



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



عنوان الأطروحة

الازدهار النفسي والتدفق النفسي كمنبئات للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة
الإرشاد: دراسة ميدانية ببعض جامعات الجزائر

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث LMD في شعبة علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

أ.د. سايجي سليمة

أعداد الطالبة:

ياسمينه مخلوف

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
01	اسماعيل راجي	أستاذ	بسكرة	رئيسا
02	سليمة سايجي	أستاذ	بسكرة	مشرفا ومقررا
03	شفيق ساعد	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
04	يحي بواحمد	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
05	مدور ليلي	أستاذ محاضر أ	باتنة	عضوا مناقشا
06	عزي ايمان	أستاذ محاضر أ	الوادي	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



عنوان الأطروحة

الازدهار النفسي والتدفق النفسي كمنبئات للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة
الإرشاد: دراسة ميدانية ببعض جامعات الجزائر

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث LMD في شعبة علوم التربية
تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

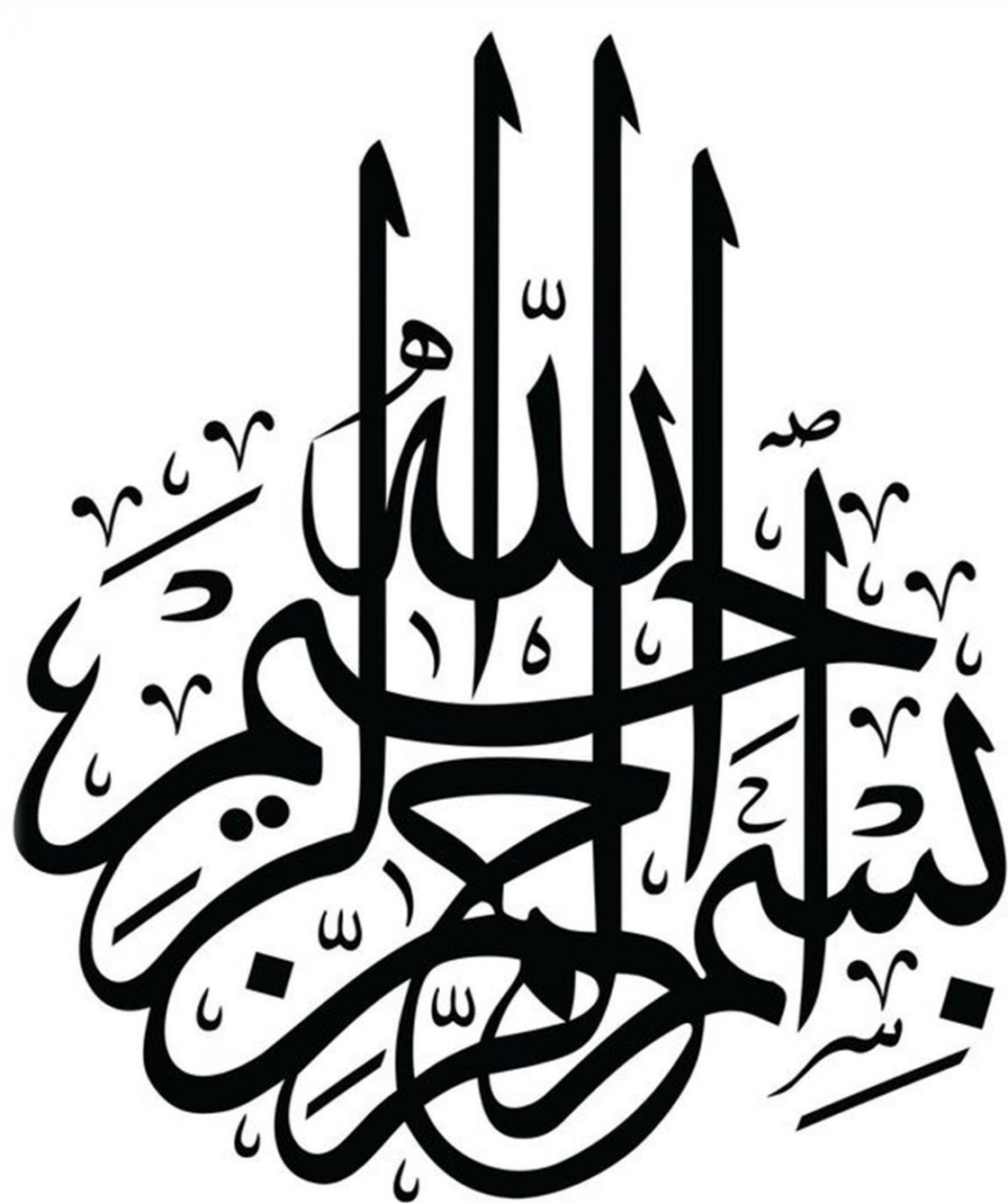
أ.د. سايجي سليمة

أعداد الطالبة:

ياسمينه مخلوف

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
01	اسماعيل راجي	أستاذ	بسكرة	رئيسا
02	سليمة سايجي	أستاذ	بسكرة	مشرفا ومقررا
03	شفيق ساعد	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
04	يحي بواحمد	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
05	مدور ليلي	أستاذ محاضر أ	باتنة	عضوا مناقشا
06	عزي ايمان	أستاذ محاضر أ	الوادي	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024



شكر وتقدير

الحمد لله الواحد الأحد الفرد الصمد والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، على توفيقى لإتمام انجاز هذه الاطروحة وفي هذا المقام اتقدم بالشكر إلى استاذتي المشرفة "أ. د سليمة سايجي" على قبول الاشراف على هذا العمل وتصويبه، جزاها الله عنا خير جزاء. كما أقدم شكري إلى استاذي الفاضل "أ.د اسماعيل رابحي" على صبره وتعاونه وكذا استاذي "أ. شفيق ساعد" على دعمه ونصائحه وتوجيهاته

إلى داعمي وسندي الأول في الحياة عائلتي

إلى كل الزملاء والزميلات الذين قدموا لي يد العون، وإلى كل الطلبة في الجامعات الأربعة، إلى اصدقائي كل باسمه

وإلى صديقتي ومساندتي في كل تفاصيل هذا العمل "هاجر زيدان"

الطالبة

مخلوف ياسمينه

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدف الدراسة الحالية بشكل رئيسي إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر، إضافة إلى التعرف على مستوى هذه المتغيرات لدى عينة الدراسة، كما هدفت أيضا إلى الكشف عن دلالة الارتباط بين كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة، والفروق بينها تبعا لمتغيرات المستوى الأكاديمي والجامعة ولتحقيق هذه الأهداف تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، حيث شملت عينة الدراسة (320) طالبا وطالبة موزعين على (04) جامعات هي: جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي، تم فيها الاستعانة بمقياس الازدهار النفسي اعداد زينب شعبان رزق(2015) ومقياس التدفق النفسي اعداد نصيف عماد (2015) ومقياس الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة اعداد هارون توفيق الرشيدى(1998)، توصلت فيها الدراسة إلى تمتع طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي، ومستوى متوسط من التدفق النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المستويات الأكاديمية في متغيرات الدراسة، في حين أظهرت النتائج وجود فروق بين الجامعات في الازدهار النفسي والتدفق النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى، ومن جهة ثانية بينت النتائج ووجود ارتباط دال إحصائيا بين الازدهار النفسي والتدفق النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة، كما توصلت النتائج أيضا إلى مساهمة كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد، مع مساهمة أكبر للازدهار النفسي.

الكلمات المفتاحية: الازدهار النفسي، التدفق النفسي، الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة.

Abstract:

The current study primarily aims to reveal the predictive ability of both psychological flourishing and psychological flow regarding the positive perception of the meaning of life among counselling students at some universities in Algeria. Additionally, it seeks to identify the level of these variables within the study sample, as well as to uncover the significance of the correlation between psychological flourishing, psychological flow, and the positive perception of the meaning of life, and the differences among them based on academic level and university. To achieve these objectives, a correlational descriptive predictive method was employed, with a sample of (320) male and female students distributed across (04) universities: Biskra University, Batna University, M'sila University, and El Oued University. The study utilized the psychological flourishing scale developed by Zainab Shaaban Rizq (2015), the psychological flow scale by Nasif Imad (2015), and the positive perception of the meaning of life scale, prepared by Haroun Tawfiq Al-Rashidi (1998), the study concluded that counselling students at some Algerian universities enjoy a high level of psychological flourishing, an average level of psychological flow, and a positive perception of the meaning of life, in addition to the absence of statistically significant differences between academic levels in the study variables. However, results showed significant differences between universities in psychological flourishing and psychological flow and the positive perception of meaning in favour of Biskra University, with no differences in psychological flow. Furthermore, there was a statistically significant correlation between psychological flourishing, psychological flow, and the positive perception of the meaning of life. The results also indicated that both psychological flourishing and psychological flow contribute to predicting the positive perception of the meaning of life among counselling students, with a valuable contribution for psychological flourishing.

Keywords: Psychological Flourishing, Psychological Flow, Positive Perception of the Meaning of Life.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	شكر و عرفان
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
هـ	فهرس المحتويات
ح	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
س	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
06	01- مشكلة الدراسة
11	02- أهمية الدراسة
12	03- أهداف الدراسة
12	04- حدود الدراسة
13	05- المفاهيم الإجرائية للدراسة
14	06- الدراسات السابقة
44	07- فرضيات الدراسة
الفصل الثاني: الازدهار النفسي	
46	تمهيد
46	01- نشأة الازدهار النفسي
47	02- مفهوم الازدهار النفسي
50	03- المفاهيم ذات العلاقة بالازدهار النفسي
54	04- النظريات المفسرة للازدهار النفسي

56	05- أهمية الازدهار النفسي
56	06- مظاهر الازدهار النفسي
57	07- مكونات الازدهار النفسي الازدهار النفسي
66	08- العوامل المؤثرة في الازدهار النفسي
67	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التدفق النفسي	
69	تمهيد
69	01- مفهوم التدفق النفسي
71	02- نشأة التدفق النفسي
72	03- مكونات التدفق النفسي
74	04- النظريات المفسرة للتدفق النفسي
79	05- أهمية التدفق النفسي
80	06- نماذج التدفق النفسي
85	07- شروط الدخول في حالة التدفق النفسي ومقوماته
86	08- خصائص الأفراد المتدفقين نفسيا
87	09- الآثار الإيجابية والسلبية للتدفق النفسي
89	10- قياس التدفق النفسي
93	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة	
95	تمهيد
95	01- مفهوم الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة
98	02- النظريات المفسرة للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة
108	03- خصائص قياس إدراك الإيجابي لمعنى الحياة
109	04- العوامل المكونة للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة

113	05- مصادر اكتشاف الادراك الايجابي لمعنى الحياة
115	06- قياس الإدراك الايجابي لمعنى الحياة
116	خلاصة الفصل
الجانب الميداني للدراسة الفصل الخامس: الاجراءات الميدانية للدراسة	
118	تمهيد
118	01- منهج الدراسة
118	02- مجتمع الدراسة
118	03- عينة الدراسة
121	04- أدوات الدراسة
130	05- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية
132	خلاصة الفصل
الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
134	تمهيد
اولا: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
134	01-01 عرض نتائج حسب تساؤلات الدراسة
136	02-01 عرض نتائج حسب فرضيات الدراسة
ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة	
146	01-02 مناقشة النتائج حسب تساؤلات الدراسة
152	02-02 مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة
160	استنتاج عام
161	التوصيات والمقترحات
163	خاتمة
165	قائمة المصادر والمراجع

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح الفروق بين الازدهار النفسي والمفاهيم المرتبطة به	51
02	يوضح مواضيع السعادة والازدهار النفسي	53
03	يوضح تصور فان دورزن -سميث لمعنى الحياة	106
04	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على الجامعات	119
05	يوضح توزيع الطلبة المستجيبين حسب الجامعات	119
06	يوضح توزيع الطلبة حسب المستوى الأكاديمي	120
07	يوضح توزيع فقرات مقياس الازدهار النفسي على الأبعاد	122
08	يوضح قيم الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الازدهار النفسي	123
10	يوضح قيم معامل الثبات أوميغا مكدونالدز لمقياس الازدهار النفسي	124
11	يوضح مقياس ثبات الازدهار النفسي بطريقة التجزئة النصفية	124
12	يوضح توزيع عبارات مقياس التدفق النفسي على الأبعاد	125
13	يوضح قيم الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس التدفق النفسي	127
14	يوضح قيم معامل الثبات معامل أوميغا مكدونالدز لمقياس التدفق النفسي	127
15	يوضح ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة التجزئة النصفية	128
16	يوضح قيم الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة	129
17	يوضح ثبات مقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة بطريقة التجزئة النصفية	130
18	يوضح قيم المتوسط المرجح لمقياس الازدهار النفسي	131
19	قيم المتوسط المرجح لمقياس التدفق النفسي	131
20	يوضح قيم المتوسط المرجح لمقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة	131
15	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الازدهار النفسي	134

21	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التدفق النفسي	135
22	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة	135
23	يوضح نتائج معاملي الالتواء والتقلطح	136
24	يوضح نتائج اختبار Levene لتجانس التباين	136
25	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الازدهار النفسي تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي	137
26	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي	138
27	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الادراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي	138
28	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الازدهار النفسي تبعا لمتغير الجامعة	139
29	يوضح نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لاتجاه الفروق في الازدهار النفسي تبعا لمتغير الجامعة	139
30	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجامعة	140
31	يوضح نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لاتجاه الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجامعة	141
32	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الادراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجامعة	141
33	يوضح نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لاتجاه الفروق في الادراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجامعة	142
34	يوضح معامل ارتباط بيرسون بين الازدهار النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة	143
35	يوضح معامل ارتباط بيرسون بين التدفق النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة	143
36	يوضح نتائج معاملات التباين المسموح والتضخم للمتغيرات المستقل	144

37	يوضح تحليل الانحدار المتعدد للازدهار النفسي والتدفق النفسي على الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة	145
----	--	-----

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يمثل عناصر نموذج بيرما (PERMA) وفق سليجمان	64
02	يمثل الحالة العقلية طبقاً لمستوى التحدي والمهارة على وفق نظرية كسكزنت ميهالي	76
03	يمثل النموذج الأول لحالة للتدفق (Csikszentmihalyi)	81
04	يمثل النموذج الرباعي لـ (Csikszentmihalyi & Lefevre, P.)	82
05	يمثل ثلاثي الأبعاد لنموذج الانحدار للاختلاف المطلق في حالة التدفق	83
06	يمثل نموذج هجين لمكونات التدفق	84

قائمة الملاحق

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يوضح أسلوب قياس التدفق النفسي باستخدام استبيان التدفق من اعداد (Csikszentmihalyi, 1988, p. 195 & Csikszentmihalyi)	174
02	يوضح جهاز Plam pilot الذي يستخدم في أسلوب الاخذ بالعينات	175
03	يوضح عناصر واجزاء مختارة من تجربة اخذ العينات المكيف من طرف (Csikszentmihalyi & Larson)	176
04	وثيقة تسهيلات لإجراء الدراسة الميدانية بجامعة باتنة	177
05	وثيقة تسهيلات لإجراء الدراسة الميدانية بجامعة الوادي	178
06	تعداد الطلبة تخصص ارشاد وتوجيه بجامعة بسكرة	179
07	تعداد الطلبة تخصص ارشاد وتوجيه بجامعة المسيلة	180
08	تعداد الطلبة تخصص ارشاد وتوجيه بجامعة باتنة	180

181	تعداد الطلبة تخصص ارشاد وتوجيه بجامعة الوادي	09
182	يوضح مقياس الازدهار النفسي المعتمد في الدراسة	10
184	يوضح مقياس التدفق النفسي المعتمد في الدراسة	11
186	يوضح مقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة المعتمد في الدراسة	12
189	يوضح الدرجات الخام لاستجابات الطلبة على ادوات الدراسة	13

مقدمة

مقدمة:

تهتم الدول بالاستثمار في مواردها البشرية باعتبارها قوة تستند عليها للوصول إلى النمو والتطور، وذلك من خلال توجيهها بشكل يضمن لها القدرة على تلبية تطلعات مجتمعها بما يتلاءم ومتطلبات العصر سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو الفكرية وحتى الثقافية لمواكبة ومواجهة التغيرات الحاصلة والتكيف معها.

لذا تتبوأ الجامعات في كل دول العالم مكان الصدارة في المجتمع، فهي مركز الإشعاع لكل جديد من الفكر والمعرفة، والمنبر الذي تنطلق منه آراء المفكرين الأحرار والعلماء والفلاسفة ورواد الإصلاح والتطور وتحمل الجامعات العبء الأكبر في حيوية الفكر، أي تطوير رأس المال الفكري، والحفاظ على ثقافة الأمة وتجديدها. (اسماعيل، 2019، ص.924)

لهذا كان التوجه للاهتمام بالفرد المبدع القادر على حل ما يواجهه من مشكلات ضرورة حتمية في ظل عصر معقد ومتغير مثير للمشكلات الحياتية والأكاديمية في مختلف المجالات، ويعد طلاب الجامعة حجر الزاوية في عملية التنمية وثروة قومية لا يستهان بها، لذا فقد أصبح الاهتمام بهم ودارسة خصائصهم ومعرفة احتياجاتهم من أبرز الاهتمامات لدى كافة المجتمعات حيث يعد الشباب الجامعي القادر على حل ما يواجهه من مشكلات كنز لمجتمعه وأحد عوامل رفعة ورقية، ومن ثم فنحن بحاجة إلى مبدعين يتمتعون بفكر متفتح قادرين على تقديم الحلول الجديدة والمبدعة وتحويل انفعالاتهم السلبية والإيجابية إلى إبداع من خلال استخدام الأساليب والإجراءات الفعالة والنشطة وغير المألوفة، وقد ركزت البحوث الحديثة اهتمامها بالجوانب الانفعالية والوجدانية وعلاقتها بالنواحي العقلية. (عبد العزيز وعبد الحليم، 2022، ص. 231)

حيث اهتم علماء علم النفس بالمرض العقلي وتعاثه وشقائه، أنجزوا في هذا المجال أعمالاً جيدة، فعلماء النفس يستطيعون قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان، مثل الخوف والقلق والاكتئاب والانحراف والتطرف إلخ وغيرها من

الاضطرابات العقلية وجوانب السلوك اللاسوي، فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج اضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة وذلك بالاهتمام بتنمية قدراتهم والتفكير بشكل إيجابي. (معمرية، 2010، ص.98)

وهو ما ذهب إليه علم النفس الايجابي الذي ظهر لأول مرة على يد مارتن سليجمان سنة (1998) حيث اهتم بدراسة كل ما هو ايجابي في شخصية الفرد وعمل على تعزيزها بما يجعله يعيش في سعادة ورفاهية ورضا عن الحياة، واعتبر في البداية السعادة الموضوع الأساسي لعلم النفس الايجابي لكن مع تواتر البحوث صرح سليجمان بأن تنمية الازدهار النفسي هو الغاية الكبرى من علم النفس الايجابي، وأن هذا الأخير مفهوم مركب من الشعور الجيد والعمل بفاعلية، ويتضمن الشعور الجيد الانفعالات الايجابية الموجودة في السعادة والرضا كما يتجاوزها إلى مشاعر الاهتمام والاندماج والثقة والتفاعل، كما يتضمن العمل بفاعلية لتطوير إمكانيات الفرد والسيطرة على حياته والشعور بالهدف فيها وبناء علاقات اجتماعية، كما أنه يساعد الفرد على تطوير شخصيته والأداء بشكل فعال فيها سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي إضافة إلى الانغماس في النشاط بطريقة تجعله ادائه في حالة من التدفق.

ويعد التدفق النفسي أحد المفاهيم السيكلوجية التي تتسع للعديد من المفاهيم والتي تركز على بعض الجوانب الانفعالية الايجابية مثل الشعور بالسعادة والسرور والمتعة، كما تركز على الجوانب المعرفية مثل: الانغماس والانهماك الفكري والاستغراق، والانتباه واليقظة والتركيز والاستيعاب. (ايوب، البديوي، 2017، ص. 830) حيث تعتبر خبرة التدفق النفسي أشبه بمغناطيس للعملية التعليمية فعن طريقها تصبح العملية التعليمية أكثر متعة للمعلم أو الطالب وبالتالي تستمر في تحقيق أهدافها المنشودة.....فهو يحفز على الأداء الجيد والاستمرار فيه مع حرصه على تكرار التجربة أكثر من مرة مما يؤدي إلى اشغال الرغبة والحماس.(خشبة، 2017، ص.228) ففي حالة التدفق يسعى الطلاب إلى اتقان النشاط الذي بين ايديهم، إضافة إلى البحث عن تحديات تضمن لهم الاستمرار وكذا الحفاظ

على حالة التدفق، وذلك من خلال توسعة مهاراتهم وتجربة تحديات جديدة، مما يجعلهم قادرين على تحقيق اهدافهم وايجاد معنى لحياتهم.

مما لا شك فيه أن المسعى الرئيسي للانسان هو تحقيق معنى لحياته، فهو لا يسعى فقط ليشبع غرائزه أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه ولكنه يهتم أساسا بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته وهدفا وقيمة يتوجه إليها، وفي ضوء هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش. (يوسف، 2008، ص.02)

وهو ما أشار إليه فرانكل (1982) بأنه لا يوجد شيء في العالم يساعد الانسان على الاستمرار بفاعلية وحتى في أسوأ الظروف، مثل معرفة الفرد بأن هناك معنى لحياته، حقا إن بحث الانسان عن المعنى قد يثير توترا داخليا أكثر من تحقيق التوازن الداخلي، إلا أن قدرا من التوتر هو مطلب أساسي للصحة النفسية. (الصقر، 2017، ص.656)

فوجود المعنى يمكن الطالب من الاجابة على مختلف الاسئلة من أنا؟ وأي وجهة أريد توجيه حياتي؟ ماذا أريد أن أفعل في حياتي؟ وغيرها من الأسئلة التي تتبادر إلى ذهنه، إضافة إلى أنه يوفر رؤية أكثر وضوحا حول أهدافه وما يسعى إلى الوصول إليه فهي بمثابة الدافع الذي يحفزه على الأداء والاجتهاد من أجل المحافظة على هذا المعنى وتعزيزه، بما ينعكس إيجابيا على رؤيته للحياة وعلى صحته النفسية، وغياب هذا المعنى يجعله يشعر بالقلق والملل واليأس والدخول في ما يعرف بالفراغ الوجودي وبهذا تتأثر كل المفاهيم الايجابية لديه.

وانطلاقا مما سبق ويمكن القول أن هناك ندرة في الدراسات التي عالجت هذه المتغيرات في البيئة الجزائرية حسب حدود اطلاع الباحثة، خاصة فيما يتعلق بمتغير الازدهار النفسي، وكذا عدم توفر دراسات تجمع بين المتغيرات مع بعضها البعض وعليه فإن الدراسة الحالية جاءت للكشف عن مدى مساهمة كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر،

وعليه تم تقسيم الدراسة إلى فصلين نظر وتطبيقي، موزعة على ستة فصول حيث حدد لكل متغير فصل نظري ليشمل الجانب النظري كل من:

- الفصل الاول الذي خصص للاطار العام للدراسة وتم فيه التطرق لمشكلة الدراسة، أهميتها وأهدافها حدود الدراسة والمفاهيم الاجرائية إضافة إلى الدراسات السابقة والتعقيب عليها وفرضيات الدراسة.

- أما الفصل الثاني فتم التطرق لمتغير الازدهار النفسي من نشأة ومفهوم والمفاهيم المرتبطة به وأهمية والمظاهر كذا النظريات المفسرة مكوناته وخصائص الافراد المزدهرين.

- أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى التدفق النفسي من حيث النشأة والمفهوم والنظريات أهمية وخصائص نماذج التدفق وشروط حدوثه واثاره وكيفية قياسه.

- أما في الفصل النظري الأخير فقد خصص للإدراك الايجابي لمعنى الحياة والذي في المفهوم والتوجهات النظريات المفسرة له وخصائصه والعوامل المكونة له ومصادر اكتشاف الادراك الايجابي لمعنى الحياة وكذا أساليب قياسه.

- الفصل الخامس يتضمن منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والأدوات وخصائص سيكومترية، وكذا نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها.

- الفصل السادس تم فيه عرض ومناقشة النتائج حسب تساؤلات الدراسة وحسب وفرضياتها إضافة إلى مناقشة العامة.

لتنتهي بخاتمة ومجموعة من التوصيات والمقترحات.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تمهيد

- 01- مشكلة الدراسة
- 02- أهمية الدراسة
- 03- أهداف الدراسة
- 04- حدود الدراسة
- 05- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة
- 06- الدراسات السابقة
- 07- فرضيات الدراسة

01- مشكلة الدراسة:

إن التغيرات التي طرأت على المجتمعات وما صاحبه من تطور تكنولوجي جعل الافراد يعيشون في موجة من الاحداث المتواصلة حتمت عليهم مواكبة هذه التغيرات والتكيف معها، فالتقدم التقني لم يعد معيارا لهذا الاخير بقدر اهتمام الحكومات بتطوير قدرات الفرد وجعله أكثر إيجابية وفاعلية، وذلك من خلال تعزيز مشاعره الإيجابية ومعنى حياته بما يجعله أكثر كفاءة وقدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق ما يسعى إليه.

لذا يعد التركيز على تنمية الجوانب الايجابية في الشخصية أحد المنطلقات التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والمشكلات التي تتعرض حياته اليومية، بما ينعكس على صحته النفسية وعلى المجتمع بصفة عامة وتحقيق النمو والصمود وهو ما دعى إليه علم النفس الايجابي.

