

الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض

إعداد

د / صفاء صديق خريبه

استاذ مساعد □ كلية الآداب □ جامعة الزقازيق

إصدار يوليو لسنة ٢٠٢١م

شعبة الدراسات النفسية

والإجتماعية

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة ؛ كما استهدف أيضاً معرفة الفروق في الاستمتاع بالحياة وفقاً لمرتفعي ومنخفضي كل من الأمن العاطفي والتدفق النفسي ؛ والفروق في التدفق النفسي وفقاً لمتغيري العمر ؛ الحالة الاجتماعية ؛ المستوى الأكاديمي ؛ تكونت عينة البحث من (٣٠٤) طالبة من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض ؛ منهن (١٦٩) بكالوريوس؛ (٧٧) دبلوم ؛ (٥٨) ماجستير ؛ تراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٢٦) سنة ، متوسط عمري (٢٢) ؛ وانحراف معياري (٠.٨٠٦) ؛ طُبّق علي العينة مقياس الأمن العاطفي من إعداد زعبي ، والشوارب (٢٠١٩) ؛ ومقياس التدفق النفسي من إعداد (Jackson & Marsh, 1996) ترجمة وتقنين أسماء محمد (٢٠١٩) ؛ ومقياس الاستمتاع بالحياة من إعداد عبد العال، ومظلوم (٢٠١٣). أسفرت نتائج البحث علي وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى عينة البحث ؛ كما ظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات مرتفعات / منخفضات كل من الأمن العاطفي والتدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة وكانت الفروق في اتجاه الطالبات مرتفعات الأمن العاطفي والتدفق النفسي ؛ كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات في جميع أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقاً للعمر (أقل من ٢١ سنة ؛ ٢١ سنة فأكثر) وكانت الفروق في اتجاه الطالبات ذوات العمر الأكبر فيما عدا بعدي (أهداف واضحة ؛ تركيز في مهمة) فقد أظهرت النتائج وجود فروق في اتجاه العمر الأقل ؛ عدم وجود فروق في جميع أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقاً لكل من الحالة الاجتماعية ؛ و المستوى الأكاديمي ؛ كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال مستوى الأمن العاطفي والتدفق النفسي لدى عينة البحث .

الكلمات المفتاحية: الأمن العاطفي؛ التدفق النفسي : الاستمتاع بالحياة.

Emotional Security and Psychological Flow as Predictors for Enjoyment of life in Female University Students in Riyadh

Abstract

The current research aimed to examine the relation between emotional security, psychological flow, and enjoyment of life. The research also aimed to define the differences in enjoyment of life according to the increase and decrease of both emotional security and psychological flow, and the differences in psychological flow according to different variants such as; age, social status, and academic degree. Research sample consisted of (304) female students from Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University in Riyadh, (169) female students hold a bachelor's degree, (77) students hold a diploma, (58) students hold a master's degree. Sample age ranged from (19 to 26), (mean age = (22) ; SD= (0.806). Research sample completed the Emotional Security Scaled by Zoabi & Shawareb (2019), Psychological Flow Scale by (Jackson & Marsh, 1996 translated and validated by Asmaa Mohamed, and the Enjoyment of Life scale by Abd Al-Aal & Mazloom (2013). Results showed that there is a statistical correlation between emotional security, psychological flow, and enjoyment of life in the research sample. results indicated statistical differences including increase\decrease in the emotional security and psychological flow regarding enjoyment of life, differences were observed in students with high level of emotional security and psychological flow. In addition to that, results showed statistical differences between students in all the dimensions of the psychological flow and total score according to age (less than 21 years, more than 21 years), differences were observed in older students, except in two dimensions (clear goals, task concentration), also differences were observed in younger students. In conclusion, results showed no statistical differences between students in all the dimensions of the psychological flow and total score according to social status and academic level ; results showed an ability to predict enjoyment of life through the levels of emotional security and psychological flow in research sample.

Keywords: Emotional Security, Psychological Flow, Enjoyment of Life.

المقدمة:

يلعب علم النفس الإيجابي دوراً بارزاً في حياتنا، من خلال مساهماته في ظهور مصطلحات عديدة فرضت نفسها على مجال البحوث والدراسات النفسية والاجتماعية؛ ومنها الأمن العاطفي والتدفق النفسي، والاستمتاع بالحياة، والتي لها أثر فعال في تدعيم السمات الإيجابية للفرد.

وذكر أحمد (٢٠١٥) أن الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي يهتمون ويركزون على دراسة وتحليل مصدر القوة داخل الفرد، والسمات والفضائل الانسانية الإيجابية مثل: التفاؤل والإبداع والرضا والامتنان لتعزيز وتدعيم الشعور بالسعادة الشخصية للفرد من خلال ممارسته للأنشطة في حياته اليومية، بغرض تحسين صحته النفسية والجسدية مما يساهم في تفعيل دوره في المجتمع وبالتالي يستمتع بحياته.

ويعد الأمن العاطفي من أهم الحاجات الضرورية للفرد، والتي تساهم في تكامل شخصيته واتزانها، وتكسبه الثقة بالنفس، مما يساعد على تنمية الانتماء مع البيئة الاجتماعية المحيطة والاستمتاع بالحياة، وتوصلت دراسة الشهري (٢٠١٩) إلى وجود علاقة إيجابية بين الأمن العاطفي وممارسة السلوك الايجابي الاجتماعي.

كما أشار كل من (Keller,EL-Sheikh,2011) أن الحاجة إلى الأمن العاطفي من أهم الحاجات الأساسية المدعمة للصحة النفسية، وتوضح أهمية ذلك في تجنب الخطر والألم، ويظهر ذلك في شعور الفرد بأن البيئة الاجتماعية المحيطة به هي بيئة صديقة له، وأنه مقبول لدى الآخرين، وهذا يولد ويُمنّي الإحساس بالطمأنينة العاطفية والأمن النفسي العاطفي، مما يُكسب الفرد شخصية فعالة ومنتزعة، وإذا لم تتوافر بيئة اجتماعية جيدة يتم فيها إشباع الاحتياجات الضرورية للفرد ومنها الأمن العاطفي سيعاني الفرد من اضطراب نفسي يسبب القلق والاكتئاب.

كذلك أكد الفنجري (٢٠٠٨) ؛ وأبو حلاوة (٢٠٠٩) إلى أن التدفق النفسي من المفاهيم الحديثة في العلوم التربوية والنفسية ، إذ كانت بداياته على يد ميهالي في نهاية الثمانينات ، عندما لاحظ الأشخاص وهم يودون أعمالهم ونشاطاتهم ، وهم في حالة من التركيز وتحديد الهدف ويشعرون بالمتعة والسرور ؛ وينظر إلى التدفق النفسي كاستراتيجية حديثة لعلم النفس الايجابي ، حيث أنه يسير وفق مبدأ غرس الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل ، وهذه الفنيات تساهم في خفض القلق ، وتُنمي قوة الشخصية ، ويدعم ذلك مكنيل (٢٠٠٦) في أن التدفق هو حالة تتيح للفرد تجاوز ذاته عندما يصل إلى مستوى عالي من التحدي ، مما يجعله يستغرق فيما يقوم به من أعمال حتى يكون متحدداً بين نفسه والعمل الذي يؤديه.

ويذكر (Nakamura, J.& Csikszentihalyi ,M.,2009) أن جذور التدفق تمتد للبحث عن النشاط الذاتي الذي تنبعث الاثابة منه (من النشاط نفسه) ، بصرف النظر عن الرغبة في إنهاء النشاط أو اكتماله ، ولا يتأثر بالتعزيز أو الاثابة الخارجية ، وتدعم آمال باظة (٢٠١٢) ذلك في أن التدفق النفسي هو خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات ، كما أن التدفق ينمي التخيل العقلي والتفكير الابداعي ، وينمي مستوى الطموح ، والدافعية للإنجاز ، وينمي القدرة على مواجهة التحديات في الاداء ، وينمي الفاعلية الذاتية ، وتحمل المسؤولية، ويؤكد (Csikszentmihaly, Mihaly, 2009) على أهمية التوازن بين التحديات والمهارات في أداء المهام المختلفة ، حيث أن التدفق يتضمن بين طياته فكرة السعي الدؤوب نحو الاجادة والتميز ، والمقدرة على التركيز لساعات طويلة دون أن يشعر بالملل ، والاستغراق في العمل لدرجة يفقد فيها الفرد الشعور بالزمان والمكان .

وأخيراً ذكر عبد الرحمن (٢٠١٧) أن الاستمتاع بالحياة أحد متغيرات الشخصية الايجابية التي برزت من خلال علم النفس الايجابي ، ويوجد ندرة في الأبحاث التي اهتمت به، ويدعم ذلك يونس (٢٠١١) حيث توجد علاقة بين الاستمتاع بالحياة والسمات الأساسية للحياة البشرية الايجابية، ومنها اتساق وتجانس مع ما

يكتسبه الشخص من قدرات وصفات وخبرات تؤهله للتكيف والسعادة والاستمتاع بالحياة ، وتحقيق النجاح بصورة عامة.

مشكلة البحث :

يعيش الفرد في هذا العصر في حالة من القلق والتوتر والاضطرابات النفسية مما جعله لا يستمتع بحياته بسبب ضيق العيش ، والنظرة السلبية لحياتنا ، وعدم التسامح ، والشعور بأن الحياة لا معنى لها ، وعدم الاحساس بالراحة والرضا ، مما جعلنا نبحث عن معاني كثيرة نفتقدها في حياتنا مثل التدفق النفسي والأمن العاطفي ، لكي نستطيع التكيف مع الضغوط النفسية والمشكلات الحياتية ، ومسايرة التغيرات الحادثة في العلاقات الانسانية ، من خلال التسامح ومساعدة الآخرين ، والعمل على حل مشكلاتهم ، والشعور بالأمن العاطفي من خلال أمن الآخرين .

وتذكر آمال باظة (٢٠٠٩) أن الشعور بالتدفق النفسي له آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة ، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية ، حيث ينمي التحيل العقلي ، والتفكير الإبداعي ، ومستوى الطموح ودافع الإنجاز ، والقدرة على مواجهة التحديات في الأداء ، والفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية ، مما يساهم في ممارسة دور الفرد بإيجابية وتقبل ، وتدعم ذلك دراسة الموسوي ؛ وشطب (٢٠١٦) إلى أن التدفق النفسي يمثل خيرة إنسانية مثالية تعبر عن امتلاك الفرد أعلى درجات الصحة النفسية وجودة الحياة بصفة عامة ، فهي حالة تمثل تفاني الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها ، مما يترتب عليها نسيان الذات والوسط الاجتماعي المحيط به ، والزمن ، تصحبها حالة من السعادة والبهجة تدفع صاحبها للمثابرة والجد والعمل المتميز ليصل في النهاية لحالة من الابداع والتميز .

ويبرهن (Habe, K., Biasutti, M., &Kajtna, T., 2019) على أهمية التدفق النفسي في اكساب الفرد الانجاز والنجاح الداخلي ، وتوافر الطاقة التي تجعل الفرد يقوم بأداء الأعمال المحيطة

المرهقة ، وهذا ما يسمى بالإجهاد الايجابي ، وتوظيف الطاقة النفسية الإيجابية للفرد في جعل حياته ميسره ، فيما يضيفه التدفق النفسي من رضا وسعادة على حياة الفرد مما يساعده على الاندماج في أنشطة الحياة والتغلب على الصعاب ومواجهة التحديات، فالتدفق النفسي بمثابة حالة تسيطر على الفرد تمكنه من الإبداع والوصول إلى الأداء المتميز، مما يشعره بالتوحد والتركيز التام والاندفاع بحبوية لتحقيق أعلى درجات النجاح والوصول إلى الاتزان النفسي والاستمتاع بالحياة.

وأصبحت الايجابية مطلب انساني ، لأنه يبحث عن الصفات الفاعلة السوية التي تدعم من قيمة الانسان ، وتظهر التسامي في العلاقات الانسانية ، ويعتبر مفهوم الاستمتاع بالحياة حالة نفسية ايجابية فعالة وناضجة ومتوهجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الايجابي مع البيئة المحيطة على نحو يبعث البهجة والسعادة ، وهذا ننظر إلى الاستمتاع بالحياة على أنها حالة وليست سمة شخصية ، كما يري عبد العال ومظلوم (٢٠١٣) أن الاستمتاع بالحياة هو منظور ذاتي شخصي يمارسه الفرد بصورة تشكل حياته على المنحى الذي يرتضيه ، ويظهر ذلك في سلوكياته ، ويعكس فلسفة خاصة له في الحياة حيث أنه ترجمة حقيقية لأفكاره الواعية، وأن الاستمتاع بالحياة يعد أحد مكونات جودة الحياة وتدعم دراسة

(Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconanti, 2008) وجود علاقة بين التعبير الذاتي

للفرد والاستمتاع بالحياة ، وأن الأشخاص الذين يبذلون جهداً أكبر تكون لديهم فرصاً حقيقية وأكثر استمتاعاً بالحياة .

ويذكر (Heylighten, F., 1992) أن الاستمتاع بالحياة يرتبط بأبعاد التفكير العاطفي ، وهذا النوع من التفكير يساهم في تحقيق حسن التكيف للفرد مع الآخرين ، والاحساس بمشاعرهم والتعاطف بإيجابية مع مشكلاتهم ، ومراعاة أحوالهم الانفعالية والمزاجية ، وتكوين علاقات متميزة وقوية وذات حميمية معهم .

وتوصلت دراسة كل من (Harold & Cummings .,2004) ؛ و (Thompson M.,2013) إلى أن انخفاض مستوى الأمن العاطفي يسبب القلق والاكتئاب والعدوان والانحرافات السلوكية ، والانسحاب من المحيط الاجتماعي ، والعزلة والوحدة ، وتمركز الشخص حول ذاته ، وهذا من شأنه أن يفقد الفرد الاستمتاع بالحياة .

كما ذكر حجازي (٢٠١٢) أنه مع تطور علم النفس وخاصة علم النفس الايجابي سعى الباحثون إلى التركيز في دراساتهم إلى تفسير وتوضيح الجوانب الايجابية في شخصية الفرد ، حيث تسعى الجوانب الايجابية للفرد إلى توظيف امكانيات الفرد واستعداداته وتطويرها إلى أقصى درجة ممكنة .

وبناءً على ما سبق عرضه يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والأمن العاطفي والاستمتاع بالحياة لدى هذه الفئة الهامة وهن طالبات الجامعة التي تحتاج إلى المزيد من الرعاية والاهتمام ، لإكسابهم الطاقة الايجابية التي تساعدن على التحدي لمتغيرات المستقبل ، والإصرار في مواجهة الضغوط الحياتية باتجاهات إيجابية ، ومن ثم الوصول إلى الاستمتاع بالحياة بصورة فعالة ومبدعة وخلاقة، حيث لا يقتصر دور الجامعات ومؤسسات التعليم العالي على اكساب الطالبات الجانب المعرفي فقط ، ولكن يتعدى دورها إلى الاهتمام بتنمية الجوانب الايجابية في الشخصية مثل التدفق النفسي ، وتوفير بيئة آمنة نفسياً وعاطفياً ، مما يساهم في استمتاعهم بالحياة ، واكتسابهم المهارات الحياتية التي تجعلهن مبدعات ، ومتفوقات ، وناجحات في حياتهن .

أسئلة البحث :

- ١- هل توجد علاقة بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض؟
- ٢- هل توجد فروق بين الطالبات منخفضات الأمن العاطفي / مرتفعات الأمن العاطفي في الاستمتاع بالحياة؟
- ٣- هل توجد فروق بين الطالبات مرتفعات التدفق النفس / منخفضات التدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة؟
- ٤- هل توجد فروق بين الطالبات في التدفق النفسي وفقاً لمتغيري {العمر (أقل من ٢١ سنة ، ٢١ سنة فأكثر) ؛ الحالة الاجتماعية (متزوجة ، غير متزوجة) ؛ المستوى الأكاديمي (بكالوريوس ، دبلوم ، ماجستير) } ."
- ٥- هل يمكن التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال استجابات الطالبات عينة البحث على مقياس الأمن العاطفي والتدفق النفسي؟
- ٦-

أهداف البحث :

هدف البحث الحالي إلى محاولة الوقوف على مدى وطبيعة العلاقة بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض ؛ إلى جانب الكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة لدي الطالبات وفقاً لمرتفعي / منخفضي الأمن العاطفي ، والتدفق النفسي ؛ بالإضافة إلى معرفة الفروق في التدفق النفسي لدي الطالبات وفقاً لمتغيري (العمر ؛ الحالة الاجتماعية ؛ المستوى الأكاديمي) ؛ كما هدف إلى معرفة مدى إسهام كل من الأمن العاطفي والتدفق النفسي في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدي الطالبات بمدينة الرياض.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في أهمية الموضوع الذي يتصدى لدراسته، حيث يسعى لدراسة العلاقة بين الأمن العاطفي ، والتدفق النفسي ، و الاستمتاع بالحياة ، ومما لاشك فيه أن هذا الجانب ينطوي علي أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية.

الأهمية النظرية:

أن الاهتمام بدراسة العلاقة بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة بوصفهما متغيرات حديثة في علم النفس الإيجابي مازال في مراحلها المبكرة من البحث ، مع عدم وجود دراسات تناولت العلاقة بين متغيرات البحث الحالي في حدود علم الباحثة؛ مما يتطلب إجراء المزيد من الأبحاث النظرية والتطبيقية لمثل هذه المتغيرات للاستفادة منها في مجال الإرشاد والعلاج النفسي ؛ كذلك يُسهم البحث الحالي في إثراء المكتبة العربية والنفسية بصفة خاصة في مجال علم النفس الإيجابي بمعرفة العوامل المؤدية للأمن العاطفي ، والتدفق النفسي للوصول إلي الاستمتاع بالحياة والاتزان الانفعالي المطلوب لدي طلبة الجامعة.

