M. (2008). *The power of self management: Pride and professionalism for a successful career*. New York: Creative health care management.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper& Row publishers.
- Denise, T.&John, B. (2006). *Self-regulation in health behavior*. London: John Wiley& sons Ltd.
- Grouden, M.& Jose, P. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for

- meaning, presence of meaning, and well being? *International journal of well being*, 5(1), 33-52.
- Duffy, D.& Sedlacek, W. (2010). The salience of a career calling among college students: exploring group differences and links to religiousness life Meaning and life satisfaction Career. *Development quarterly*, 39,(11), 1253-1274.
- Eagleton, T. (2007). *The meaning of life*. Britian: Oxford University press.
- Frankl, V. (1997). *Man's search for ultimate meaning*. New York: Insight Books.
- Frazier, P.& Steger, M. (2005). Meaning life: One link in the chain form religiousness well-being. *Journal of counseling psychology*, 52, (4), 574-582.
- Gözde, E. (2014). An examination of motivational regulations, dispositional flow and social physique anxiety among college students for exercise: A self-determination theory approach. *College student journal*, 50 (2), 159-170.
- Hager, P. (2015). Flow and the five-factor model (FFM) of personality characteristics. *Unpublished phd dissertation*, presented to the University of Missouri, Kansas, U.S.A.
- Hamidi, S.; Yetkin, A.& Yatkin, Y. (2010). The meaning of life: Health, disease, and the naturopathy. *Journal of psychology and counselling*, 2 (1), 9-16.
- Heather, J.& Andersen, B. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British journal of health psychology*, 12 (3), 363-381.
- Ishimura, I. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management. *Japanese psychological research*, 51 (1), 47-54.
- Joo, Y.; Oh, E.& Kim, S. (2015). Motivation, instructional design, flow, and academic achievement at a Korean online University: A structural equation modeling study. *Journal of computing in higher education*, 27(1), 28-46.
- Kuhnle, C.; Hofer, M.& Kilian, B. (2012). Self-control as predictor of school grades life balance and flow in adolescents. *British journal of educational psychology*, 82, 533-548.
- Lavigne, K.; Hofman, S.; Ring, A.; Ryder, A.& Woodward, T. (2013). The personality of meaning in life: Associations between dimensions of life meaning and the big five. *The journal of positive psychology*, 43-34.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in University students. *The Journal of genetic psychology*, 166 (1), 5-14.
- Lu, T.& Liao, P. (2012). Interpretation students' experience of anxiety and flow. *Compilation and translation review*, 5 (2), 83-115.
- Marco, J.; Montserrat, N.& Lorca, G. (2017). Associations among meaning in life, body image, psychopathology and suicide ideation in

- spanish participants with eating disorders. *Journal of clinical psychology*, 73 (12), 1768–1781.
- Marco, J.; Pérez, S.; García, G. & Reyes, A. (2017). Meaning in life in people with borderline personality disorder. *Clinical psychology and psychotherapy*, 24, 162–170.
  - McHardy, B. & Marshall, J. (1999). *The principles of self-management: The key to personal and professional success*. Canada: Selecting sales professional
  - Mills, M. & Fullagar, C. (2008). Motivation and flow: Toward an understanding of the dynamics of the relation in architecture students. *The journal of psychology*, 142 (5), 533-553.
  - Mauser, M.; King, R. & Young, M. (2004). *The meaning of life: Long prison sentences in context*. Washington: The Sentencing project.
  - Nozick, R. (2004). Philosophy and the meaning of life. In D. Benatar (Ed.), *Life, death & meaning: Key philosophical readings on the big questions*, (63-90). New York: Rowman & Littlefield publishers, Inc.
  - Reker, G. & Wong, P. (1988). Towards a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York, NY: Springer Publishing Co.
  - Rogatko, P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of happiness studies*, 10, 133–148.
  - Sears, M. (2006). Self-management for students with disabilities: The importance of teacher follow-up. *International journal of special education*, 21 (2), 23-38.
  - Solanelles, J.; Barba, L.; Castro, M. & Pena, J. (2014). Flow experiences in everyday classes of Spanish college students: the fit between challenge and skill. *Journal of technology and science education*, 4 (2), 62- 71.
  - Stainsby, K. (2007). *Develop your interpersonal and self-management skills*. New York: Radcliffe publishing.
  - Steger, M. (2007). *Meaning in life: handbook of positive psychology*. Oxford university press. 2nd ed.
  - Stegar, M.; Frazier, P.; Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counselling psychology*, 53 (1), 80-93.
  - Steger, M. & Kashdan, T. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The journal of positive psychology*, 8 (2), 103–115.
  - Taylor, S.; Kemeny, M.; Bower, J. & Gruenewald, V. (2000). Psychological resources: positive illusions and health. *American psychologist*, 55 (1), 99-109.
  - Winberg, T. & Leif, H. (2008). Student attitudes toward learning, level of pre-knowledge and instruction type in a computer-simulation: Effects on flow experiences and perceived learning outcomes. *Instructional sciences*, 36, 269–287.
  - Wong, P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). In P. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological*

- research and clinical applications* (pp. 111-140), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Zhang, H.; Sang, Z.; Chen, C.; Zhu, J.& Deng, W. (2016). Need for meaning, meaning confusion, meaning anxiety, and meaning avoidance: Additional dimension of meaning in life. *Journal of happiness studies*, 19, 191-212.
  - Zheng, M.& Yiqun, G. (2017). Meaning in life promotes proactive coping via positive affect: A daily diary study. *Journal of happiness studies*, 18 (6), 1683-1696.