وقد برزت أهمية علم النفس الايجابي في مجال الارشاد، في كونه يسعى الى تعزيز الصحة النفسية من خلال تركيزه الجوانب الانمائية والوقائية للفرد وكيفية توظيف قدراته وتوجيهها بما يخدم اهدافه، وذلك بتغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من بالبحث في الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية لذلك أصبح علم النفس الإيجابي واحدا من الأساليب والطرق الارشادية القوية التي لا تستهدف تخليص الشخصية من ضعفها أو عاداتها الشاذة والسلبية فحسب، بل يجعلها كذلك شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة ومنتجة حسبما ينبغي أن تكون. (الاسود، 2021، ص.01)

وبهذا فإن تناول علم النفس الايجابي للعديد من المفاهيم النفسية والتربوية ذات التوجه الايجابي كان أمرا هاما وضروريا، وذلك من خلال توظيف هذه المفاهيم في مختلف مجالات الحياة ولدى مختلف الفئات العمرية خاصة في المجال الأكاديمي عند الطلبة الجامعيين، باعتبار المرحلة الجامعية الحد الفاصل بين التعلم النظري وسوق العمل، لذا فهي تعتبر من أهم المراحل التعليمية التي تصقل شخصية الطالب في أحد التخصصات العلمية التي يتم

عمله تحت مظلتها، لذا كان الازدهار النفسي أحد المفاهيم السيكلوجية الحديثة التي ظهرت ضمن الحركة الجديدة لعلم النفس الايجابي، فهو يسعى إلى توظيف امكانيات الفرد للأقصى حد بما يحقق له التفوق في الأداء والكفاءة والنمو الشخصي، فالتصورات الايجابية حول هذا المفهوم ينعكس ايجابيا على مستويات عدة نفسية واجتماعية وأكاديمية وعملية وحتى بدنية، لهذا فإن هذا المفهوم شكل في المجال التربوي نقطة تحول هامة نظرا لدوره الفعال في العملية التعليمية.

لذا ركزت معظم الدراسات على طلبة الجامعة باعتبارهم أحد الفئات التي تسعى إلى تنمية مفهوم الازدهار النفسي لديهم وذلك بالنظر لدورهم الفعال في المجتمع، وكذا أهمية المرحلة الجامعية كواحدة من أكثر المراحل التي يتعرضون فيها إلى الضغط النفسي والاجتماعي والاكاديمي، وهنا يأتي دور الازدهار النفسي كأحد المفاهيم التي تغطي امتلاك الفرد للمشاعر الإيجابية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والمعنى في الحياة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والقدرة على الانجاز.

ففي دراسة لـ (Alexandr, 2019) كشف محددات الازدهار النفسي المتعلقة بالبعد الديمغرافي، وجد فيه أن التعليم مرتبط بالازدهار النفسي وأن هناك اختلاف بين الجنسين (ذكر، انثى) فيما يتعلق بنتائج الازدهار النفسي، وليس هناك إجماع حول العمر المحدد له. (صاحب العبيدي، 2021، ص.92)

فالمستويات المرتفعة من الازدهار النفسي تعزز قدرة الطلبة على الاكتساب والتعلم، والحالة المزاجية الإيجابية تعزز من قدرتهم على التفكير والتركيز والانتباه، عكس المزاج السلبي لدى الافراد الذي ينتج عنه محدودية في التفكير وقلة الانتباه. (القرعولي ورزاق، 2024، ص. 915) كما تشير الدراسات أيضا إلى أن مرتفعي الازدهار النفسي يركزون على تنمية شخصياتهم واستغلال الفرص المتاحة بشكل فعال والاندماج في الأنشطة وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة، كما أن لديهم أهدافا يسعون للوصول إليها لتضفي معنى لحياتهم، وهذه السمات تجعلهم أكثر انتاجا وابداعا في العمل وتحقيقا لتوافق النفسي والرضا عن الحياة وأكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها، إضافة إلى نتائجه الايجابية على

الانجاز الاكاديمي للطالب الجامعي، في المقابل فإن تدني مستوى الازدهار النفسي سيقابله تدني في التحصيل الدراسي وعدم القدرة على التكيف في العديد من الجوانب النفسية والاجتماعية والاكاديمية بالإضافة إلى عدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أو التوافق معها، مما يقلل من مشاعرهم الايجابية وصعوبة في تحديد أهدافهم في الحياة والتوجه نحوها وإضافة إلى عدم القدرة على التركيز والانتباه في مختلف الأنشطة.

ولجعل العملية التعليمية أكثر فعالية تطلب هذا تسليط الضوء على دراسة متغير التدفق النفسي ودوره في توجيه انتباه الطالب وتركيزه نحو الأنشطة وتوظيف قدراته في أداء المهام والانشغال بها والاندفاع بحيوية للوصول بأدائه إلى أقصى حد ممكن، حيث اعتبره تشيكرزنتميهالي خبرة ذاتية تحدث نتيجة التفكير والتركيز العميق على النشاط، يصاحبه شعور بالبهجة والسرور والسيطرة على الأداء وغياب الاحساس بالزمن، مع مراعاة التوازن بين التحديات وقدرات الفرد، كما أنه يعتبر بمثابة دافع داخلي يحفز على القيام بالنشاط، ويقلل من التشتت إلى أدنى المستويات.

وتتطوي على هذه الخبرة العديد من الآثار الإيجابية منها انخفاض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، وتنمية التخيل العقلي والتفكير الابداعي ومستوى الطموح ودافع الانجاز، كما ينمي القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، والفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية، لذا فإن التدفق يصبح فعالا في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تحضر هذه الحالة ويمكن للأسر في مراحلها المبكرة مع الأبناء أن تعلمهم كيفية الوصول إلى هذه الحالة. (الرفاعي، 2018، ص. 383) فهو مفهوم يمكن اعتباره دافعا داخليا يوجه الفرد نحو تحقيق أهدافه الشخصية، ويقلل من شعوره بالملل أثناء الأداء ويجعله يسعى إلى تكرار هذه التجربة الإيجابية مرة أخرى وهذا يساعد الطلبة على تركيز انتباههم نحو تحقيق اهدافهم والتحرك بإيجابية نحو الحياة واضفاء معنى على حياتهم. وبما أن الفرد لا يمكن أن يعيش دون أن يدرك معنى وجوده فإنه يسعى دائما إلى الكشف عن هذا المعنى وتحقيقه من خلال الأهداف التي يسطرها وتمكنه من التقدم والرضا، لما له من أثر على صحته النفسية، لهذا فإن الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة يكون من خلال الأفكار التي

يكونها الفرد اتجاه هذا المعنى مما يعطيه دافعا لتمسك بالحياة، فالطلبة في المرحلة الجامعية يعيشون نوع من الاستقلالية والمسؤولية اتجاه دراستهم، ومستقبلهم المهني.

فشريحة الشباب تعتبر من أكثر الفئات تعرضا للمخاطر والأكثر شعورا بالمهددات على مستقبلهم، باعتبارها فئة مقبلة على تحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، كما أنها تمر بمرحلة تتدفق فيها العديد من الأسئلة ذات البعد الوجودي على شاكلة من أنا؟ لأي وجهة أريد توجيه حياتي؟ ماذا أريد أن أفعل بحياتي؟ (زقاوة، 2020، ص. 586)

فغلبة قيم معينة في المجتمعات أدت إلى عجز الأفراد على التكيف معها بشكل قد يؤدي إلى تعرضها لضغوط مختلفة، وشعورهم باليأس وفراغ حياتهم من معناها لعدم قدرتهم على اشباع حاجاتهم وتحقيق ما يتطلعون إليه من أهداف، وبخاصة في ظل ضغوط المجتمع وصعوبات الحياة وتحدياتها. (ابو غزالة، 2007، ص. 206)

لهذا فإن الدراسات النفسية التربوية الحديثة تظهر أهمية هذه المتغيرات لدى طلبة وأثرها على ادائهم، ونظرا لكون طلبة الارشاد فئة مهمة باعتبار أنهم معلمو المستقبل ومرشدوه تقع عليهم مهمة بناء الأجيال، فالبحث النظري في هذه المتغيرات كان ولا يزال قيد الدراسة من مختلف الباحثين، وتسعى الدراسة الحالية تناولها واقعيًا، فكان المنطلق لبحث هذه المتغيرات معا هو ندرة الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات في البيئة الجزائرية خاصة متغير الازدهار النفسي وقلة الدراسات العربية باعتباره مفهوما حديثا، وذلك من خلال الكشف عن مدى مساهمة كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر.

التساؤل العام:

ما القدرة التنبؤية للازدهار النفسي والتدفق النفسي على الإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر؟

التساؤلات الفرعية الدراسة:

1- ما مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر؟

2- ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر؟

- 3- ما مستوى الادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر؟
- 4- هل توجد فروق بين درجات الطلبة في الازدهار النفسي تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي)
 - ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر)؟
- 5- هل توجد فروق بين درجات الطلبة في الازدهار النفسي تبعا الجامعة(جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي)؟
- 6- هل توجد فروق بين درجات الطلبة في التدفق النفسي تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي)
 - ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر)؟
- 7- هل توجد فروق بين درجات الطلبة في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجامعة(جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي)؟
- 8- هل توجد فروق بين درجات الطلبة في الادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي)
 - ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر)؟
- 9- هل توجد فروق بين درجات الطلبة في الادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة(جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي)؟
- 10- هل توجد علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد؟
- 11- هل توجد علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد؟
- 12- هل يسهم كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى عينة الدراسة؟

02- أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة الحالية في عديد النقاط ويمكن تقسيمها إلى جانبين هما:

الأهمية النظرية:

- حداثة المتغيرات التي تتناولها الدراسة الحالية خاصة الازدهار النفسي الذي يعد مفهوما جديدا في العلوم النفسية والتربوية.
- قلة البحوث الأكاديمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة (الازدهار النفسي والتدفق النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة).
- استغلال نتائج الدراسة الحالية لإجراء بحوث أخرى ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة.
- يساعد البحث الحالي في إثراء التراث النظري في مجال الدراسات النفسية والتربوية.
- انها تتناول فئة عمرية مهمة متمثلة في طلبة الجامعة، فهي تساعد على مواجهة مختلف المشكلات، والتفكير بشكل ايجابي في الحياة.
- أن الدراسة تنهت بتعزيز السلوك الإيجابي لدى الطالب وهو التوجه الحديث للدراسات النفسية التربوية

الأهمية التطبيقية:

- لفت انتباه المختصين النفسيين والتربويين المسؤولين على التخطيط الأكاديمي إلى أهمية موضوع الازدهار النفسي والتدفق النفسي وعلم النفس الإيجابي بصفة عامة في تحقيق إدراك إيجابي لمعنى الحياة.
- تعزيز البرامج التي تساهم في هذه المفاهيم لدى الطلبة باعتبارهم مرشدي ومعلمي المستقبل.
- استغلال نتائج الدراسة الحالية في تعديل المقررات الدراسية في تخصص التوجيه والإرشاد.
- تسليط الضوء على الجانب النفسي لطلبة الارشاد النفسي باعتباره مهما في مساره التكويني، من أجل تخريج طلبة ذات كفاءة معرفية ونفسية في مجال العمل.

- لفت الانتباه إلى أهمية وجود معنى في الحياة لدى الطلبة للوصول إلى أداء وفعالية أكبر تمكنهم من تحقيق أهدافهم وتفادي الفراغ الوجودي.
- تركيز الدراسة الحالية على طلبة الإرشاد النفسي بإمكانه أن يكشف مدى تمتعهم بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة باعتباره تخصص يتطلب التحلي بالإيجابية لتقديم المساعدة فيما بعد للمسترشدين في مجال العمل.
- استغلال نتائج الدراسة الحالية من أجل إعادة النظر في المقررات الدراسية في تخصص التوجيه والإرشاد.

03- أهداف الدراسة:

- 1- الكشف مستوى الازدهار النفسي والتدفق النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر.
- 2- الكشف عن الفروق بين متوسطات طلبة الإرشاد في الازدهار النفسي والتدفق النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا للمستوى الدراسي (ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر) والجامعة (بسكرة، مسيلة، باتنة، الوادي).
- 3- الكشف عن طبيعة الارتباط بين الازدهار النفسي والتدفق النفسي بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر.
- 4- الكشف عن مدى مساهمة كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر.

04- حدود الدراسة:

- **حدود المكانية:** اجريت الدراسة الميدانية بكل من جامعة محمد خيضر بسكرة، جامعة حج لخضر 1 باتنة، جامعة حمة لخضر بالوادي، وجامعة محمد بوضياف المسيلة.
- **الحدود الزمنية:** طبقت الدراسة بين شهر نوفمبر 2023 وامتدت إلى غاية شهر مارس 2024.

- الحدود البشرية: تمت الدراسة على طلبة الارشاد التوجيه من جامعة بسكرة، وباتنة، والوادي، والمسيلة.

05- تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا:

- **التعريف الاجرائي الازدهار النفسي:** هو مدى تمتع الطالب بالعناصر المكونة للازدهار النفسي والتي يمكن الاستدلال عليها من خلال مجموع استجاباته على فقرات المقياس، وتمثل (40) مستوى منخفض من الازدهار النفسي، في حين تمثل الدرجة (200) المستوى المنخفض.

- **التعريف الاجرائي التدفق النفسي:** هي قدرة الطالب على التركيز التام وتوظيف مهاراته في أداء الأنشطة والتحديات التي تواجهه، ويستدل عليها من خلال الدرجة التي يتحصل عليها من خلال مجموع استجاباته على مقياس التدفق النفسي وتمثل الدرجة (30) المستوى المنخفض أما الدرجة (150) فتمثل المستوى المرتفع.

- **التعريف الاجرائي الادراك الإيجابي لمعنى الحياة:** هو مجموع استجابات الطالب الايجابية والسلبية نحو الحياة ومدى احساسه بقيمتها وتحقيقه لأهدافه فيها، ويمكن تحديد مستواه من خلال مجموع درجاته على مقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة وتمثل (39) مستوى منخفض في حين تمثل الدرجة (156) مستوى مرتفع.

تمثل الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة المعتمد في الدراسة.

06- الدراسات السابقة:

1-6 دراسات خاصة بالمتغير الأول بالازدهار النفسي:

1-1-6 دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2019)

عنوان الدراسة: الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلبة جامعة بغداد.

أدوات الدراسة: مقياس الازدهار النفسي إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة:

- تمتع طلبة الجامعة بالازدهار النفسي.
- عدم وجود فروق في الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسي.
- وجود فروق دالة إحصائية تبعاً المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الرابعة.

3-1-6 دراسة زينب شعبان زرق (2019)

عنوان الدراسة: بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب الفرقة الرابعة بجامعة عين شمس.

أدوات الدراسة:

- مقياس الازدهار النفسي إعداد الباحثة مكون رباعية الأبعاد (البعد الشخصي، البعد الاجتماعي، البعد الوجداني، البعد الروحي).

نتائج الدراسة:

- أن الازدهار النفسي يتكون من بنية رباعية الأبعاد من خلال التحليل العاملي الاستكشافي.
- إضافة إلى استقرار بنية الازدهار النفسي مع اختلاف النوع الاقتصادي المدرك (مرتفع/منخفض) وكذا باختلاف النوع (ذكور/إناث).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي الازدهار النفسي لصالح الذكور.

4-1-7 دراسة جابر مبارك الهبيدة وعبد الله سليمان سعود العصيمي (2020)

عنوان الدراسة: قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي الوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة. (الكويت)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: طلاب الفرقة الرابعة لكلية التربية الأساسية بالكويت.

أدوات الدراسة:

- مقياس الشفقة بالذات لـ (Neff & Kristin, 2015) ترجمة الباحثين.
- الازدهار النفسي الوجداني والاجتماعي إعداد الباحثين.

نتائج الدراسة:

- تمتع طلاب الجامعة بمستوى مرتفع بدرجة صغيرة من الازدهار النفسي الوجداني والاجتماعي.
- وجود اختلاف في نسب عوامل الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي في التنبؤ بالشفقة بالذات والدرجة الكلية لأبعاده.

5-1-6 دراسة طه ربيع طه عدوي وعاطف مسعد الشربيني (2020)

عنوان الدراسة: الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر. (قطر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة قطر من الفرقة الأولى إلى الرابعة.

أدوات الدراسة:

- مقياس الازدهار النفسي لـ (Diener, 2010) ترجمة الباحثين.
- تقدير الذات لـ (Rosenbezsarg, 1965) ترجمة عبد الخالق وآخرون.
- التوافق مع الحياة الجامعية لـ (Baker & Siryk, 1989) ترجمة الباحثين.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الازدهار النفسي وتقدير الذات وتوافق مع الحياة الجامعية.
- وجود فروق دلالة إحصائيا تعزى للجنس على بعد التوافق الشخصي الانفعالي والازدهار النفسي لصالح الذكور.
- وجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية على التوافق الأكاديمي والتعلق والدرجة الكلية وتقدير الذات والازدهار النفسي لصالح المتزوجين.
- يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية وأبعاده الفرعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات.

6-1-6 دراسة رشا حامد حسن عودة (2020)

عنوان الدراسة: الازدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة المستنصرية

أدوات الدراسة:

- مقياس الازدهار النفسي تصميم الباحثة.
- مقياس المعنى الشخصي لـ (Wong, 1998) ترجمة الباحثة.

نتائج الدراسة: توصلت النتائج إلى الآتي:

- تمتع الطلبة بمستوى عال من الازدهار النفسي والمعنى الشخصي.
- وجود فروق في الازدهار النفسي والمعنى الشخصي تبعاً لمتغير النوع لصالح الاناث، اما بالنسبة للفروق تبعاً للتخصص (علمي/ انساني) فكانت لصالح التخصص الانساني.
- وجود ارتباط دال احصائياً بين الازدهار النفسي والمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة.
- يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال المعنى الشخصي.

6-1-7 محمد احمد علي هيبه وزينب شعبان رزق (2021)

عنوان الدراسة: الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب الجامعة الفرقة الثالثة والرابعة.

أدوات الدراسة:

- مقياس الصمود النفسي اعداد (تامر شوقي 2014).
- مقياس المناعة النفسية اعداد (Olàh 2004) ترجمة وتعريب الباحثين.
- مقياس الازدهار النفسي اعداد زينب شعبان رزق (2020).

نتائج الدراسة: توصلت الباحثين الى النتائج الآتية:

- وجود مستوى مرتفع من الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب المعلمين.
- وجود تأثير ايجابي ودال للصمود النفسي على المناعة النفسية للطالب المعلم.
- وجود تأثير موجب بين المناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم.
- وجود تأثير موجب بين الصمود النفسي والازدهار النفسي لدى عينة الدراسة.

- مطابقة النموذج المقترح للصمود النفسي كمتغير مستقل والمناعة النفسية كمتغير وسيط والازدهار النفسي كمتغير تابع.

6-1-8 دراسة كريم محمد سعيد حسن عرفي (2021)

عنوان الدراسة: نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: طلاب الفرقة الثالثة والرابع تخصصات الأدبية والعلمية.

أدوات الدراسة: مقياس الازدهار النفسي ومقياس التسامح والحكمة إعداد الباحث.

نتائج الدراسة:

- وجود تأثير دال إحصائيا لنوع (ذكر، أنثى) والتخصص (علمي، أدبي) والتفاعل بينهما في متغيرات الدراسة الازدهار النفسي والتسامح والحكمة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الازدهار النفسي ترجع المستوى التسامح (مرتفع/منخفض) لدى عينة الدراسة لصالح مرتفعي التسامح.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الازدهار النفسي ترجع المستوى الحكمة (مرتفع/منخفض) لصالح مرتفعي الحكمة.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دلالة إحصائيا بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب.
- يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي للطلاب عينة الدراسة من خلال التسامح والحكمة، كما وان الحكمة أكثر إسهاما ايجابيا من التسامح في التنبؤ بالازدهار النفسي والمتغيرات تشكل بينها نموذج التأثير والتأثر المتبادل بين كل من الازدهار النفسي والحكمة والتسامح.

6-1-9 دراسة محمد احمد عبد الله إسماعيل ومحمد احمد نبيه سليم (2021)

عنوان الدراسة: التعلم المنظم ذاتيا كمنبئ لتحقيق الازدهار النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط تزامنا مع مستجدات جائحة فيروس كورونا (Covid-19). (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي (الدراسات المسحية).

عينة الدراسة: طلاب كلية التربية الرياضية من (السنة الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة).

أدوات الدراسة:

- مقياس التعلم المنظم ذاتي لـ (Purdie et al & 1996) تعريب وتقنين ساجدة مطلب.
- مقياس الازدهار النفسي (Meusrado et al & 2018) تعريب وتقنين رياض سليمان السيد طه.

نتائج الدراسة: توصلت النتائج إلى

- تمتع طلاب كلية التربية بمستوى متوسط من التعلم المنظم ذاتيا وأبعاده والازدهار النفسي وأبعاده.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث على متغير التعلم المنظم ذاتيا والازدهار النفسي وفقا لمتغيرات الفرقة الدراسية والشعبة الدراسية لصالح الفرقة الرابعة شعبة التدريس.
- وجود علاقة ارتباطيه بين التعلم المنظم ذاتيا والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية.

6-1-10 دراسة محمد مسعد عبد الواحد مطاوع (2021)

عنوان الدراسة: نموذج بنائي للعلاقات بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية (الميول والكفاءة) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التوافقية واللاتوافقية) والازدهار النفسي لدى الطلاب الموهوبين والفائقين دراسيا. (السعودية)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي الفارقي.

عينة الدراسة: الطلاب الموهوبون والفائقون دراسيا بجامعة الملك خالد.

أدوات الدراسة:

- استبيان الاستشارات الفائقة لـ (Falk et al) ترجمة وتعريب الباحثة.
- استبيان الانفعالات الشخصية (Williams et al) ترجمة وتعريب الباحثة.
- الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الذات لـ (Garnefski & Kraaij, 2007) ترجمة وتعريب الباحثة.
- مقياس الازدهار النفسي لـ (Diener et al) ترجمة وتعريب الباحثة.

نتائج الدراسة:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والازدهار النفسي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الموهوبين والفائقين دراسيا والموهوبين الفائقين دراسيا في الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات بين الشخصية والدرجة الكلية للازدهار النفسي وبعد الاندماج في اتجاه الموهوبين مقارنة بالفائقين دراسيا.
- تحديد نموذج بنائي تتوسط فيه الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التوافقية، واللاتوافقية) العلاقة بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية (الميول، الكفاءة) والازدهار النفسي (الحياة الجيدة، اندماج الشخصية).

11-1-6 دراسة آلاء نور الدين محمود (2022)

عنوان الدراسة: الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي وعلاقته بالتحصيل في بيئة التعلم الهجين بين طلاب الجامعة. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: طلاب البكالوريوس جامعة قناة السويس.

أدوات الدراسة: مقياس الازدهار النفسي إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة:

- تمتع مفردات مقياس الازدهار النفسي بدرجة جيدة من الثبات إضافة إلى ارتفاع معاملات قيم ألفا.
- عدم وجود فروق بين الجنسين في الازدهار النفسي.
- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التحصيل الدراسي.
- يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي بين الجنسين.
- لا يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال النوع (ذكور/إناث).

12-1-6 دراسة وليد حسن عبد الجليل وعبد المحسن حسين خضير (2022)

عنوان الدراسة: الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الاستكشافي.

عينة الدراسة: طلاب الصف الثاني متوسط والخامس إعدادي (البصرة/ ميسان/ ذي قار)

أدوات الدراسة: مقياس الازدهار النفسي إعداد الباحثين.

نتائج الدراسة:

- تمتع عينة الدراسة بمستوى متوسط من الازدهار النفسي.

13-1-6 دراسة صالح محمد فتحي الحياني (2022)

عنوان الدراسة: الازدهار النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب الكليات الأهلية. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: طلبة الكليات الأهلية العراق.

أدوات الدراسة:

- مقياس الازدهار النفسي لعفراء إبراهيم خليل العبيدي (2019).
- مقياس تقدير الذات لعربيات والزعول (2008).

نتائج الدراسة:

- تمتع طلاب الكليات الأهلية بمستوى من الازدهار النفسي وتقدير الذات.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الازدهار النفسي وتقدير الذات لدى طلاب الكليات الأهلية.
- لا يوجد فروق في الازدهار النفسي وتقدير الذات تبعا للنوع (ذكور / إناث) والتخصص (علمي / إنساني).

15-1-6 دراسة أمينة حسن محمد حلمي (2022)

عنوان دراسة: الدور الوسيط لإشباع الحاجات الأساسية في العلاقة بين التركيز التنظيمي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بنها.

أدوات الدراسة:

- مقياس التركيز التنظيمي (VanKrevelen, 2007) تعريب الباحثة.
- مقياس إشباع الحاجات الأساسية (Johnston & Finney, 2010) تعريب الباحثة
- مقياس الازدهار النفسي (إعداد زكي وحرب 2021).

نتائج الدراسة:

- وجود مستوى مرتفع جدا من تركيز الوقاية، مستوى مرتفع من تركيز التحسين لدى طلبة كلية التربية.
 - وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيا لبُعدي التركيز التنظيمي على أبعاد إشباع الحاجات النفسية الأساسية.
 - وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيا لبُعدي التركيز التنظيمي على بعض أبعاد الازدهار النفسي، وجود تأثيرات مباشرة دالة إحصائيا لأبعاد إشباع الحاجات النفسية الأساسية على بعض أبعاد الازدهار النفسي.
 - وجود تأثيرات غير مباشرة (عن طريق أبعاد إشباع الحاجات النفسية الأساسية) دالة إحصائيا لبُعدي التركيز التنظيمي على جميع أبعاد الازدهار النفسي.
- 16-1-6 دراسة ايمن حلمي عويضة(2022)

عنوان الدراسة: التفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية.(مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: طلاب كلية التربية جامعة السويس.(390 طالبا وطالبة)

أدوات الدراسة:

- مقياس اليقظة العقلية اعداد(Bear , Smith, Hopkins, Kreitemeyer,Toney, 2006) ترجمة (البحيري والضبع وطلب والعوامة).
- مقياس التفكير القائم على الحكمة (اعداد الباحث).
- مقياس الازدهار النفسي (اعداد رزق2020).