الأهمية التطبيقية (العملية):

تمثلت أهمية البحث من الناحية التطبيقية في المساهمة في توفير قدر مناسب من البيانات والمعلومات عن متغيرات البحث لدي طالبات الجامعة تمكن الباحثين الإكلينيكين من وضع برامج إرشادية لتدريب الطالبات على كيفية الوصول إلي الأمن العاطفي والتدفق النفسي الذي يساعدهم في الوصول إلي الاستمتاع النفسي مما يحقق الاستقرار النفسي للطلبة الجامعة والذي يعود علي استقرار وأمن المجتمع بصفة عامة.

حدود البحث:

أ- الحدود الموضوعية:

اقتصر البحث على دراسة المتغيرات: التدفق النفسي - الأمن العاطفي - الاستمتاع بالحياة.

ب- الحدود المكانية:

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - كلية العلوم الاجتماعية - قسم علم النفس.

ج- الحدود الزمانية:

تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠١٩/٢٠٢٠).

مفاهيم الأساسية للبحث:

سوف نتناول في هذا الجزء تعريف المفاهيم:

الأمن العاطفي (Emotional Security):

عرف (McCoy , CUMMINGS & DAVIES ,2009) الأمن النفسي بأنه " إشباع

حاجة الفرد للأمن والطمأنينة وذلك للحد من قلقه واضطرابه ، واشباع حاجته للحب والتقبل من خلال الأسرة والمجتمع المحيط به ، وينمّي إليه "

ويعرف زغبى ، والشوارب (٢٠١٩) الأمن العاطفي بأنه " شعور الفرد بالأمان والاطمئنان داخل الأسرة والبيئة الاجتماعية المحيطة به ، والشعور بالثقة بالنفس وتوكيد الذات ، والشعور بالانتماء والتقبل من الآخرين والتفاعل الاجتماعي من خلال اقامة علاقات اجتماعية "

كما عرف موسى ، والدسوقي (٢٠١٣) الأمن العاطفي بأنه " السلوكيات التي تُوجه نحو الشخص الآخر بقصد المساعدة في استمرار الإفادة الإيجابية لذلك الشخص "

في حين عرفه (Sultan , 2019) بأنه "حالة تشبع الأفراد ، والتي تعتمد على مقدار الحب والرحمة التي يتلقونها من الآخرين "

وأن الفرد يكتسب شعوره بالأمن من خلال العلاقات في كل مرحلة عمرية، ويمكن تفسير سلوكه في جميع مجالات حياته من ناحية الأمن ، فالناس تسعى باستمرار لتحقيق حالة من الأمن عن طريق التحكم في التدفق المستمر طوال الحياة (Zotova , 2015).

ولخص بالحمو (٢٠١٧) العوامل التي تؤثر في الأمن العاطفي فيما يلي :

١- تأثير الوالدين : حيث ينظرُ إلى الرعاية الأساسية للطفل على أنها تقتضي الاستمرارية في وجود الطفل بوصفه كائناً إنسانياً متفرداً ، لكي يعيش وينمو ويستمر في جو نفسي لإشباع احتياجاته ، ويساهم دور الوالدين في إكساب الفرد الدور الاجتماعي المنوط اليه من خلال الممارسات الاجتماعية داخل المحيط الاجتماعي له.

٢- المناخ الأسري : يقصد به توافر الأمان والتضحية والتعاون ووضوح الأدوار وتحديد المسؤوليات ، وأشكال الضبط ، وكذلك إشباع الحاجات الانسانية ، وطبيعة العلاقات الأسرية ، مما يعطي الأسرة الطابع النفسي المميز لها (أسرة سعيدة-أسرة مترابطة-أسرة قلقة-أسرة متصارعة) ، ويؤثر المناخ الأسري على شخصية الأبناء وصحتهم النفسية ، والأفراد المحرومين من الأمن العاطفي يكونون أكثر عرضة للقلق والتوتر من غيرهم .

ويذكر أحمد (٢٠٠١) أن الشعور بالأمن والأمان يدفع الفرد إلى الجهد والاجتهاد، وبدون ذلك يكون الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية .

ويعبر عن ذلك إجرائياً من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات علي مقياس الأمن العاطفي من اعداد زعبي ، والشوارب (٢٠١٩) ، والمستخدم في البحث الحالي.

٢- التدفق النفسي (Psychological FLOW):

يعتبر التدفق النفسي أحد إسهامات علم النفس الايجابي، وعرفه كلارك (Clark & John ,1994) بأنه تجربة ذاتية تتوافق مع الأداء في موقف تكون فيه مهارات الفرد مطابقة لمستويات التحدي ، ويصاحب الأداء درجة مرتفعة من السعادة والنشوة.

ويصف مصطلح "التدفق" بأنه التجارب المثلى الأكثر إمتاعاً في حياة الإنسان أثناء الانخراط الكامل في نشاط ؛ فهو يعتبر تجربة ممتعة للغاية تحدث عندما يشارك الفرد في النشاط بانغماس وتركيز والتمتع بالخبرات ذاتية الاهتمام والشعور بتشويهِه الوقت ، بحيث يُصبح الفرد في حالة اندماج نشط وتركيز شديد مع تضيق بؤرة الوعي حتى لا يكون هناك أي اهتمام آخر مع فرز التصورات والأفكار غير ذات الصلة واختفاء المخاوف بشأن المشاكل (Marin, & Bhattacharya, 2013; Csikszentmihalyi, 1975; 1998).

وفي إطار السلوكيات الرياضية والفنية والمهنية، ينشأ التدفق من عمل يتطلب مهارات وتحديات محددة؛ كما أنه يوسّع نطاق احترام الذات وقدرات الفرد من خلال تعلم تطورات جديدة تزيد من الشعور بالاستمرارية والتدفق في الانتباه والعمل ؛ ولا يحدث التدفق لجميع أنواع السلوك بل يتطلب أهدافاً واضحة وردود فعل فورية لا لیس فيها، بافتراض تطابق تام بين المهارات والتحديات (Mao, et al ,2016).

ويمكن اعتبار التدفق كياناً فسيولوجياً متقارباً مدعوماً بظهور حالة دماغية فريدة ؛ ونظراً لأن التدفق يتطلب تحديات، فلا بد من دعمه بالإجهاد قصير المدى (الجيد) الذي يفترض الحماية الفسيولوجية (على سبيل المثال، تعزيز الحماية المناعية) للتعامل مع التحديات ؛ وعلى العكس من ذلك الإجهاد طويل الأمد (المزمن) الذي يؤثر في عدم الوصول إلى حالة التدفق ويعطل التأثيرات المناعية على الوظائف الفسيولوجية المختلفة (Stüttgen, et al ,2011).

وعرفه كل من الأعسر، وكفاي (٢٠٠٠) التدفق النفسي بأنه حالة من الذكاء العاطفي في أحد تجلياته وربما يمثل التدفق الغاية القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم ، وفي التدفق لا نستوعب الانفعالات وتُجدول فقط بل يتم توظيفها بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد .

في حين تناوله جولمان (Golman , 2001) بأنه "حالة من الاستغراق تتاب الفرد عندما ينشغل بعمل يحبه، ويؤديه مستمتعاً به، إلى أن يصل إلى أقصى درجة من الأداء الإيجابي، بعيداً عن القلق والملل والاكتئاب"؛ وأوضح جولمان أيضاً أن استغراق الفرد في أداء مهمة ما وتركيزه بها قد يمنعه من الانتباه لتفاصيل أخرى خارج تلك المهمة ، وذكر جولمان على ذلك بمثال عن أحد الجراحين حين استعاد قصة عملية جراحية دقيقة ، وصل أثناء إجرائها إلى درجة عالية من التدفق النفسي، وعندما انتهى من عمله الجراحي، لاحظ وجود أثر لقصور من الطلاء على أرض حجرة العمليات فسأل عن السبب، واعتزته دهشة شديدة ، حينما عرف أن جزءاً من سقف الحجرة سقط على الأرض بينما كان مشغولاً تماماً في الجراحة التي يجريها ، فلم ينتبه لهذا على الإطلاق.

وعرفت ايناس غريب (٢٠١٥) التدفق النفسي " بأنه حالة نفسية تنساب فيها مشاعر وجدانية إيجابية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة والنشاط يستطيع فيها الشخص أن يكتب مصادر الطاقة السلبية مثل التوتر والخوف والقلق والملل ، للوصول إلى الخبرة المثالية والتي تتمثل في أعلى درجات الاستمتاع والثقة بالنفس ، والتركيز والاحساس بالتحكم والسيطرة وال ضبط ، وفقد الوعي الكامل بالذات والمكان وانسياب الأفكار، وآلية الأداء مع القدرة على إدارة الوقت والاندماج الداخلي الكامل في العمل".

كما عرفه (Ella & Wilson , 2016) بأنه الاستغراق التام فيما يقوم به الفرد من عمل، والانشغال بتجويده، وتحسين الأداء من خلال دقة العمل، مع الاهتمام بسرعة إنجازه للعمل ، و الشعور بالسعادة التي تغلب عليه من أثناء أداء العمل دون أن يحس بالزمان أو المكان .

كذلك عرفه العطار (٢٠١٩) بأنه أقصى مستويات الأداء مع الشعور بالسعادة والمتعة والاندماج الكامل مع العمل ، والشعور بتغيير إدارة الوقت ، والسيطرة الكاملة مع عدم وجود أفكار الفشل ، والشعور بأن النشاط محفز في حد ذاته ويتحقق ذلك من خلال وجود الأهداف الواضحة المحددة ، وردود الفعل الفورية والقدرة على تحقيق التوازن بين التحديات العالية المتصورة والمهارات الشخصية العالية .

وأخيراً عرفت عيد (٢٠١٩) التدفق النفسي بأنه " حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءً تاماً يُنسى به ذاته والوسط والزمن ، وكأنه في حالة غياب الوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال ، على أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع انساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحباً بها ، دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، إذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن فيها ما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والاحساس العام بجودة الحياة لكونها تُضفي المعنى والقيمة على هذه الحياة".

وأشار الرويلي (٢٠١٩) أن التدفق النفسي يتضمن شقين أساسيين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته وتحرره من التوتر والقلق، والثاني انسجام الفرد مع الظروف والعوامل البيئية المحيطة به ، وأن مفهوم التدفق النفسي يضم بعض المضامين الايجابية مثل : التركيز المعرفي والطلاقة النفسية والخبرة المثلى .

كما وضع السيد (٢٠٠٩) مدي أهمية التدفق النفسي بالنسبة للفرد بأنه يتيح الفرصة للضبط والتنظيم والسيطرة على وعي الفرد وشعوره ؛ كما أنه يتيح للفرد تنمية قدراته وتطويرها ؛ وتنمية الآثار الإيجابية مثل: خفض التوتر ، والملل ، ويزيد من التفكير الابداعي ، ومستوى الطموح والانجاز ، وتحمل المسؤولية ؛ والوصول إلى الخبرة الذاتية المثالية.

وأكد العبيدي (٢٠١٦) علي مدي أهمية التدفق النفسي بالنسبة للعملية التعليمية وأشار أنه لكي يصل الطالب إلى أعلى درجة من التدفق النفسي يتطلب توظيف طاقته النفسية والتي يصاحبها حالة من الرضا

والإقناع الذاتي مع تأجيل الرغبات والحاجات الشخصية بما يؤدي إلى المرور بخبرة من النوع الراقى تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل الذي يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه ، وأحداث الانسيابية في الأداء للمهام المكلف بها ، ولابد من توفير العوامل المحفزة والمعينة لذلك في العملية التعليمية التي تعمل على زيادة التدفق النفسي في المجال التربوي والتعليمي ، كما ذكر عبد العال (٢٠١٧) أن التدفق النفسي ضروري وهام لطلبة الجامعة وذلك لمواجهة التحديات المتزايدة التي تواجه الطلبة بسبب التغيرات والتطورات العلمية والتكنولوجية ، فقد يساهم التدفق النفسي في إحداث التوافق مع هذه التغيرات.

ولكي يصل الفرد إلى حالة إيجابية من التدفق النفسي يجب أن ينمي نقاط القوة لديه، واختيار الأنشطة الملائمة التي يمارسها يومياً ، واكساب الأنشطة بعض الجاذبية في العمل، بحيث تتيح للفرد توظيف نقاط القوة لديه لأداء العمل بمستوى عالي يميزه عن غيره ، وأخيراً اختيار العاملين الذين تتفق مواطن القوة لديهم مع تحديات العمل الذي يقومون به (Mosing,et al.,2018).

ويُعبّر عن ذلك إجرائياً من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات علي مقياس التدفق النفسي من اعداد ، (Jackson & Marsh, 1996) ترجمة وتقنين أسماء (٢٠١٩) ؛ والمستخدم في البحث الحالي.

بعض النظريات والنماذج المفسرة للتدفق النفسي:

نموذج Mihaliy ,Csikszent:

تدعم هذه النظرية تأثير الخبرة النفسية التي يمر بها الفرد مما ينعكس على مدى وضوح الأهداف الموضوعية للمهمة المخطط لها، وأنه توجد بعض الوسائل التي من الممكن أن تساعد الفرد في الوصول إلى التدفق، ومنها (تركيز الانتباه على المهام المتضمنة في العمل ؛ وضوح الأهداف ؛ الهدوء النفسي؛ والتغذية الراجعة).

ووفقاً لهذه النظرية ينظر إلى التدفق بأنه حالة من الإشباع يصل إليها الشخص عندما يستغرق بشكل كامل فيما يقوم به من عمل، حيث تمثل حالة من نسيان الذات الكامل المؤقت ، وصولاً إلى لحظات غياب الذات، وأوضح (Mihaliy, & Nakamura, 1999) إلى أن التدفق النفسي يمثل تجربة ممتعة لصاحبها تتضمن انشغال الفرد بما يقوم به، وتتضمن حالة نفسية يستغرق بها الفرد دون الاهتمام بشيء آخر في ذات الوقت ، كما أشارت النظرية أيضاً على أن التدفق يمثل حالة نفسية مبنية على التفاوض والرضا ، والانغماس الكامل للفرد في أداء المهمة التي كُلف بها مما يجعل نشاطه متميزاً بالمشاركة العالية والسيطرة على الموقف والتركيز، ونقص الملل والقلق ، وتوافر الدافع الذاتي الجوهري ، وعدم ملاحظة الحكم الذاتي ، وأنها أفضل طريقة للقرب من السعادة ، وأطلق على حالة التدفق هذه مصطلح (التجربة المثالية) ، حيث يكون الأداء في ذروته وتكون الحالة الذهنية إيجابية، وأهم بمكونات عديدة نذكر منها (التحدي وتوازن المهارات ؛دمج العمل الواعي ؛ وضوح الأهداف ؛ الشعور بالسيطرة؛ فقدان الوعي الذاتي؛ الهدف الذاتي) ، وبالتالي يمثل التدفق حالة تحفيزية مثالية حيث يعمل الدافع في أفضل حالاته ، وأيضاً يمكن للتدفق أن يصبح فعالاً في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تدعم هذه الحالة، وتوصلت دراسة (Mihaley,1990) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التدفق، والابتكار ، والابداع ، والموهبة .

نموذج Martin Seligman:

بنى سليجمان تصوراً نظرياً بين من خلاله مفهوم التدفق النفسي من منظور يختلف قليلاً عما صاغه Mihaliy فهناك تشابه بين النظريتين ظهر في ربط Seligman بين التدفق النفسي وقضية المعنى ، وقد اعتبر أن الاندماج في الحياة مفهوم مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى Mihaliy ، حيث وضع الانغماس أو الاندماج في الحياة ضمن مستويات السعادة ، أما عن وجهة الاختلاف بينهما ، فقد أوضح Seligman أنه ليس بالضرورة أن يمثل التدفق مفهوماً إيجابياً، فأحياناً يكون التدفق النفسي بعيداً عن

القيم ومجرد من المعنى الإيجابي (يحمل معنى سلبياً)، ومثل ذلك في الشخصيات الضد اجتماعية التي تبذل كل ما في وسعها للقيام بعمل يتنافى مع الصالح الاجتماعي العام.

تفسير التدفق على أساس فسيولوجي :

ينظر إلى التدفق النفسي أنه ناتج عن تغيرات في قشرة المخ ، فعندما يعمل المخ في أقصى درجات الكفاءة له، حيث تنشأ رابطة دقيقة بين المناطق النشطة ومتطلبات الفعل، حتى ولو كان عملاً صعباً ، يُصبح منعشاً أو مجدداً للطاقة، أكثر من كونه مُستترفاً للجهد، وفي هذا الصدد أكد جولمان (Golman 2001)، بأن حالة التدفق لدى الفرد تعني أن المخ قد اكتسب انطباعاً بأن الصعب أصبح سهلاً، فيتعامل مع المهام شديدة التعقيد كما لو كانت في قمة البساطة ويصبح الأداء أمراً عادياً، ويتوافق هذا الانطباع مع طبيعة عمليات التفكير لتتم أكثر مهام المخ صعوبة وتحدياً بأقل طاقة ذهنية ممكنة ، بعدها يصبح المخ هادئاً وتصبح إثارته وكفه للدائرة العصبية متوافقتان مع حالة التدفق، لأن الأفراد حال انشغالهم في أنشطة تجذب اهتمامهم وتحافظ عليه دون مجهود، يهدأ المخ، فينخفض نشاط قشرة المخ، ويصبح أداء المهارات العقلية بصورة جيدة وتصبح الدورة العصبية في المخ في أقصى كفاءة لها.