نتائج الدراسة: أسفرت النتائج على الآتي:

- هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة (الابعاد والدرجة الكلية).
- هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الطلاب على مقياسي الازدهار النفسي والتفكير القائم على الحكمة (الابعاد والدرجة الكلية).
- عدم وجود فروق في كل اليقظة العقلية والازدهار النفسي والتفكير القائم على الحكمة وفقاً لمتغير النوع لدى طلاب كلية التربية.
- إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الدرجة الكلية لليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى عينة الدراسة.
- تبني نموذج العلاقة السببية المفترضة بين اليقظة العقلية كمتغير مستقل والتفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى طلاب كلية التربية.

6-1-17 دراسة ولاء منصور الشريف وسمية عزت شرف (2023)

عنوان الدراسة: بناء مقياس الازدهار النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى. (السعودية)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي المسحي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة أم القرى (كلية التربية).

أدوات الدراسة: مقياس الازدهار النفسي تصميم الباحثة.

نتائج الدراسة:

- تمتع مقياس الازدهار النفسي بمستوى عالٍ من الصدق والثبات.
- تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي.
- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الازدهار النفسي.

- تحقق تكافؤ القياس لجميع عبارات مقياس الازدهار النفسي بين الذكور والإناث.

18-1-6 دراسة اثمار شاكر مجيد(2023)

عنوان الدراسة: الاستقلال المعرفي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى طلبة جامعة بغداد.(العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة بغداد.

أدوات الدراسة:

- مقياس الاستقلال المعرفي اعداد الباحثة.
- مقياس الازدهار النفسي اعداد الباحثة
- نتائج الدراسة:** اظهرت النتائج
- تمتع عينة الدراسة بالاستقلال المعرفي والازدهار النفسي.
- هناك ارتباط طردي دال احصائيا بين الاستقلال المعرفي والازدهار النفسي لدى طلاب جامعة بغداد.

19-1-6 دراسة زيزفون مهدي صالح وبشرى حسين علي(2023)

عنوان الدراسة: الازدهار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال.(العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طالبات قسم رياض الاطفال بجامعة المستنصرية.

أدوات الدراسة:

- مقياس الازدهار النفسي اعداد الباحثين.

نتائج الدراسة:

- تميز طالبات قسم رياض الاطفال بالازدهار النفسي.
- عدم وجود فروق في الازدهار النفسي لدى طالبات قسم رياض الاطفال تعزى لمتغير المرحلة الدراسية.

2-6 الدراسات الخاصة بمتغير التدفق النفسي:

1-2-6 دراسة أسماء فتحي أحمد وميرفت عزمي زكي عبد النواب (2013)

عنوان الدراسة: التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا والطلبة الجامعيين. (جمهورية مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: الطلاب المتفوقين كلية التربية بجامعة المينا.

أدوات الدراسة:

- مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثين).
- السلوك التوكيدي (إعداد الباحثين).
- التدفق النفسي (أمال عبد السميع باظة 2009).

نتائج الدراسة:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث والذكور على مقاييس التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي والتدفق النفسي وأبعادهم.
- وجود علاقة ارتباطيه ذات دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم وعلى مقياس التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي.
- إسهام درجات التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بدرجاتهم على التدفق النفسي.

2-2-6 دراسة عماد عبد الامير نصيف (2015)

عنوان الدراسة: التفاعل المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتهما بالتدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: طلبة الماجستير والدكتوراه.

أدوات الدراسة:

- مقياس التفاعل المتعلم مارتن سليجمان (Seligman).
- مقياس الإبداع الانفعالي ل (افريل ، Averill)
- مقياس التدفق النفسي (تصميم الباحث).

نتائج الدراسة:

- تمتع عينة الدراسة بمستوى مرتفع من التفاعل المتعلم والإبداع الانفعالي والتدفق النفسي.
- عدم وجود فروق في هذه المتغيرات (3) تبعا للجنس لدى عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية وفق التخصص الدراسي في الإبداع الانفعالي.
- وجود فروق دالة إحصائية في التفاعل المتعلم والتدفق النفسي تبعا لمتغير التخصص الدراسي لصالح التخصصات الإنسانية.
- وجود علاقة ايجابية بين التفاعل المتعلم والإبداع الانفعالي والتدفق النفسي.
- إسهام متغير التفاعل المتعلم والإبداع الانفعالي في التدفق النفسي.

3-2-6 دراسة Ahmed Abd ellatif Abu Asa'd (2016)

عنوان الدراسة: مستوى التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية بين طلاب جامعة معيط في محافظة الكرك/ جنوب الأردن. (الأردن)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة معيط الأردن.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (Jackson and Marc) ترجمة الباحث.
- مقياس المرونة النفسية للخرابشة (2013).

نتائج الدراسة: توصلت النتائج الى:

- تمتع عينة الدراسة بمستوى متوسط من التدفق النفسي والمرونة النفسية.
- وجود مستوى منخفض من التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى الطلاب، في حين كان متوسطا لدى الطالبات.
- وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى الطلاب.
- عدم وجود فروق في التدفق النفسي تبعا للمتغير الجنس، ولكن بأفضلية لذوي التحصيل المرتفع ولصالح السنة الثالثة.

4-2-6 دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2016)

عنوان الدراسة: التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة بغداد.

أدوات الدراسة: مقياس التدفق النفسي تصميم الباحثة.

نتائج الدراسة:

- تمتع طلبة الجامعة بالتدفق النفسي.

- عدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث.
- وجود فروق في التدفق النفسي بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني لصالح العلمي.

5-2-6 دراسة ناجي محمود ناجي النواب والى نائر زكي (2018)

عنوان الدراسة: التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: طلبة جامعة بغداد.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش لـ (Jackson and March) تعريب (العكيلي والمحمد اوي 2015).

نتائج الدراسة:

- تمتع طلبة الجامعة بالتدفق النفسي مقارنة بمتوسط المجتمع الذي ينتمون إليه.

6-2-6 دراسة زينب ماجد محمد وعبد الله مجيد العتابي (2019)

عنوان الدراسة: معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة واسط (العراق).

أدوات الدراسة: مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثين).

نتائج الدراسة:

- تمتع أفراد العينة بالتدفق النفسي.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي وفق متغيري (النوع والتخصص) بينما يوجد فرق في متغير المرحلة الدراسية.

6-2-7 دراسة نبيلة أكرم بخاري (2019)

عنوان الدراسة: التوافق الدراسي في علاقته بالتدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الدبلوم التربوي بالتخصصات العلمية والأدبية بجامعة جدة. (السعودية)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن.

عينة الدراسة: طالبات الدبلوم التربوي بكلية التربية جدة.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (Jackson and March) تعريب الباحثة.
 - مقياس التوافق الدراسي ل يونجمان (Youngman 1979) ترجمة الدريني (1985)
 - مقياس الرضا عن الحياة ل (Scott Huebner, 2001) تعريب وتقنين الباحثة.
- نتائج الدراسة:**

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التدفق النفسي والدراسي والرضا عن الحياة.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي.
- وجود فروق بين أفراد العينة في التوافق الدراسي والتدفق النفسي والرضا عن الحياة لصالح التخصص العلمي.
- إسهام كل من التدفق النفسي والرضا عن الحياة في التنبؤ بالتوافق الدراسي.

6-2-8 دراسة انس اسود شطب وعبد العزيز حيدر الموسوي (2019)

عنوان الدراسة: التدفق النفسي على وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة. (العراق)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلبة جامعة القادسية.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثين).
- مقياس التفكير الإيجابي ل(منشد، 2013).

نتائج الدراسة:

- تمتع عينة الدراسة بالتدفق النفسي والتفكير إيجابي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي تبعا لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي.
- وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي تبعا لمتغير التفكير الإيجابي (عالي، واطي) لدى طلبة الجامعة باتجاه التفكير الإيجابي العالي.

9-2-6 دراسة محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي (2019)

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بقلق الاختبار-دراسة ميدانية على طلبة الصف التاسع الاساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية سلطنة عمان-

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلبة الصف التاسع أساسي.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي للموسوي والشطب (2016).
- مقياس قلق الاختبار للمصاورة (2016).

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة الى النتائج الاتية:

- تمتع عينة الدراسة بمستوى متوسط من التدفق النفسي وقلق الاختبار.

- عدم وجود فروق في التدفق النفسي وقلق الاختبار وفقا لمتغير النوع.

10-2-6 دراسة مهريّة الأسود والزهرة الأسود (2020)

بغنوان الدراسة: التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح. (الجزائر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي لعماد نصيف (2015).

نتائج الدراسة:

- وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى طلبة جامعة محمد قاصدي مرباح.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تبعا لمتغير الجنس.
- وجود فروق في مستوى التدفق النفسي تبعا لمتغير التخصص والمستوى الدراسي.

11-2-6 دراسة داليا يسرى يحيى الصاوي (2020)

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بالذات الايجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الانشطة الطلابية. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب المشاركين وغير المشاركين بجامعة حلوان.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي اعداد عبد العزيز حيدر الموسوي، انس اسود شطب (2016).
- الذات الايجابية اعداد احمد عبد الخالق (2017).

نتائج الدراسة:

• وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التدفق النفسي والذات الايجابية لدى عينة الدراسة.

• وجود فروق في التدفق النفسي والذات الايجابية بين الطلاب المشاركين والغير مشاركون في الانشطة الطلابية لصالح الطلبة المشاركين في الانشطة الطلابية.

6-2-12 دراسة خريبة صفاء صديق (2021)

عنوان الدراسة: الامن العاطفي التدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة دراسة ميدانية بمدينة الرياض.(السعودية)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طالبات جامعة الرياض.

أدوات الدراسة:

- مقياس الامن العاطفي لزعبي والشوارب(2019).
- مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش(Jackson & March) تعريب اسماء محمد.
- مقياس الاستمتاع بالحياة لعبد العال ومظلوم(2013).

نتائج الدراسة:

• وجود ارتباط دال احصائياً بين الامن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى الطالبات عينة الدراسة.

• وجود فروق بين مرتفعات ومنخفضات الامن العاطفي والتدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة في اتجاه الطالبات مرتفعات الامن العاطفي التدفق النفسي.

• وجود فروق في ابعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية تبعا للعمر(من 21 سنة/ اكثر من 21) لصالح الطالبات اكبر عمرا، ماعدا بعدي (اهداف واضحة/ تركيز المهمة) كانت في اتجاه الطالبات الاقل عمرا.

- عدم وجود فروق في ابعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية وفقا للحالة الاجتماعية والمستوى الأكاديمي.
- امكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال مستوى الامن العاطفي والتدفق النفسي لدى الطالبات.

6-2-13 دراسة مهريّة الأسود (2021)

- عنوان الدراسة:** التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي -دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة ورقلة-(الجزائر)
- منهج الدراسة:** المنهج الوصفي الارتباطي.
- عينة الدراسة:** طلاب جامعة قاصدي مرباح.
- أدوات الدراسة:**

- مقياس التفكير الايجابي (إعداد الباحثة).
- مقياس الكفاءة الذاتية (Schwarzer & Jerusalem) ترجمة رضوان (1997).
- مقياس التدفق النفسي (النصيف 2015).

نتائج الدراسة:

- وجود مستويات مرتفعة من التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدى الطلبة.
- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي.
- وجود قدرة تنبؤيه لكل من التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية على حدوث التدفق النفسي لدى عينة الدراسة.

6-2-14 دراسة نزمين حجازي النتشة (2021)

- عنوان الدراسة:** التدفق النفسي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعات محافظة الخليل. (فلسطين)

منهج الدراسة: الوصفي الارتباطي التحليلي.

عينة الدراسة: طلاب الدراسات العليا في جامعات محافظة الخليل.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي (تصميم الباحثة).
- مقياس الطموح الأكاديمي (تصميم الباحثة).

نتائج الدراسة:

- وجود مستوى عالي من التدفق النفسي والطموح الأكاديمي لدى عينة الدراسة.
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائية لدى طلبة الدراسات العليا.
- عدم وجود فروق دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعا بمتغيرات (الجنس، التخصص، الجامعة، الحالة الاجتماعية).

6-2-15 دراسة مروة سعيد عويس محمد (2021)

عنوان الدراسة: الطمأنينة النفسية في ضوء نظرية ماسلو طبقا لمستويات التدفق النفسي ومجموعة من المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الدراسات العليا.(مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: طلاب الدراسات التربوية العليا(جامعة القاهرة وحلوان).

أدوات الدراسة:

- مقياس الطمأنينة النفسية اعداد الباحثة.
- مقياس التدفق النفسي اعداد عبد الهادي عبده وفاروق السيد عثمان(2018).

نتائج الدراسة:

- لا توجد علاقة بين عوامل الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية لتدفق النفسي لدى طلبة.
- وجود علاقة دالة بين الدرجة الكلية للطمأنينة النفسية والتدفق النفسي.

- عدم وجود فروق وفقاً لمستوى التدفق النفسي (مرتفع/منخفض) على مقياس الطمأنينة النفسية.
- لا توجد فروق بين الجنسين في على مقياس الطمأنينة النفسية.
- عدم وجود فروق تعزى للعمر (أقل من 30- أكثر من 30 سنة) وكذا المرحلة الدراسية (دبلوما تمهيدية، الماجستير، الدكتوراه).
- عدم وجود فروق في الطمأنينة النفسية تعزى للجامعة (القاهرة، حلوان).

6-2-16 دراسة رزان نديم عز الدين (2022)

عنوان الدراسة: التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة طلاب جامعة البعث (سوريا)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: طلاب السنة الأولى والثانية من جامعة البعث.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (Jackson & March).
- مقياس المرونة النفسية لكونور ودافيد سون (Connor & Davidson 2003).

نتائج الدراسة:

- تمتع أفراد العينة بمستوى متوسط من التدفق النفسي.
- تمتع أفراد العينة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة البعث.
- عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تبعاً لتغير الجنس والتخصص.
- وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

6-2-17 دراسة علي أحمد وادي هباش (2022)

عنوان الدراسة: أنموذج سببي لعلاقة التدفق النفسي بالتدفق الأكاديمي والتوجه المستقبلي لدى طلبة جامعة بيشة. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة بيشة.

أدوات الدراسة:

- مقياس سمات التدفق النفسي إعداد الباحثة.
- مقياس التدفق الأكاديمي (جاكسون واكلاند 2002) ترجمة الباحثة.
- مقياس التوجه المستقبلي إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة:

- تمتع طلاب جامعة بيشة بمستوى عال من سمات التدفق النفسي والتدفق الأكاديمي والتوجه المستقبلي.
- وجود علاقة دالة إحصائية بين سمات التدفق النفسي والتدفق الأكاديمي والتوجه المستقبلي لطلاب جامعة بيشة.
- النموذج السببي لسمات التدفق النفسي والعلاقة بين حالة التدفق الأكاديمي والتوجه المستقبلي، وعلاقة سمات التدفق والتوجه المستقبلي هي علاقة ارتباطية متوازية.

الدراسات الخاصة بمتغير الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة:

6-3-1 دراسة داليا عبد الخالق عثمان يوسف (2008)

عنوان الدراسة: معنى الحياة وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: طلاب أولى جامعي (كلية التربية).

أدوات الدراسة:

- مقياس معنى الحياة (إعداد الباحثة).
- مقياس دافعية الانجاز الأكاديمي لـ (Doda&Neichlls) ترجمة عادل سعد (1994).
- مقياس الاتجاه نحو التخصص الدراسي لسلامة والتويجري 1997.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين معنى الحياة ودافعية الانجاز الأكاديمي.
- وجود علاقة ارتباطيه بين معنى الحياة والرضا عن التخصص الدراسي.
- وجود تأثير لنوع التخصص (علمي/نظري) ومستوى إدراك معنى الحياة (سالب/ موجب) والتفاعل بينهما في تأثيرهما المشترك على دافعية الانجاز الأكاديمي.
- عدم وجود تأثير لنوع التخصص (علمي/ نظري) ومستوى إدراك معنى الحياة والتفاعل بينهما في تأثيرهما المشترك على الرضا عن التخصص الدراسي.
- تنبئ بعض أبعاد معنى الحياة بدافعية الانجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- تنبئ بعض أبعاد معنى الحياة دون غيرها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى طلاب جامعة.

3-3-6 دراسة بشير معمريّة (2010)

عنوان الدراسة: معنى الحياة: مفهوم اساسي في علم النفس الايجابي (تقنيين استبيان لقياسه في البيئة الجزائرية). (الجزائر)

عينة الدراسة: شملت تلاميذ التعليم الثانوي، عينة من الاساتذة والطلبة والموظفين بولايات جامعة باتنة، وكذا مراكز التكوين المهني وشبه الطبي بمدينة باتنة.

أدوات الدراسة: مقياس معنى الحياة لهارون توفيق الرشيد (1996).

نتائج الدراسة:

- تبين من خلال الأساليب الاحصائية التي اعتمدت في الدراسة انها مقياس معنى الحياة يتمتع بشروط سيكومترية مرتفعة بالتالي يمكن تطبيقها في عينات مختلفة من أفراد البيئة الجزائرية.

4-3-6 دراسة احمد زقاوة (2020)

عنوان الدراسة: معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. (الجزائر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: طلاب السنة الأولى والثانية (العلوم الاجتماعية، تكنولوجيا)

أدوات الدراسة: مقياس معنى الحياة الأبيض (2010).

نتائج الدراسة:

- تمتع الشباب الجامعي بمستوى مرتفع من إدراك معنى الحياة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في إدراك معنى الحياة تبعا لمتغير (الجنس، والمستوى الدراسي) ووجود فروق لصالح التخصص العلمي في مجال الرضا والقبول.

5-3-6 دراسة زكري نرجس وبوعيشة أمال (2020)

عنوان الدراسة: معنى الحياة عند مستخدمي الفيس بوك-دراسة ميدانية على به الطلبة بجامعة محمد خيضر بسكرة-(الجزائر).

منهج الدراسة: الوصفي الاستكشافي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة محمد خيضر بسكرة.

أدوات الدراسة: مقياس معنى الحياة (بشير معمريّة).

نتائج الدراسة:

• أظهرت النتائج أن معنى الحياة لدى طلبة الجامعة من مستخدمي الفيس بوك بين المرتفع والمعتدل.

• وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى معنى الحياة.

3-5-6 دراسة راضية شماس ولويزة مسعودي (2022)

عنوان الدراسة: انعكاسات الشبكات الاجتماعية على إدراك معنى الحياة لدى الطالب الجامعي. (الجزائر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلبة جامعة جيجل (الجزائر).

أدوات الدراسة:

• مقياس معنى الحياة لجاب الله يمينة (2010).

نتائج الدراسة:

• انعكاس الشبكات الاجتماعية بشكل إيجابي على إدراك معنى الحياة ككل ولأبعاده لدى طلبة الجامعة.

• وجود فروق تعزى لمدة الاستخدام 3 ساعات يوميا.

• عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

4-6 دراسات التي تناولت متغيرات الدراسة مع بعض:

1-4-6 دراسة احمد سيد عبد الفتاح عبد الجواد (2017)

عنوان الدراسة: الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: طلاب كلية التربية بجامعة الفيوم.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق النفسي إعداد الباحث.
- مقياس ادارة الذات إعداد الباحث.
- مقياس معنى الحياة (محمد حسن الأبيض 2010).

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة لد طلاب الجامعة.
- إمكانية التنبؤ بمعنى الحياة من خلال التدفق النفسي وإدارة الذات لدى طلاب الجامعة.

6-4-2 دراسة امل أنور عبد العزيز ورضا ربيع عبد الحليم(2022)

عنوان الدراسة: النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التدفق المعرفي والازدهار النفسي والابداع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. (مصر)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: طلاب جامعة المينا.

أدوات الدراسة:

- مقياس التدفق المعرفي اعداد الباحثين.
- مقياس الازدهار النفسي لـ (Deiner et al, 2010) ترجمة الباحثان.
- الابداع الانفعالي اعداد الباحثين.

نتائج الدراسة:

- مستوى التدفق المعرفي والابداع الانفعالي لدى الطلبة كان متوسطا.
- مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة جامعة المينا كان مرتفعا.
- عدم وجود فروق في متغيرات الدراسة وفقا ل(الجنس، والتخصص العلمي).
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين متغيرات الدراسة.
- امكانية التنبؤ بالإبداع الانفعالي لدى الطلبة تبعا لأبعاد التدفق المعرفي.
- امكانية التنبؤ بالازدهار النفسي في ضوء ابعاد التدفق المعرفي.
- هناك تأثير سببي موجب مباشر لمتغير التدفق المعرفي على الازدهار النفسي.
- هناك تأثير سببي مباشر وغير مباشر لمتغير التدفق المعرفي على الإبداع الانفعالي.

مناقشة الدراسات السابقة

نلاحظ من خلال الدراسات التي تم عرضها أن الباحثة قد صنفها إلى (04) عناصر حسب متغيراتها بهدف الاستفادة منها في مختلف مراحل الدراسة، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في نقاط معينة، حيث ركزت أغلبها في الكشف عن مستوى الازدهار النفسي والتدفق النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة، وكذا الكشف عن العلاقة الارتباطية بينها وبين متغيرات أخرى ، فيما تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في العينة المطبق عليها والمتمثلة في طلبة الجامعة بمختلف تخصصاتهم اضافة الى اختلافها في طريقة المعاينة حيث اعتمدت الدراسة الحالية اسلوب المسح الشامل فيما اختلفت طرق المعاينة بين القصدية والعرضية والعشوائية في الدراسات السابقة وتأتي هذه الخطوة حسب أهداف وطبيعة الدراسة، أما بالنسبة للمنهج فإن الدراسات في مجملها غلب عليها المنهج الوصفي باختلاف أنواعه (الارتباطي، الفارقي، التحليلي، الاستكشافي) في حين تنوعت الأدوات التي تم الاستعانة بها، حيث اعتمدت الدراسة الحالية مقاييس جاهزة في بيانات مختلفة ، أما الدراسات السابقة فكانت بين البناء والتقنين.

تظهر الفروق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في قلة الدراسات التي تناولت متغير الازدهار النفسي والتدفق النفسي وقدرته على التنبؤ بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة، حيث ركزت جلها على بحث متغيرات الدراسة وعلاقته بمتغيرات نفسية تربوية أخرى، حيث لم ترد أي دراسة جمعت بينهم، لذا يعد هذا البحث الأول من نوعه حسب علم الباحثة الذي يربط بين الازدهار النفسي والتدفق النفسي والإدراك الايجابي لمعنى الحياة في دراسة واحدة، مما يفتح المجال أمام اجراء دراسات جديدة.

كما استفادت الدراسات الحالية من الدراسات السابقة في توجيه الباحثة نحو المصادر والمراجع التي تبحث في الموضوع وتساهم في جمع الإطار النظري، كما انها ساهمت في تحديد مجتمع الدراسة وأسلوب المعاينة وجمع وتحليل البيانات وتفسيرها ومقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات الأخرى.

07- فرضيات الدراسة: وكإجابة على تساؤلات الدراسة تم صياغة مجموعة من الفرضيات كإجابة محتملة لها وهي كالآتي:

الفرضية العامة:

يسهم الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر.

الفرضيات الجزئية:

- 1 - توجد فروق بين درجات الطلبة في الازدهار النفسي تبعاً المستوى الأكاديمي (ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر).
- 2- توجد فروق بين درجات الطلبة في التدفق النفسي تبعاً المستوى الأكاديمي (ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر).
- 3- توجد فروق بين درجات الطلبة في الإدراك الايجابي لمعنى تبعاً المستوى الأكاديمي (ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر).

- 4- توجد فروق بين درجات الطلبة في الازدهار النفسي تبعا لمتغير الجامعة(جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي).
- 5- توجد فروق بين درجات الطلبة في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجامعة(جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي).
- 6- توجد فروق بين درجات الطلبة في الادراك الايجابي لمعنى تبعا لمتغير الجامعة(جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي).
- 7- هناك علاقة ارتباطية بين الازدهار النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى عينة الدراسة.
- 8- هناك علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى عينة الدراسة.
- 9- يسهم الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة عينة الدراسة.

الفصل الثاني

الازدهار النفسي

تمهيد

1. نشأة الازدهار النفسي
2. مفهوم الازدهار النفسي
3. الازدهار النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به
4. النظريات المفسرة للازدهار النفسي
5. أهمية الازدهار النفسي
6. مظاهر الازدهار النفسي
7. أبعاد الازدهار النفسي
8. العوامل المؤثرة في الازدهار النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الازدهار النفسي أحد ركائز علم النفس الايجابي وهدفه الاسمي الذي يسعى إلى تحقيقه لدى الافراد لما له من آثار إيجابية على نفسية الفرد وأدائه، والذي يتحقق من خلال مجموعة من المقومات التي تصفه للوصول به إلى أعلى مستويات الصحة النفسية، وقدم سليجمان والعديد من الباحثين دراسات وأبحاث تساهم في تفسيره، وتهدف الدراسة الحالية إلى تحديد مفهوم الازدهار النفسي وأهم خصائص الافراد المزدهرين والعوامل المؤثرة فيه وكذا مكوناته والنظريات التي فسرتة.