وحدد (Jackson & Marsh, 1996) تسعة أبعاد تبلور مجالات التدفق النفسي، وتتفق هذه الأبعاد مع ما وضعه (Mihaliy, 1975) وشملت:

- 1-التوازن بين التحدي والمهارة التي يمتلكها الفرد Challenge –Skill balance : ويقصد به أن يستطيع الفرد الموازنة بين التحديات المتعلقة بمهمة ما وبين قدرته على القيام بها.
- 2-اندماج الوعي بالفعل Action– Awareness merging : ويقصد به أن حالة التدفق تتطلب حدوث الانغماس الكلي بالنشاط.
- 3-فقدان الوعي بالذات Loss of Self-Consciousness: و يقصد به أن الفرد يركز تماماً فيما يقوم به من أجل اتمام المهمة ، وينسى ما دون ذلك.

٤-الأهداف الواضحة The clear goals : ويقصد بها أن يحدد الفرد قواعد واضحة لما يخطط للقيام به مما يساعده على اتمام مهمته.

٥-تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous feedback : ويقصد بها الجرأة المتكونة نتيجة الشعور المتولد من القيام بالعمل على المهمة، ويقوم بتعديل إجراءات مهمته لتحقيق أهدافه.

٦. شعور الضبط (السيطرة) Sense of control : ويقصد به الحالة التي تمتلك الفرد حينما يشعر بأنه يقوم بالأمر الصحيح.

٧-التركيز كلياً في المهمة Total Concentration on task : ويقصد به الانغماس الكامل في المهمة التي يقوم بها الفرد.

٨-الإحساس بمرور الزمن (بطء، أو سرعة) Transformation of Time : ويقصد بها أن حالة التدفق تلغي الاحساس الحقيقي بمرور الوقت، فالفرد منغمس تماماً في القيام بعمل ما دون أن يبالي بالزمن المستغرق لإتمامه.

٩-الاستمتاع الذاتي : ويقصد به المتعة التي يشعر بها الفرد نتيجة قيامه بعمل ما .

٣- الاستمتاع بالحياة (Enjoying Life):

اهتم علم النفس الايجابي بمفاهيم عديدة منها الاستمتاع بالحياة ذلك لأن الاستمتاع بالحياة يساهم في تحسين نوعية الحياة لدي الفرد ، وتقديره للذات ، وأدائه للأدوار الموكلة إليه بإيجابية ، لكي يكتسب صحة نفسية مما يساهم في اتزانه النفسي (Seligman & Csikszentmihalyi ,2000) . وعرف (Reade ,2005) الاستمتاع بالحياة بأنه : "حالة جيدة من الصحة الجسمية والنفسية يعبر عنها بمشاعر البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية .

كما أشار الغامدي(٢٠١٢) بأن الاستمتاع بالحياة هو شعور المرء بالسعادة في أبسط أوجهها في الحياة اليومية، وينعكس ذلك على سلوكه وتصرفاته.

وعرف عبد العال ومظلوم (٢٠١٣) الاستمتاع بالحياة بأنه " حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يجيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به" ؛ وأن الاستمتاع بالحياة يجعل الفرد أكثر شعوراً بالسعادة ، ويتصف بالتسامح مع ذاته ومع الآخرين ، مما يجعله يكتسب مقومات وقائية من الاكتئاب والألم والحزن ، والعجز والانكسار ، ويصفها بأنها الايجابية الخلاقة في أوسع وأكمل معانيها ، ويتميز أيضاً الفرد من خلالها بفلسفة واضحة تجعله أقدر على التفاعل بإيجابية ، والشعور بالسعادة أكثر من غيره ، وأقدر على التواصل والألفة والمودة مع الآخرين والاحساس بمشاعرهم ، والتعاطف معهم والمساهمة في حل مشكلاتهم بإيجابية.

في حين عرفه محمد (٢٠١٩) بأنه أسلوب حياة يؤثر ويتأثر بفكر الانسان وتقييمه للأحداث، فالمستمتعين بالحياة يشعرون بالسعادة ، مما يولد لديهم أفكار إيجابية تساعد على تذكر الأحداث السعيدة ، وبالتالي تساعده على الانتاج الابداعي من خلال دوره في الحياة ، وتتكون لديه الامكانية لحل المشكلات الخاصة به ، ومساعدة الآخرين ، وهذا يزيد من مشاعر الرضا عن الحياة والاستمتاع بها.

وأكد المالكي وكشكي (٢٠٢٠) بأنه : شعور الفرد بالارتياح والرضا النفسي والبهجة والاستمتاع في حياته ، وقدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات والتعامل معها ، ورضا عن ذاته وتحقيق طموحاته ، وأداء فعلى يعكس دفاء مشاعره ، وحسن عشرته ، والرغبة في الائتلاف والبعد عن الخلاف .

وأشار (Alans, & Reginaconti , et al.,2008) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بحياتهم تكون لديهم القدرة على حل مشكلاتهم وتحقيق ذاتهم ، والتعبير عن مشاعرهم تجاه أصدقائهم ، وأهم أكثر قابلية للاستمتاع بحياتهم من هؤلاء الذين يكتبون مشاعرهم ، ويتمتعون بتقدير ذات منخفض ، ويمتلكون القدرة على تعكير صفو حياتهم ؛ كما ذكر عبد العال ومظلوم (٢٠١٣) أن الاستمتاع بالحياة يجعل الفرد أكثر

قدرة على التفكير العاطفي ، وهذا يحقق للفرد حسن التكيف مع الآخرين ، والاحساس بمشاعرهم ، والتعاطف معهم بإيجابية مع مشكلاتهم ، حيث أن المشاعر والانفعالات من أهم المكونات النفسية التي تمدنا بالطاقة النفسية التي تساعد على مواجهة المشكلات والتكيف مع الضغوط النفسية.

كذلك أكد (Reade,R.,2005) أن الاستمتاع بالحياة هو سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن الوعي بالواقع الذي نعيشه ، ومحاولة تجاوز مرحلة الندم على ما فات ، وتقبل الواقع كما هو ، والتعامل مع مشكلات الوضع الراهن كما هي بفاعلية ، وأن تكون الأهداف من خلال الحياة التي يعيشها ، ولدية فلسفة واضحة تجعله أكثر تسامح مع ذاته ومع الآخرين من حوله ، ويتقبل الآخر كما هو بأفكاره .

فالاستمتاع بالحياة هو منظور شخصي يمارسه الفرد المستمتع بصورة تشكل حياته على الوجه الذي يرتضيه، ومن خلال سلوكه اليومي ؛ كما أنه يعكس فلسفة خاصة في الحياة لأنه نتاج لفكر الفرد الواعي، وشخصيته الطموحة المتسامحة، أو بمعنى آخر هو ترجمة حقيقية لأفكار الفرد الراقية والواعية أيضاً، ولهذا لا يمكن لمفهوم الاستمتاع بالحياة أن يُبنى على بُعد واحد من مكونات شخصية الفرد، بل هو نتاج لكل هذه الجوانب التي تكشف عن كيفية ممارسة الفرد المستمتع بحياته من خلال سلوكه اليومي ؛ فالاستمتاع بالحياة يُعد واحداً من الأبعاد الفرعية لمفهوم آخر أعم وأشمل هو "مفهوم جودة الحياة"، كما يُعد أحد الأبعاد الأساسية من أبعاد الهناء الذاتي للفرد، والذي يعكس مدى رضا الفرد عن حياته واستمتاعه بها، وشعوره بالسعادة والهناء الشخصي (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣)

ولخص (Veenhoven,R.,1994) محددات الاستمتاع بالحياة فيما يلي :

١-الفرص المتاحة للفرد : عبارة عن قائمة محددة لها القدرة على اشباع حاجاته المختلفة ، والاستمتاع بالظروف المحيطة به .

٢-التقييم الذاتي للفرد : وهو ما يعبر عنه بالسلام الداخلي للفرد ،ويذكر كل من (shirai,K.e.,2009) و (Timothy, Judge, bono & Erez, 2005) أن الاستمتاع

بالحياة يساعد الفرد على القدرة لتقييم الذات الإيجابية ، وكذلك تقييم إمكاناته، وتجعله قادراً على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، ومواجهة ضغوط المواقف الحياتية التي تواجهه دون أن يقع فريسة للأعراض المرضية النفسية.

٣- المقومات الشخصية للفرد (التأثير) : يعد التأثير أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة ، وتسمى بالكاريزما ، وتنتج من تفاعل مهارات اجتماعية ، وهذه المهارات تتطور وتنمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه ، وبالتالي يزداد تبعاً لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين .

٤- الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع: وهو ما يعرف بطبيعة الدور الممارس للفرد نتيجة وضعه أو مكانته الاجتماعية، والتي تعكس درجة احساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته، مما يساهم في حل مشكلاته وتعلم أساليب التوافق والتكيف المستمر.

٥- الأحداث القدرية: وهذا يُولد قدرة الفرد على التحمل والصبر.

٦- جودة المجتمع ذاته: يرتبط بما يقدمه المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد وتساهم في تسيير حياته (في الكوت، ٢٠١٨).

وأشار الغامدي (٢٠١٢) إلى أبعاد الاستمتاع بالحياة بأنها تتبلور في : (١) البعد الشخصي : الذي يعكس الاهتمامات، ويزر الهوية الشخصية للفرد ويسعى إلى تطوير الذات والإيجابية لديه؛ (٢) البعد المهني: ويتأثر به حب العمل، وتكوين علاقات إيجابية داخل محيط العمل والرغبة في تطوير امكانيات الفرد لينجح في عمله ؛ (٣) البعد العائلي : ويعكس الحرص والاهتمام بالعائلة والإيجابية في العلاقات داخل العائلة ؛ (٤) البعد الاجتماعي : ويعكس الميل للأصدقاء والعمل الاجتماعي والتطوعي ؛ (٥) البعد الجمالي: ويعكس رؤية كل ما هو جميل في الحياة والتمتع به.

كما لخص كل من سليمان (٢٠١٠) ؛ والقداح ، وعساف (٢٠١٣) خصائص الأفراد المستمتعون بحياتهم بأنهم يمتلكون الإحساس الإيجابي بالسعادة مع النفس والآخرين والطمأنينة النفسية والتسامح ، والقدرة علي التفاعل الإيجابي مع الآخرين ؛ وأن لديهم قدرة علي تقبل ذواتهم وتحقيق أهدافهم ، وتجاوزهم للندم علي ما فات والعيش في الحاضر ؛ والنظرة الإيجابية للحياة والقدرة علي مواجهة مطالبها ومشكلاتها اليومية ؛ والتكامل النفسي للشخصية والتمتع بالصحة النفسية ومظاهر النمو الطبيعي للشخصية (جسماً وعقلياً وفعالياً واجتماعياً).

كذلك ذكر الرشيد (٢٠١٩م) أن الفرد لكي يستمتع بحياته يجب أولاً : الاستمتاع بوجوده وقدرته علي التكيف الداخلي مع أحداث الحياة الخارجية ؛ ثانياً : التفاعل مع الوجود : ومدى إحساس الفرد بالوجود الإيجابي في جميع مراحل حياته ؛ ثالثاً : التدريب علي الاستمتاع بالوجود : وذلك بتدريب الفرد علي كيفية الشعور بالرضا الداخلي عن جميع أمور حياته والتحلي بالمرونة في مواجهة الإحباط ؛ وأخيراً الاستمتاع بالصحة الجسمية : وذلك بالمحافظة على صحته البدنية والنفسية وتجنب ما يضره ، والاستمتاع بحياته مهما كانت العلة التي تواجهه.

ويُعبّر عن ذلك إجرائياً من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبات علي مقياس الاستمتاع بالحياة من اعداد عبد العال ومظلوم (٢٠١٣) ؛ والمستخدم في البحث الحالي.

النظريات المفسرة للاستمتاع بالحياة:

١- نظرية دعونا نستمتع فقط (Zimmerman,2007):وملخصها أنه كلما زادت تطلعاتنا ورغباتنا مقارنة بالأجيال السابقة كلما زاد عدم استمتاعنا بالحياة ، وعدم رضانا عن معطيات العالم لنا ، وتقوم النظرية على مبدأين وهما:المبدأ الأول ويدعو إلى أن نستمتع بالحياة فقط ، ويؤكد على حتمية الاستمتاع بالحياة ، والمبدأ الثاني : وهو دعونا نمتع أنفسنا ، ويتم ذلك من خلال أن يضع الفرد أهدافه في محل اهتمامه ليحقق الاستمتاع بالحياة ، وأن يدرك أن الاستمتاع

بالحياة يختلف من شخص إلى آخر ، وتؤكد هذه النظرية على أن الانسان يسعى بطبيعته إلى الاستمتاع بالحياة ، وأن هذا الاستمتاع لا يدوم طويلاً.

٢- نظرية التكيف (Diener, Lucas & Scollon, 2006) : وتتمحور حول أن الأفراد يختلفون في تصرفاتهم وردود أفعالهم تجاه الأحداث الجديدة، ونتيجة للتكيف والتأقلم مع الأحداث فإنهم يعودون إلى ما كانوا عليه قبل الأحداث، وأن تأثير الأحداث الإيجابية أو السلبية يقل مع مرور الوقت نتيجة للتكيف والتأقلم، وأن الأفراد المعاقين كانوا في البداية غير سعداء، ولكن نتيجة للتكيف مع الأوضاع الجديدة أصبحوا أكثر سعادة .

٣- نظرية إستراتيجية السعادة (Seligman, and Csikszentmihalyi , 2000):

تنظر هذه النظرية إلى الأشخاص الذين يستمتعون في حياتهم على أنهم يمتلكون أسس وأساليب قوية لهذا الاستمتاع، حيث أنهم يمارسون فنيات في حياتهم تختلف عن تلك التي يستخدمها الأشخاص الذين لا يستمتعون بحياتهم، وأكدت النظرية على أن الأكبر سناً ، والمبتكر يكون أكثر معاشية وتكيف لفترات منظمة في حياته، كما أن الحياة الجيدة تتضمن السعادة التي يستخدم الفرد من خلالها نقاط القوة في مواقف حياته اليومية وهذا الاستخدام يساعد في التوجه نحو المعرفة باعتبارها من متطلبات الاستمتاع بالحياة.

الدراسات السابقة:

أ-دراسات سابقة عن الأمن العاطفي وبعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Cumming, Euj & Schatz 2012) ترجمة نتائج البحوث في مجال الصراعات الأسرية والأمن العاطفي ، وتطور الطفل إلى برامج وقائية للأسرة ، وتطوير وتقنين برنامج قائم على ترجمة وتطبيق توصيات الدراسات والبحوث في هذا المجال ، بهدف خفض درجة الصراع للمشكلات

الأسرية ، ودعم الأمن العاطفي، وتم تطبيق البرنامج على (٧٢) أسرة (مكونة من الأب والأم وأطفالهم) ، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج موضع الدراسة في خفض حدة الصراع ودرجته في العلاقات الأسرية ، وإكساب الأسرة جو يتميز بالأمن العاطفي لكل أفراد الأسرة.

وهدفت دراسة البياتي (٢٠١٤) إلي التعرف على العلاقة بين الأمن العاطفي واضطراب السلوك التواصل، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية موزعة على خمس محافظات عراقية، وتم تطبيق أداتي الدراسة (مقياس الأمن العاطفي-مقياس اضطراب السلوك التواصل)، وتوصلت الدراسة إلى وجود أمن عاطفي لدى عينة الدراسة ، وأن الإناث أكثر إحساساً بالأمن العاطفي من الذكور ، ووجد أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين الأمن العاطفي واضطراب السلوك التواصل لدى أفراد عينة البحث .

وقام (Reisi , Nasiri , Alidosti & Kargar , 2016) بدراسة الأمن العاطفي والوظيفي لطلاب جامعة شاهر كورد ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة ، وبعد تطبيق أدوات الدراسة ، أظهرت أهم النتائج تتمتع عينة الدراسة بصورة متوسطة بالأمن العاطفي ، عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأمن العاطفي بين الذكور والإناث (عينة الدراسة) ، في حين أظهرت الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في الأمن الوظيفي وكانت الفروق في اتجاه الذكور عن الإناث.

كما قام زغبي ، والشوارب (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلي التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأمن العاطفي والاعتراب لدى الطلبة في قضاء الناصرة في فلسطين ، وبلغت عينة الدراسة (٤٩٧) طالب وطالبة من طلبة الصفوف الثامن والعاشر والثاني عشر ، وتم اختيارهم بصورة عشوائية عنقودية ، وتم تطبيق مقياسي الأمن العاطفي والاعتراب ، وتوصلت الدراسة إلى : أن مستوى الأمن العاطفي والاعتراب لدى عينة الدراسة كان متوسطاً ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الأمن العاطفي والاعتراب .

في حين هدفت دراسة (Sultan, I. M. M. , 2019) التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأمن العاطفي والكفاءة العاطفية لدى طلاب جامعة تكريت بالعراق ، وكذلك الكشف عن تحديد مستوى كل من متغيري البحث ، وتوصلت الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة بمسئوى عالي من الأمن العاطفي ، وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأمن العاطفي (عينة البحث) لصالح الذكور ، وأيضاً تمتع عينة البحث بمسئوى عالي من الكفاءة العاطفية ، وتفوق الاناث على البنين في الكفاءة العاطفية ، وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الأمن العاطفي والكفاءة العاطفية لدى عينة البحث .