01- نشأة مفهوم الازدهار النفسي:

ظهر مفهوم الازدهار النفسي لأول مرة في الفكر الفلسفي في أخلاقيات الفضيلة لأرسطو، إذ ركز فيه على الازدهار الجماعي كحالة مثالية للمجتمع الذي يصل فيه الأفراد إلى طبيعتهم للعمل بنزاهة، وكانت فكرة الازدهار كظاهرة اجتماعية واضحة أيضا في الفلسفة الماركسية والتي تدعو إلى إعادة تنظيم المجتمع إذ أن ذلك ييسر الاتصال النزيه بين الأفراد ويؤدي إلى الازدهار النفسي. (عبد الجليل، خضير، 2022، ص.340)

أما في البحوث النفسية فقد استخدم مصطلح الازدهار النفسي في الحركة الجديدة التي دعى إليها مارتن سليجمان (Seligman) أثناء فوزه بانتخابات الجمعية الأمريكية "APA" سنة (1998) من خلال تبني توجه جديد في علم النفس أطلق عليه علم النفس الايجابي والذي يقوم على دراسة مكامن القوة والفضائل لدى الفرد بدل التركيز على الجوانب السلبية لديه، من خلال مجموعة من المفاهيم من بينها السعادة التي كان يعتقد بالبداية أنها الموضوع الأساسي لعلم النفس الايجابي وهدفها زيادة رضا الفرد عن حياته، لكن الدراسات والبحوث المتتالية التي أجراها جعلته يأخذ منحى جديد في دراسته نتيجة للانتقادات التي وجهت لنظرية السعادة وقصور هذا المفهوم على الجانب الوجداني وكذا ارتباطه بمزاج الفرد جعل الدراسات والبحوث المتتالية تبني مفهوم أكثر شمولية ولا يقتصر على الرضا عن الحياة فقط وإنما يركز على القبول الذاتي والنمو الشخصي والشعور بالغرض من الحياة فالازدهار لا

يعبر عن السعادة أو قمة الرضا عن الحياة، وإنما يتضمن المشاعر الايجابية مقارنة بالأداء الأمثل.

ويعرف الازدهار في قاموس "oxford" المختصر لعام (1964) على أنه "ينمو بقوة، يزدهر" علما أن المصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "flor" والتي تعني الزهرة وتوجد أصولها في الحضارة الهندية والأوروبية والتي تعني الازدهار عندما كان يتحدث الناس عن الازدهار بالعامية فإنهم عادة ما يستخدمون المصطلح للإشارة إلى شيء يدرك إمكاناته على سبيل المثال اقتصاديا أو تنمويا أو فكريا أو ينمو وينجح أو يقدم مساهمة (إيجابية في العادة للذات أو المجتمع). (صاحب العبيدي، 2021، ص.80)

وأشار حلمي (2022) إلى كلمة الازدهار المختصر لعام وتعود كلمة "flourish" والمشتقة من الكلمة اللاتينية "flor" وتعني زهرة، ويمكن تشبيه الازدهار بتفتح الأزهار وتشير إلى تحقيق الطبيعة الفكرية للكائن الحي وتنمية الرفاهة الذاتية ورفاهة الآخرين في نظام اجتماعي، وقد ظهر الازدهار في الفكر الفلسفي منذ "أرسطو" واعتبرها فصيلة أخلاقية تركز على الازدهار الجماعي كحالة مثالية للمجتمع، ومؤخرا تغير التركيز من الازدهار الجماعي إلى الازدهار الفردي ومن الدراسة الفلسفية للازدهار إلى الدراسة التجريبية، كما انتقلت وجهات النظر النفسية الايجابية للازدهار من السعادة والرضا عن الحياة إلى الرفاهة والازدهار. (حلمي، 2022، ص.143)

02- مفهوم الازدهار النفسي:

ترى كل من هوبيرت وتيموثي "Huppert & Timothy" (2019) أن الازدهار النفسي هو مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال يتكون بوجود مشاعر ايجابية مرتفعة لدى الفرد وتمتعه بقدر مرتفع من الخصائص والملامح الجوهرية أو المميزات الأساسية التالية

(المشاعر الايجابية، الاندماج، المعنى) وثلاثا من الميزات الإضافية الست (الاعتزاز بالذات، التفاؤل، المرونة، الحيوية، حرية الإرادة والعلاقات الايجابية).

وتشير كيز "keyes" (2005) هو متلازمة من الرفاهية الذاتية التي تجمع بين الشعور الجيد (الرفاه العاطفي) مع الأداء الايجابي (الرفاه النفسي الاجتماعي).

وتفترض العبيدي (2019) بأن بالازدهار النفسي يعبر عن التطوير الكامل لإمكانات الفرد ويتضمن الازدهار النفسي ستة أبعاد مرتبطة بالأداء والكفاءة والاييجابية وهي (التقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الآخرين الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف من الحياة، النمو الشخصي). (العبيدي، 2019، ص.41)

وحسب رزق (2019) فان الازدهار النفسي هو بنية نفسية تتألف من عدة أبعاد البعد الوجداني ويتضمن انخفاض المشاعر السلبية وارتفاع المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة، والبعد الشخصي ويتضمن تقبل الذات والنمو الشخصي ووجود هدف من الحياة والتمكن البيئي والاستقلالية والعلاقات الايجابية مع الآخرين، والبعد الاجتماعي ويتضمن تقبل المجتمع والشعور بالنمو المجتمعي والمساهمة المجتمعية والترابط مع المجتمع والاندماج الاجتماعي والبعد الروحي ويتضمن مظاهر التدين والتسامي الروحي. (رزق، 2019، ص.303)

ويعرفه كل من "Stander & van zyl" (2014) على حالة نفسية إيجابية تتميز بالمشاعر الايجابية والمشاركة والعلاقات الايجابية والمعنى والانجازات مع العديد من النتائج الايجابية في العمل والحياة. (Stander, Van zyl, P. 2014)

كذلك عرفه زكي وحرب (2021) بأنه الأداء الأمثل الذي ينتج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الموجبة، والاندماج النفسي ومعنى الحياة، والعلاقات الإيجابية والإنجاز ويتأثر هذا الأداء بقدرة الفرد وقابليته على تنظيم السلوك وضبطه من حيث معرفة نتائج السلوك ومتابعته وتقويم هذا السلوك وتعزيزه. (زكي، حرب، 2021، ص.888)

عصام الدين وعلوان (2013) يشير الازدهار النفسي إلى طيب الحال الذي يجمع بين المشاعر الجيدة والأداء الوظيفي الفعال ويرادف مفهوم الازدهار النفسي أعلى مستويات طيب الحال والصحة النفسية. (عصام الدين، علوان، 2018، ص.322)

يرى مطاوع (2021) بأنه مفهوم مركب من الشعور الجيد والعمل بفاعلية، حيث يتضمن الشعور الجيد بالانفعالات الايجابية الموجودة في السعادة والرضا كما يتجاوزها إلى مشاعر الاهتمام والاندماج والثقة والتفاعل، ويتضمن العمل بفاعلية تطوير إمكانيات الفرد والسيطرة على حياته والشعور بهدف الحياة والعلاقات الاجتماعية. (مطاوع، 2021، ص.232)

وأشار "Diener" (2010) بأن الازدهار النفسي هو مفهوم أكثر رقي وعمومية من الرفاهية لأنه لا يقتصر على المكونات والعناصر الذاتية للفرد كالكفاءة والحيوية والتفاؤل والاندماج ومفهوم الذات وإنما يشمل جوانب موضوعية واجتماعية أخرى كالعلاقات الإيجابية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى. (الزويني، 2019، ص. 23)

وعرفته منظمة الصحة العالمية بأنه حالة من الشعور بطيب الحال يكون فيها الفرد واعياً بقدراته، قادراً على التعايش مع ضغوط الحياة، وقادراً على الإنجاز المستمر ويسهم بفاعلية في المجتمع الذي يعيش فيه. (علوان، 2018، ص. 471)

يرى (العصيمي والهيبة، 2020) الازدهار النفسي على أنه أداء الأدوار أو عمليات التوظيف الأمثل للوظائف التي يقوم بها الفرد أو الجماعة بهدف اختبار العواطف الايجابية أو الانخراط الإيجابي مع الجماعة أو إقامة العلاقات الايجابية مع الآخرين أو فهم المعنى من المواقف المقدمة أو القدرة على الانجاز بهدف تعزيز وتعميق وتوسيع توجه الفرد الايجابي نحو الحياة. (العصيمي، الهيبة، 2020، ص.07)

وتعرفه بدير (2021) على أنه شكل من أشكال الصحة النفسية الإيجابية، فهو مزيج من الشعور والأداء الجيد للفرد، ويشمل امتلاك الفرد لحياة هادفة وانخراط وعلاقات ايجابية وكفاءة ومشاعر وتفاؤل واحترام الذات. (بدير، 2021، ص.269)

من خلال التعاريف السابقة نستخلص أن الازدهار النفسي هو حالة نفسية إيجابية تكون فيها المشاعر السلبية منخفضة في مقابل ارتفاع المشاعر الإيجابية والأداء الجيد والفعال ويتشكل هذا المفهوم بوجود مشاعر إيجابية وهدف في الحياة (معنى) والمشاركة والانجاز بالإضافة إلى العلاقات الإيجابية والمساهمة في المجتمع، ولا يعني الازدهار النفسي شعور الفرد طوال الوقت بالراحة وعدم عيش تجارب سلبية أو مؤلمة كجزء طبيعي من الحياة وإنما القدرة على تجاوز هذه الخبرات والمشاعر السلبية.

وفي هذه الدراسة تعرفه الباحثة على أنه خبرة انفعالية إيجابية (مشاعر إيجابية وأداء إيجابي فعال) ولا تركز على العناصر الذاتية فحسب وإنما تتعداه إلى عناصر اجتماعية فهو مفهوم يتكون من ثلاث ميزات أساسية هي المشاعر الإيجابية، المشاركة والمعنى وأخرى إضافية هي الانجاز والمساهمة المجتمعية والعلاقات الإيجابية لا يمكن أن يحدث الازدهار النفسي إلا بوجود هذه العناصر مجتمعة.

03- الازدهار النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به:

إن الارتباط القوي بين الازدهار النفسي والرفاه والسعادة والصحة النفسية وجودة الحياة جعل الأطر النظرية للمصطلحات المترادفة أو القريبة من الازدهار النفسي خلفية نظرية لتفسير الازدهار لدى الفرد. (مصطفى، 2021، ص.233) وسنوضح الاختلافات بين هذه المفاهيم في الآتي:

➤ الازدهار النفسي والرفاهية النفسية:

يعد الازدهار النفسي مفهوماً أكثر عمومية وراقي من الرفاهية النفسية لأنه لا يقتصر فقط على العناصر الذاتية للفرد (كالكفاءة، الحيوية، التفاؤل، الاندماج، ومفهوم الذات) بل يشمل أيضاً جوانب موضوعية واجتماعية كالعلاقات الاجتماعية والمساهمة الاجتماعية والحياة ذات المعنى وامتلاك رأس مال نفسي عالي ورأس مال اجتماعي عالي، في حين

تركز الرفاهية النفسية على قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن النفس وعلى العمل بفعالية والاعتقاد بان الشعور الجيد لا يشترط وجود مشاعر إيجابية اضافة إلى أن الرفاهية النفسية هي مرحلة سابقة للازدهار النفسي، كما تعتبر المشاعر الإيجابية مكون أساسي لحدوث الازدهار النفسي إضافة إلى أنه لا يمكن أن يحققه الفرد إلا إذا كانت عناصره مجتمعة. (برزوان، بهير، مزرواي، 2021، ص.45).

➤ الازدهار النفسي والسعادة:

يرى سليجمان أن السعادة تمثل المشاعر الايجابية (النشوة والراحة) والأنشطة الايجابية التي تعبر عن الحياة السعيدة والحياة الثرية بالمشاعر الايجابية والأنشطة وبالتالي فإن السعادة تركز على الجانب الانفعالي للفرد والهدف منها هو زيادة رضا الفرد عن حياته ولا تأخذ ما يملك الفرد من معنى في الحياة أو كيف ينشغل بالعمل أو كيف ينشغل بالآخرين وكيف يعود ذلك على سعادة الفرد فالسعادة اختصرت الانفعالات الايجابية في الرضا عن الحياة دون الأخذ في بعين الاعتبار الانفعالات الايجابية الأخرى، اضافة إلى أن السعادة مفهوم يتأثر بالحالة المزاجية للفرد، في حين أن الازدهار النفسي مفهوم اعم واشمل يعبر عن مقومات الشخصية من خلال مجموعة من العناصر وكل عنصر قابل القياس ولا يتحقق الازدهار بعنصر واحد وإنما بتوافرها جميعا كما انه يركز على المشاعر الإيجابية والمعنى في الحياة كعنصرين مهمين في تحقيق الازدهار النفسي. (إبراهيم، 2015، ص.12)

الجدول رقم 2.1 الفروق بين الازدهار النفسي والمفاهيم المرتبطة به

المفاهيم	أوجه الاختلاف	أوجه التشابه	أوجه التداخل
-السعادة مفهوم يركز على الحالة الانفعالية للفرد وتحقيق الرضا عن حياته، اما الازدهار فهو بنية نفسية يتألف من عدة عناصر (نفسية،	-السعادة مفهوم يركز على الحالة الانفعالية للفرد وتحقيق الرضا عن حياته، اما الازدهار فهو بنية نفسية يتألف من عدة عناصر (نفسية،	- يتشابه الازدهار النفسي والسعادة في ان كلا المفهومين يسعى علم النفس الايجابي إلى دراستهما وتعزيزها لدى الفرد.	-جميع هذه المفاهيم تعد نتائج يصل اليها الفرد في حال تحقيقه للازدهار. - السعادة والرفاهية والصحة النفسية هي مفاهيم تسبق الوصول إلى الازدهار وهدفها

تحسين ادائه في شتى مجالات الحياة.		وجدانية، اجتماعية) ولا يمكن ان يتحقق الا إذا كانت مجتمعة وبمستويات عالية. -السعادة تتأثر بالحالة المزاجية للفرد، في حين ان الازدهار النفسي يساعد على تحقيق التوازن والتوافق النفسي لمواجهة ظروف ضغوط الحياة. الازدهار النفسي هو الهدف الرئيسي لعلم النفس الايجابي.	الازدهار النفسي والسعادة
	- يتشابه الازدهار والرفاهية في بعض العناصر المكونة للمفهومين.	-يعتبر الازدهار النفسي مفهوم أكثر تشعبا وتعقيدا من الرفاهية النفسية. -تعتبر الرفاهية أحد مؤشرات الازدهار النفسي، كما يدل وجود مستوى مرتفع من الابعاد المكونة لرفاهية النفسية على وجود الازدهار النفسي.	الازدهار النفسي والرفاهية النفسية

04- النظريات المفسرة الازدهار النفسي:

1.4 نظرية مارتن سليجمان "Martin Seligman" (2010):

● من السعادة إلى الازدهار النفسي:

اعتقد "مارتن سليجمان" (2011) في البداية أن موضوع علم النفس الإيجابي هو السعادة، وأن معيار قياسها يكون من خلال الرضا عن الحياة لذا كان الهدف الأساسي من

علم النفس الإيجابي هو زيادة الرضا عن الحياة، لكن الآن وبعد القيام بالعديد من الدراسات والأبحاث أكد "سليجمان" أن الهدف الأساسي لعلم النفس الإيجابي هو زيادة الازدهار ومقياسه هو العناصر الأساسية الثلاثة المكونة له (المشاعر الإيجابية، الإنجاز، المعنى)، وهذا ما يوضحه الجدول:

الجدول 2.2: مواضيع السعادة والازدهار النفسي

الموضوع: الازدهار	الموضوع: السعادة
القياس: من خلال (المشاعر الإيجابية، المعنى، الإنجاز، المشاركة)	القياس: الرضا عن الحياة
الهدف: زياد الازدهار من خلال (المشاعر الإيجابية، المشاركة، المعنى، الإنجاز)	الهدف: زيادة الرضا عن الحياة

المصدر: (Seligman, 2011, pp.12-13)

لكن الدلالة الشعبية السائدة للسعادة ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بكون الشخص في حالة مزاجية مبهجة ولديه مشاعر إيجابية في نفس اللحظة التي يطرح فيها السؤال، إضافة إلى تقرير ذاتي تم بحثه على نطاق واسع يسأل فيه الشخص على مقياس من (01) إلى (10) ما مدى رضاك عن حياتك؟ وتمثل الدرجة 01 حياة غير مثالية والدرجة 10 حياة مثالية وهكذا فإن السعادة تضع 50 % من سكان العالم الذين لديهم مشاعر إيجابية منخفضة في فئة التعاسة والانتوائيين لأنهم أقل ابتهاجا بكثير من الانبساطيين وذلك لا يعني بالضرورة أنهم غير سعداء.

وتبين أن الرضا عن الحياة لا يأخذ بعين الاعتبار مقدار ما لدى الفرد من معنى في الحياة أو كيف ينشغل بالعمل أو كيف ينشغل بالآخرين وكيف يعود ذلك على الفرد، والسعادة ومعدل الرضا عن الحياة يتحدد من خلال الأفراد الذين لديهم مشاعر أكثر إيجابية وأن الرضا عن الحياة يعبر عن أحد جوانب الانفعالات الإيجابية، وهو ما يعني اختصار

الانفعالات الإيجابية في الرضا عن الحياة دون الأخذ بعين الاعتبار الانفعالات الإيجابية الأخرى. (مصطفى، 2015، ص.13)

اعتمد سليجمان في نظريته حول الازدهار النفسي على خمس مقومات تساعد الفرد على تحقيق أداء أفضل في حياته، باعتبارها أسمى الأهداف التي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقها والعوامل الإيجابية الخمسة تجعل من الفرد مزدهراً في حال ما حققها مجتمعة أي أن الوصول إلى الازدهار النفسي يتطلب وجود كل العوامل وبمستويات مرتفعة وتوفر أحدها لا يمثل حالة الازدهار اللازمة وتتألف هذه المقومات من (المشاعر الإيجابية، الاندماج في الحياة والعمل، العلاقات الإيجابية، المعنى في الحياة والعمل، الانجازات الناجحة) وبما أن الازدهار النفسي مفهوم بنائي قابل للقياس يساعد في التعرف على العوامل التي تساهم في تحقيقه فهو مثل تصور الأرصاد الجوية والطقس وهذا الأخير ليس شيئاً مادياً لكنه مكون من عدة عوامل وله قياس عملي تساهم فيه كل من درجات الحرارة والضغط الجوي والرطوبة وسرعة الرياح وما شابه ذلك، لذا نرى أن الازدهار النفسي مثل الطقس في تركيبه إذ لا يوجد مقياس محدد يعرفه لكن جملة من الأشياء تمكنه وهذه المقومات تكون قابلة للقياس. (عبد العزيز، ايوب، 2021، ص.23) وكل مكون للازدهار النفسي من الذين تم ذكرهم يمتلك (03) عناصر تؤهله ان يكون عنصراً مستقلاً. (عبد الجليل، خضير، 2022، ص.342)

ونشير هنا إلى أن توفر كل عناصر الازدهار النفسي لا يعني عدم وجود أزمات أو ضغوط نفسية وإنما يساعده على التخفيف منها ومواجهتها بطريقة فعالة واتخاذ القرارات المناسبة للمحافظة على توازنه النفسي، مما يمكنه من تحقيق التوافق والمضي في حياته واستعادة الازدهار النفسي مجدداً. (سامي محمود، 2023، ص.89)

2.4 نظرية هوبيرت وتيموثي: "Huppert&Timothy" (2010)

ترى كل من هوبيرت وتيموثي أن الازدهار النفسي هو أكثر من عدم وجود مرض نفسي أو عدم وجود سوء أو اضطراب في شخصية الفرد وأن الأفراد يختلفون على نطاق واسع في المستوى الاعتيادي للازدهار النفسي ففي ضوء زيادة الازدهار في عدد السكان قد نقوم بالمزيد للحد من الامراض العقلية والنفسية والسلوكية الشائعة اكثر من التركيز على العلاج والوقاية من الاضطراب مؤكدا تجاوز استهداف التخفيف من الفوضى والمرض إلى

التركيز على الازدهار النفسي والعلاقات بين الأشخاص لهذا النهج يزيد من ازدهار السكان ويقلل من المشاكل الصحية والنفسية بالإضافة إلى التأثيرات الايجابية للازدهار النفسي على تصورات الفرد وأفكاره وسلوكياته وحتى على وظائف الاعضاء والصحة العامة وبالتالي ركزت كل من هوبيرت وتيموثي على الآثار الايجابية للازدهار على جوانب الاداء المعرفي والسلوكي والعاطفي للصحة والعلاقات الاجتماعية.(الزويني، 2019، ص.29)

3.4 نظرية كوري كيس: "Cory Keyes" (2012)

قدم كوري كيس في نظريته مفهوم الصحة النفسية المكتملة من خلال عبارات ايجابية بدل الاستدلال عليها بغياب اعراض المرض النفسي لدى الافراد، وكان الاستخدام الاول لمصطلح للازدهار النفسي لوصف مستوى عال من الصحة النفسية الايجابية المكتملة لدى الافراد والتي يسعى إلى تحقيقها علم النفس الايجابي فالازدهار النفسي هو مفهوم جوهري يعبر عن الأداء البشري الامثل للسلوك الانساني والذي يسعى من خلاله إلى مقارنة ادائه بنفسه وما يسعى إلى الوصول اليه. (الحياي، 2022، ص.784) كما تعبر أيضا عن مستوى عال من الرفاهية في الحياة العامة والتي تعني الوصول إلى الحياة الممتعة والحياة الاجتماعية المفيدة، إذ تعتبر السمات والمستويات الشخصية والاجتماعية نقاط القوة والفضائل التي غالبا ما يكون متفقا عليها في مختلف الثقافات، حيث يصف (Keyes, Simos) الافراد المزدهرين بأنهم يميلون إلى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ورؤية حياتهم على

انها شيء مهم ويشعرون بدرجة مرتفعة من الاتقان والكفاءة في اعمالهم، ولديهم تقبل لكل جوانب شخصيتهم والشعور بنموها، وانهم يشعرون دائما بالتطوير والتغيير اضافة إلى امتلاكهم شعورا بالاستقلال والسيطرة الداخلية والانخراط في مختلف الأنشطة.(الزويني، 2019، ص.43)

05- أهمية الازدهار النفسي: تبرز أهمية الازدهار النفسي في العديد من النقاط أهمها:

- زيادة القدرة على التعلم والاكتساب والتفكير الإبداعي والانجاز الأكاديمي.
 - زيادة الانتباه والتركيز.
 - الحد من الميل إلى التفكير السلبي وتعزيز الأفكار الايجابية.
 - الرضا عن الحياة والشعور بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة في انجاز الأعمال.
 - التمتع بالصحة النفسية والبدنية وانخفاض الإصابة بالأمراض المزمنة مما يؤدي إلى طول العمر.
 - وضوح الأهداف في الحياة وكيفية الحصول عليها.
 - تنمية طاقات الفرد النفسية والعقلية ذاتيا.
 - التدريب على حل المشكلات وأساليب مواجهة المواقف الضاغطة.
 - تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين. (العبيدي، 2019، ص.42)
 - يؤدي الازدهار النفسي إلى أدنى معدلات العجز المكتسب. (الزويني، 2019، ص.09)
- 06- **مظاهر الازدهار النفسي:** أشار العديد من الباحثين إلى المظاهر التي تميز الأفراد المزدهرين في مجموعة من النقاط حسب ما توصلت إليه دراساتهم وهي كالآتي:

➤ ديفرايس "deVries" (2001):

- استقرار شعور الفرد بهويته.

- تحمل مسؤولية أفعاله.
- الشعور بالكفاءة الذاتية وصورة سليمة للجسم.
- يستطيع إدارة القلق.
- لا يسهل دفعه إلى فقد السيطرة أو التصرف بتهور.
- يستطيع إنشاء وبناء وعلاقات مع الآخرين ولديه شعور بالانتماء.
- يستطيع التعامل مع نكسات وخيبات الأمل.
- يحافظ على النظرة الايجابية لذاته.
- المعنى والانسجام والتوافق.

➤ كوري كيس "Cory Keyes" (2012):

- الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.
- المعنى فالحياة (رؤية حياتهم كغرض مهم).
- الشعور بدرجة عالية من الإتقان والكفاءة في أعمالهم.
- لديهم إحساس دائم بالتطوير والتغيير.
- الشعور بالاستقلالية وموقع السيطرة الداخلية. (الزويني، 2019، ص. 27)

➤ حسب دينر "Diener" (2013):

- الكفاءة الذاتية.
- تشجيع السلوك الاجتماعي الايجابي.
- الحياة الايجابية لتلبية الأهداف المجتمعية.

- القدرة على الحب.

- خفة الظل. (الزويني، 2019، ص.28)

وعليه يمكن تلخيص هذه المظاهر في النقاط الآتية:

- التمتع بالمشاعر الايجابية.

- القدرة على تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين.

- القدرة على ادارة الضغوط والمواقف التي تعترضه.

- وجود هدف في الحياة.

- الاتقان والكفاءة في العمل الشعور بالتطور والتغيير.

07- مكونات الازدهار النفسي: يعد الازدهار حالة ديناميكية مثلى للوظائف النفسية والاجتماعية التي تنتج عن الاداء الجيد في عدة مجالات، ولا يمكن القول ان هناك نموذج واحد للازدهار،

وتعدد هذه النماذج يفيد في الفهم المجرد له ويعطي مجالا لتطويره (Butler, Kerm, 2016, p.02) وهو ما سنوضحه في الآتي:

1.7 نموذج رايف "Ryff" 1989:

أعدت رايف سنة (1989) نمودجا للازدهار النفسي يرتكز على عناصر ايجابية، أوضحت فيه أن هذا المفهوم يعتمد على قدرة الفرد على مواجهة التحديات التي تعترضه في حياته من خلال تطوير امكانياته لأقصى حد والاستفادة من الامكانيات البيئية المتوفرة، وعلاقاته الايجابية مع الآخرين وأن يمتلك هدفا في حياته يسعى إلى تحقيقه، ويتقبل ذاته كما هي واكدت "Ryff" على أن هذا النموذج يتألف من (06) مكونات يمكن من خلالها التعرف على الازدهار النفسي وهي كالآتي:

✓ **تقبل الذات:** يكمن في قدرة الفرد على تحقيق ذاته، والاتجاه الإيجابي نحو الذات والحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات سواء الايجابية والسلبية.