كذلك هدفت دراسة (Silvia, et al ,2019) إلى معرفة العلاقة بين الخلاف بين الوالدين (IPC) وارتفاع مسئوى انعدام الأمن العاطفي لدى المراهقين داخل الأسرة وذلك في مسئوين مختلفين من المعيشة ؛ وتكونت عينة البحث من ١٦٢ مراهقاً بمسئوى عمري = ١٥.٥٥ عاماً ؛ منهم (٨٦) مراهقاً يعيشون مع أسرهم الذين يعانون من انعدام الأمن العاطفي ؛ و (٧٦) مراهقاً يعيشون في رعاية أسرية تتمتع بمسئوى عالي من الأمن العاطفي . تم تقديم ستة مقاطع مصورة مسجلة بالفيديو تصور الخلاف اليومي بين الوالدين، اثنتان منهما من الخلافات المتصاعدة (المدمرة) والبناءة وغير المحلولة. تم دراسة أبعاد متعددة لاستجابات الأمن العاطفي للمراهقين (أي التفاعل العاطفي والتنظيم السلوكي والتمثيلات المعرفية). وأظهرت الدراسة أن الخلافات البناءة ولدت مشاعر أكثر قوة وإيجابية وتصورات معرفية بناءة ونمط عالي لتدخل التنظيم السلوكي. وكما هو متوقع ؛ أدت الخلافات المدمرة إلى توليد مشاعر سلبية؛ وتصورات معرفية مدمرة ؛ وتدخل أقل في كلا المجموعتين. كما كان للصراعات التي لم يتم حلها آثار على المراهقين كانت أقرب إلى تلك التي كانت في حالة خلاف مدمر ؛ في حين أن المراهقون في الرعاية الأسرية الأكثر انعداماً للأمان العاطفي واستجابة للصراعات البناءة أكثر من المراهقين الذين يعيشون مع أسرهم وأظهروا نمطاً ضعيفاً من الاستجابة للصراعات المدمرة ؛ حتى عندما تم التحكم في المسئويات العامة للأمان العاطفي ؛

كما ظهر تحسس عاطفي تجاه الخلاف البناء لدى المراهقين الذين يعانون من انخفاض في الأمن العاطفي ؛ علاوة على ذلك أظهرت الفتيات مشاركة أكبر وإيجابية أقل وسلبية أكثر من الفتيان.

ب- دراسات سابقة عن التدفق النفسي وبعض المتغيرات:

قام السيد (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٦) طالب وطالبة من طلاب الجامعة (كليات عملية ؛ ونظرية) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس ، والمثابرة ، والدافع للإنجاز وغيرها .

وهدفت دراسة العبودي (٢٠١٦) إلى التعرف على علاقة التدفق النفسي ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة ، وتم تطبيق مقياس التدفق النفسي ، وتوصلت الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة بمستوى جيد من التدفق النفسي ، عدم وجود فروق في التدفق النفسي في ضوء المتغيرات (النوع-التخصص) لدى عينة البحث .

ودراسة عبد الجواد (٢٠١٧) التي هدفت إلى التعرف على علاقة كل من التدفق النفسي وإدارة الذات بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة ، والكشف عن الفروق بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٦) طالب وطالبة من جامعة الفيوم ، وتم اعداد مقياسين للتدفق النفسي وإدرة الذات ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة ، وكذلك يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من خلال التدفق النفسي وإدارة الذات لدى عينة البحث .

في حين هدفت دراسة السيد (٢٠١٨) إلى نمذجة بعض المتغيرات النفسية المتمثلة في (الصلابة النفسية - دافعية الإنجاز-التفكير الإبداعي) وعلاقتها بحالة التدفق لدى عينة من طلاب كلية التربية بمدينة السادات ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٦) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية ، بجامعة السادات

، وتوصلت الدراسة إلى وجود مطابقة بين النموذج المفترض لحالة التدفق مع استجابات عينة الدراسة الحالية بالنسبة للعلاقات بين الصلابة النفسية ، ودافعية الإنجاز كمتغيرات مستقلة ، وحالة التدفق كمتغير وسيط والتفكير الإبداعي كمتغير تابع

وأجرى محمود (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس ، وطبق عليهم مقياس التدفق النفسي ومقياس الطموح (إعداد الباحثة) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية في الدرجة الكلية والأبعاد بين مستوى التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى عينة البحث .

وقام أحمد (٢٠١٩) بدراسة هدفت الكشف عن أفضل نموذج سيمي يبين مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة ، وكذلك بحث العلاقة بين جودة الحياة وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات لدى عينة البحث ، وبلغت عينة الدراسة (٣٢٤) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية ، جامعة حلوان ، وبعد تطبيق مقياس التدفق النفسي (باظة ، ٢٠١١) ، ومقياس جودة الحياة الأكاديمية ومقياس إدارة الذات (من اعداد الباحثة) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إيجابياً بين جودة الحياة وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات ، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقات سببية مباشرة بين التدفق النفسي وكل من إدارة الذات وجودة الحياة لدى عينة الدراسة .

وقام محمد والعتابي (٢٠١٩) بدراسة هدفت التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ، والكشف عن مستوى دلالة الفروق في التدفق النفسي في ضوء المتغيرات (النوع-التخصص-الصف الدراسي) ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) طالب وطالبة ، وبعد تطبيق مقياس التدفق النفسي توصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة من عينة البحث بمستوى عالي من التدفق النفسي ، وعدم وجود فروق

ذات دلالة نفسية في التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في ضوء (النوع - التخصص) ، ووجود فروق في ضوء الصف الدراسي .

وأجرى العطار (٢٠١٩) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين الحديث الذاتي الإيجابي وكل من التدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة كفر الشيخ ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٩٣) طالب وطالبة ، وتم تطبيق مقياسي الذات الإيجابي والتدفق النفسي من إعداد الباحث ، ومقياس الهزيمة النفسية إعداد حلاوة وراشد (٢٠١٣) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي ، ووجود علاقة عكسية بين الحديث الذاتي وأبعاد الهزيمة النفسية .

وهدفت دراسة الأسود ، والأسود (٢٠٢٠) التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التدفق النفسي لديهم تعزي إلى (الجنس-التخصص-المستوى الدراسي) ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) طالب وطالبة ، وتم تطبيق مقياس التدفق النفسي من إعداد عماد ناصيف (٢٠١٥) ، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي في ضوء متغير الجنس ، ووجود فروق في التدفق النفسي وتعزى للمستوى الدراسي والتخصص .

ج-دراسات سابقة عن الاستمتاع بالحياة وبعض المتغيرات:

أجرى "ألانس وسيث" (Alans & Seth , 2008) دراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية عند طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨٢) طالباً وطالبة بلغ عدد الذكور (٦٧٢) ، و الإناث (٤١٠) طالبة ، وتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣)، وقد تم تطبيق الأدوات (مقياس السعادة القائمة على المتعة، مقياس السعادة القائمة على أساس أخلاقي أو فلسفة أخلاقية لفهم الدافعية الذاتية الحقيقية)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة، وبين ارتفاع معدل الدافعية الذاتية

لدى طلاب الجامعة حيث جاء مستوى الارتباط بين الإلمام بمفهوم السعادة وبين الدافعية مرتفعاً، كما أظهرت الدراسة أيضاً علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين تأكيد الذات ومجالات الاهتمام الخاصة بالأفراد وتحقيق الذات الذي يعتبر جزءاً لا يتجزأ من الشعور بالسعادة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الأفراد الذين يبذلون جهداً تكون لديهم القدرة على تحقيق الذات بشكل أكبر وبالتالي فرص تحقيق السعادة لديهم في الحياة تكون أعلى، وأن هناك ارتباط دال إحصائياً بين القدرة على التعبير الذاتي للفرد والسعادة في الحياة والقابلية للاستمتاع بالحياة.

هدفت دراسة عبد العال ومظلوم (٢٠١٣) التعرف على الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا بجميع التخصصات بجامعة بنها ، وتم تطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد الباحثين) ، وقائمة اكسفورد للسعادة ، ومقياس التسامح (شقيير ، ٢٠١٠) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الاستمتاع بالحياة وكل من قائمة اكسفورد ومقياس التسامح لدى عينة الدراسة ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الاستمتاع بالحياة (الدرجة الكلية / الأبعاد) ، وقائمة اكسفورد للسعادة لصالح الاناث ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات عينة الدراسة على مقياس التسامح (الدرجة الكلية / الأبعاد) لصالح الطلاب الذكور .

وقام الرفاعي (٢٠١٦) بدراسة هدفت التعرف على الإسهام النسبي للمساندة الاجتماعية ، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بجدده ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة ، وتم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية (ترجمة وتعريب أبو هاشم) ، ومقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد الباحثة) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين كل من المساندة العائلية والمساندة من الأصدقاء والآخريين وكل من الانبساطية والانفتاح على الخبرة والمقبولية الاجتماعية والضمير الحي ، ووجود علاقة سالبة مع عامل العصبية ، ووجود ارتباط دال احصائياً بين الاستمتاع بالحياة (الدرجة الكلية - الأبعاد) والمساندة الاجتماعية والعائلية ، والمساندة من الأصدقاء .

وأجرى عسليية (٢٠١٨) دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة ، وكذلك التعرف على الفروق في كل من القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٧) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة الأزهر ، وتم تطبيق مقياس القلق الوجودي ومقياس فقدان الاستمتاع بالحياة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة .

وهدفت دراسة محمد (٢٠١٩) التعرف على العلاقة بين أساليب التفكير والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة ، والتعرف على تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية (العمر-التخصص الدراسي - المستوى الدراسي - الحالة الاجتماعية) على متغيرات الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالبة بجامعة الملك خالد ، وتم استخدام قائمة أساليب التفكير لستيرنبرج (ترجمة وتعريب أبو هاشم) ، ومقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد الباحثة) ، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر أساليب التفكير شيوعاً لدى عينة الدراسة هو الأسلوب التشريعي ، كما أن مستوى الاستمتاع بالحياة مرتفع لديهم ، وجود علاقة ارتباط موجبة بين الأسلوب الملكي في التفكير والاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة .

وقام الأحمد (٢٠١٩) بدراسة بعنوان الاستمتاع بالحياة وعلاقته بأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة ، والتعرف على أساليب التفكير الأكثر استخداماً لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨١) طالب من جامعة شقراء ، وتم تطبيق مقياسين (الاستمتاع بالحياة-أساليب التفكير) ، وتوصلت الدراسة إلى : وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين أبعاد الاستمتاع بالحياة وأساليب التفكير لدى عينة الدراسة ، وأن أكثر أساليب التفكير المنتشرة لدى عينة الدراسة هو الأسلوب التشريعي يليه الأسلوب المهربي .

كما قام كل من (Laura , et al , 2020) بدراسة هدفت إلي بفحص العلاقة بين الاستمتاع بالحياة ومرض السكري من النوع ٢ ؛ كما بحثت في معرفة دور العوامل الاجتماعية والديموغرافية والسلوكية والعيادية في هذه العلاقة؛ وتكونت عينة الدراسة من (٤١٣٤) مشاركاً لا يعاني من مرض

السكري في دراسة طويلة لمرحلة الشيخوخة (متوسط العمر = ٦٤.٩٧) ؛ وتم تقييم الاستمتاع بالحياة باستخدام (CASP-19) ؛ ومقياس جودة الحياة في العمر الكبير المبكر ويتضمن أربع عوامل هم (السيطرة والاستقلالية وتحقيق الذات والسرور) لتعكس الرفاهية الوجدانية والجسدية ورفاهية تحقيق الذات ، وأظهرت نتائج الدراسة دور وقائي للاستمتاع بالحياة في تأخير الإصابة بداء السكري من النوع ٢ ، حسب الحالة الاجتماعية والديموغرافية (العمر والجنس والثروة والعرق والحالة الاجتماعية) والسلوكية (النشاط البدني والتدخين واستهلاك الكحول ومؤشر كتلة الجسم) والخصائص العيادية (ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والهيموجلوبين السكري).

التعقيب علي الدراسات السابقة:

أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى ما يلي:

لُوحظ عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية تناولت العلاقة بين كل من الأمن العاطفي، والتدفق النفسي، والاستمتاع بالحياة متغيرات البحث الحالي؛ كما لوحظ عدم وجود دراسات عربية أو أجنبية تناولت أي من العلاقة بين متغيرين من متغيرات البحث الحالي.

كذلك لُوحظ تناول بعض الباحثين متغير الأمن العاطفي مع متغيرات أخرى مثل دراسة Cumming, (Euj & Schatz 2012) التي تناولته في مجال الصراعات الأسرية ؛ وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الخاص في خفض حدة الصراع في العلاقات الأسرية وزيادة الأمن العاطفي ؛ ودراسة البياتي (٢٠١٤) تناولته مع اضطراب السلوك التواصلي لدي الطلبة بالمرحلة الثانوية والتي توصلت إلى أن الإناث أكثر إحساساً بالأمن العاطفي من الذكور ؛ بينما تناولته دراسة (Reisi , Nasiri , Alidosti & Kargar , 2016) مع الأمن الوظيفي لدي طلبة جامعة شاهر كورد وأظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الأمن العاطفي ؛ ودراسة زغبى ، والشوارب (٢٠١٩) التي تناولته مع

الاغتراب لدى طلبة جامعة الناصرة بفلسطين ؛ وتوصلت إلي وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الأمن العاطفي والاغتراب ؛ ودراسة (Sultan, I. M. M. , 2019) التي تناولته مع الكفاءة العاطفية لدى طلاب جامعة تكريت بالعراق وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الأمن العاطفي والكفاءة العاطفية لدى عينة البحث ؛ وأخيراً دراسة (Silvia, et al ,2019) التي تناولته مع الخلافات بين الوالدين ؛ وأظهرت نتائج الدراسة أن الأمن العاطفي لدى المراهقين يتأثر بالخلافات والصراعات بين الوالدين.

وتم تناول بعض الباحثين لمتغير التدفق النفسي مع بعض المتغيرات كدراسة السيد (٢٠٠٩) التي تناولته مع بعض العوامل النفسية لدى طلبة الجامعة وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباط إيجابية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس ، والثابرة ، والدافع للإنجاز وغيرها ؛ ودراسة العبودي (٢٠١٦) التي أظهرت عدم وجود فروق في التدفق النفسي في ضوء المتغيرات (النوع-التخصص) لدى عينة البحث ؛ ودراسة عبد الجواد (٢٠١٧) حيث تناوله مع إدارة الذات لدى طلاب الجامعة وأظهرت نتائجها إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من خلال التدفق النفسي وإدارة الذات لدى عينة البحث ؛ ودراسة السيد (٢٠١٨) التي تناولته مع بعض المتغيرات النفسية مثل الصلابة النفسية ؛ دافعية الإنجاز ؛ التفكير الإبداعي لدى طلاب كلية التربية بجامعة السادات وتوصلت إلي وجود مطابقة بين النموذج المفترض لحالة التدفق مع استجابات عينة الدراسة الحالية بالنسبة للعلاقات بين الصلابة النفسية ، ودافعية الإنجاز كمتغيرات مستقلة ، وحالة التدفق كمتغير وسيط والتفكير الإبداعي كمتغير تابع ؛ ودراسة محمود (٢٠١٨) التي تناولته مع مستوى الطموح لدى طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس وتوصلت نتائجها إلي وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى عينة البحث ؛ ودراسة أحمد (٢٠١٩) هدفت الكشف عن أفضل نموذج سببي يبين مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة حلوان وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباط دالة إيجابياً بين جودة

الحياة وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات ؛ ودراسة محمد والعتابي (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة وأظهرت نتائجها تمتع عينة البحث بمستوي مرتفع من التدفق النفسي وعدم وجود فروق في التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في ضوء (النوع - التخصص) ، ووجود فروق في ضوء الصف الدراسي ؛ ودراسة العطار (٢٠١٩) التي تناولته مع الحديث الذاتي الإيجابي ، والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة كفر الشيخ وتوصلت إلى وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الإيجابي والتدفق النفسي ؛ ودراسة دراسة الأسود ، والأسود (٢٠٢٠) التي بحثت في التعرف على التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة وتوصلت نتائجها إلى تمتع الطلبة بمستوي مرتفع من التدفق النفسي وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي في ضوء متغير الجنس ، ووجود فروق في التدفق النفسي وتعزى للمستوى الدراسي والتخصص .