✓ **العلاقات الايجابية مع الآخرين:** تتمثل في تكوين علاقات شخصية ايجابية مع الافراد اساسها الود الثقة المتبادلة والتعاطف والتفهم، والتأثير والصداقة والأخذ والعطاء.

✓ **الهدف من الحياة:** تكون بتحديد الفرد هدفه من الحياة، مما يساعده في اعطاء رؤية واضحة توجه افعاله وتصرفاته وسلوكياته والاجتهاد والاصرار على تحقيق اهدافه.

✓ **التمكن البيئي:** ويكمن في قدرة الفرد على تنظيم الظروف والتحكم في الانشطة والابداع فيها، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية. (عبد العزيز، عبد الحليم، 2022، ص. 650)

✓ **الاستقلالية:** ويعتمد هذا العنصر على تحديد المصير كأحد المحاور، واستقلال الفرد وقدرته على اتخاذ القرارات بنفسه وتنظيم سلوكه ومقاومة الضغوط الاجتماعية.

✓ **النضج الشخصي:** وهو قدرة الفرد على تنمية ذاته وتطوير قدراته والرفع من فعاليته وكفاءته الشخصية في جوانب مختلفة والشعور بالتفاؤل. (عبد العزيز، عبد الحليم، 2022، ص. 651)

2.7 نموذج نوسبام "Nussbaum" 2000: تكون هذا النموذج من (10) عناصر تمكن الفرد من الوصول إلى الازدهار النفسي وهي:

✓ **الحياة (Life):** وتشير إلى القدرة على الحياة بشكل طبيعي بدون مشكلات.

✓ **الصحة الجسدية (Bodily life):** وتعني أن يتمتع الفرد بصحة جيدة، أن يمتلك الغذاء المأوى.

✓ **السلامة الجسدية (Bodily integrity):** وهي التحرك بكل حرية من مكان إلى مكان آخر، والتحرر من الاعتداء.

✓ الإحساس والتخيل (sense and imagenation): وهو قدرة الفرد على استخدام حواسه للتخيل والتفكير والاستدلال "reason" للبحث عن معنى الحياة بطريقته الخاصة.

✓ الانفعالات (emotion): وتعني أن يكون لدى الفرد انفعالات ايجابية وارتباطات "attachment" اتجاه الأشياء والأشخاص الآخرين.

✓ الاستدلال العلمي (practicl reason): وهو القدرة على تكوين تصور لمفهوم الخير، والقدرة على التأمل "reflect" في التخطيط للحياة.

✓ الانتماء (affiliation): ويعني القدرة على الانتماء والعيش مع الآخرين ومن أجلهم.

✓ الأنواع (الكائنات) الأخرى (other species): وتشير إلى قدرة الفرد على التعايش مع الكائنات الحية الأخرى.

✓ اللعب (play): تعني قدرة الفرد على الضحك (laugh)، واللعب، والاستمتاع (enjoy) بالأنشطة الترفيهية.

✓ التحكم في البيئة المحيطة (control over ones environment): وتعني القدرة الفعالة على المشاركة في الاختيارات السياسية "political choices" التي تحكم الفرد. (طه، 2020، ص. 247-248)

3.7 تصور كوري كيس (Cory keys) 2002:

اعتمد كيز "Keys" في تصنيفه لمفهوم الازدهار النفسي على ضرورة وجود مؤشرات هيدونية (edounic) وهي العاطفية والذهنية ووظائف ايجابية للشخص لتصنيفه على انه مزدهر، ويقدم هذا التصور تقييماً ذاتياً حول كيف يرى الافراد ادائهم الشخصي، اضافة إلى ادائهم في المجتمع ويستند نموذج الازدهار إلى ثلاث جذور نظرية هي دراسات دينر حول الرفاه العاطفي (دينر، سو، لوكاس، وسميث، 1999)، وتميز رايف بين الرفاه الهيدوني (العاطفي او الذهني) والرفاه اليودايموني (Eudaimonic) النفسي (رايف، 1989) ودراسات كيز (1998) الخاصة بالرفاه الاجتماعي. (Lucy , 2016, p.65)

تدعم العديد من الدراسات النموذج الثلاثي الذي يتألف من الرفاهية العاطفية والنفسية والاجتماعية لدى البالغين والطلاب وكذلك مختلف الثقافات. (Pluess, 2015, p.13)

✓ **السعادة الشخصية: (subjective wellbeing)** تتمثل في مدركات الفرد وتقييماته لحياته في ضوء الحالات الانفعالية التي يمر بها، وتتألف من ارتفاع المشاعر الايجابية، وانخفاض المشاعر السلبية والرضا عن الحياة.

✓ **السعادة النفسية: (psychological wellbeing)** وتشمل تقبل الذات والنمو الشخصي، ووجود معنى وهدف للحياة، التمكن من البيئة، والاستقلالية، اتخاذ القرار، العلاقات الايجابية.

✓ **السعادة الاجتماعية: (social wellbeing)** حيث يقيم الأفراد دورهم الحياتي والمجتمعي ويشمل: تقبل المجتمع، الشعور بالنمو بالمجتمعي، والمساهمة في بناء المجتمع، والترابط مع المجتمع وفهم الأحداث المجتمعية، والاندماج الاجتماعي والانتماء للمجتمع. (زكي وحرب، 2021، ص. 890)

4.7 نموذج تيموثي وهوبيرت (Huppert&Timothy) 2009: يتضمن هذا النموذج 10 عناصر يمكن من خلالها قياس الازدهار النفسي وهي كالآتي:

✓ **الجدارة:** وهي إمكانية الفرد على القيام بسلوك معين بإتقان وكفاءة عالية.

✓ **الاتزان الانفعالي:** وهي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته.

✓ **الاندماج:** ويتمثل في الانغماس التام والتركيز الكامل على العمل والمهمة المنشودة الفرد.

✓ **المعنى:** شعور الفرد بأهمية الحياة وبوجود أهداف يسعى لتحقيقها.

✓ **التفاؤل:** هو النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتماد لحدوث الخير والارتياح... الخ من مشاعر ايجابية، وهذه التضمينات تكون موجهة لذات وللآخرين وللحياة.

✓ **العلاقات الايجابية:** العلاقات التي تتميز بالمحبة والتعاطف والتعاون والتواد كما تتضمن الاهتمام بمصالح الآخرين.

✓ **المرونة:** قدرة الفرد على التأقلم مع تغيير الظروف.

- ✓ **الثقة بالنفس:** إيمان الفرد بقدراته وقراراته وتقييمه الأمور وتتضمن تقديره لذاته.
- ✓ **الحيوية:** شعور الفرد بالنشاط والقدرة على أداء الأعمال والمهام الصعبة. (الزويني، 2019، ص.31)

5.7 تصور دينر (Diener) 2010: يعتبر هذا النموذج الذي قدمه دينر من أوائل النماذج لتغيير الازدهار النفسي والذي أثرت فيه الرفاه الذاتي، الرفاه النفسي وقد إضافة فيه بعد الازدهار النفسي لأبعاد الرفاه النفسي لتفسير الازدهار حيث يشمل هذا البعد على: الحياة الهادفة، العلاقات الايجابية، الانخراط، وكفاءة المشاعر، واحترام الذات، التفاؤل، كما ثمن دينر "Diener" مقياس الازدهار النفسي من بعد واحد استخدم في اغلب الدراسات. (محمود، 2017، ص.316)

6.7 نموذج مارتن سليجمان (Martine Seligman) (PERMA) 2011:

يرى سليجمان أن الازدهار له خمس مكونات يمكن تعريفها وقياسها على أنها بنى منفصلة ولكنها مترابطة وهذه المكونات هي (المشاعر الايجابية، المشاركة العلاقات، المعنى في الحياة، الانجازات) وبناء على الأسس النظرية التي تشير إلى ما يختاره الأفراد بحرية من اجلهم وتم توضيح الدور النظري والمفاهيمي للازدهار في تفسير سليجمان لعلم النفس الايجابي في كتابه الأخير الازدهار الذي كتب فيه أعتقد الآن أن موضوع علم النفس الايجابي هو الرفاه وان المعيار الجوهرى لقياس الرفاهية هو الازدهار وان الهدف من علم النفس الايجابي هو زيادة الازدهار. (honey et Al , 2014, p.69)

يعد نموذج بيرما (PERMA) الأكثر شيوعا وتفسيرا للازدهار النفسي والاكثر استخداما في الدراسات الحديثة، والذي يتحقق من خلال الاهتمام الدقيق بالجوانب الخمسة لنموذج مارتن سليجمان عن طريق رؤية جديدة لفهم الازدهار النفسي ويبنى هذا النموذج على المفهوم الاصلي للسعادة والمكون من (المتعة والمعنى والمشاركة) مع اضافة العلاقات الايجابية والانجازات وان الازدهار النفسي هو نتيجة لتفاعل المكونات الخمس التي اختصرها في كلمة بيرما. (عبد العزيز، ايوب، 2021، ص.932) وتمثل العناصر الثلاث مثل المشاعر الايجابية والاندماج والعلاقات الايجابية السعادة الذاتية، أما وجود معنى للحياة والانجاز فتشكلان ما يفعله الفرد ليكون مزدهرا. (عبد العزيز، ايوب، 2021، ص.931)

وأطلق مارتن سليجمان على الميزات الأساسية المكونة للازدهار النفسي كلمة (PERMA) والتي تمثل العناصر الخمس وكل حرف يمثل واحدا من هذه العناصر وهي كالآتي:

✓ **المشاعر الايجابية P** "Positive emotion": تصنف المشاعر على انها دائرية تتكون من بعد القيمة (من السلبي إلى الايجابي) وبعد التنشيط من (منخفض إلى عال) ويمكن للفرد معايشة المشاعر الايجابية والسلبية في آن واحد. (butler, kerm, 2016, p.02)

يستعمل "مارتن سليجمان" المشاعر الايجابية (مثل النشوة والراحة) والأنشطة الايجابية في التعبير عن الحياة السعيدة والحياة الجيدة والثرية بالمشاعر الايجابية والأنشطة أي بمعنى أن المشاعر الايجابية هي مستوى الفرد العالي في الشعور بالارتياح والسرور والدفاء والنشوة والبهجة والحب وما شابه ذلك من مشاعر وأنشطة ايجابية للتعبير عن الحياة المبهجة.

يعني سليجمان بالحياة السعيدة نجاح تتابع المشاعر الايجابية من الماضي إلى الحاضر والمستقبل، وبهذا يصنفها إلى المشاعر الايجابية تبعا للزمن فتتضمن المشاعر المرتبطة بالماضي الرضا والقناعة والفخر والإخلاص والصفاء، أما المشاعر الايجابية المرتبطة بالمستقبل فتتضمن التفاؤل والأمل والايمان والثقة في حين تتضمن المشاعر الايجابية المرتبطة بالحاضر البهجة والنشوة والسكينة والحيوية والحماس الزائد واللذة. (الزويني، 2019، ص.38)

✓ **الاندماج E** "Engagement": يتم التركيز هنا على التدفق أو على المستوى المتطرف من الاندماج النفسي الذي يشكل التركيز المكثف من المجال التنظيمي للفرد، كما انه حالة من الانغماس العميق الذي يعمل على تحفيز الدافعية الداخلية اتجاه المهام ويتضمن الاندماج في العمل كل من القوة والتفاني بينما يتضمن اندماج الطالب كل من المجالات النفسية والسلوكية والمعرفية والأكاديمية.

✓ **العلاقات الاجتماعية S "Social relationships"** تعد العلاقات الاجتماعية أساسية في حياة الفرد وتشير إلى الشعور بالتكامل الاجتماعي والقبول والدعم من قبل الآخرين والرضا عن شبكة التواصل الاجتماعي، وتشمل الروابط الاجتماعية (عدد الأشخاص في المحيط الاجتماعي) والشبكات الاجتماعية (عدد الروابط الاجتماعية وجودتها) الدعم المتلقى منظور موضوعي للموارد) والدعم المدرك (منظور شخصية للموارد) الرضا عن الدعم، تقديم الدعم للآخرين. (حلمي، 2022، ص. 146)

✓ **الإحساس بالمعنى M "A sense of meaning"**: ويعني امتلاك الفرد اتجاهها في الحياة، والارتباط بشيء أكبر من الذات والشعور بأن الحياة ذات قيمة وتستحق الجهد، وإن هناك غرضاً لما يقوم به الفرد، ويوفر المعنى إحساساً بأن حياة المرء مهمة.

✓ **الإنجاز A "Accomplishment"**: يتأثر النجاح الموضوعي بالظروف والفرص والطموحات الشخصية، ويرتبط الإنجاز بتحديد الأهداف والسعي اتجاه تلك الأهداف وبذل الجهد لتحقيقها والتغلب على العقبات والإتقان والفعالية لإتمام المهام، وتمثل الأبعاد الثلاثة الأولى السعادة الذاتية بينما يمثل البعدان الخيران القياسات الموضوعية أو ما يقوم به الفرد ليصبح مزدهراً. (حلمي، 2022، ص. 146)

الشكل رقم (01) يوضح عناصر نموذج بيرما (PERMA) وفق سليجمان



7.7 نموذج زينب شعبان رزق(2020):

وهو نموذج يتكون من (04) أبعاد كل بعد يتضمن مجموعة من العناصر، وهو نموذج مطور لتصوير كيز "Keyes" (2000) والذي تكون من (03) أبعاد (البعد الوجداني، البعد الشخصي، والبعد الاجتماعي) تم إضافة البعد الروحي وهو ما نوضحه في الآتي:

✓ **البعد الوجداني** : ويتكون من ارتفاع الوجدان الموجب (المشاعر الايجابية)، وانخفاض الوجدان السلبي (المشاعر السلبية)، والرضا عن الحياة.

✓ **البعد الشخصي**: وتضمن تقبل الذات، النمو الشخصي، وجود هدف من الحياة، التمكن البيئي، الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الآخرين.

✓ **البعد الاجتماعي**: ويتضمن تقبل المجتمع، الشعور بالنمو المجتمعي، المساهمة المجتمعية، الترابط مع المجتمع، الاندماج الاجتماعي.

✓ **البعد الروحي**: ويتضمن كل من مظاهر التدين، التسامي الروحي. (رزق، 2020، ص.309) وبعد المكون الروحي بعد مهما جدا للازدهار النفسي، وعلى هذا النحو اقترحت دراسة (McEntee, Dy-Liacco & Haskins, 2013) اعتبار التسامي الروحي أحد أبعاد الازدهار النفسي إضافة لبعد الهناء الشخصي، والاجتماعي واختبر النموذج على عينة متنوعة الديانات "سماوية، غير سماوية" وعرقيات "عربية وآسيوية وقوقازية" من أعمار بين (18-85 سنة) وأظهرت النتائج موافقتها لهذا النموذج، بالإضافة إلى ارتباط البعد الروحي بالبعدين الشخصي، والاجتماعي. (رزق، 2019، ص. 308) وفي نتائج توصلت إليها دراسة كل من (Wissing, Schutte, Liversage, Entwisle, Gericke and Keyes, 2019, p.10) كان الدين ثاني أكبر مصدر للمعنى باعتباره مصدر دعم إضافة إلى أنه يوفر دليلاً وطريقة للتوجه نحو مستقبل ذو معنى.

وكتعقيب على النماذج المفسرة لمفهوم الازدهار النفسي التي تم عرضها والمتمثلة في نموذج (Ryff, 1989) ونموذج (Keyes, 2002) ونموذج (Huppert, 2009) ونموذج (Seligman, 2010) نموذج (رزق، 2020) فإنها تختلف في العديد من النقاط وهذا لا يعنى أنها لا تمتلك مواطن اتفاق بينها وهو ما نوضحه في الآتي:

- حيث ركزت هذه النماذج على هدف رئيسي واساسي هو تقديم تصور واضح للازدهار النفسي.
- اتفقت التصورات على أهمية وجود المتعة والأداء والسمات في تحقيق الازدهار النفسي، بالإضافة إلى أهمية العلاقات الايجابية والمشاركة والمعنى في حالة الازدهار.
- تبرز الاختلافات بين هذه النماذج في الخصائص العامة التي تصف الحالة المثلى للازدهار، حيث ركزت (Ryff, 1989) على قدرة الفرد في مواجهة التحديات تطوير ذاته وتقبلها كما هي وتكوين علاقات ايجابية ووجود اهداف في الحياة، اما (Keyes, 2002) فقد أشارت إلى المشاعر الايجابية والاستقلالية والرفاه الاجتماعي والنمو الشخصي، أما (Huppert, 2009) فقد أكدت على السمات الفردية من كفاءة ومرونة وتفاؤل ومشاعر إيجابية وانفعال إيجابي وثبات انفعالي، بينما اهتم (Diener, 2010) بحالة الرفاه الشخصي والاجتماعي وتكامل السمات الشخصية لحدوث الازدهار، في حين ان (Seligman, 2012) ركز في تصوره على سمات الفرد وخصائص الشخصية المزدهرة. (مطوع، 2021، ص.234) أما نموذج رزق (2020) فقد أكدت على أهمية الجانب الشخصي والوجداني والاجتماعي إضافة إلى الجانب الروحي الذي تعتبره مهما في تحقيق حالة الازدهار النفسي.

وعليه فإن الدراسة الحالية تبنت نموذج زينب شعبان رزق (2020) باعتباره مناسباً للبيئة التي سيطبق فيها.

08- العوامل المؤثرة في الازدهار النفسي: أكدت عديد البحوث ارتباط الازدهار النفسي بجوانب مختلفة يتأثر بها سواء كانت في الحياة اليومية أو العملية أو الشخصية والتي تساهم عليه سنحاول ذكر هذه العوامل في الآتي:

1.8 السمات الشخصية: تعتبر السمات الشخصية أحد العوامل التي تؤثر في الازدهار النفسي حيث أن وجود مشاعر شديدة وممتدة لفترات طويلة من الزمن يعيق وظائف العاملين اليومية، لذا فإن البحوث تؤكد تأثير الازدهار النفسي بالدرجة الأولى بسمات الشخصية للفرد مثل انخفاض العصابية والانبساط العالي والضمير وهذه النتائج تختلف من شخص لآخر

بحسب مدى قوة سماته الشخصية وقدرته على مواجهة المواقف بنوعيتها الإيجابية والسلبية، بل بإمكانها تحديد المستوى المناسب للازدهار النفسي لدى الأفراد، وهذه الافتراضات مشتقة من نظرية السعادة المزمنة التي تنص على أن كل فرد وراثيا يمتلك عنصرا محددا للسعادة يؤثر عليه على المدى الطويل، وهي نتيجة لاختلاف السمات الوراثية بين الأفراد. (صاحب العبيدي، 2021، ص.90)

2.8 العوامل الاجتماعية والديمغرافية: تؤثر هذه العوامل إلى حد ما، حيث نلاحظ أن سلوك الفرد يكون مرتبطا بمستواه العلمي، وطبيعة البيئة المحيطة به وكذا مستوى الدخل الذي يحصل عليه والأفراد الذين يتعامل معهم وقد تبرز عوامل أخرى مؤثرة تساهم في رفع مستوى الازدهار النفسي والرضا عن الحياة والسعادة مثل الدعم الاجتماعي والمشاركة الاجتماعية والمرونة والحيوية لدى الأفراد.

وفي دراسة لـ (Alexandr, 2019) كشف محددات الازدهار النفسي المتعلقة بالبعد الديمغرافي، حيث وجد فيه أن التعليم مرتبط بالازدهار النفسي وأن هناك اختلاف بين الجنسين (ذكر، انثى) فيما يتعلق بنتائج الازدهار النفسي، وليس هناك إجماع حول العمر المحدد له. (صاحب العبيدي، 2021، ص.92)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل حول الازدهار النفسي من مفاهيم وخصائص وأبعاد والعوامل المؤثرة فيه، نستنتج أن الازدهار يركز على امتلاك الفرد لمشاعر إيجابية والانخراط في النشاطات ووجود هدف يسعى للوصول إليه، إضافة إلى تكوين علاقات إيجابية والانجاز الذي يساعد الفرد على تطوير ذاته وحل مشكلاته والعيش في مستوى عال من الرفاهية وهو هدف علم النفس الإيجابي.

الفصل الثالث

التدفق النفسي

تمهيد

1. مفهوم التدفق النفسي
2. نشأة التدفق النفسي
3. مكونات التدفق النفسي
4. النظريات المفسرة للتدفق النفسي
5. أهمية التدفق النفسي
6. نماذج التدفق النفسي
7. شروط الدخول في حالة التدفق ومقوماتها
8. خصائص الأفراد المتدفقين نفسيا
9. الآثار الإيجابية للتدفق النفسي
10. قياس التدفق النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر التدفق النفسي أحد المفاهيم السيكولوجية التي تطرق لها علم النفس في توجهه الجديد المتمثل في علم النفس الإيجابي، فاختلف الباحثون في تحديد طبيعته فمنهم من يراه على أنه حالة نفسية، ومنهم من يعرفه على أنه خبرة (تجربة) ذاتية إيجابية، كما يشار إليه كذلك على أنه شعور يظهر بالسيطرة (التحكم) والتركيز الشامل هو ما عبر عنه ميهالي شيكيزينتميهالي في نظريته لما له من عوائد نفسية على الأداء أو النشاط الذي يقوم به الفرد وسنحاول في هذا الفصل توضيح مفهوم التدفق النفسي من خلال التطرق إلى مفهومه وأهميته وأبعاده وكذا وخصائصه والعناصر المرتبطة به.

01- مفهوم التدفق النفسي: Psychological Flow

التعريف اللغوي لمفهوم التدفق: هو السيولة والاندفاع بقوة، فيقال عنه "دفق حتى يفيض الماء من جوانبه"، اندفق الماء وتدفق أي سال بشدة وقوة. (الصاوي، 2020، ص. 229)

هو حالة ينشغل فيها الفرد في نشاط ما بحيث لا يبدو أن هناك شيء آخر مهم في ذلك الوقت وتكون هذه التجربة ممتعة جداً، ويقوم فيها الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشيء ولكي يصل الفرد لهذه الحالة لا بد أن يمر ببعض الخطوات. (احمد، عبد الجواد، 2013، ص. 23)

وعرفه أبو حلاوة (2013) على أنه حالة يجد فيها المرء نفسه مندمجا بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى، مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي يخبره المرء لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل الجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة. (أبو حلاوة، 2013، ص. 14)

ويرى البديوي وأيوب (2017) أن التدفق خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الانغماس ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام

بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة الحقيقية بالعمل. (ايوب، البديوي، 2017، ص. 831)

وتشير الأسود (2020) هو الاستغراق في عمل ما والاندماج فيه، تدعمه العواطف الإيجابية والمليئة بالطاقة والحيوية والتي تعمل على صرف الانتباه اتجاه العمل مع غياب الشعور بالزمن وزيادة النشوة والابتهاج. (الاسود، 2020، ص. 58)

ويعرفه شاكر (2019) على أنه التوازن بين إدراك الفرد لمهاراته ولصعوبة النشاط، وفي هذه الحالة يكون على ثقة بأن كل شيء مسيطر عليه ويتصف نشاط الفرد بالحيوية مع درجة كبيرة من التركيز وفقدان الوعي. (شاكر، 2019، ص. 433)

جولمان (2000) استغراق الفرد في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة ودرجة الامتياز فيها، ويستمر التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة للأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقي الفرد الإصابة بالملل والاكتئاب.

ويشير جاكسون ومارش إلى التدفق على أنه حالة نفسية مثلى تحدث حينما يكون هناك توازن بين التحديات المدركة والمهارات التي يمتلكها الفرد لأداء النشاط فهو حالة من التركيز الشديد يصل إلى الامتصاص والاستغراق المطلق في النشاط. (خشبة، 2017، ص 234-235)

وتعريفه غنيم (2019) بأنه خبرة ذاتية إيجابية يشعر بها الفرد أثناء أدائه الأنشطة والمهام ذات الأهمية بالنسبة له، وتعتبر هذه المهام مثيرة بالنسبة له، ولكنها تتناظر مع قدرات الفرد على أدائها بفعالية، ويصاحب هذه الخبرة إحساس الفرد بالتركيز الشديد والتوحد مع النشاط، والشعور بالسعادة والسرور، والبهجة، والقدرة على التحكم، ونسيان الذات والزمن، وفقدان الإحساس بكل شيء عدا النشاط والمهمة. (غنيم، 2016، ص. 313)

من خلال التعاريف التي تم التطرق إليها في هذه الدراسة نلاحظ مجموعة من النقاط التي ركز عليها الباحثون في تعريفهم للتدفق النفسي من بينها:

- التركيز العميق
 - الاستغراق في الاداء
 - انخفاض الوعي
 - التوازن بين قدرات الفرد ومستوى التحدي.
 - الشعور بالكفاءة
 - غياب الشعور الايجابي
 - القدرة على التحكم
 - بالإضافة إلى الاختلاف حول وصفه هل هو خبرة ذاتية أو حالة نفسية.
- تعرفه الباحثة في الدراسة الحالية على أنه استغراق الفرد في أداء مهامه بدرجة عالية من التركيز والمهارة والانتقان، تصاحبه حالة من النشوة وغياب الوعي بالزمان والمكان والشعور بالكفاءة بحيث تتوازن فيه قدرات الفرد والنشاط الذي يقوم به.