ولوحظ تناول بعض الباحثين متغير الاستمتاع بالحياة مع بعض المتغيرات الأخرى كدراسة (Alans & Seth , 2008) التي تناولته مع السعادة والدافعية الذاتية لدى طلاب الجامعة وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين مفهوم معنى السعادة والاستمتاع بالحياة ؛ ودراسة عبد العال ومظلوم (٢٠١٣) التي تناولته مع بعض متغيرات الشخصية الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة بنها وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الاستمتاع بالحياة وكل من قائمة اكسفورد ومقياس التسامح لدى عينة الدراسة وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الاستمتاع بالحياة (الدرجة الكلية / الأبعاد) لصالح الاناث ؛ ودراسة الرفاعي (٢٠١٦) التي تناولته مع المساندة الاجتماعية لدى طالبات كلية التربية بجده وأظهرت نتائجها وجود ارتباط دال احصائياً بين الاستمتاع بالحياة (الدرجة الكلية - الأبعاد) والمساندة الاجتماعية والعائلية؛ ودراسة عسلي (٢٠١٨) التي تناولته مع القلق الوجودي لدى طالبة كلية التربية بجامعة الأزهر وأظهرت نتائجها وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة لدى عينة الدراسة ؛ ودراسة محمد (٢٠١٩) ؛

ودراسة الأحمـد (٢٠١٩) الـي تناوـلـه مع أسـالـيـب الـتـفـكـيـر لـدي طـالـبـات جـامـعـة الـمـلـك خـالـد ؛ و جـامـعـة شـقـراء وتوصـلا إـلـي و جـود عـلاـقـة اـرتـبـاط مـوجـبـة بـيـن الـأسـلـوب الـمـلـكـي فـي الـتـفـكـيـر و الـاسـتـمـتـاع بـالـحـيـاة لـدى عـيـنة الـدراسـة ؛ ودراسـة (Laura , et al , 2020) الـي هـدـفـت إـلـي بـفـحـص العـلاـقـة بـيـن الـاسـتـمـتـاع بـالـحـيـاة ومرض الـسـكـري مـن النـوع ٢ وأظـهـرت نـتـائـجـها دور وقائـي لـلـاسـتـمـتـاع بـالـحـيـاة فـي تـأخـير الإصـابـة بـداء الـسـكـري مـن النـوع ٢ حـسـب الـحـالـة الـاجـتـمـاعـيـة و الـدـيـمـوـغـرافـيـة (العـمـر و الـجـنـس و الثـرـوة و العـرق و الـحـالـة الـاجـتـمـاعـيـة) و الـسـلـوكـيـة (النـشـاط الـبـدـنـي و الـتـدخـيـن و اسـتـهـلاك الـكـحـول و مـؤشـر كـنـلة الجـسـم) و الـخـصـائـص العـيـادـيـة (اـرتـفـاع ضـغـط الـدم و أـمـراض الـقـلب الـتـاجـيـة و الـهـيـمـوـجـلـوبـيـن الـسـكـري) ؛ و أخـيـراً دراسـة (Jacqueline , et al , 2021) الـي أظـهـرت نـتـائـجـها أن اسـتـبـيـان جـودـة الـاسـتـمـتـاع بـالـحـيـاة و الرضا عـن الـحـيـاة PQ-LES-Q لـدي طـب الـأطـفـال يـتمـيـز بـخـصـائـص قـيـاس نـفـسـيـة قـويـة و قـابـلـة لـلـتـكـرـار، مـما يـجـعـله أـدـاة تـقـيـيـم مـوثـوقـة و صـحـيـحـة بـشـكـل عـام لـتـقـيـيـم جـودـة الـاسـتـمـتـاع بـالـحـيـاة و الرضا عـنـها لـدى المـراهـقـيـن.

نـسـتـنـج مـن الـتـعـقـيـب الـسـابـق عـلى الـدراسـات الـسـابـقـة أنه عـلى الـرغم مـن و جـود بـعض الـدراسـات الـي تـناوـلت مـتغـيـرات البـحـث الأـمـن العـاطـفـي ؛ الـتـدقـق الـنـفـسـي ؛ الـاسـتـمـتـاع بـالـحـيـاة إلا أنـها تـناوـلت كـل مـتغـيـر مـع مـتغـيـرات أخـري تـخـتـلـف عـن مـتغـيـرات البـحـث الـحـالـي ؛ و لم تـوجـد دراسـة و احـدة عـربـيـة أو مـحـلـيـة تـناوـلت مـتغـيـرات البـحـث الـحـالـي (الأـمـن العـاطـفـي ؛ الـتـدقـق الـنـفـسـي ؛ الـاسـتـمـتـاع بـالـحـيـاة) و كان هـذا أـدعى لـعـمـل البـحـث الـحـالـي.

فروض البحث :

- ١- تُوجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعي ومنخفضي الأمن العاطفي في الاستمتاع بالحياة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الطالبات في التدفق النفسي وفقاً لمتغيري {العمر (أقل من ٢١ سنة، ٢١ سنة فأكثر) ؛ الحالة الاجتماعية (متزوجة ، غير متزوجة) ، المستوى الأكاديمي (بكالوريوس ، دبلوم ، ماجستير) } .
- ٥- يمكن التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال الدرجة الكلية لمقياسي التدفق النفسي والأمن العاطفي لدى الطالبات بمدينة الرياض.

الإجراءات المنهجية:

أولاً: المنهج : في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته أتبعته الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لموضوع وأهداف البحث والذي يعتمد على وصف المتغيرات موضوع البحث..

ثانياً: مجتمع البحث: تألف مجتمع البحث من طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض في الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩/٢٠٢٠ م .

ثالثاً: عينة البحث: تكونت عينة البحث من (٣٠٤) طالبة من طالبات الجامعة (١٦٩) بكالوريوس؛ و (٧٧) دبلوم؛ و (٥٨) ماجستير، تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (١٩-٢٦) سنة، متوسط عمري (٢٢)؛ وانحراف معياري (٠.٨٠٦)؛ وقد تم توزيع أفراد العينة وفقاً للخصائص الديمغرافية كالتالي:

جدول (١)

توزيع أفراد العينة وفقاً للمتغيرات الديمغرافية

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية	المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
العمر	أقل من ٢١ سنة	١٤٠	المستوي الأكاديمي	بكالوريوس	١٦٩
	٢١ سنة فأكثر	١٦٤		دبلوم	٧٧
	المجموع الكلي	٣٠٤		ماجستير	٥٨
الحالة الاجتماعية	غير متزوجة	١٥٧	المجموع الكلي	المجموع الكلي	١٥٠
	متزوجة	١٤٧			
	المجموع الكلي	٣٠٤			

رابعاً: أدوات البحث:

١- مقياس الأمن العاطفي:

قاما بإعداد هذا المقياس زعيبي، والشوارب (٢٠١٩)؛ ويتكون المقياس من (٣٦) عبارة؛ موزعة علي الأبعاد الثلاثة التالية: — البعد الأول الشعور بالأمن والسلامة والاطمئنان داخل الأسرة: ويتكون من (١٢) عبارة وهي (٢، ٥، ١٣، ١٥، ١٧، ٢١، ٢٢، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٦)؛ البعد الثاني: الشعور بالثقة بالنفس وتوكيد الذات، ويتكون من (١٢) عبارة وهي (١، ٣، ٧، ٩، ١٠، ١٤، ١٦، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٣٤، ٣٥)؛ البعد الثالث: الشعور بالانتماء والتقبل من الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي ويتكون من (١٢) عبارة وهي (٤، ٦، ٨، ١١، ١٢، ١٨، ١٩، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٢).

وقد اشتمل المقياس علي بعض الفقرات السالبة وهي (٣، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٤، ١٦، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٥). ويتم الاستجابة على عبارات المقياس وفق خمس بدائل هي: الفقرات الموجبة: موافق بشدة = ٥؛ موافق = ٤؛ محايد = ٣؛ غير موافق = ٢؛ غير موافق بشدة = ١. الفقرات السالبة: موافق بشدة = ١؛ موافق = ٢؛ محايد = ٣؛ غير موافق = ٤؛ غير موافق بشدة = ٥. فاما معد المقياس بالتحقق من صدق المقياس بعرض المقياس علي مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس وكانت النتيجة باتفاق المحكمين بنسبة ٨٠٪؛ كما تم التحقق من الاتساق الداخلي وبلغت معاملات الارتباط ما بين (٠.٣٠٣، و ٠.٦٦٢) وجميعها دالة علي صدق البناء لمقياس الأمن العاطفي. كما تم التحقق من الثبات عن طريق إعادة تطبيق المقياس علي عينة مكونة من (٦٠) طالب وطالبة، وكان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني مرتفع حيث تراوح ما بين (٠.٧٣٣ - ٠.٧٩٠)؛ كما بلغ معامل ألفا كرو نباخ للأبعاد الثلاث يتراوح ما بين (٠.٧٢٤ - ٠.٧٥٩)، وتشير هذه القيم إلي تمتع المقياس بمعدل مناسب من الثبات.

صدق وثبات مقياس الأمن العاطفي في البحث الحالي :

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة، ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥)، و(٠.٠١)؛ كما تم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت معاملات الارتباط عالية، مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الأمن العاطفي ويوضح جدول (٢)، (٣) ما تم التوصل إليه.

جدول (٢)

معاملات ارتباط درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس الأمن العاطفي، للعيينة ن=١٠٠

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد	البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد
الشعور بالأمن والسلامة والاطمئنان داخل الأسرة	٢	*.١٦٨	الشعور بالثقة بالنفس وتركيز الذات	١	*.٥٦١
	٥	*.٧٩٠		٣	*.٦٤٩
	١٣	*.٤٥٥		٧	*.٧٥٩
	١٥	*.٧٩٠		٩	*.٨٢٢
	١٧	*.٧٢٩		١٠	*.٧٨٠
	٢١	*.٧٩٥		١٤	*.٥٥١
	٢٢	*.٤٨٧		١٦	*.٦٨٦
	٢٧	*.٧٦٧		٢٠	*.٧٣٦
	٢٩	*.٤٢٩		٢٣	*.٤٦٣
	٣١	*.٥٥٢		٢٦	*.٥٩١
	٣٣	*.٥٧٤		٣٤	*.٢٦٤
	٣٦	*.٦٢٣		٣٥	*.٥٧٦
	البعد	رقم الفقرة		معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد	
الشعور بالانتماء والتقبل من الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	٤	*.٦٥٦			
	٦	*.٣٠٥			
	٨	*.٦٣٨			
	١١	*.١٤٣			
	١٢	*.٢٦٨			
	١٨	*.٦٦٥			
	١٩	*.٧٢٦			
	٢٤	*.٦١٣			
	٢٥	*.٤٦٠			
	٢٨	*.١٢١			
	٣٠	*.٥٢١			
	٣٢	*.٦٤٣			

جدول (٣)

معامل ارتباط أبعاد مقياس الأمن العاطفي والدرجة الكلية على العينة (ن = ١٠٠)

المعامل الارتباط	البعاد
**٠.٧٧٧	الشعور بالأمن والسلامة والاطمئنان داخل الأسرة
**٠.٧٩٤	الشعور بالثقة بالنفس وتوكيد الذات
**٠.٨٤٥	الشعور بالانتماء والتقبل من خلال العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي

ج- تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)

معامل الثبات لمقياس الأمن العاطفي (ن = ١٠٠)

معامل الثبات		عدد العبارات التي تم الإبقاء علىها	أبعاد الأمن العاطفي
طريقة التجزئة النصفية لـ سيرمان - براون	ألفا كرونباخ		
٠.٨٧٤	٠.٧٠٩	١٢	الشعور بالأمن والسلامة والاطمئنان داخل الأسرة
٠.٨٨٥	٠.٧٦٩	١٢	الشعور بالثقة بالنفس وتوكيد الذات
٠.٩١٦	٠.٧٨٥	١٢	الشعور بالانتماء والتقبل من خلال العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي
٠.٨٨١	٠.٩٦٠	٣٦	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح أن معامل الثبات لمقياس الأمن العاطفي عالي.

٢ - مقياس التدفق النفسي :

قام بإعداد هذه الأداة (Jackson & Marsh, 1996) وقامت أسماء محمد (٢٠١٩) بترجمته وتقنيته ؛ ويتكون المقياس من (٢٧) عبارة ، موزعة على الأبعاد التسعة التالية: البعد الأول التوازن بين التحدي والمهارة ؛ ويتكون من (٤) عبارات وهي (١ ، ٨ ، ١٣ ، ١٩) ؛ البعد الثاني : اندماج الوعي بالفعل ، ويتكون من (٣) عبارات وهي (٩ ، ١٤ ، ٢٠) ؛ البعد الثالث : أهداف واضحة : ويتكون من (٢) عبارة وهي (٢ ، ٢١) ؛ البعد الرابع : تغذية راجعة غير غامضة ؛ ويتكون من (٢) عبارة وهي (١٠ ، ٢٢) ؛ البعد الخامس : تركيز في المهمة ؛ ويتكون من (٤) عبارات وهي (٣ ، ١١ ، ١٥ ، ٢٣) ؛ البعد السادس : إحساس بالضبط أو السيطرة : ويتكون من (٢) عبارة وهي (٤ ، ٢٤) ؛ البعد السابع : غياب الوعي بالذات ؛ ويتكون من (٤) عبارة وهي (٥ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٥) ؛ البعد الثامن : الإحساس بمرور الوقت ؛ ويتكون من (٣) عبارات وهي (٦ ، ١٧ ، ٢٦) ؛ البعد التاسع : الاستمتاع الذاتي ؛ ويتكون من (٣) عبارات وهي (٧ ، ١٨ ، ٢٧) .

ويتم الاستجابة على جميع عبارات المقياس وفق خمس بدائل هي: تنطبق دائماً =٥؛ تنطبق غالباً = ٤ ؛ تنطبق أحياناً = ٣ ؛ تنطبق نادراً = ٢ ؛ لا تنطبق أبداً = ١ .

قاما معدي المقياس بالتحقق من صدق المقياس بالاتساق الداخلي وبلغت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية معظمها أكبر من (٠.٣٦) ؛ كما تم التحقق من الارتباط ما بين الفقرة والمجال الذي تنتمي ؛ ودرجة المجال والدرجة الكلية للمقياس وكانت القيم جميعها دالة عند (٠.٠٥) . كما تم التحقق من الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار علي عينة مكونة من (٣٠) طالب وطالبة، وكان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني يساوي (٠.٧٨) ، وتشير هذه القيم إلي تمتع المقياس بمعدل مناسب من الثبات .

صدق وثبات مقياس التدفق النفسي في البحث الحالي :

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة، ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، و (٠.٠١) ؛ كما تم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ،

وكانت معاملات الارتباط عالية ، مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التدفق النفسي ويوضح جدول (٥) ، (٦) ما تم التوصل إليه .

جدول (٥)

معاملات ارتباط درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس التدفق النفسي (ن=١٠٠)

الارتباط	رقم الفقرة	البعد	الارتباط	رقم الفقرة	البعد	الارتباط	رقم الفقرة	البعد
**٠.٣٨٩	٥	غياب الوعي بالذات	**٠.٢٥٦	٣	تركيز في مهمة	**٠.٦٣٠	١	التوازن بين التحدي والمهارة
**٠.٧٥٣	١٢		**٠.٧٥٧	١١		**٠.٥٣٢	٨	
**٠.٥٠٨	١٦		**٠.٣٩٣	١٥		**٠.٢٠٢	١٣	
**٠.٥٩٥	٢٥		**٠.٢١٧	٢٣		**٠.٣٨٩	١٩	
*٠.١١٦	٤	إحساس بالضبط أو السيطرة	**٠.٣٧٧	١٠	تغذية راجعة غير غامضة	**٠.٣٢٧	٢	أهداف واضحة
**٠.٨٨٩	٢٤		**٠.٨٤٤	٢٢		**٠.٥٣٣	٢١	
*٠.١٦٠	٦	الإحساس بمرور الوقت	*٠.١٩١	٩	اندماج الوعي بالفعل	**٠.٣٧٠	٧	الاستمتاع الذاتي
*٠.١٢١	١٧		**٠.٤٠٩	١٤		**٠.٨١٠	١٨	
**٠.١٧٥	٢٦		**٠.٨٩٣	٢٠		**٠.١٧٦	٢٧	

جدول (٦)

معامل ارتباط أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية على العينة (ن=١٠٠)

معامل الارتباط	البعد
**٠.٦٣٦	التوازن بين التحدي والمهارة
**٠.٧٣٦	أهداف واضحة
**٠.٧٤١	الاستمتاع الذاتي
**٠.٨٢٧	تركيز في مهمة
**٠.٨٠٦	تغذية راجعة غير غامضة
**٠.٨٠٨	اندماج الوعي بالفعل
**٠.٧٥١	غياب الوعي بالذات
**٠.٢٨٧	إحساس بالضبط أو السيطرة

الإحساس بمرور الوقت	٠.٦٨٤**
---------------------	---------

ج- تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٧)

معامل الثبات لمقاس التدفق النفسي (ن = ١٠٠)

معامل الثبات		عدد العبارات التي تم الإبقاء عليها	أبعاد التدفق النفسي
طريقة التجزئة النصفية لـ سيرمان - براون	ألفا لـ كرونباخ		
٠.٩٠٥	٠.٧٦٩	٤	التوازن بين التحدي والمهارة
٠.٨٥١	٠.٧٦٣	٢	أهداف واضحة
٠.٨٩٢	٠.٧٢٤	٣	الاستمتاع الذاتي
٠.٨٩٤	٠.٧١٠	٤	تركيز في مهمة
٠.٨٤٨	٠.٧٧١	٢	تغذية راجعة غير غامضة
٠.٨٧٦	٠.٧١١	٣	اندماج الوعي بالفعل
٠.٨٠٨	٠.٧٨٩	٤	غياب الوعي بالذات
٠.٨٥٨	٠.٧١٦	٢	إحساس بالضبط أو السيطرة
٠.٨٨٢	٠.٧٤٦	٣	الإحساس بمرور الوقت
٠.٩٦٣	٠.٩٢٨	٢٧	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح أن معامل الثبات لمقاس التدفق النفسي مرتفع .

٣ - مقياس الاستمتاع بالحياة :

قام بإعداد هذه الأداة عبد العال ومظلوم (٢٠١٣) ؛ ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة ، موزعة على الأبعاد ثلاث أبعاد :— البعد الأول المكون المعرفي : ويتكون من (٢٠) عبارة وهي (من ١ - ٢٠) ؛ البعد الثاني : المكون الوجداني ، ويتكون من (٢٠) عبارة وهي من (٢١ - ٤٠) ؛ البعد الثالث : المكون السلوكي الاجتماعي ويتكون من (٢٠) عبارة وهي (٤١ - ٦٠) . ويتم الاستجابة على جميع عبارات المقياس وفق ثلاث بدائل هي: دائماً =٣؛ أحياناً = ٢ ؛ نادراً = ١ .

وقاما الباحثان بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المحكمين، والصدق الظاهري، وصدق المفردات بطريقة الاتساق الداخلي وكانت معاملات الارتباط دالة جميعاً عند (٠.٠٠١) ؛ وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

كما تم حساب ثبات المقياس بطريقتي معامل الارتباط بيرسون والتجزئة النصفية، وكانت جميع العبارات مرتفعة ومرضية، حيث بلغت قيمتها (٠.٨٧٧)، (٠.٩٣٥) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

صدق وثبات مقياس الاستمتاع بالحياة في البحث الحالي :

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي له العبارة، ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) ؛ كما تم حساب معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، وكانت معاملات الارتباط عالية ، مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاستمتاع بالحياة ويوضح جدول (٨) ، (٩) ما تم التوصل إليه.

جدول (٨)

معاملات ارتباط درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس الاستمتاع بالحياة (ن=١٠٠)

الارتباط	المكون السلوكي الاجتماعي	الارتباط	المكون الوجداني	الارتباط	المكون المعرفي
**٠.٧٢٨	٤١	**٠.٧٥٨	٢١	**٥٠.١	١
**٠.٧٣٢	٤٢	**٠.٧٥٢	٢٢	**٠.٦٦٤	٢
**٠.٧٥٢	٤٣	**٠.٨٢٣	٢٣	**٠.٦٩٤	٣
**٠.٧٨٢	٤٤	**٠.٧٥٥	٢٤	**٠.٦١٥	٤
**٠.٧٩٩	٤٥	**٠.٥٤٢	٢٥	**٠.٧١٤	٥
**٠.٦٥٢	٤٦	**٠.٥٨٣	٢٦	**٠.٧٣٣	٦
**٠.٦٣١	٤٧	**٠.٨١٤	٢٧	**٠.٦٧٢	٧
**٠.٥٣٥	٤٨	**٠.٨٢٩	٢٨	**٠.٦٣٣	٨
**٠.٧٤٣	٤٩	**٠.٦٨٩	٢٩	**٠.٧٥٧	٩
**٠.٧٦٧	٥٠	**٠.٧٠٣	٣٠	**٠.٧١٧	١٠
**٠.٦٤٧	٥١	**٠.٦٤٢	٣١	**٠.٧١١	١١
**٠.٤٦١	٥٢	**٠.٥٩٢	٣٢	**٠.٧٣٤	١٢
**٠.٧٢٦	٥٣	**٠.٧٦٠	٣٣	**٠.٦٨٢	١٣
**٠.٧٤٢	٥٤	**٠.٧٤٤	٣٤	**٠.٦٧٣	١٤
**٠.٨١٤	٥٥	**٠.٦١٥	٣٥	**٠.٧٥٠	١٥
**٠.٧٢٨	٥٦	**٠.٤٦٣	٣٦	**٠.٨٢٠	١٦
**٠.٧٣٢	٥٧	**٠.٧٢٤	٣٧	**٠.٧٤٢	١٧
**٠.٧٥٢	٥٨	**٠.٧١٢	٣٨	**٠.٦٩٧	١٨
**٠.٧٨٢	٥٩	**٠.٧٨١	٣٩	**٠.٧٤٧	١٩
**٠.٧٩٩	٦٠	**٠.٧٤٨	٤٠	**٠.٦٤٥	٢٠

جدول (٩)

معامل ارتباط أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية على العينة (ن = ١٠٠)

المعامل الارتباط	البعد
**٠.٩٠٧	المكون المعرفي
**٠.٩٦٧	المكون الوجداني
**٠.٩٥٦	المكون الاجتماعي السلوكي

ج-تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٧)

معامل الثبات لمقياس الاستمتاع بالحياة (ن = ١٠٠)

م	الاستمتاع بالحياة	عدد العبارات التي تم الإبقاء عليها	معامل الثبات	
			ألفا ل كرونباخ	التجزئة النصفية
١	المكون المعرفي	٢٠	٠.٨٨٥	٠.٩٥١
٢	المكون الوجداني	٢٠	٠.٨٢٤	٠.٩٦٤
٣	المكون الاجتماعي السلوكي	٢٠	٠.٨٧٤	٠.٩٧٨
٤	الدرجة الكلية للمقياس	٦٠	٠.٨٧٥	٠.٩٨٣

الجدول السابق يوضح أن معامل الثبات لمقياس الاستمتاع بالحياة مرتفع.

نتائج البحث وتفسيرها: بالنسبة للفرض الأول: الذي ينص على أنه " يوجد علاقة ارتباط دالة إحصائية

بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة. والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٨)

"معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس الأمن العاطفي والاستمتاع بالحياة"

الكلية	الدرجة للاستمتاع	المكون السلوكي الاجتماعي	المكون الوجداني	المكون المعرفي	الاستمتاع بالحياة متغير الأمن العاطفي
	**٠.٤٩٩	**٠.٤٤٧	**٠.٤٥٩	٠.٥٠٦	الشعور بالأمن والسلامة والاطمئنان داخل الأسرة
	**٠.٤٦٤	**٠.٤٦٩	**٠.٤٣٠	**٠.٤١٤	الشعور بالثقة بالنفس وتوكيد الذات
	**٠.٦٤٨	**٠.٥٩٦	**٠.٦٢٣	**٠.٦١٦	الشعور بالانتماء والتقبل من الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي
	**٠.٦٥٦	**٠.٦١٩	**٠.٦١٤	**٠.٦٢٤	الدرجة الكلية للأمن العاطفي

دال عند مستوى (٠.٠١) **

دال عند مستوى (٠.٠٥) *

جدول (٩)

"معاملات الارتباط بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي والاستمتاع بالحياة"

الدرجة الكلية	المكون السلوكي الاجتماعي	المكون الوجداني	المكون المعرفي	الاستمتاع بالحياة متغير التدفق النفسي
**٠.٣١٦	**٠.٢٨٨	**٠.٣٠٤	**٠.٣٠٢	التوازن بين التحدي والمهارة
**٠.٥١١	**٠.٤٧١	**٠.٤٩٦	**٠.٤٨٠	أهداف واضحة
**٠.٥١٥	**٠.٤٧٢	**٠.٥١٧	**٠.٤٧٠	تركيز في مهمة
**٠.٤٠٩	**٠.٤١٥	**٠.٤١٦	**٠.٣٢٨	غياب الوعي بالذات
**٠.٢٨٦	**٠.٢٩٦	**٠.٢٩٩	**٠.٢١٤	الاستمتاع الذاتي
**٠.٣٧٢	**٠.٣٥٦	**٠.٣٦١	**٠.٣٣٧	اندماج الوعي بالفعل
**٠.٤٣٩	**٠.٣٩٦	**٠.٤٢٣	**٠.٤٢٥	تغذية راجعة غير غامضة
-٠.٠٥٠-	-٠.٠٦٢-	-٠.٠٤٣-	-٠.٠٣٦-	إحساس بالضغط أو السيطرة
**٠.٢٤٩	**٠.٢٥٠	**٠.٢٧٥	**٠.١٧٨	الإحساس بمرور الوقت
**٠.٤٩٤	**٠.٤٦٩	**٠.٤٩٥	**٠.٤٣٤	الدرجة الكلية

دال عند مستوى (٠.٠١) **

دال عند مستوى (٠.٠٥) *

يتضح من الجداول السابقة ما يلي :

- وجود ارتباط موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة وجميع أبعاد الأمن العاطفي والدرجة الكلية.
- كما أسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال إحصائياً؛ عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة وجميع أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية ؛ فيما عدا بعد (الإحساس بالضبط أو السيطرة) فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة وذلك البعد.

تُفسر الباحثة وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى عينة البحث ، بأن الأمن العاطفي المكتسب من البيئة المحيطة بالفرد والمتمثلة بداية في الأسرة خلال التنشئة الاجتماعية وتقبل الوالدين للطفل خلال مراحل نموه تجعله يتقبل ذاته والآخرين من حوله ، وتزيد من ثقته بنفسه وقدرته علي التفاعل الإيجابي مع الآخرين خلال مراحل حياته (الأسرة أو المدرسة أو الجامعة) ، والتي تساهم في تكامل شخصيته واتزانها، وتكسبه الثقة بالنفس، والإحساس الإيجابي بالسعادة مع النفس والآخرين والطمأنينة النفسية والتسامح ، والقدرة علي التفاعل الإيجابي مع الآخرين ؛ والقدرة علي تقبل ذاته وتحقيق أهدافه ، وتجاوزه للندم علي ما فات والعيش في الحاضر ؛ والنظرة الإيجابية للحياة والقدرة علي مواجهة مطالبها ومشكلاتها اليومية ؛ والتكامل النفسي للشخصية والتمتع بالصحة النفسية ومظاهر النمو الطبيعي للشخصية (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً) والوصول إلي الاستمتاع بالحياة (سليمان ، ٢٠١٠) ؛ (القداح ، وعساف ، ٢٠١٣). فالأمن العاطفي يساعد على تنمية الانتماء مع البيئة الاجتماعية المحيطة والاستمتاع بالحياة، فتوصلت دراسة الشهري (٢٠١٩) إلى وجود علاقة إيجابية بين الأمن العاطفي وممارسة السلوك الإيجابي الاجتماع والوصول إلي الاستمتاع بالحياة ؛ كما أن المساندة الاجتماعية المدركة واشباع الحاجات الأساسية للفرد تؤثر بشكل إيجابي في حياة الفرد وتمده بالأمن العاطفي ، وتساهم في بناء

شخصيته ، واكتسابها جوانب القوة ، وهذا يُدعم تشكيل سلوكيات إيجابية لديها مثل التدفق النفسي الذي يمثل حالة نفسية مبنية على التفاؤل والرضا ، والانغماس الكامل للفرد في أداء المهمة التي كُلف بها مما يجعل نشاطه متميزاً بالمشاركة العالية والسيطرة على الموقف والتركيز، ونقص الملل والقلق ، وتوافر الدافع الذاتي الجوهري ، وعدم ملاحظة الحكم الذاتي ، وهذا يجعل الفرد في حالة من السعادة والرضا (Mihaliy, & Nakamura, 1999) ؛ ومن هنا فشعور الطالبة بالأمن العاطفي يكسبها جوانب وجدانية دافعة ذاتياً لبذل الجهد والعطاء والانغماس في تحقيق الأهداف بصورة متدفقة ، دون الاحساس بالتعب والاجهاد ، مما يُنتج مناخ نفسي سوي ، وتحقيق جوانب الصحة النفسية ، وخفض الصراعات النفسية ، والتصالح مع الذات والآخرين ، والتعاون والتكامل في أداء الأدوار مما يظهر الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة ، وتدعيم جوانب الشخصية الإيجابية.

كما تُفسر الباحثة عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين التدفق النفسي والاستمتاع بالحياة في بعد (إحساس بالضبط أو السيطرة) في أن إحساس الفرد بالاستمتاع بالحياة يعكس مدي قدرة الفرد علي تقبله لذاته والآخرين وللحياة بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضحة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع ، وهذا يكون ناتج عن سمات إيجابية للشخصية تكونت خلال التنشئة الاجتماعية للفرد وتقبله لذاته وللآخرين من حوله .

وللتحقق من الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعي ومنخفضي الأمن العاطفي في الاستمتاع بالحياة " . أُستخدم اختبار(ت) للعينات المستقلة T. Test Independent sample والجدول التالي يوضح نتائج المقارنة.

جدول (١٠)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الأمن العاطفي في الاستمتاع بالحياة

قيمة(ت) ومستوى الدلالة	د. ح	مرتفعي الأمن العاطفي			منخفضي الأمن العاطفي			أبعاد الأمن العاطفي
		ع	م	ن	ع	م	ن	
** -٩.٦٠٧-	١٦٧	٣١.٦ ٩	٢٦٠.٢٩	٨ ٥	٥٠.٨ ٥	١٩٧.٧٥	٨ ٤	الشعور بالأمن والسلامة والاطمئنان داخل الأسرة
** -٨.٢٩٤-	١٦٦	٣٩.٧ ٣	٢٥٩.١٠٣	٧ ٨	٤٣.٧ ٩	٢٠٥.٦٤	٩ ٠	الشعور بالثقة بالنفس وتوكيد الذات
** -١١.٨١٥-	١٦٢	٣٦.٤ ٩	٢٦١.٢٣	٨ ٢	٤٣.١ ٧	١٨٧.٤٩	٨ ٢	الشعور بالانتماء والتقبل من الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي
** -١٢.٨٦٣-	١٥٦	٢٧.٥ ٥	٢٦٦.٣٤	٨ ٢	٤٥.٧ ٢	١٨٩.٧٠	٧ ٦	الدرجة الكلية للأمن العاطفي

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي جميع أبعاد الأمن العاطفي

والدرجة الكلية في الاستمتاع بالحياة ؛ وكانت الفروق في اتجاه مرتفعي الأمن العاطفي.

تُفسر الباحثة ذلك في أن أبعاد الأمن العاطفي المتمثلة في الشعور بالأمن والسلامة والاطمئنان داخل

الاسرة والشعور بالثقة بالنفس وتوكيد الذات ، والشعور بالانتماء والتقبل من الآخرين من خلال العلاقات

الاجتماعية الايجابية ، والتفاعل الاجتماعي تجعل الفرد يشعر بالارتياح والرضا النفسي والبهجة والاستمتاع

في حياته وقدرته على مواجهة المشكلات والتعامل معها بإيجابية وتحقيق الأهداف ، والرضا عن ذاته والآخرين ، والوصول إلى الاتزان النفسي المطلوب ، بينما تدين مستوى الأمن العاطفي لدى الفرد يؤدي إلى الشعور بالنقص ، وانخفاض مستوى الثقة بالنفس ، واضطراب التواصل الإيجابي مع الآخرين وعدم الاستقرار النفسي الذي يهدد الذات والدخول في الاضطرابات النفسية.

فالأمن العاطفي يُسهم في جودة الحياة النفسية لدى الطالبات وتحقيق الرفاهية والسرور والميل إلى الرضا عن الحياة والتركيز على النواحي الايجابية في البيئة الاجتماعية ، وتقدير الحياة بشكل إيجابي ، وهذه العوامل تدعم الاستمتاع بالحياة .

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة " . أُستخدم اختبار(ت) للعينات المستقلة T. Test Independent sample والجدول التالي يوضح نتائج المقارنة.

جدول (١٠)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة

قيمة(ت) ومستوى الدلالة	د.ح	مرتفعي التدفق النفسي			منخفضي التدفق النفسي			أبعاد التدفق النفسي
		ع	م	ن	ع	م	ن	
-٥.٥٩٠- **	١٧٧	٥٤.٤٣	٢٣٩.٤٤	٩٥	٣٦.١ ٢	٢٠٠.٣٠	٨٤	التوازن بين التحدي والمهارة
-٨.٩٠٣- **	٢٠٨	٣٩.١٢	٢٥٠.٨٠	١٠٦	٤٦.٢ ٤	١٩٨.١٣	١٠٤	أهداف واضحة
-٩.٣٨٥- **	٢٠٨	٣٨.٢٢	٢٤٦.٢٣	١٢٣	٤٣.٦ ٥	١٩١.٦٨	٨٧	تركيز في مهمة
-٦.٨٢١- **	١٨٤	٤٧.١٦	٢٤٠.٣٦	١٠٤	٤٢.٢ ٤	١٩٥.٥٥	٨٢	غياب الوعي بالذات
-٤.١٦٣- **	١٨٦	٥٣.٧٦	٢٣٢.٣٤	٨٠	٤٢.٦ ٤	٢٠٣.٠٦	١٠٨	الاستمتاع الذاتي

**					٢				
-٥.٥٨٣-	١٨١	٥٠.٤٦	٢٣٩.٤١	٨٠	٤١.٧	٢٠١.٣٥	١٠٣	اندماج الوعي بالفعل	٤
**									
-٦.١١٠-	٢٠١	٤٩.١٩	٢٤٢.٩٦	١٠٨	٤٥.٧	٢٠٢.٢٥	٩٥	تغذية راجعة غير غامضة	١
**									
١.٢٦٠	١٥٦	٤٧.٠٩	٢١٨.٥١	٨١	٥٨.٩	٢٢٩.١٨	٧٧	إحساس بالضبط أو السيطرة	٩
**									
-٤.٤٩٢-	٢١٥	٤٨.٦٦	٢٣٨.٥٤	٨٤	٤٦.٣	٢٠٨.٦٢	١٣٣	الإحساس بمرور الوقت	٤
**									
-٨.٤٨٦-	١٦٢	٤٤.٢٠	٢٤٥.٦٠	٨٤	٣٩.١	١٩٠.٢٠	٨٠	الدرجة الكلية	٠
**									

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي جميع أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية في الاستمتاع بالحياة ؛ وكانت الفروق في اتجاه مرتفعي التدفق النفسي ؛ فيما عدا بعد إحساس بالضبط أو السيطرة فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة في ذلك البعد .

تُفسر الباحثة ذلك في أن تمتع الفرد بالتدفق النفسي يجعله قادر علي تقبل صعوبات الحياة ومواجهتها واستثمار الفرص والتحديات وتوظيفها بطريقة إيجابية ، والقدرة علي تقويم السلوكيات والقيام بالتغذية الراجعة المقصودة لتعديل مسار السلوك في اتجاه تحقيق الأهداف ، مما يُولد الاستمتاع الذاتي الذي يساهم في الاستمتاع بالحياة من خلال التركيز في المهمة ، وانكار الذات ، ومما هو جدير بالذكر أن التدفق النفسي لدى الطالبات يمدهن بالتقييم الذاتي الإيجابي لقدراتهن وخفض معدل القلق والاضطرابات النفسية والصراعات ، مما يُولد لديهن الاستمتاع بالحياة وتوافر القدرة على ضبط النفس والثابرة والأمل والدافعية؛ وهذا يجعلهن أكثر إيجابية وقدرة على تحقيق السعادة والرضا عن الحياة ؛ بينما تدني مستوى التدفق النفسي لدى الطالبة يؤدي إلى عدم القدرة علي الأداء الكامل للمهمة التي تُكلف بها ؛ وعدم القدرة علي العمل بنشاط متميزاً ؛ وعدم القدرة علي السيطرة على الموقف والتركيز بشكل جيد ، وزيادة مستوي الملل

والقلق ، وعدم توافر الدافع الذاتي الجوهري وعدم ملاحظة الحكم الذاتي ، والدخول في حالة من الاضطرابات النفسية.