02- نشأة مفهوم التدفق النفسي:

ظهر مفهوم التدفق النفسي لأول مرة عام (1975) على يد العالم المجري الشهير ميهالي شيكزينتميهالي (Mihaly Csikszentmihalyi) كأحد المفاهيم في علم النفس الحديث بسلسلة من الدراسات تحت مسمى الأنشطة الذاتية التي تعني قيام الفرد بالنشاط من أجل النشاط ذاته وليس لأجل غرض خارجي، وقد تساءل لماذا يستغرق الناس في أداء العديد من الأنشطة والتي قد تكون صعبة وخطيرة وتستغرق وقتاً طويلاً ولا يتلقون عنها مكافآت خارجية؟ وقد دفعه هذا السؤال إلى إجراء مقابلات مع العديد من متسلقي الجبال والصخور

والرياضيين والرسامين والفنانين ولاعبي الشطرنج وغيرهم، وبالرغم من اختلاف الأنشطة التي يمارسها الأفراد الذين تمت مقابلتهم إلا أنهم جميعا تساوا في استخدام الكلمات والمصطلحات التي تصف وتعبر عن الحالة النفسية التي مروا بها. (خشبة، 2017، ص 233-234)

وتبين من خلال دراسته على هؤلاء الافراد ان التدفق قد ورد على لسانهم بعبارة (flow) كما وصفوا مرارا وتكرارا جملة ما يذهب مع التيار (Go with flow) لوصف هذه الحالة من الرفاهية وكأنهم عاشوا حالة جريان وانسياب مع تيار الماء. (بن الشيخ، 2018، ص 38)

03- مكونات التدفق النفسي:

أشار (Csikszentmihalyi) إلى أبعاد التدفق النفسي في (09) عناصر رئيسية نعرضها فالاتي:

➤ **التوازن بين التحديات والمهارات:** في حالة التدفق يتوافر لدى الفرد حالة شعور بأن قدراته تتسق مع المطالب التي تقتضيها المهام التي يقوم بها، وعندما تفوق مستوى مهارات الفرد مستوى تحديات المهمة فإن هذا يولد الملل وفي حالة كانت مستوى تحديات المهمة أكبر من مستوى قدرات الفرد فإنه يولد القلق.

➤ **الاندماج الكلي في المهمة:** خلال التدفق يشعر الفرد بالاندماج الكلي فيما يقوم به من مهام، وأن ذاته أصبحت جزء من المهمة، فالاندماج الشديد يساعد على تركيز الانتباه على النشاط وليبدو النشاط تلقائيا وكأنه يحدث بشكل أوتوماتيكي، وغالبا تبدو الأفعال تلقائية ذات طابع سلس تنقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

➤ **الأهداف الواضحة:** هي توقعات وقواعد واضحة تماما وأهداف قابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الشخص، يمكن للفرد أن يندمج في أي نشاط ويخبر خبرة التدفق إذا كانت هناك أهداف واضحة فوضوح الأهداف يعني أن الفرد يؤدي بشكل جيد المطلوب

فعله، وإتباعه خطة محددة ويقترن بذلك احساس بالثقة والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به، أما عدم وضوح الاهداف يجعل من الصعب التركيز على المهمة وإكمالها حتى النهاية.

➤ **الإحساس بالتحكم (السيطرة):** الفرد في حالة التدفق يكون لديه القدرة على التحكم في النشاط وأيضا يكون لديه احساس بالقوة، الثقة بالنفس، والهدوء والتفكير الإيجابي، وينتج عن ذلك احساسه بالحرية وعدم قلقه من أدائه، فالتدفق ينتج عن الاندماج التام في النشاط مع الشعور بالسيطرة أو التحكم في أداء النشاط.

➤ **فقدان الوعي بالذات:** نتيجة للتركيز الشديد للفرد على المهمة، فإنه يفقد احساسه بذاته، ولا يهتم كيف تبدو صورته أمام الآخرين أو بما يفكرون به عنه لدرجة فقدان الوعي بالذات بشكل تام، فالاهتمام بالذات يتناقص فيصبح الفرد متوحدا مع المهمة وجزء منها.

➤ **تغير الإحساس بالوقت:** إدراك الفرد للوقت يختلف عن إدراكه له في الأنشطة العادية، ففي التدفق يشعر أحيانا بأن الوقت يتقلص ويمتد في أحيان أخرى فمثلا قد يشعر الفرد بأن الساعة أثناء التدفق تمر على أنها بضع دقائق.

➤ **التركيز على المهمة:** وتعني أن يكون الفرد على درجة عالية من التركيز على مجال انتباه محدد وبالعوض، فالتدفق يتطلب تركيزا كليا ومرتفعاً على المهمة والنشاط مما يسهل على الأفراد بدء الإحساس بالتدفق، ووجود أهداف واضحة للنشاط تساعد على تركيز انتباهه على النشاط، وتركيز الانتباه هو جوهر التدفق وهو في ذاته يتطلب مزيداً من الجهد، ويؤدي إلى جعل الفرد يندمج بشكل كلي متناسياً ذاته أو أي شيء آخر في الحياة من حوله.

➤ **التغذية الراجعة الفورية:** في حالة التدفق يتلقى الفرد تغذية راجعة فورية وواضحة أثناء أداء النشاط وقد تكون التغذية المرتدة داخلية أو خارجية، حيث تفيد هذه التغذية الفورية الإيجابية في تعزيز الإحساس بالكفاءة الذاتية ويصاحب ذلك ثقة بأن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح. (الاسود، 2021، ص. 72-73) وأوضح ميهالي أنه ليس من

الضروري توفر كل العناصر المذكورة للوصول إلى حالة التدفق النفسي، ولا يمكن أن يجبر الفرد نفسه على الدخول في حالة التدفق لأنها تحدث عندما ينخرط في أداء مهمة ما خاصة إذا تمت بإخلاص. (نصيف، 2015، ص. 99)

في حين أن جولمان حددها في العناصر:

➤ ذوبان وعي الفرد في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو أداء العمل دونما اهتمام يذكر بالنتائج (العمل لذات العمل دونما انتظار النتيجة أو مكافأة).

➤ نسيان الذات مع وعي تام وإدراك لنشاط.

➤ مستوى مناسب من المهارات يتناسب مع المطالب البيئية.

➤ وضوح الاهداف والاستجابات المناسبة لهذه الاهداف فضلا عن حالة النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي. (العبيدي، 2016، ص. 202)

04- النظريات المفسرة التدفق النفسي:

4.1 نظرية التدفق النفسي حسب تشيكسنتمهاي (Mihaly Csikszentmihalyi):

يعود استخدام نظرية التدفق في علم النفس إلى التجارب التي قام بها تشيكسنتمهاي (Csikszentmihalyi) في الفترة ما بين (1975-1977) لفهم تأثير التجارب على العديد من الميادين وكذا السبب الذي يجعل الناس يقدمون على أداء العمل دون الاهتمام بالمكافآت المادية، ويقومون بالعمل لذاته (أي من أجل الفعل نفسه) مما يمنح الحياة اليومية معنى أكثر، ووصف تشيكسنتمهاي في كتابه الذي نشره سنة (1977) الأنشطة الذاتية من خلال المقابلات التي أجراها مع محترفين يعملون في مجالات مختلفة منهم لاعبي الشطرنج، ومتسلقي الجبال وجراحين وراقصين... إلخ، ولاحظ أن المشاركين يعبرون عن شعورهم بما سموه (التجربة المثلى)، وعرفها تشيكسنتمهاي بالتدفق، ونتيجة لهذه المقابلات تم تقديم نظرية التدفق وأصبحت تستخدم في مجالات عدة، وأشار أيضا إلى أن الأفراد يكونون في هذه التجربة في مزاج إيجابي ولديهم هدف محدد ولا يهتمون لأي شيء آخر وبناء على هذه

الدراسات التي أجريت لتطوير هذا المفهوم قدم "Csikszentmihalyi" سنة (1977) تعريفاً شاملاً وحدد السمات التي تصف تجربة التدفق وهذه السمات يمكن اعتمادها ك شروط (متطلبات) لحدوث تجربة التدفق وهي كالتالي:

- وجود أهداف واضحة.
- الاندماج مع التغذية الراجعة (الراجعة).
- التوازن بين التحدي والمهارات.

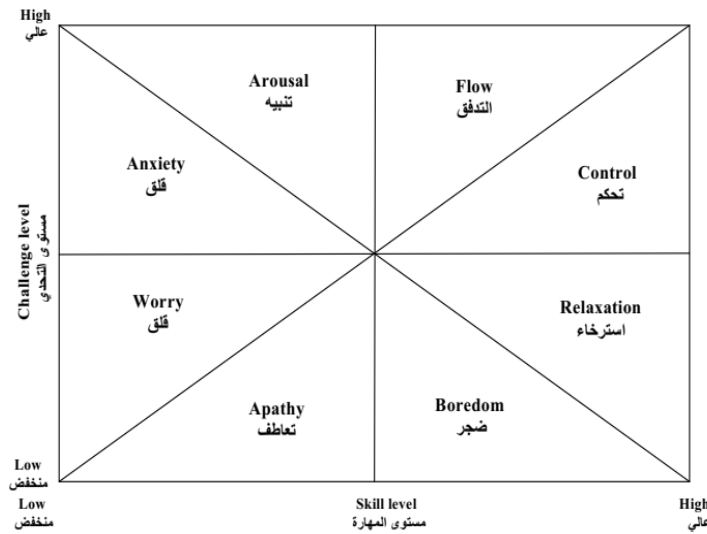
وهناك ستة أبعاد أخرى وهي سمات تصف تجربة التدفق والتي تعبر عما يشعر به الفرد خلال هذه التجربة وهي كالتالي:

- الشعور بالسيطرة.
- التركيز الكامل.
- فقدان مؤقت للوعي الذاتي.
- تشوه الزمن.
- الاندماج بين الفعل والوعي.
- تجارب ذاتية الغرض.

وعليه إذا كانت مهارات الشخص وتحدي المهمة متساويين، فإن الشخص سيركز بشكل كامل على عمله وسيخبر تجربة التدفق وهذه الأخيرة تجعله يشعر بالسيطرة على سلوكه، ولا يمكن أن يعيش هذه التجربة دون وجود دافع داخلي والذي وصفه تشيكسنتمهاي (1977) بأنه تجربة ذاتية الغرض ويعني ذلك أداء أي فعل للفعل ذاته، وهو أحد السمات المهمة في تجربة التدفق ومن جهة أخرى يؤثر الدافع الخارجي الذي يؤدي إلى سلوك لتحقيق

أي هدف أو مكافأة بشكل سلبي على تجربة التدفق كمصدر للقلق. (Kiymalioglu, 2022, p.1241-1242)

الشكل رقم 3.1: يوضح الحالة العقلية طبقاً لمستوى التحدي والمهارة على وفق نظرية كسكز نتميهالي



المصدر: (نصيف، 2015، ص.100)

وتشير الدراسات الحديثة إلى وجود متطلبات لكي يؤدي النشاط إلى حالة التدفق، وهو توفر التوازن بين مستوى التحدي وقدرة الشخص لاستكمال النشاط (العمل) فإذا كان التحدي صعباً وأعلى من مستوى مهارة الفرد فإنه سيشعر بالقلق وفي مقابل ذلك إذا كان التحدي أقل من قدرته فإنه يجعل منه نشاطاً مملاً، لهذا تم تصميم نموذج تدفق لتفسير التغيرات في القدرات والظروف فعندما يمتلك الفرد مهارة عالية ويكون النشاط أقل من مهاراته تتوقف عنده تجربة التدفق، وللحفاظ عليها يجب زيادة تحديات للأنشطة عن طريق اختيار مهمة أكثر صعوبة أو تحديد هدف أعلى، أو أحداث تغييرات على مستوى الظروف لتحقيق التوازن بين التحديات والمهارات، وفي حالة انخراط الفرد في مهمة تتجاوز قدراته سيكون في حالة من القلق، ويمكن تخفيف هذا القلق من خلال اتخاذ إجراءات لتحسين مهارات الفرد وتحقيق التوازن مع التحديات الحالية. (Schmidt, 2010, p.606) وأكد شيكسنتميهاي على

وجود قيود وعقبات تحول دون استمتاع الفرد بالحياة من أهمها الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين وأحكامهم، وأشار إلى أن الاحساس بالنشوة والابتهاج يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التحرر النسبي الفرد منها بالإضافة إلى تجاوز روتين الحياة اليومية.(شاكر، 2019، ص ص.993-994) والتدفق لا يسمح لنا فقط بإرجاء وتأجيل انشغالنا الزائد بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد فقط، بل يجعلنا أكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح يدفعنا باتجاه التطور وتنمية أنفسنا كأفراد.(بن الشيخ، 2015، ص.43)

كما تعتبر نظرية التدفق قابلة لتطبيق في مجالات عدة منها علم النفس الايجابي وعلم النفس الرياضية، وعلم النفس التربوي وعلم النفس التنظيمي وكذا في مجال البرمجيات.
(Do santos et al, 2017, p.31)

4.2 نظرية سليجمان(Martin Seligman):

إن المصاحبات النفسية لحالة التدفق تدور حول ما أسماه سليجمان (بالحياة ذات المعنى)، إذ طرح في نظرية (السعادة الحقيقية) ثلاثة أنواع من السعادة يمكن قياسها عمليا والتحكم فيها وهذه العناصر هي الحياة السارة والاندماج في الحياة والحياة ذات المعنى، ويعني سليجمان بالحياة السارة نجاح تتابع المشاعر الإيجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل فالمشاعر الإيجابية عن الماضي تولد التفاؤل والأمل والثقة نحو المستقبل، أما المشاعر الإيجابية نحو الحاضر فتنقسم إلى فئتين الأولى (الملاذات والارضاء) وتشمل (الملاذات الجسدية ومستوى هذه الملاذات) وهي مشاعر إيجابية تأتي مباشرة من خلال الحواس مثل: المشاهد الممتعة والأصوات الجيدة والروائح أما مستوى الملاذات فهي لحظة انطلاق المشاعر الأكثر تعقيدا من الملاذات الجسدية مثل الفرح، والراحة والاسترخاء... الخ وما شابه ذلك وهي مشاعر ذاتية أما الفكرة الثانية فهي الارضاء وهي الأخرى فئة من المشاعر الإيجابية عن الحاضر وهي على عكس الملاذات وتمثل تلك المشاعر التي ترافق الأنشطة التي لا يرغب الجميع في أدائها مثل القراءة، تسلق الصخور، الرقص وغيرها

فالعواطف الإيجابية ليست ترفاً لكنها حاجة حيوية وعابرة. (نصيف، 2015، ص ص. 103-104)

والاندماج في الحياة الذي طرحه سليجمان مماثل لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لشيكز نيتمهيالي ويعتقد سليجمان (Seligman) أنه نمط أقل أهمية من السعادة مقارنة بتلك التي يحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى، وأن المشاركة في الحياة التي عبر بها سليجمان أو ما يصح تسميته بـ(حياة التعهد والالتزام) التي تنتهج المشاركة مع الآخرين في مجالات عدة منها العمل، العلاقات الحميمة وهي مرادفة لمفهوم التدفق الذي نادى به تشيكز سينتيمهيالي. (نصيف، 2015، ص. 104) حيث أشار إلى أن مفهوم التدفق فقدان الوعي بالذات وتوقف الزمن، وقد تكون طريقة تطويرية للمستقبل تخبرنا بأننا نحتزن ثروات نفسية للمستقبل.

وفي هذا التصور تعتبر المتعة علامة على تحقيق الاشباع البيولوجي بينما الاشباع علامة على تحقيق النمو النفسي، وأن التدفق خبرة متكررة لبعض الأشخاص وحالة نادرة ما تزور كثيرين آخرين. (معمرية، 2010، ص. 02)

ويشير Guan (2013) في دراسته إلى أن خبرة التدفق النفسي أشبه بمغناطيس للعملية التعليمية فعن طريقها تصبح العملية التعليمية أكثر متعة للمعلم أو الطالب أو التلميذ وبالتالي تستمر في تحقيق أهدافها المنشودة فالتدفق النفسي يحفز على الأداء الجيد والاستمرار فيه مع حرصه على تكرار التجربة أكثر من مرة مما يؤدي إلى إشعال الرغبة والحماس. (خشبة، 2017، ص. 228)

4.3 نظرية دانييل جولمان (Daniel Golman):

يرى دانييل جولمان أن التدفق هو أحسن حالات الذكاء الوجداني، لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم فإذا استطاع الشخص دخول منطقة التدفق فإن انفعالاته وعواطفه تنساب في اتجاه معين وتكون انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية منتظمة مع ما يجري من نشاط راهن وإذا تملك الفرد الملل أو الاكتئاب فإن ذلك يحول دون الوصول إلى حالة التدفق. (معمريه، 2010، ص. 135) حيث يرى أن تركيز

الانتباه يتطلب جهدا كبيرا وحالة من التركيز العالي لبدء العمل إلا أن الانتباه يتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون جهد ويعتقد جولمان أن كل الناس مروا بحالة التدفق من وقت آخر.

أشار بارتينغتون (Partington, 2009) أن التدفق لديه جانب آخر يطلق عليه بـ (dark side of flow) التي تعتمد على نوع الأنشطة التي تكون محببة لديه وتجعله يندمج وبالتالي يحدث التدفق، فهي تحدد نوع التدفق إذا كان إيجابيا أو سلبيا والتدفق الإيجابي (التدفق الأبيض) يمكن التعرف عليه من الأنشطة التي يقوم بها الفرد وما إذا كان مفيدا أو خطرا عليه أو على المجتمع، في حين أن ميك وآخرون (Mikej et al, 2019) إلى نوع آخر يسمى بالتدفق الأسود والذي يتعلق بالأنشطة السلبية التي لا تعود بالفائدة على الفرد منها لعب القمار، الشعور بالسعادة، الاستمتاع بالوقت وأحيانا الخروج من حالة الاكتئاب والتوتر والتي تعتبر أسلوبا من أساليب التوافق غير السوية. (الصاوي، 2020، ص. 239)

كما أن التدفق أحد أحسن حالات الذكاء الوجداني، لأنه يمثل اقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم، فإذا استطاع الشخص الدخول إلى منطقة التدفق فإن انفعالاته تعزز الأداء لأنها لا تكون مجرد انفعالات وعواطف تنساب في اتجاه معين، بل تكون انفعالات إيجابية، مليئة بالطاقة والحيوية، تنظم قواه مع ما يجري من نشاط راهن وإذا حدث وتملك الشخص الملل، أو الاكتئاب أو التوتر فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر. (معمرية، 2010، ص. 134)

05- أهمية التدفق النفسي: تظهر أهمية التدفق النفسي في مجموعة من النقاط أهمها:

- يمنح فرصة الضبط والسيطرة والتحكم في الشعور والوعي.
- يسمح بتطوير وازدهار الأفراد.
- يتيح الوصول إلى الخبرة المثالية. (بقعة، قارني، 2018، ص. 233)

- خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة.
- تنمية مستوى الطموح والدافع للإنجاز.
- زيادة الثقة بالنفس.
- فعالية الذات وتحمل المسؤولية. (عبد الله، 2019)
- يعكس التدفق النفسي ارتفاع الصحة النفسية، فقد تبين ان الأفراد مرتفعي الصحة النفسية لديهم مستوى مرتفع من التركيز والنشاط والمثابرة مما يؤهلهم لمروور بتجربة التدفق.
- يشجع الفرد على تكرار الأنشطة التي يستمتع بها ويحبها، مما يجعله يبقى فيها لفترة طويلة وهذا يحقق له المتعة ويدفعه إلى الارتقاء بمستوى الأداء وتجويده. (خشبة، 2019 ص. 239)

06- نماذج للتدفق النفسي:

لتوفير رؤية أكثر وضوح حول طبيعة التدفق تم تطوير العديد من النماذج بما يساعد على توفير أدوات وطرق لقياسه وتحليله وفيما يلي بعض النماذج:

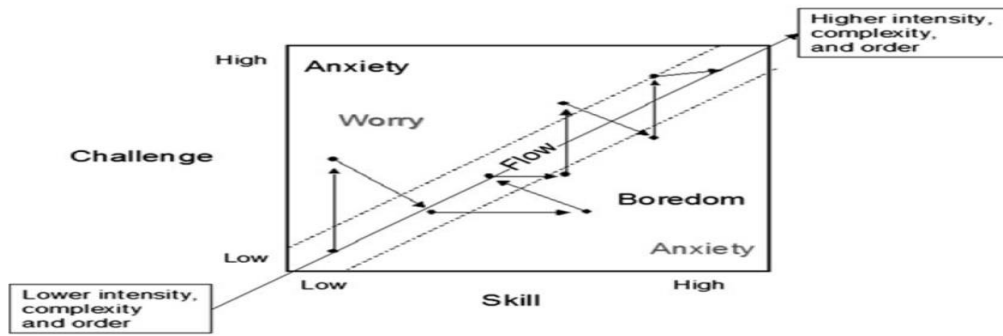
1.6 النموذج الأول للتدفق: يرى فيه تشيكسنتميهالي أن تجربة التدفق تعتمد بشكل رئيسي على التوازن بين مستوى المهارات التي يمتلكها الفرد والتحديات التي تواجهه عند القيام بالفعل، ويحدث التدفق عندما تكون المهارة قادرة على مواجهة التحدي، وعدم وجود التوازن بينهما يؤدي إلى:

- **القلق:** ويحدث عندما يتجاوز التحدي مستوى مهارات الفرد، حيث يزداد الوعي بالذات ويبدأ بفقدان واحدة أو أكثر من شروط حدوث التدفق والمتمثلة في الشعور بالتحكم.

- **الملل:** ويكون حينما يتجاوز تحدي النشاط مستوى مهارات الفرد، وتغيب عنه أحد المكونات وهي فقدان الوعي بالزمن وبالتالي يقوم بالبحث عن تحديات جديدة لاستعادة تجربة التدفق.

وتجربة التدفق كما هي ممثلة في الشكل تظهر كقناة مائلة تتحرك من الجهة السفلية بتحدي منخفض ومهارة منخفضة والجهة العليا اليمنى بتحدي عال ومهارة عالية. (Mohajer, 2020, p28)

الشكل 3.2 : النموذج الأول لحالة للتدفق (Csikszentmihalyi,1975)



المصدر: (Mojher, 2020, p.27)

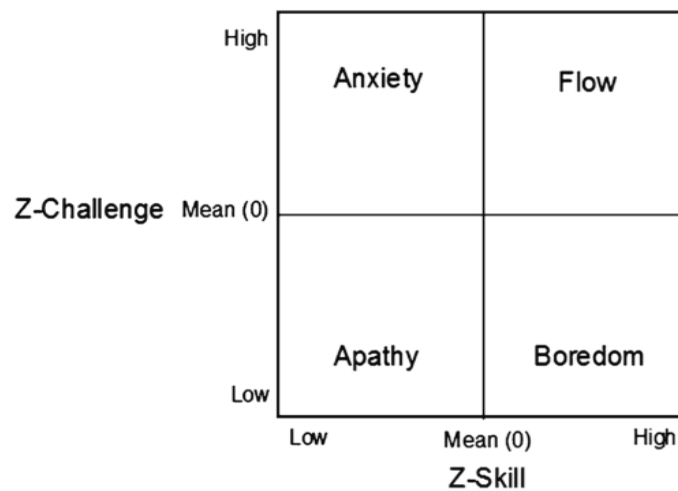
2.6 النموذج الرباعي لحالة التدفق:

في 1989 تم مراجعة النموذج الأول لحالة التدفق من طرف (Lefevre & Csikszentmihalyi) وذلك نظرا لتناقضات النظرية وتبعاً لنموذج الجديد هناك شرطان مطلوبان لتجربة التدفق وهي كما يلي:

- وجود توازن بين التحديات والمهارات.
- التحديات والمهارات يجب ان تكون أكثر من للمتوسط الاسبوعي.

وتم عرض التجربة الجديدة في (04) حالات رئيسية هي التدفق، والقلق، الملل، اللامبالاة، والفرق بين هذا النموذج والأول هو إضافة اللامبالاة وهي أقل إيجابية من الحالات الأخرى. (Mojher, 2020, p.29-30)

الشكل 3.3 : النموذج الرباعي لـ (Csikszentmihaly & Lefevre, P.1989)



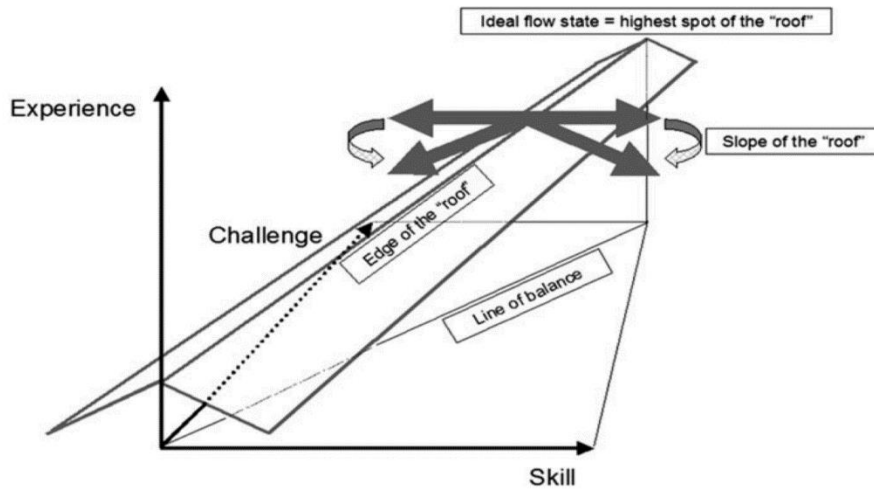
المصدر: (Mojher, 2020, p.30)

3.6 نموذج الانحدار للاختلاف المطلق في حالة التدفق:

تبحث هذه الفكرة في الاستنتاجات السابقة لتشيكسنتميهالي حول الارتباط بين توازن المهارات والتحدي وتجربة التدفق، والتي أكد فيها بأن تجربة التدفق يمكن أن تحدث سواء كان هناك تكافؤ بين المهارات مقابل التحدي ويعكس مهارات عالية وتحديا عاليا، أو أن التكافؤ يعكس مهارات وتحديات متوسطة وجاء الحديث عن هذه الفكرة لمعرفة إذا كان توازن المهارات العالي والتحدي العالي تنتج تجربة التدفق بشدة أكثر.