كما تُفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة في بعد (إحساس بالضبط أو السيطرة) في أن إحساس الفرد بالاستمتاع بالحياة يعكس مدى قدرة الفرد علي الإحساس الإيجابي بالسعادة مع النفس والآخرين والطمأنينة النفسية والتسامح ، والقدرة علي التفاعل الإيجابي مع الآخرين ؛ والقدرة علي تقبل الذات وتحقيق الأهداف ، وتجاوز للندم علي ما فات والعيش في الحاضر ؛ والنظرة الإيجابية للحياة والقدرة علي مواجهة مطالبها ومشكلاتها اليومية ؛ والتكامل النفسي للشخصية والتمتع بالصحة النفسية ومظاهر النمو الطبيعي للشخصية (جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً). وهذا يكون ناتج عن سمات إيجابية للشخصية تكونت خلال التنشئة الاجتماعية للفرد وتقبله لذاته وللآخرين من حوله . ؛ مفهوم الاستمتاع بالحياة لا يُبنى على بُعد واحد من مكونات شخصية الفرد، بل هو نتاج لكل هذه الجوانب التي تكشف عن كيفية ممارسة الفرد المستمع بحياته من خلال سلوكه اليومي ؛ كما أن الاستمتاع بالحياة يُعد واحداً من الأبعاد الفرعية لمفهوم آخر أعم وأشمل هو "مفهوم جودة الحياة"، كما يُعد أحد الأبعاد الأساسية من أبعاد الهناء الذاتي للفرد، والذي يعكس مدى رضا الفرد عن حياته واستمتاعه بها، وشعوره بالسعادة والهناء الشخصي (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣). وهذا ما أكدته نتيجة الفرض الأول.

للتحقق من صحة للفرض الرابع الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الطالبات في التدفق النفسي وفقاً لمتغيري { العمر (أقل من ٢١ سنة ، ٢١ سنة فأكثر) ؛ الحالة الاجتماعية (متزوجة ، غير متزوجة) ، المستوي الأكاديمي (بكالوريوس ، دبلوم ، ماجستير) }".
أ-للتحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات في التدفق النفسي وفقاً لمتغيري { العمر (أقل من ٢١ سنة ، ٢١ سنة فأكثر) استخدام اختبار(ت) T-test لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات. وتوضح الجداول التالية ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١١)

يوضح الفروق بين الطالبات في التدفق النفسي وفقاً للعمر (ن=٣٠٤)

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	د . ح	٢١ سنة فأكثر			أقل من ٢١ سنة			العمر أبعاد التدفق النفسي
			ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دال	١.٣٥٣	٣٠٢	٣.٠٩	١٤.٩٦	١٦٤	٢.٩٨	١٥.٤٣	١٤٠	التوازن بين التحدي والمهارة
دال	*٢.٠٥٨	٣٠٢	٢.٧٢	١١.٠٢	١٦٤	٢.٦٩	١١.٦٦	١٤٠	أهداف واضحة
دال	*١.٩٧٥	٣٠٢	٣.٢٧	١٣.٨٦	١٦٤	٣.١٣	١٤.٥٩	١٤٠	تركيز في مهمة
غير دال	٠.٤٦١	٣٠٢	٣.٣٧	١٤.٦٨	١٦٤	٣.٤٦	١٤.٨٦	١٤٠	غياب الوعي بالذات
غير دال	١.١٦٠	٣٠٢	٢.٩٩٥	١٠.٣٨	١٦٤	٣.٠٠٤	١٠.٧٨	١٤٠	الاستمتاع الذاتي
غير دال	١.٤٤٥	٣٠٢	٢.٠١	٧.١١	١٦٤	١.٩٢	٧.٤٤	١٤٠	اندماج الوعي بالفعل
غير دال	١.١٩١	٣٠٢	١.٩٣	٧.٣٧	١٦٤	١.٩١	٧.٦٣	١٤٠	تغذية راجعة غير غامضة
غير دال	-١.٩٨٠-	٣٠٢	٢.٠٧	٦.٢٧	١٦٤	٢.٢٢	٥.٧٨	١٤٠	إحساس بالضبط أو السيطرة
غير دال	٠.٣٤٦	٣٠٢	٢.٤٨	١٠.٢٠	١٦٤	٢.٤٣	١٠.٢٩	١٤٠	الإحساس بمرور الوقت

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	د. ح	٢١ سنة فأكثر			أقل من ٢١ سنة			العمر أبعاد التدفق النفسي
			ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دال	-٠.٩١٨-	٣٠٢	٤٨.١٠٧	٤٨.٠٠٦	١٦٤	٤٨.١٠	٤٢.٩٨	١٤٠	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقاً للعمر (أقل من ٢١ سنة ؛ ٢١ سنة فأكثر) ؛ فيما عدا بعدي (أهداف واضحة) ، و(تركيز في مهمة) فقد أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) وكانت الفروق في اتجاه العمر الأقل.

تُفسر الباحثة عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقاً للعمر (أقل من ٢١ سنة ؛ ٢١ سنة فأكثر) ، فيما عدا بعدي (أهداف واضحة ؛ تركيز المهمة) أظهرت النتائج وجود فروق وكانت الفروق اتجاه الطالبات ذوات العمر الأقل ، تُفسر الباحثة ذلك في أن التدفق حالة من الإشباع يصل إليها الفرد عندما يستغرق بشكل كامل فيما يقوم به من عمل، حيث تمثل حالة من نسيان الذات الكامل المؤقت ، وصولاً إلى لحظات غياب الذات وتكون ناتجة عن تأثير الخبرة النفسية التي يمر بها الفرد خلال مراحل حياته مما ينعكس على مدى وضوح الأهداف الموضوعية للمهمة المخطط لها (Mihaliy ,Csikszent) ؛ كما أنه يُنظر إلى التدفق النفسي بأنه ناتج عن تغيرات في قشرة المخ ، فعندما يعمل المخ في أقصى درجات الكفاءة له، تنشأ رابطة دقيقة بين المناطق النشطة ومتطلبات الفعل ، حتى ولو كان عملاً صعباً ، يُصبح منعشاً أو مجدداً للطاقة، أكثر من كونه مُستنزفاً للجهد، أي أن التدفق قد يكون ناتج عن خبرات الفرد الخاصة أو ناتج عن تأثير فسيولوجي للفرد ، وليس له علاقة بعمر الفرد.

كما تُفسر الباحثة وجود فروق في بعدي (الأهداف الواضحة؛ تركيز المهمة) لصالح الطالبات ذوات العمر الأقل بأن الطالبات ذوات العمر الأقل يتميزن باهتمامات واضحة بالدراسة تنصب في وضوح الأهداف مما يساهم في التركيز في أداء المهام المكلفون بها ، بينما الطالبات ذوات العمر الأكبر أغلبهن قد

ينشغلن بمهام أخرى بجانب الدراسة قد تؤثر على وضوح الأهداف وتحديدها مما يشتت الجهود وعدم التركيز في أداء المهام.

ب- للتحقق من وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات في التدفق النفسي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (غير متزوجة ، متزوجة) استخدام اختبار (T-test) لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات. وتوضح الجداول التالية ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١٢)

يوضح الفروق بين الطالبات في التدفق النفسي وفقاً للحالة الاجتماعية (ن=٣٠٤)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	د. ح	متزوجة			غير متزوجة			الحالة الاجتماعية أبعاد التدفق النفسي
			ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دال	-١.١٤٨-	٣٠٢	٢.٩٨	١٥.٣٨	١٤٧	٣.٠٩	١٤.٩٨	١٥٧	التوازن التحدي والمهارة
غير دال	-٠.٥٥٢-	٣٠٢	٢.٧٠	١١.٤١	١٤٧	٢.٧٤	١١.٢٤	١٥٧	أهداف واضحة
غير دال	-٠.٠٨٨-	٣٠٢	٣.٢٩	١٤.٢١	١٤٧	٣.١٧	١٤.١٨	١٥٧	تركيز في مهمة
غير دال	-١.٤٠٠-	٣٠٢	٤.٢٣	١٥.٠٥	١٤٧	٣.٥٥	١٤.٥٠	١٥٧	غياب الوعي بالذات
غير دال	-٠.٥٨٥-	٣٠٢	٢.٩٨	١٠.٦٧	١٤٧	٣.٠٣	١٠.٤٧	١٥٧	الاستمتاع الذاتي
غير دال	-٠.٢٢١-	٣٠٢	١.٩٥	٧.٢٩	١٤٧	٢.٠٠	٧.٢٤	١٥٧	اندماج الوعي بالفعل
غير دال	-٠.٢٦٥-	٣٠٢	١.٨٥	٧.٥٢	١٤٧	١.٩٨٩	٧.٤٦	١٥٧	تغذية راجعة غير غامضة
غير دال	١.٣٥٣	٣٠٢	٢.١٣	٥.٨٧	١٤٧	٢.١٦	٦.٢٠	١٥٧	إحساس بال ضبط أو السيطرة

مستوى الدلالة	قيمة(ت)	ح .د	متزوجة			غير متزوجة			الحالة الاجتماعية أبعاد التدفق النفسي
			ع	م	ن	ع	م	ن	
غير دال	١.٠٩٥	٣٠٢	٢.٢٦	١٠.٠٨	١٤٧	٢.٦٢	١٠.٣٩	١٥٧	الإحساس بمرور الوقت
غير دال	٠.٧٤٦	٣٠٢	٤٨.٢٥	٤٣.٥٩	١٤٧	٤٨.٠٢	٤٧.٧١	١٥٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقاً للحالة الاجتماعية (غير متزوجة ، متزوجة).

تُفسر الباحثة عدم وجود فروق داله إحصائياً بين الطالبات في جميع أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقاً للحالة الاجتماعية (غير متزوجة ، متزوجة) في أن التدفق النفسي مثلما ذكرنا ناتج عن تأثير الخبرة النفسية التي يمر بها الفرد خلال مراحل حياته مما ينعكس على مدى وضوح الأهداف الموضوعية للمهمة المخطط لها (Mihalyi ,Csikszent) ؛ كما أنه يُنظر التدفق النفسي بأنه ناتج عن تغيرات في قشرة المخ وليس له علاقة بالحالة الاجتماعية للطالبة كونها غير متزوجة أو متزوجة ؛ إلى جانب أن الظروف المعيشية في المجتمع الذي تعيش فيه الطالبات عينة البحث واحدة وتتميز بالأمن النفسي والعاطفي والطمأنينة النفسية ، ودعم اجتماعي واضح وتنشئة اجتماعية سوية تساعد على تكوين شخصية متزنة قوية قادرة على تحديد الأهداف بشكل جيد ، مما يولد لديهن تنافس واصرار لإثبات الذات و يمكنهن من الاستغراق في أداء المهام وإدارة الوقت بإيجابية ، والتحدي وتوظيف القدرات والمهارات المختلفة لتحقيق الأهداف المنشودة ، وذلك بصرف النظر عن كون الطالبة متزوجة أو غير متزوجة.

ج- للتحقق من وجود فروق داله إحصائياً بين الطالبات في التدفق النفسي وفقاً لمتغير للمستوي الأكاديمي (بكالوريوس ، دبلوم ، ماجستير) تم استخدام تحليل التباين الأحادي One Way Anova لتحديد دلالة الفروق وفق متغير المستوي الأكاديمي ؛ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٣)

تحليل التباين الاحادي لتحديد الفروق في متوسط درجات الطالبات على مقياس التدفق النفسي وفقاً للمستوي الأكاديمي

أبعاد التدفق النفسي	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	بين المجموعات	٢٧.٦٩٣	٢	١٣.٨٤٦	١.٥٠٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٧٧٤.٠٦٧	٣٠.١	٩.٢١٦		
أهداف واضحة	بين المجموعات	١١.١٣٠	٢	٥.٥٦٥	٠.٧٥٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٢٢٨.٩١٩	٣٠.١	٧.٤٠٥		
تركيز في مهمة	بين المجموعات	٢.٤٧١	٢	١.٢٣٥	٠.١١٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٣١٣٩.٠٧٩	٣٠.١	١٠.٤٢٩		
غياب الوعي بالذات	بين المجموعات	١٢.٦٥٢	٢	٦.٣٢٦	٠.٥٤٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٤٩٧.٧٦٦	٣٠.١	١١.٦٢٠		
الاستمتاع الذاتي	بين المجموعات	٢٦.٠٣٩	٢	١٣.٠٢٠	١.٤٥٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٧٠٢.٧٧٣	٣٠.١	٨.٩٧٩		
اندماج الوعي بالفعل	بين المجموعات	٠.٦٦٨	٢	٠.٣٣٤	٠.٠٨٥	غير دالة
	داخل المجموعات	١١٧٧.٨٠٢	٣٠.١	٣.٩١٣		
تغذية راجعة غير غامضة	بين المجموعات	٢.٧٦٦	٢	١.٣٨٣	٠.٣٧٣	غير دالة
	داخل المجموعات	١١١٥.١٨٢	٣٠.١	٣.٧٠٥		
إحساس بالضغط أو السيطرة	بين المجموعات	٥.١١٦	٢	٢.٥٥٨	٠.٥٥٣	غير دالة
	داخل المجموعات	١٣٩٣.٣٢٨	٣٠.١	٤.٦٢٩		
الإحساس بالوقت	بين المجموعات	١.٣٥٠	٢	٠.٦٧٥	٠.٨٩٥	غير دالة
	داخل المجموعات	١٨٢٤.١٢١	٣٠.١	٦.٠٦٠		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٢٨.٠١٨	٢	١٦٤.٠٠٩	٠.٠٧٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٠٠٤٦٧.٢١٦	٣٠.١	٢٣٢٧.١٣٤		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقاً للمستوي الأكاديمي (بكالوريوس ، دبلوم ، ماجستير).

تُفسر الباحثة عدم وجود فروق داله إحصائياً بين الطالبات في جميع أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقاً للمستوي الأكاديمي (بكالوريوس ، دبلوم ، ماجستير). بأن ذلك ناتج عن توفير عوامل بيئية اجتماعية وأكاديمية إيجابية تتميز بالهدوء النفسي والطمأنينة النفسية والدعم والمساندة في جميع المراحل الدراسية مما يساعد الطالبات علي إدارة انفعالها بصورة ايجابية في مراحل التعليم المختلفة ، وتدعيم دور التغذية الراجعة في كل مرحلة دراسية لإحداث التقويم المرحلي والاستمرار في بذل أقصى مجهود لتحقيق الأهداف المتنوعة بصورة جيدة ، وتوظيف طاقتهن النفسية والتي يصاحبها حالة من الرضا والاقناع الذاتي مع تأجيل الرغبات والحاجات الشخصية بما يؤدي إلى المرور بحجرة من النوع الراقي تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل الذي يصاحبه الوعي وتركيز الانتباه ، وأحداث الانسيابية في الأداء للمهام المكلفون بها ، ونظراً لحرص مجتمع البحث علي توفير العوامل المحفزة والمعينة لذلك في العملية التعليمية والتي تعمل على زيادة التدفق النفسي في المجال التربوي والتعليمي يزداد تشجيع وحس الطالبات على الاستمرارية في التفوق والابداع وتنمية وسائل التدفق النفسي لديهن بصرف النظر عن المرحلة الدراسية التي يمرون بها ؛ إلى جانب أن التدفق النفسي يكون نتاج عن تأثير الخبرة النفسية التي يمر بها الفرد خلال مراحل حياته مثلما ذكرنا ؛ ونتاج عن تأثيرات فسيولوجية وتغيرات في القشرة المخية ؛ ولا يتوقف علي المرحلة الأكاديمية للطالبة (العبيدي ، ٢٠١٦ ؛ Mosing,et al.,2018; Golman ,2001).

وتختلف نتائج البحث الحالي مع دراسة كل من العناني(٢٠١٩) ؛ و الأسود ، والأسود (٢٠٢٠) التي أظهرت نتائجها وجود فروق في التدفق النفسي وفقاً للمستوي الأكاديمي.

للتحقق من الفرض الخامس الذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال الدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي والأمن العاطفي لدي الطالبات بمدينة الرياض" أستخدم تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis للتنبؤ بالعلاقة بين التدفق النفسي ، والأمن العاطفي بوصفهما متغيرات مستقلة والاستمتاع بالحياة بوصفها المتغير المتنبئ به ؛ والجدولان التاليان يوضحان نتائج تحليل الانحدار البسيط للتعرف على مدى إسهام التدفق النفسي والامن العاطفي في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدي الطالبات بمدينة الرياض.

جدول (١٤)

نتائج تحليل تباين الانحدار البسيط للتعرف على تأثير التدفق النفسي ؛ و الأمن العاطفي على الاستمتاع بالحياة لدى الطالبات (ن = ٣٠٤)

مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل التحديد R2
المنسوب إلى الانحدار	١١٣٣٢٨.١٦٠	٥٦٦٦٤.٠٨٠	٣٤.٨١٥	داله	٠.٢٦٢
المنحرف عن الانحدار (الواقعي)	٣١٩٠٠٧.٧٦٠	١٦٢٧.٥٩١			
المجموع	٤٣٢٣٣٥.٩٢٠				

جدول (١٦)

نتائج تحليل الانحدار للتعرف على ثوابت المتغيرات التي تتنبأ بدرجات بالاستمتاع بالحياة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (المعامل البائي) B	الخطأ المعياري للمعامل البائي	قيمة بيتا (B)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٥٦.٦١٨	٢٢.٤١٥		٢.٥٢٦	٠.٠٠٠
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	٠.٣٦٦	٠.١٧٦	٠.١٣٤	٢.٠٧٦	٠.٠٣٩
الدرجة الكلية للأمن العاطفي	١.٢٦٥	٠.١٨١	٠.٤٥٣	٧.٠٠١	٠.٠٠٠

يتضح من الجدول السابق وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) تسهم به المتغيرات (التدفق النفسي ؛ والأمن العاطفي) في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى الطالبات بمدينة الرياض ؛ كما يتضح أن قيمة معامل التحديد أو معامل مربع الارتباط (R^2) قد بلغت (٠.٢٦٢)؛ أي أن التدفق النفسي والأمن العاطفي تُفسر (٢٦.٢٪) من التباين الكلي في الدرجات على مقياس الاستمتاع بالحياة ، وبناءً على ما سبق يُمكن التنبؤ بمعادلة الانحدار المتعدد على النحو التالي:

الاستمتاع بالحياة = ٥٦.٦١٨ (ثابت الانحدار) + ٠.٣٦١ (التدفق النفسي) + ١.٢٦٥ (الأمن العاطفي).

كما تعبر قيم بيتا عن الوزن النسبي لإسهام كل متغير مستقل في التنبؤ بالمتغير التابع (الاستمتاع بالحياة) . وتدل نتائجها على أن أكثر المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بالمتغير التابع هو متغير الأمن العاطفي يليه متغير التدفق النفسي.

كما تشير النتائج إلى أن الثابت موجب الإشارة؛ أي أن الاستمتاع بالحياة يتزايد تلقائياً بتزايد كل من الأمن العاطفي ؛ و التدفق النفسي لدى الطالبات بمدينة الرياض.

مما سبق نستنتج أن كل من الأمن العاطفي ؛ و التدفق النفسي يسهمان في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض ؛ مما يؤكد تحقق الفرض الخامس.

وتُفسر الباحثة إسهام كل من التدفق النفسي ؛ والأمن العاطفي في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى الطالبات بأن الأمن العاطفي الناتج عن بيئة وجدانية هادئة وخصبة متمثلة في الشعور بالأمن والأمان والاطمئنان داخل الأسرة خلال التنشئة الاجتماعية يساعد على تنمية الثقة بالنفس وتوكيد الذات والتقبل من قبل الآخرين ، مما يحفز قيام الطالبة بسلوكيات العطاء والانغماس والتركيز في أداء المهام ، والانشغال بأداء العمل الذي تحبه وتفضله وتهتم به ، وتشعر أنه مندمج معها ، مما يجعلها تبذل أقصى جهدها فيه دون الشعور بالتعب أو الإحساس بالزمن ، مما يحقق أقصى مستوى من الأهداف التي تطمح بها ؛ ويولد لديها الإحساس بالمتعة والسعادة وتحقيق النجاح ؛ يومن هنا نجد أن الأمن العاطفي للطالبة يوفر القاعدة التي تنطلق منها نحو الثقة بالنفس في ممارسة السلوك الاجتماعي الايجابي ، والتفاعل مع الآخرين ، وإشباع الاحتياجات الوجدانية والاجتماعية التي تساهم في تنمية السلوكيات التي تنمي التدفق النفسي مما يساهم في زيادة التعاطف لدي الطالبات والاندماج وعدم الصراع النفسي ، والتعاون ، وخفض معدل القلق وضبط النفس وتنمية القدرة الذاتية ، وكل ذلك يُبنى بالشعور بالسعادة والاستمتاع بالحياة. وهذا ما أكدته نتائج الفرض الأول.

البحوث المقترحة :

١. دراسة العلاقة بين الأمن العاطفي، والتدفق النفسي، والاستمتاع بالحياة لدي مجتمعات عربية

مختلفة عن مجتمع البحث الحالي.

٢. دراسة العلاقة بين الأمن العاطفي والاستمتاع بالحياة لدى متعافي فيروس (كوفيد -١٩) لدى مجتمع البحث الحالي.
٣. دراسة العلاقة بين المناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة.
٤. فاعلية برامج إرشادية لتنمية التدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى الأفراد في فئات عمرية مختلفة.

المراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد . (٢٠١٣) . حالة التدفق (المفهوم والأبعاد والقياس) ، اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية .
- أحمد ، أحمد عبد الملك . (٢٠١٩).نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وادارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ، المجلة التربوية ، جامعة سوهاج ، كلية التربية ، ج (٦٦) : ٦٠٤-٥٢٧
- أحمد ، عبد الخالق .(٢٠٠١).أصول الصحة النفسية ، الإسكندرية : دار المعارف ، ط١ .
- الأحمد، ناصر بن ناصر إبراهيم .(٢٠١٩).الاستمتاع بالحياة وعلاقته بأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، كلية العلوم الاجتماعية .
- الأسود ، مهريه والأسود ، الزهرة . (٢٠٢٠).التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، ٦(١) ، ٦٩-٥٥ .
- الأعسر ، صفاء؛ وكفافي ، علاء الدين. (٢٠٠٠) . الذكاء الوجداني ، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- أحمد ، محمد مسعودي .(٢٠١٥) . الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة وهران ٢ ، الجزائر .
- باظة ، أمال عبد السميع .(٢٠٠٩).مقياس التدفق النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- باظة ، أمال عبد السميع .(٢٠١٢).جودة الحياة النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- البهاص، سيد أحمد .(٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت، دراسة سيكومترية إكلينيكية ، المؤتمر السنوي الخامس، جامعة عين شمس: مركز الإرشاد لنفسي - مصر .
- البياتي ،سوزان هيبث الدين مسلم .(٢٠١٤).الأمن وعلاقته باضطراب السلوك التواصلية ، ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، العراق .
- جون ، مكتيل . (٢٠٠٦) . المنهاج المعاصر في الفكر والعقل ، ترجمة عبد المطلب يوسف (٢٠٠٦) ، المملكة العربية السعودية : العبيكان للأبحاث والتطوير للنشر والتوزيع .

- جازي ، مصطفى. (٢٠١٢). اطلاق طاقات الحياة : قراءات في علم النفس الايجابي ، لبنان ، بيروت : مؤسسة ديمو برس للطباعة والنشر والتوزيع .
- الرشيدى، بشير صالح. (٢٠١٩م). **تتبع بحياتك** ، الكويت: مكتبة انجاز للنشر والتوزيع ، ط٥.
- الرفاعي ، صباح قاسم .(٢٠١٦). الاسهام النسبي للمساندة الاجتماعية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنمؤ بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة جدة ، **مجلة عالم التربية** ، ١٧(١) : ٥٦-٤٣ .
- الرويلي ، النشمي بشير . (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية- دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى ، **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، ٣(٧) ، ١١٤-١٣٠ .
- زغيي ، هدى محمد ؛ والشوارب ، ايداد جريس . (٢٠١٩) . الأمن العاطفي وعلاقته بالاعتراب لدى الطلبة في قضاء الناصرة ، **مجلة دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية بالجامعة الأردنية** ، ٤٦(١) ، ملحق (٢).
- سُليمان، سناء محمد . (٢٠١٠م). **السعادة والرضا أمنية عالية وصناعة راقية**. القاهرة: عالم الكتب .
- السيد ، عبد الهادي ؛ وعثمان ، فاروق .(٢٠١٧) . **مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- السيد ، علياء رجب محمد .(٢٠١٨). **نمذجة لبعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بحالة التدفق لدى عينة من طلاب كلية التربية بالسادات ، دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة السادات .
- السيد ، محمد . (٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة ، **مجلة دراسات نفسية** ، ١٩(٢) ، ٣١٣-٣٥٧ .
- الشهري ، زهراء جابر حسن .(٢٠١٩). الأمن العاطفي وعلاقته بالسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الأيتام فاقدى الأب بمكة المكرمة ، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ، ١٠٦(١) : ٣٨١-٣٥٨ .
- صديق، محمد السيد. (٢٠٠٩). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، **مجلة الدراسات النفسية**، جامعة الكويت ٢(١٩): ٣١٣-٤١٥ .
- الفنجرى ، حسن عبد الفتاح . (٢٠٠٨). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات علم النفس الايجابي ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، ١٨(٥٨) : ٧٨-٣٥ .

- عبد الرحمن ، محمد عبد العزيز محمد . (٢٠١٧) .فاعلية برنامج ارشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي واثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم ، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية ، (١٧٤): ١٠٢-١٤٥.
- عبد الحواد ، أحمد سيد عبد الفتاح . (٢٠١٧).الاسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ع ٩١ ، ٤٨١-٥٣٨.
- عبد العال ، تحية محمد أحمد ؛ ومظلوم ، مصطفى علي رمضان . (٢٠١٣) . الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض المتغيرات : دراسة في علم النفس الإيجابي ، مجلة كلية التربية بنها بمصر ، ٢٤(٩٣) : ١٦٣-٧٩.
- العبودي ، علاء عبد الحسن حبيب . (٢٠١٨).التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، مجلة الأستاذ ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية ، ٢٢٥(٣):٤٨-١٢٣.
- العبيدي ، عفراء إبراهيم خليل . (٢٠١٦).التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس ، مجلة الأستاذ ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، العدد الخاص بالمؤتمر الرابع ، ١٩٧-٢١٤.
- عسلي ، محمد أبراهيم . (٢٠١٨).القلق الوجودي وعلاقته بفقدان الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الأزهر ، المجلة التربوية الدولية المتخصصة ، ٧(١١٠) : ١٢٣-٢.
- الغامدي، خديجة . (٢٠١٢) . التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية، كلية التربية، الطائف.
- العطار ،محمود مغازي .(٢٠١٩).الحديث الذاتي الايجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٩(١٠٢)،٤٣٢-٣٨٨.
- غريب، ايناس محمود . (٢٠١٥) . التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر ، ١٦٥(٣) : ٣٥٤-٢٩٢.
- القداح، محمد إبراهيم ؛ والعساف ،جمال عبد الفتاح . (٢٠١٣م). الرضا الوظيفي وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في محافظة العاصمة. جامعة البلقاء التطبيقية. الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣(٢١)، ٣٣٣-٣٠٧.

- الكوت ، أحمد فاضل عباس حجي علي .(٢٠١٨).الاستمتاع بالحياة لدى الأبناء ، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال بجامعة المنصورة ،٥(٢):٢٣٨-٢١٧.
- المالكي ، أريج مسفر أحمد ؛ والكشكي ، مجده السيد علي .(٢٠٢٠).الامتنان وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من كبار السن بالسعودية ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ع (١٢٤) : ١١٠-٦١ .
- محمد، زينب ماجد ؛ والعنابي ، عبد الله مجيد. (٢٠١٩).معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة واسط ، ٣٧(٣):٤٢٠-٣٩٥.
- محمد ، صبحية أحمد عبد القادر .(٢٠١٩).أساليب التفكير في نظرية سترنبرج وعلاقتها بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة ، المجلة التربوية بكلية التربية ، جامعة سوهاج بمصر ، ٤٦١:٥٨-٥٠٣ .
- محمود ، هبه سامي . (٢٠١٨).التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، ٤٢(١) ، ٢٢٧-١٠٤ .
- موسى ، رشاد علي ؛ والدسوقي ، مديحة منصور . (٢٠١٣).علم النفس العلاجي ، القاهرة : عالم الكتب .
- الموسوي، عبد العزيز ؛ و حيدر، شطب، أنس أسود . (٢٠١٦). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية (جامعة الكوفة) ، العراق ،١٠ ،(١٨) : ٤٩ - ٩٢ .
- يونس، مرعى سلامة. (٢٠١١م).علم النفس الإيجابي، ط١، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

المراجع الأجنبية :

- Alans,W.,Seth,S.&Reginaconti . (2008).The Implication of Two conception of Happiness Hedonic Enjoyment and Eudemonia For the understanding of Intrinsic Motivation .**journal of Happiness studies** ,9(1),41-70.
- Annas, J. (2004). Happiness as Achievement. **Daedalus**, 133, No(2), 44-51.
- Clark, Sharon G. and John T. Haworth. (1994) . Flow experience in the daily lives of sixth from collect students, **British Journal of psychology**, 85,pp.511-523.

- Csikszentmihalyi, M. (1975). **Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play**. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). **Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life**. New York, NY: Basic Books
- Cummings, E. and Schatz, A. (2012). Mutual influence of marital conflict and children's behavior problems: Shared and no shared family risks. **Child Development**, 76, 24–39.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2009). Flow in S.J. Lopez (ED), **the encyclopedia of positive psychology** (pp. 394. 400) Oxford; Wiley Blackwell.
- Goleman, Daniel. (2001). **Working with Emotional Intelligence**, New York: Bantam Books.
- Diener, E., Lucas, R. & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill : Revising the Adaptation theory of well – being .**Journal of American Psychologist**, 61 (1), 305-314.
- Ella. & Wilson. (2016) . " **Flow and Performance Competency in Modern and Ballet Dancers**, Newjersey prentice-Hall , Scripps Senior Theses. 725. https://scholarship.claremont.edu/scripps_theses/725.
- Harold. G., Shelton, K., and Cummings, E. (2004). Marital conflict, child emotional security about family relationship and child adjustment. **Journal of Social Development**, 13, 350-376.
- Heylighen, F. (1992). **A cognitive- Systemic Reconstruction of Mashlow Theory of Self – Actualization**. Behavioral Science, 37, 39-58.
- Mihaly Csikszent, Nakamura, J. (1999). **Flow the psychology of optimal experience**. New York: Harper & Row.
- Keller, P., and El-Sheikh. M. (2011). Children's emotional security and sleep: longitudinal relations and directions of effects. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 52, (1): 64–71.

- Marin, M. M., and Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Front. Psychol.* 4:853. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00853.
- Jacqueline R. Anderson, Michael Killian, Anne Fuller, Jennifer L. Hughes, Matthew Byerly, Janet Lindow, A. John Rush & Madhukar H. Trivedi,(2021). Psychometric Evaluation of the Pediatric Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire in a General Youth Population, **Child Psychiatry & Human Development**. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01148-z>.
- Laura Panagi , Ruth A Hackett, Andrew Steptoe & Lydia Poole.(2020). Enjoyment of life predicts reduced type 2 diabetes incidence over 12 years of follow-up: findings from the English Longitudinal Study of Ageing, <http://dx.doi.org/10.1136/jech-2020-214302>.
- Silvia Lopez-Larrosa, Vanesa sanchez-souto , Anh P. Ha,& E. Mark cummings.(2019). Emotional Security and Interparental Conflict: Responses of Adolescents from Different Living Arrangements. **Journal of Child and Family Studies** ; 28:1169–1181.
- Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihalyi, M., and Bonaiuto, M. (2016). Optimal Experience and optimal identity: a multinational study of the associations between flow and social identity. *Personal. Soc. Psychol.* 7:67. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00067.
- McCoy, K., Cummings, E., Davies, P. (2009) .Constructive and destructive marital conflict, emotional security and children’s prosocial behavior. **Journal of Psychology and Psychiatry**, 50, (3): 270-279
- Mosing, M. A., Butkovic, A., & Ullen, F. (2018). Can flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A genetically informative approach. **Journal of affective disorders**, 226, 6-11.

- Nakamura, J.& Csikszentihalyi ,M.(2009).The concept of flow. (in)Snyder ,C. R., &Lopez ,S.J.(Eds).**Handbook of positive psychology** .USA :Oxford University press ,pp89-105.
- Reade. R .(2005). Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living with High Cholesterol: Aground Theory Study, **Journal of Personality and Social Psychology**, 96, 727-719.
- Reisi, M., Nasiri, M., Alidosti, M., & Kargar, M. (2016). **The study of occupational and emotional security among students in Shahrekord University of medical sciences.**
- Seligman, M., and Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive psychology: An introduction. **Jurnal of American Psychologist**, 55(5), 14.
- Silvia Lopez-Larrosa, Vanesa sanchez-souto , Anh P.?Ha,& E.Mark cummings.(2019). Emotional Security and Interparental Conflict: Responses of Adolescents from Different Living Arrangements. **Journal of Child and Family Studies** ; 28:1169–1181.
-
- Kokoro Shirai , Hiroyasu Iso, Tetsuya Ohira, Ai Ikeda, Hiroyuki Noda, Kaori Honjo, Manami Inoue& Shoichiro Tsugane.(2009).Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality. **the Japan public health center-based study**.15,120(11), 63 -956.
- Stüttgen, M. C., Schwarz, C., and Jäkel, F. (2011). Mapping spikes to sensations. *Front. Neurosci.* 5:125. doi: 10.3389/fnins.2011.00125.
- Thompson, M. (2013). Alienation as Atrophied Moral Cognition and Its Implications for Political Behavior. **Journal of the Theory of Social Behavior**. 34 (3), 301-32.
- Sultan, I. M. M. (2019). Emotional Security and Its Relation to Emotional Efficiency Among Students of the University of Tikrit. **Молодой ученый**, 22, 629.

- Timothy, A. Judge, J., Bono, A., & Erez, E., (2005). Core self-evaluation and job and life satisfaction –the role of self-concordance and Goal Attainment, **journal of applied psychology**, 90 (2), 257-268.
- Zimmerman, M. (2007). Enjoying Life : Behold the New Lets just enjoy : Theory of Life , Retrieved from [.HTTP://WWW.suite 101.com /content /let -s-just-enjoy-a11111](http://www.suite101.com/content/let-s-just-enjoy-a11111).
- Zotova, O. Y. (2015). Emotional Security of People. **Journal of Siberian Federal University**. Humanities & Social Sciences 9 (8) 1816-1833.