باعتبار أن هذا النموذج يعتمد التوازن بين المهارات والتحديات كنقطة بداية لتحديد وجود التدفق طما وضحته النماذج الأخرى، والفرق يكمن في تغيير طبيعة تجربة التدفق من عملية ثابتة إلى عملية ديناميكية، وسبب هذا التغيير هو الخبرة الشخصية وقد تظهر هذه الأخيرة في العديد من الجوانب لكن تم التركيز بشكل رئيسي على: التركيز، والاهتمام بالنشاط، والاستماع بالنشاط، أو السعادة وذلك لتطوير هذا النموذج.

الشكل (3.4): تمثيل ثلاثي الأبعاد لنموذج الانحدار للاختلاف المطلق في حالة التدفق



المصدر: (Csikszentmihaly and Menota 1996, in moneta, 2012, p. 38)

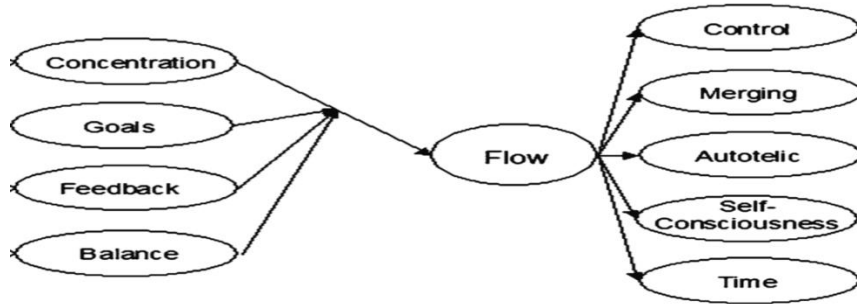
4.6 نموذج مكونات حالة التدفق:

يعتمد النموذج على (09) عناصر من حالة التدفق، وهذا الأخير هو أكثر النماذج دقة نفسية من النماذج الأخرى، ويعتبر جاكسون وتشيكسنتمالي الأبعاد (09) عناصر مترابطة يمكن أن تتناقل وتتبادل في تحديد شدة أو مستوى التدفق بمعنى أنه إذا كان مستوى كل العناصر عاليا سيكون الفرد في حالة تدفق أكثر كثافة وتعقيدا وترتيبيا، وعلى العكس من ذلك إذا كان مستوى بعض العناصر في مستوى عال والبعض الآخر في مستوى متوسط أو منخفض سيؤدي إلى إنتاج حالة تدفق أقل من المثالية.

استخدم هذا النموذج من طرف جاكسون وإكلوند (Jackson and Eklund) لدراسة التدفق سواء كحالة أو صفة والتدفق كحالة يمكن قياسه بصفة عامة من خلال تواتر وكثافة التدفق عبر عدد واسع من المواقف، في حين يكون كحالة خاصة بتكرار وكثافة التدفق في أنشطة محددة كالرياضة والدراسة والعمل.

ولتطوير النموذج أكثر اقترح (Moneta,2012) نمودجا هجيناً يفصل بين مسببات جوانب التدفق ويتم تنظيم المسارين من التركيز إلى التدفق بواسطة الأهداف والتغذية الراجعة والتوازن ويعبر النموذج بصفة عامة عن أن التركيز يدعم التدفق في حال كانت الأهداف واضحة والرود واضحة والتحدى والمهارة بمستوى عال ومتوازن مع بعضهما البعض، والعكس صحيح. (Mohjer,2020,p 30-31)

الشكل 3.5 : نموذج هجين لمكونات التدفق



المصدر: (Mojher, 2020, p.31)

يشرح (Menota, 2012) النموذج حيث يفترض أن ينتج عن التدفق خمسة جوانب هي: السيطرة، الاندماج، الاتوتيليك، الوعي الذاتي، والزمن ويرى أن التركيز الكامن ينتج عنه تجربة تدفق كامنة، في حين تساهم كل من الأهداف والتغذية والتوازن في تعديل تأثير التركيز على حالة التدفق، كما يظهر النموذج أن التركيز يعزز تجربة التدفق في حال كانت الأهداف واضحة والتغذية الراجعة واضحة، وكانت التحديات والمهارات في مستوى عال

ومتوازنة نسبياً، وأن التركيز يمنع تجربة التدفق إذا كانت الاهداف غير واضحة والتغذية الراجعة غامضة والتحديات والمهارات غير متوازنة. (Mohjar, 2020, p p.30-31)

07- شروط الدخول في حالة التدفق ومقوماتها:

1- اهداف واضحة ومحددة تشكل تحدياً عالياً لقدرات الشخص ومهاراته، وانما تظل ضمن امكاناته على انجازها.

2- مهارات عالية تمارس بتركيز عال بحيث ننسى أنفسنا والعالم من حولنا (الدافعية الجوانية).

3- تركيز كثيف متمحور حول ما يقوم به الماء في اللحظة الراهنة في حالة من الاندماج ما بين العمل والوعي، يصاحبها فقدان الوعي بالحالة الذاتية كما تتلازم مع الاحساس بالقدرة على السيادة على العمل، اي أنه يعرف ماذا هو فاعل، وكيف يستجيب لتطور الوضعية.

4- يلعب الانتباه دوراً مهماً في الدخول في حالة الاستغراق والبقاء فيها، ذلك أن التركيز الشديد كما الانتباه الكامل هما مقومات الاستغراق الذي يتطلب شد الهمة للانتباه واستقطابه كاملاً فيها، عندما ينغمس المرء كلياً في المهمة التي يشغل عليها لأنه يحقق حالة وعي منظمة حيث الأفكار والمشاعر والانسان والممارسة تعمل في جوقة واحدة منسجمة، وكلما نجح الاستغراق في إنجاز مهمة معينة تفتحت لدافعية أعلى لمواجهة تحديات أكبر وهو ما يؤدي إلى النمو المتصاعد من خلال تطور المهارات وزيادة كفاءتها.

5- يشترك كل الأفراد في المجتمعات في حالة الدخول إلى الاستغراق وكل حسب مجاله المفضل، فهو يرتبط بالشخصية ذات الدافعية الداخلية للانخراط في أنشطة تمثل غاية في حد ذاتها وتحمل متعتها الخاصة. (حجازي، 2012، ص ص.167-170)

08- خصائص الأفراد المتدفقين نفسيا:

يعد التدفق حالة تعطي الفرد الشعور بالإتقان والمهارة وكذا الانسياب في المهمة والتوازن بين ما يملك من مهارة ومستوى النشاط الذي بين يديه فيرتفع مستوى التركيز وينخفض، فالتدفق يساعد على العمل بفعالية وبمستوى عال من الإتقان، إضافة إلى تشوه في الوقت وللحكم على الفرد أنه في حالة من التدفق يجب أن يتميز طبقا لسليجمان (seligman) بالآتي:

1.8 الوضوح: أن الفرد المتدفق يعرف تماما ماذا يريد، ولديه أهداف واضحة يسعى إلى تحقيقها من خلال خطة واضحة فهي تساعد على الوصول إلى حالة أعلى مستويات التدفق بسلاسة وكذا الشعور بالمتعة أثناء أداء مهمته.

2.8 القياس: قدرة الفرد على وضع طرق مناسبة لقياس مدى تقدمه نحو تحقيق الأهداف، أي أن الفرد يضع معايير يعود إليها للحكم على أدائه وتقدمه في الوصول نحو ما خطط له.

3.8 التركيز: القدرة على التركيز على ما يتم عمله، ووعي الفرد بالأهداف والأنشطة المطلوبة.

4.8 الاختيار: أي اعتقاد الفرد بأن لديه الاختيارات، ويمكنه التحكم في حياته وأنه ليس ضحية لبيئته، أي أن الفرد يملك حرية اختيار ما يريد وأن حياته يمكنه التحكم بها وأنلا يعتقد بأنه ضحية لمحيطه وبيئته التي يعيش فيها.

5.8 الالتزام: أي قدرة الفرد المتدفق على إلزام نفسه أن يؤدي سلوكا إيجابيا يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.

6.8 التحدي: أي رغبة الفرد في البحث المستمرة عن التحديات الجديدة، وأن يضع باستمرار أهدافا واضحة ومتطورة.

7.8 تحقيق المواءمة: أي بين التحديات التي يواجهها الفرد ومستوى المهارات التي يملكها، وأن يكون هناك توازن بين المهارات التي يملكها والنشاط والتحديات التي يواجهها حتى لا يشعر الفرد بالملل والسأم ويفقد تركيزه.

8.8 عدم النظر بحسرة إلى الاخفاقات السابقة: وعدم التفكير فيها كثيرا ولكن التركيز بدلا من ذلك على النشاط الذي يؤدي إلى تحقيق الأهداف، فالتركيز على الاخفاق يقلل من نسب الوصول إلى الأهداف وبالتالي التخلي عنها.

9.8 التحدي الذاتي الايجابي: كأن يقول الفرد لنفسه "أنا قادر على القيام بما هو مطلوب مني" وغيرها من العبارات الإيجابية .

10.8 القدرة على التعامل: مع الأخطاء التحكم في القلق.

11.8 عدم الشعور: بالوقت أثناء الانهماك في النشاط أو العمل. (خزام، ابراهيم وغنيم، 2016، ص316-317).

09- آثار التدفق النفسي على الفرد:

1.9 الآثار الإيجابية للتدفق النفسي:

- ردود فعل فورية تساعد الشخص على التكيف مع المطالب المتغيرة ويتيح له الأداء للحفاظ على حالة التدفق، فعند مواجهة مواقف جديدة ومشكلات اجتماعية صعبة تعيق اشباع حاجات الفرد وتمنعه من الوصول إلى هدفه لا يكفي لحلها الخبرات السابقة للفرد فقط، بل يحتاج حلها إلى تدفق نفسي ومهارات اجتماعية ووجدانية وعقلية تساعد على الحل الابداعي لهذه المشكلات وكيفية مواجهة هذه المواقف الجديدة بفاعلية حتى يتحقق التكيف المنشود.

● فاعلية الذات وتحسين الأداء نتيجة لما سبق الذي يعد في حد ذاته منبأ قويا بفاعلية الذات وارتفاع الأداء وتحسينه، وزيادة الدافعية في انجاز المهام المكلف بها وتحسين القرارات التي يتخذها.

● التركيز المصحوب بالانتباه على العمل عندما يبدأ التركيز العمدي المرتفع المصحوب بانتباه شديد على العمل، فإن حالة التدفق تسير في ثلاث مسارات: التخفيف من الاضطراب الانفعالي مع تقديم الراحة النفسية، والثاني القيام بالعمل من دون بذل أي جهد عقلي وجسدي كبير، والثالث عندما يجد الفرد عملا معيناً فينشغل به وينغمس فيه على نحو يجعله يستثمر قدراته العقلية ومهاراته الوجدانية إلى أقصى درجة والمساهمة في تحسين نوعية القرارات التي يتخذها في حياته الاجتماعية العملية. (عز الدين، 2021، ص ص. 69-70)

أشار كل من آمال باضة (2012) و(2005) Phillips و(2000) Chen, Wigand& Nilan إلى مجموعة من النواتج (العوائد) النفسية الإيجابية للتدفق النفسي منها:

- الشعور بالسعادة.
- زيادة الانتاج.
- تحسين وتنمية المواهب.
- زيادة الثقة بالنفس.
- استقلالية وتقدير عالي للذات.
- الرضا عن الحياة اتخاذ قرارات أفضل.
- تقليل التوتر النفسي والاجهاد.
- زيادة الابداع والتخيل العقلي. (محمد، 2021، ص. 1542)

2.9 الآثار السلبية للتدفق النفسي: يمكن أن تنتج بعض الآثار السلبية للتدفق إذا ارتبطت بأعمال أو عادات سيئة تضر نفسه والآخرين من بينها:

- لعب القمار، السرقة، الكتابة على الجدران، إدمان الألعاب الالكترونية، تعاطي المخدرات، التسوق المرضي على الانترنت وحالات القتال، قرصنة الكمبيوتر.
- وقد يتسبب في بعض التغيرات الفسيولوجية مثل تقلب معدلات ضربات القلب ومستوى الكورتيزول ومؤشرات عبء العمل الذهني والاجهاد. (بنهان، 2019، ص.321)

10- قياس التدفق النفسي: تتعدد طرق قياس التدفق النفسي في الدراسات كل حسب الأهداف المراد تحقيقها، فتتنوع الأساليب المستخدمة ومنها الاتي:

1.10 المقابلة: (Interview)

بدأت فكرة التدفق من خلال المقابلات النوعية حول طبيعة التجربة عندما يسير نشاط معين بشكل جيد، وتقدم المقابلة شهادة شاملة وداخلية للتجربة في سياق الحياة الواقعية، وكانت أداة حاسمة في التعرف الأولي وتحديد الأبعاد وديناميات تجربة التدفق، وتظل أحد الخيارات المثلى في الدراسات التي تهدف للوصف الغني والمتكامل، على سبيل المثال: سأل جاكسون (Jackson, 1995) الرياضيين المتميزين أن يصفوا تجربة التدفق، مميزين خصائص الحالة، والعوامل التي تساعد وتعيق الدخول في هذه الحالة والعوامل التي تعطلها ودرجة السيطرة عليها. (Csikszentmihalyi, 2014, p.246)

2.10 استبيان التدفق: (Flow questionnaire)

هو نموذج معد من طرف تشيكسنتمهاي سنة (1988) يقدم تعريفا لحالة التدفق ويطلب من المستجيبين (المشاركين) التعرف عليها، ووصف الحالات والأنشطة التي يخبرون فيها حالة التدفق وتقييم تجربتهم عند المشاركة في أنشطة تعزز هذه الحالة ولتوضيح ذلك نعرض الأقسام الرئيسية لاستبيان التدفق:

- القسم 01: ويتضمن 03 اقتباسات تصف بطريقة حيوية حالة التدفق.
- القسم 02: يطلب منهم الاجابة (بنعم/لا)، مما يسمح بتصنيف المشاركين الى مجموعة لم تخبر(تعيش) حالة التدفق في حياتهم، أما الجزء الثاني مخصص للذين عاشوا تجربة التدفق.
- القسم 03: يطلب من المشاركين سرد الأنشطة التي تعزز حالة التدفق.
- القسم 04: في هذا القسم يطلب من المشاركين الذين انتقوا أكثر من نشاطين يعززان حالة التدفق اختيار واحد يشكل أحسن تجربة تصفها الاقتباسات.
- القسم 05: يطلب من المستجيبين تقييم تجربتهم الشخصية عند المشاركة في نشاط يرفع من حالة التدفق والأنشطة الأخرى مثل: العمل، أو قضاء الوقت مع العائلة وهذا عن طريق مقاييس تشبه مقياس ليكرت، وهذه المقاييس تم انشاءها عن طريق مقابلات مثل: "أنا مشارك" و"أستمتع بالتجربة واستخدام مهاراتي" والمتغيرات الرئيسية في حالة التدفق "تحديات النشاط" و"مهاراتك في النشاط"

1- يرجى قراءة الاقتباسات التالية:

عقلي لا يتجول، أنا لا أفكر في أي شيء آخر، أنا مشارك تماما فيما أنا على فعله، جسدي يشعر بالراحة، لا أظن (يبدو) أني أسمع أي شيء، يبدو أن العالم منقطع عني، أنا أقل وعيا بنفسي ومشاكلي، تركيزي مثل التنفس لا أفكر فيه أبدا، عندما أبدا أغلق العالم حقا، أنا فعلا لا ألاحظ محيطي بعد أن أبدا، أعتقد أنه يمكن أن يرن الهاتف وجرس الباب أو يحترق المنزل أو أي شيء من هذا، بمجرد أن أتوقف يمكنني أن أجعله يتكرر مرة أخرى، لا أرى نفسي منفصلا عما أقوم به.

2- هل شعرت بتجارب مشابهة (مماثلة).

3- إذا كانت الاجابة نعم: ماهي تلك الأنشطة التي كنت مشاركا فيها عندما اختبرت تلك التجارب؟

4- يرجى كتابة اسم النشاط هنا، من بين الأنشطة التي ذكرتها ان وجد، والذي يمثل تجربة الوصف في الاختبارات الثلاثة بشكل أفضل، وأي نشاط تشعر فيه بأعلى درجة من التكامل أثناء تجربته.

5- في الصفات التالية هناك مجموعة من العناصر التي تشير إلى الطرق التي يستطيع أن يشعر بها الناس أثناء ممارستهم للنشاط مثل ما ذكر في القسم المتمثل في العمل، الدراسة أو قضاء الوقت مع العائلة بالنسبة لكل عنصر، يرجى أن نخبرنا كيف تشعر أثناء ممارسة هذه الأنشطة. (أنظر الملحق رقم 01). (Moneta, 2019, pp.2-3-4).

3.10 أسلوب أخذ العينات: (Experience sampling methodology)

تعود جذور أسلوب تجربة أخذ العينات (ESM) إلى علم النفس البيئي، الذي يركز على التقييمات في الحياة اليومية الطبيعية، والتي تنتج (تنشأ) عن طريق تفاعل الفرد مع العوامل السياقية المتمثلة في الظروف (كالمكان والوقت والنشاط والتفاعلات الاجتماعية... الخ) والتي يمكن أن تؤثر على حالة الفرد وتجاربه في الوقت الحالي وكيفية حدوثها وتفاعلها مع هذه الأخيرة. (Germey& Kuppens, 2022, pp.14-15)

يعد (ESM) هو تقنية بحث تعتمد على جمع البيانات حول التجارب والأفكار والسلوكيات اللحظية للأفراد في سياق العالم الحقيقي، تتضمن استدعاء المشاركين (المستجيبين) في فترات عشوائية أو مجدولة للإبلاغ عن تجاربهم الحالية، لتزويد الباحثين بمعلومات حول ديناميكيات التجارب الشخصية والعوامل التي تؤثر فيها.

(/https://www.uxtweak.com/ux-glossary/experience-sampling)

وتستند (ESM) على ارتداء المشاركين لمدة أسبوع ساعة قابلة للبرمجة أو أجهزة إشارة أخرى مثل (Palm pilot) أنظر الملحق رقم (02) والتي تنبهم من 08 الى 10مرات في اليوم في فترات عشوائية، وفي كل مرة يتم فيها تنبيههم يقومون بكتابة ما كانوا يفعلونه وما كانوا يفكرون به وبعدها يقيمون عن طريق سلسلة من المقاييس العددية مزاجهم، وتقدير

الذات ومستوى التحديات التي واجهوها والمهارات التي استخدموها لحظة تنبيههم، وكل فرد يقدم نحو (50) نقطة بيانية لكل (30) إلى (50) استجابة يقدمونها خلال الأسبوع. (Csikszentmihalyi, 2004, p.71)

ينقسم هذا الأسلوب إلى أقسام وعناصر أنظر الملحق رقم (03). (Moneta, 2019, p.09) ووفقاً لهذه الطريقة يحمل المشاركون جهاز انذار عادة (ساعة يد) تقوم بتنبيههم في لحظات عشوائية طوال اليوم، وفي كل مرة يتم فيها انذارهم يقومون بملأ استبيان قصير يجيبون فيه على أسئلة مفتوحة حول اليوم ولحظة انذارهم وكذا انشطتهم وافكارهم وحالتهم الادراكية والعاطفية والدافعية لتجربتهم، وتشمل (ESM) أسئلة مفتوحة مثل: هل استمتعت بما كنت تقوم به عندما تم تنبيهك؟ كم كنت مركزاً؟ هل كان النشاط مثيراً؟ كما تقيم (ESM) التحدي ومهارة المستجيب فيه، من خلال الابلاغ الفوري عن التجارب طوال ساعات اليقظة وعلى مدار عدة أيام، حيث ترصد (ESM) لقطات متكررة للتجربة الشخصية مما يساعد في تجنب أخطاء الاسترجاع والتقدير التي تنتج عن الاستبيانات والمقابلات.

(Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009, p.133)

ويتكون أسلوب تجربة اخذ العينات (ESM) من 05 سمات رئيسية هي:

- **العالم الحقيقي والزمن الحقيقي:** يجمع (ESM) بيانات الفرد من البيئة الطبيعية التي يعيش فيها الافراد ويختبرون فيها حياتهم اليومية، ذلك بجمع البيانات في الوقت الفعلي ملتقطة التجارب لحظة وقوعها.
- **القياس المستقبلي:** ويركز في هذه المرحلة على تقييم التجارب لحظة حدوثها بدل الاعتماد على التذكير الاسترجاعي (التغذية الراجعة).
- **التقرير الشخصي:** يقدم فيه المشاركون تقريراً حول ذاتهم، وذلك عن طريق توفير معلومات حول أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم.

- **اليوميات المنظمة:** يستخدم (ESM) عادة مذكرة منظمة يقدم فيها المشاركون معلومات محددة في فترات زمنية محددة مسبقاً أو عبر الاستجابة لإشارات محددة.
- **تقييم السياق:** تضم جمع معلومات حول الظروف المحيطة والأنشطة والعوامل البيئية التي تؤثر على تجارب الفرد. (Germeys, Kuppens, 2022, pp.14-15)

خلاصة الفصل:

وفقاً لما تم طرحه في هذا الفصل حول متغير التدفق النفسي نجد أن هناك تنوعاً بين التعاريف التي تطرقت له، والتي أكدت أهمية التوازن بين مهارات الفرد وتحديات النشاط والتركيز التام ووضوح الأهداف باعتبارها عناصر تحفز حدوث تجربة التدفق، وتجعل منها تجربة ذات معنى وتفادي القلق والملل والخوف والارتقاء بأدائه وجودته إلى مستوى عالٍ ما يعزز شعور الفرد بالكفاءة الذاتية وينعكس على شعور بالسيطرة على المهام التي تحيط بهذا النشاط.

الفصل الرابع

الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة

تمهيد

1. مفهوم الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة
2. النظريات المفسرة للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة
3. خصائص الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة
4. العوامل المكونة للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة
5. مصادر اكتشاف معنى الحياة
6. قياس الإدراك الإيجابي بمعنى الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تزايد الاهتمام في السنوات الاخيرة بدراسة كل ما هو ايجابي في شخصية الفرد خاصة مع الموجة الجديدة لعلم النفس الايجابي، في محاولة لتركيز على كل ما قد ينعكس بالايجاب على الفرد وعلى صحته النفسية ورفاهيته، ويعطي لحياته معنى، في هذا الفصل سنحاول التطرق إلى الإدراك الايجابي لمعنى الحياة من خلال عرض جذوره الفلسفية إلى النفسية، وارتباطه بعلم النفس الوجودي، وكيف تنظر الوجودية للشخصية، اضافة إلى عرض مختلف التعاريف التي تناولت هذا المفهوم والاتجاهات النظرية التي فسرتة، وابعاد ومظاهر الإدراك الايجابي لمعنى الحياة وآثاره على الشخصية وكيفية تعزيزه لدى الافراد.

01- مفهوم الإدراك الايجابي لمعنى الحياة:

يعتبر الإدراك الايجابي لمعنى الحياة من المفاهيم التي انبثقت عن التوجه الجديد للاتجاه الانساني والذي يهتم بدراسة الانسان كخبرة روحية اضافة إلى انه تركيب بيولوجي وعقلي ومعرفي قابل للتغيير والنمو والتسامي، مقابل الاتجاه الاكلينيكي الالي الخفصي والذي يرى ان السلوك الانساني ينبعث بفعل دوافع وحاجات أولية وثانوية وبفعل طلب اثبات واعادة الاتزان فلم تعد المسألة هي اعادة الاتزان وانما في ان يتسامى الفرد ويتحقق ذاتيا(هارون توفيق الرشيد في جاب الله يمينه، 2010، ص.120)

وجاء في تعريف الاسطل (2022) للإدراك الايجابي لمعنى الحياة على انه ادراك الفرد لأهدافه في الحياة والسعي إلى بلوغها وتحقيقها، وان حياته لها دلالة وقيمة والنظر اليها نظرة شمولية في ضوء عدة معان وتتمثل في القبول، والرضا، والهدف من الحياة، والتسامي بالذات والاحساس بالمسؤولية. (الاسطل، 2022، ص.33)

ويرى الابيض(2010) انه مجموعة استجابات الفرد التي تعكس اتجاهاته الايجابية والسلبية نحو الحياة بابعادها المختلفة، والاهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة أو عمل....، ومدى احساسه باهميتها وقيمتها ودافعية للتحرك بإيجابية نحو

تحقيقها وقدرته على تحمل المسؤولية والتسامي بذاته نحو الآخرين وتقبل ذاته ورضاه عن حياته بشكل عام.(الابيض، 2010، ص.803)

اما سماش ومسعودي (2020) فتعرفانه على انه ادراك الفرد لقيمة واهمية الحياة، وهي بمثابة القوة الدافعة التي تدفع الانسان إلى تحقيق اهدافه بإرادة قوية والرغبة الكبيرة في العيش تجعله على مقدرة للتحكم في رغباته وفي العوامل الخارجية، المسيطرة على ارادة المعنى.(سماش، مسعودي، 2020، ص ص. 229-230)

يرى خيرى وعلام(1998) بانها مدى الوعي المناسب من جانب الفرد بمعنى الحياة والمفهوم الشامل لاهدافها المختلفة وكيفية تحقيق هذه الاهداف بالاساليب المناسبة. (خيرى، علام، 1998، ص.283)

كما اشار ونغ و ريكـرـ & Wong (1998) هي ادراك الامر، التماسك، وادراك الاهداف من وجود الانسان، ومتابعة تحقيق الاهداف ذات القيمة ومصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية.(الحديبي، 2015، ص. 500)

وعرفتـها ابوـغـزـالـة (2007) على انها تفسير لاحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما أو حدث ما، أو خبرة ما أي انه يشير إلى كل ذي دلالة واهمية أو إلى تفسير لحياة الفرد ودوافعه واهدافه ثانياً.(ابو غزالة، 2007، ص.161 ب)

يعرفه فرانكل (1982) على انه حالة يسعى الانسان للوصول اليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من اجله، وتحدث نتيجة لاشباع دافعه الاساسي المتمثل بإرادة المعنى. (فرانكل، 1982، ص.131) وهي حالة تجعل الانسان غير قادر على العيش في نفس الوقت من دون الوصول لمعرفة هذا المعنى الذي يشبع هذا الدافع الاساسي نحو الحياة.(السكافي، 2017، ص.27)

وفي هذا التوجه يرى فرانكل ان سعي الانسان إلى البحث عن المعنى هو قوة أولية في حياته وليس تبريراً ثانوياً لحوافزه الغريزية، وهذا المعنى فريد ونوعي من حيث انه لا بد أن

يتحقق بواسطة الفرد وحده ويمكن لهذا ان يحدث، وعندئذ فقط يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع ارادة المعنى عنده. (فرانكل، طلعت منصور، 1982، ص. 131)

بالتالي فان القدرة على ادراك القيمة التي تنطوي عليها الحياة بشكل مباشر عندما يسعى فيها الانسان إلى تحقيق معنى وقيمة يعتبرها اعلى من حياته ذاتها، ذلك أن الانسان ليس مجرد شيء يوجد كالمقاعد والمناضد لكنه يعيش، واذا وجد ان حياته قد تدنت إلى مستوى مجرد الوجود كالمقاعد والمناضد فإنه ينتحر. (فرانكل- ترجمة ايمان فوزي، 1998، ص. 104) لذا فإن الانسان يستطيع تحمل تأجيل الاشباع النفسي والاجتماعي والاقتصادي، لكنه لا يستطيع تحمل خلو الحياة من الهدف والمعنى. وعندما يكتشف الانسان معنى حياته فإنه يصبح مستعدا لتحمل المعاناة، ولتقديم التضحيات حتى بحياته نفسها من أجل الحفاظ على هذا المعنى، وعلى العكس من ذلك عندما تفقد الحياة معناها فقد يضطر الانسان للانتحار. (سليمان، فوزي، 1999، ص. 1036)

كما ان تحقيق معنى الحياة لدى الانسان يمكنه من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة، ليرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق ان تعاش، فقد بينت الدراسات والنظريات التي تناولت معنى الحياة بأنه يدرك من خلال ادراك الفرد لآطاره المرجعي والرضا عن حياته أسلوبا ومعنى، حيث يتحقق ذلك امبريقيا بالكشف عن طبيعة الخبرة تعتبر بمثابة تغذية مرتدة لتلك الخبرات التي يتعرض الفرد لها، مما يجعل حياته لها معنى يسعى لتحقيقه. (الوائي، 2012، ص. 55)

بالرجوع إلى الدراسات والباحثين نجد ان مفهوم معنى الحياة قد تم طرحه تحت مسميات عدة ورغم هذه الاختلافات الا انها تدور حول معنى واحد من بينها: المعنى الوجودي Existential meaning ومعنى الحياة Meaning of life، الهدف في الحياة Prupose in life، والمعنى الشخصي Personal meaning، ومهام الحياة Life tasks ، واهداف الحياه Life goals. (ابو غزالة، 2007، ص. 265)

02- النظريات المفسرة للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة:

➤ نظرية ماسلو: Abraham Maslow

يعتبر ماسلو من العلماء الذين اقرو بعلم نفس سامي، الذي يركز على يركز على فرضية ان التسامي يتجلى في حضور الفرد مع نفسه ومع واقعه وامانيه ومراميه وفي حضوره مع الآخرين ومع العمل والنشاط حضورا خلاقا إبداعيا، وافر ماسلو ان كل الاشخاص الذين درسهم يشتركون في خاصية هي الابداع، وهي خاصية مميزة لطبيعة الانسانية بصفة عامة تعطى لهم عند الميلاد، لكنها تفقد معناها نتيجة للمؤثرات الثقافية، وقد يحتفظ بها البعض كوجهة صافية أو يستعيدها في حالة فقدانها.

ويعتبر ماسلو ممن اعتنقوا نظرية تحقيق الذات كهدف نهائي للانسان في مقابل تحقيق الاتزان عند اصحاب النظرة التحليلية باعتبار ان اعادة الاتزان تكون في حالة المرض فقط، اما تحقيق الذات فهو عملية نمائية تصبح فيها امكانات الفرد واقعية.(معمرية، 2021، ص.153-154)

معنى الحياة حسب ماسلو هو خاصية جوهرية تنبثق من داخل الفرد، وتكون عندما يشبع الفرد حاجاته الاساسية (الدنيا) مثل: حاجة الامن، الطعام ، والجنسالخ فالفرد في كل ذلك الوقت يكون حرا في التعامل مع ادراك تحقيق الاحلام، وكذلك البحث عن معنى للحياة باعتباره الدافع الاعلى Super Motive، وهذا الدافع أو الحافز ضروري للصحة النفسية للفرد وغيابه سيؤدي بالتأكيد إلى اضطراب الشخصية.(الاسطل، 2020، ص.36)

ومن الممكن ان نكون مشبعين بالحاجات الاساسية ومع ذلك غير موجهين للحاجات العليا أو قيم الوجود، قد يقع الفرد في حالة اللامعنى أو الفراغ الوجودي والعصاب معنوي المنشأ واللا قيمة وغير ذلك من المظاهر المرضية الكبرى التي قد تكون نتيجة للحرمان من الحق في الجمال والعدالة والخير والنظام وغير ذلك، وهي امراض اعلى منها تأتي نتيجة الحرمان من الحاجات الاساسية.(فرانكل، ت طلعت منصور، 1982، ص. 210)

➤ نظرية فكتور فرانكل: Viktor.E.Frankl

تعتبر النظرية التي قدمها فرانكل عن معنى الحياة من أهم الاسهامات التي قدمها هذا العالم الوجودي لعلم النفس الحديث، وكانت الحياة التي عاشها سببا في وضعه لهذه النظرية خاصة فترة تواجده في معتقلات التعذيب الالمانية وما شهده فيها من آلام وعذاب، واثناء تواجده في المعتقلات لاحظ فرانكل ان الرجال الذين معه كانوا يتعرضون لعمليات التعذيب ويستسلمون للموت بمجرد ان يفقدوا كل احساسهم بوجود معنى للحياة. (يوسف، 2008، ص.20)

انبثق مفهوم معنى الحياة ضمن منظومة الاتجاه الانساني الذي يهتم بدراسة الانسان كخبرة روحية إلى جانب انه تركيب بيولوجي وعقلي ومعرفي قابل للتغيير والنمو والتسامي، في مقابل الاتجاه الاكلينيكي الآلي الخفزي والذي يرى ان سلوك الانسان ينبعث بفعل دوافع وحاجات أولية وثانوية وبفعل طلب اثبات واعادة الاتزان فلم تعد المسألة هي اعادة الاتزان وانما في ان يتسامى الفرد ويتحقق ذاتيا. (ورد في جاب الله عن توفيق هارون الرشدي، 2010، ص.120)

ويرى فرانكل ان معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة. (خوج، 2011، ص.04) وميز فرانكل هنا بين مفهومين لمعنى الحياة المعنى المطلق والمعنى الفردي وصرف معظم اهتماماته إلى المعنى الفردي للحياة، رغم تأكيده على ان هذا الاخير مرتبط بطريقة أوباخري بالمعنى المطلق للحياة، من خلال التسامي بالذات ان -صح التعبير- فالمعنى الحقيقي للحياة "انما يوجد في العالم الخارجي أكثر مما هو في داخل الانسان أو في تكوينه النفسي ذاته كما لو اننا في نظام مغلق" وتعني هذه العبارة ان الهدف الحقيقي للوجود الانساني لا يمكن ان يوجد فيما يسمى بتحقيق الذات فالوجود الانساني هو بالضرورة تسام بالذات وتجاوز لها أكثر من ان يكون تحقيقا لها، ولا يمكن ان يدرك الانسان ادراكا كاملا ما تتطوي عليه الحياة من معنى مطلق

ولكنه يمكن ان يسهم في هذا المعنى بطريقة غير مباشرة وذلك من خلال اكتشافه وتحقيقه لمعنى حياته الخاص. (سليمان، فوزي، 1999، ص ص. 1037-1038)

فالبحث عن المعنى ظاهرة فينومينولوجية مصاحبة للانسان طوال مراحل حياته بغض النظر عن العمر والجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي وهذا المعنى وحيد ومنفرد ونوعي يختلف من انسان لآخر وداخل الشخص الواحد يختلف من وقت لآخر والسعي إلى الوصول إلى معنى وتحقيقه يؤدي إلى تحقيق الانسان لوجوده الاصيل اما عجزه عن الوصول إلى معنى حياته فيؤدي إلى شعوره بحالة تعرف بالفراغ الوجودي. (ابو الهدي، 2011، ص. 797)

فمعنى الحياة بالنسبة اليه يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص الواحد من يوم ليووم، ومن ساعة إلى أخرى لذا فان ما يشغل بالنا ليس هو معنى الحياة بصفة عامة، ولكن الذي يهمننا هو المعنى الخاص للشخص عن الحياة وفي وقت معين، لهذا ينبغي ان نبحت عن معنى مجرد للحياة، فكل فرد مهمته الخاصة أو رسالته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاماً محدودة عليه ان يقوم بتحقيقها وفي ذلك لا يمكن ان يحل شخص محل شخص آخر، كما ان حياته لا يمكن ان تتكرر ومن ثم تعتبر مهمة اي شخص في الحياة مهمة فريدة مثلما تعتبر فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة كذلك. (ايميل فرانكل ترجمة طلعت منصور، 1982، ص. 145) وبهذا فنظرية المعنى في الحياة تقوم على 03 ركائز أساسية هي:

أ- **حرية الإرادة:** وهي عكس الحتمية، وحرية الإرادة لا تعني التحرر من الظروف لكن الحرية في اتخاذ القرارات اتجاه هذه الظروف، أي أن حرية الانسان في قدرته على الاختيار وإذا كانت حرية الإرادة تمثل أهمية كمحور من المحاور الرئيسية في التقاط معنى الحياة، فإن ذلك لايعني ان الفوضى من الممكن أن تظهر في سلوك الانسان، لأن الحرية تضبطها المسؤولية، وتحد من جموحها مجموعة من القيم التي من شأنها أن تهذب سلوك الانسان وتضبطه.

ب- **إرادة المعنى:** عندما يمتلك الانسان حرية الإرادة أي الحرية في اتخاذ القرارات اتجاه الحياة، يلي ذلك أن تكون لديه القوة والإرادة للبحث عن المعنى الذي تمثله هذه الاختيارات،

ووفقا لفرانكل فان ارادة المعنى تمثل دافعا اجتماعيا- نفسيا أساسيا للسلوك وتتمثل في محاولة الانسان الدائمة للبحث عن المعنى والتي تعتبر القوة الأساسية في حياته، إذ يرى فرانكل أن كل الحقائق لها معنى، والجهل بهذا المعنى لا يعني انعدامه، كما أن ادراك المعنى يختلف من إنسان لآخر، ويشتق المعنى الشخصي من بحث الفرد المحدد عن الواجبات والاستجابة لها، وتعتبر السعادة وراحة البال أحداثا ثانوية للبحث عن المعنى.(القحطاني، 2010، ص 68-69)

ج- معنى الحياة: وتنص على أن الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الاحوال والشروط ، ويتحقق معنى الحياة لديهم من خلال ابتكاراتهم، أو ما يكسبونه من خبرات من العالم المحيط أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها.(خضير، 2016، ص.400)

وبالتالي فإن معنى الحياة متغير دائما، لكنه لا يتوقف على أن يكون موجودا(فرانكل، ترجمة طلعت منصور، 1982، ص. 148) اضافة إلى ان هذا المعنى هو عملية قائمة على الاكتشاف يقوم بها الفرد في العالم الخارجي ويكون لها معنى جوهري، وان هذه المعاني ليست اشياء مبتكرة ولكن يمكن الحصول عليها اثناء رحلة بحث الشخص عن معنى شخصي مميز باعتبار ان ذلك البحث هو دافع انساني اساسي، وتجدر الاشارة هنا إلى ان فكرة اشباع الحاجة إلى المعنى لا تساعد على الوصول إلى حالة الاستقرار أو التوازن الكامل على عكس اشباع الاحتياجات الاخرى.(القضيبي، 2020، ص.49)

اذن فمعنى الحياة لدى كل انسان هو الذي يمكن ان يجعل من السعي الدؤوب وتحمل المعاناة شيئا يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق ان تعاش، بل ان الانسان الذي يكتشف لحياته معنى وهدفا، هو الانسان الذي يستطيع ان يتحمل ندرة اللذة والافتقار إلى المكانة والنفوذ دون ان ينتقص هذا من سعادته أو من صحته النفسية فالسعي الرئيسي للانسان هو تحقيق المعنى في الحياة لاتعقب اللذة أو تعاظم السطو.(فيكتور فرانكل، ترجمة ايمان فوزي، 1998، ص ص. 03-04).

➤ نظرية ارفين يالوم: Irvin Yalom

تتناول يالوم (1980) معنى الحياة باعتباره ظاهرة وجودية، يمثل نقطة رئيسة في تحدي الإنسان ومواجهته لبعض العناصر والقضايا الوجودية مثل (الحرية، الاغتراب، الموت، خواء المعنى) ويعتبر العلاج النفسي معنى الحياة بمثابة وسيلة دفاعية ضد العجز وخواء المعنى، ويعد استجابة ابداعية في مواجهة الضغوط فهو اختيار انساني حر، فالفرد يبدع معنى للحياة ذلك المفهوم غير محدد بغرض، ويعتبر عاما وليس فرديا وخاصة معنى يرتبط بقوة المعتقدات وقيم التسامي كالاخلاص والسعادة. (خوج، 2011، ص.16)

فالصراع الاساسي وفقا لنموذج يالوم ليس صراعا ضد دوافع غريزية مقموعة لا، انما هو صراع بين الفرد ومعطيات الوجود. ماهي هذه المعطيات؟ ان بوسع الفرد ان يكتشفها دون عناء فإذا نحينا العالم الخارجي جانبا وغضينا النظر عن الاهتمامات اليومية التي تشغل بها حياتنا في العادة، ثم أمعنا في التأمل ليشمل موقفنا في العالم عندئذ لا مناص لنا من مواجهة هموم معينة يسميها تيلشين الهموم النهائية Ultimate concerns وهي هموم تشكل جانبا لا مهرب منه من جوانب الوجود الانساني في العالم.

ويرى يالوم ان الافراد عند اي مرحلة في نموهم قد يواجهون مواقف فاصلة وهي احداث أو خبرات طارئة تدفع بالفرد نحو مواجهة وضعه الوجودي في العالم، ويحدد يالوم 04 اهتمامات قصوى متأصلة في الوجود الانساني وهي:

- الموت Death: ومعناه ان تكون للانسان حياة ذات طبيعة مؤقتة دائمة التعبير.
 - الحرية Freedom: بكل ما تحمله من معنى مطلق.
 - العزلة Alienation: وما تعنيه من شعور بالوحدة وينتج عنها تفرد كل انسان بذاته.
 - فقدان المعنى والعشوائية Absurdity: حيث يكون المعنى عندما يوجد فهم لسياق الوجود.
- ويشير يالوم ان مواجهة الفرد لكل الاهتمامات يشكل سياق الصراع الداخلي للفرد من المنظور الوجودي. (هيبه، عدوي، غنيم، 2017، ص ص.614-615)

واتفق يالوم مع فرانكل في فكرة ان المعنى لا يقدم من شخص لآخر لان هذا يمثل اهدارا لخصوصية هذا المعنى، وانما على الانسان ان يصل إلى معنى لحياته بمجهوده الخاص، لكن اختلف معه فيما يتعلق باكتشاف المعنى، فالانسان من وجهة نظر فرانكل عليه فقط ان يكتشف معنى حياته، دون ان يصنعه، اما يالوم فيرى ان ذلك يحد من حرية الانسان ويعفيه من مسئولية صنع المعنى، لذا اكد على الحرية المطلقة للانسان في تشكيل معنى حياته.(عبد الجواد، 2017، ص. 500).

➤ نظرية ادلر: Alferd Adler

إن الانسان لا يستطيع أن يعيش إلا إذا عرف أن لحياته معنى، فنحن لا نتعامل مع الأشياء المختلفة باعتبار ماهي عليه، لكننا نتعامل معها من خلال ما تعنيه بالنسبة لنا، أي أننا لا نتعامل مع أشياء مجردة .. بل نعرفها ونتعامل معها من خلال ذواتنا.

ولهذا فمن الطبيعي الاستنتاج أن المعنى ماهو إلا شيء ناقص وغير منته، بل إننا نستطيع أن نقول أن المعنى لا يمكن أن يكون على صواب دائماً، وعلى هذا فإن مملكة المعاني ماهي إلا مملكة للأخطاء، يعني هذا أن كل معنى يحمل بعض الخطأ في طياته ولا يوجد أي شخص أيا كان يعرف المعنى الحقيقي المطلق للحياة، لهذا فإن أي معنى لايمكن أن يكون سليماً أو خطأ تماماً.(الفرد ادلر، ت عادل نجيب بشرى، 2005، ص. 19-20)

يعني هذا أن كل إنسان أيا كان مكانه ومكانته في المجتمع يتطلع إلى وجود معنى لحياته لكننا نرتكب خطأ إذا اعتقدنا أنه من الممكن ان نجد لحياتنا هذا المعنى بعيداً عن الآخرين، وان حياتنا يكون لها معنى عندما نساهم مساهمة ايجابية في حياة الآخرين.(الفرد ادلر، ت عادل نجيب بشرى، 2005، ص. 26)

➤ نظرية لانجل: Alfried Langle

حاول العام النمساوي لانجل في تفسيره لمعنى الحياة ان يحدث تكاملاً بين نظريتي فرانكل ويالوم، حيث اشار إلى اربعة مكونات تصف الوجود من خلال منظومة تساعد على فهم المعنى الشخصي وفهم الامراض النفسية وتصيغ نموذجاً حديثاً للعلاج الوجودي

التحليلي، حيث اتفق مع فرانكل في ان البحث عن المعنى هو القوى الدافعة الأولى والاساسية لدى الانسان لانه في حاجة دائمة إلى وجود غايات معنوية ومحأولة تحقيقها مثل البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والقيم الحقيقية.(جاب الله، 2010، ص.129)

واشار لانجل إلى ان الاخفاق في تحقيق الغاية المعنوية، وبوجود الدوافع أو الرغبات المادية يصاب الانسان بالاحباط الوجودي الذي يؤدي إلى الاصابة بالفراغ الوجودي، حيث يرى انه لايمكن نفي الحتمية البيولوجية والبيئية التي اشارت اليها النظريات الاخرى التي تنظر للانسان كوحدة كلية لها ثلاث ابعاد البعد البدني Physical، والبعد النفسي Psychic والمعنوي Spiritual واعتبر هذه الابعاد متفاعلة مع بعضها البعض وان الفرد ليس مجرد اجزاء منفصلة وانما هي كل يستجيب للمجال الظاهري وفق هذه الخاصية الكلية للشخص(يوسف، 2008، ص. 28)

ويرى لانجل ان الوجود يعني ان هناك فرصة لتغيير الاشياء نحو الافضل وتجربة كل ما له قيمة وتجنب كل ما يمكن ان يكون سببا في الالم والدمار، كما ان وجود الانسان في هذا العالم ينحصر بين الممكن المتمثل في الاشباع الذي يحققه الانسان في كل موقف من المواقف التي تنتظره في الحياة والتي تتفق مع جوهر وجوده الروحي وتلك الروح التي تتطلع إلى المشاركة والحوار والابداع وتحقيق الممكن.(يوسف، 2008، ص.28)

ووصف لانجل في نظريته التحليلية الوجودية ما اسماء الوجود المشبع Fulfilling existence وتكون عن طريق القدرة في ان يحيا حياة مصحوبة بحالة من الرضا الداخلي والمتعلق بكل ما نفعله في حياتنا من اشياء وكل ما نلزم به انفسنا من مسؤوليات والتزامات ونختاره من اشياء لانريد القيام بها والزام انفسنا بها، بصيغة اخرى الرضا الداخلي يعنى نوعا من النشاط المستمر الذي يصاحب اي حالة من حالات الوجود المشبع ويصاحب مرحلة تحقيق المعنى، ويتحقق الوجود المشبع من خلال اربعة شروط وهي نتيجة لابحاث لانجل ل20 سنة والتي اشار فيها إلى ان الانسان كائن روحاني تواجهه الحياة بأربعة اشياء هي:

- العالم بكل حقائقه وامكاناته.

- الحياة بكل ما فيها من شبكات متنوعة من العلاقات والمشاعر.

- الإنسان كائن متفرد بذاته.

- المستقبل الذي نشكله والذي يحققه تطورنا ونمائنا من خلال ما نقوم به من أنشطة .

وبهذا فإن وجهة نظر لانجل للوجود الانساني تستند إلى هذه الشروط حسب النظرية الحديثة للتحليل النفسي الوجودي.(يوسف، 2008، ص ص. 29-30)

➤ نظرية فان دورزن سميث: E.van deurzen-smith(1988)

يكشف نموذج دورزن- سميث الطبيعية الظاهرية التناقض للوجود الانساني حيث يكون على الانسان ان يكشف معنى وجوده على اربع مستويات للخبرة يتعلق بالخبرة الحسية في العالم الطبيعي، وبالتالي يتعلق بالخبرة ذات الطابع الاجتماعي أو ما تسميه العالم العام والثالث يرتبط بالخبرة الشخصية الذي يسميه العالم الخاص، اما الرابع فيختص بالعلم المثالي، والانسان في سعيه لتحقيق المعنى على هذه المستويات الاربعة يجد نفسه مضطرا إلى الاصطدام بمهددات المعنى، ويتوقف معنى الانسان على مدى نجاحه في مواجهة تلك المهددات.

وتقسم فان دورزن-سميث انواع المعنى في الحياة وفقا للمستويات الاربع للخبرة والتي لها اغراض اساسية تتحقق من اهداف وسيطة، ثم تعرض لما تسميه "بالاهتمام النهائي" الذي يشكل تهديدا لتحقيق المعنى على كل مستوى للخبرة فعلى كل مستوى نحد ان الفرض الاساسي يتناقض مع الاهتمام النهائي، فالأول يمثل القيمة المثالية والتي يسعى اليها الانسان عن وعي أو غير وعي، اما الثاني فيحتل الجانب الخفي المنطقي الذي لا يمكن تفاديه في صورة تهديد لتحقيق الانسان المثالي، وبذلك يصبح تحقيق المعنى هو النجاح في التحدي والتغلب على مهددات المعنى المتمثلة في الاهتمامات النهائية.(سليمان، فوزي، 1999، ص1041) والجدول التالي يوضح تصور فان دورزن- سميث لمعنى الحياة:

الجدول رقم 4.1 تصور فان دورزن- سميث لمعنى الحياة

الاهتمام النهائي	الاهداف الوسيطة	الغرض الاساسي	ابعاد الخبرة
المرض، الضعف، الموت، البؤس	الصحة، الراحة، الثروة، الحظ	اللذة، القوة، والحيوية	العالم الطبيعي
الفشل، الهزيمة، العجز، العزلة	التقدير، الشهرة، التأثير، الاحترام	النجاح، النفوذ، المجد	العالم العام
التفسخ، الخلط، تحلل الذات	التفردية، الحرية، الخصوصية، القرابة، أو التماثل	التمامية، الذاتية، الاصاله	العالم الخاص
اللامعقولية، الخواء، اللاتبريرية	المعنى، الفهم، المعرفة، الايمان	الحق، الحقيقة المطلقة، الحكمة	العالم المثالي

المصدر: (سليمان، فوزي، 1999، ص.1042)

في الجدول التالي يتضح لنا ان الخبرة الحسية في العالم الطبيعي يكون الغرض الاساسي منها تحقيق اللذة القوة والحيوية، ويتحقق من خلال الصحة الراحة الثروة والقوة، ولال يتأتى ذلك الا من خلال مواجهة ما يهدد الوصول إلى معنى الحياة المتمثل في الضعف المرض والبؤس والموت.

فالنجاح في مواجهة هذه المهددات، والحفاظ على المعنى يعطي للانسان قوة ومستوى عال من الدافعية وكذا يكون فعالا على المستوي الانساني وهو ماتسعى إلى تحقيقه فان دورزن- سميث من خلال التأكيد على الدافعية التي يخلقها المعنى "فالحياة وفقا للاحساس الداخلي بالغرضية يوفر دافعية تتجاوز مجرد الرغبة في اداء الواجب، انها تجعل الانسان يشعر بانه حي حقا وبحماس عميق، وتجعل الحياة اكثر قيمة". (سليمان، فوزي، 1999، ص.1042)

• مناقشة النظريات:

نلاحظ من النظريات التي تم التطرق لها والتي فسرت الإدراك الايجابي لمعنى الحياة تباينا في الآراء نلخصها في النقاط الآتية:

- يرى ماسلو ان معنى الحياة الهدف الاسمى للانسان هو تحقيق الذات بالتالي الوصول إلى المعنى، وهو ما عراضه فيه فرانكل والذي يرى ان تحقيق المعنى هو تسام بالذات، كما اشار ان اكتشاف المعنى يكون ياشباع الحاجات الاساسية.

- اختلفت النماذج المفسرة للإدراك الايجابي لمعنى الحياة في تفسيرها للمعنى حيث يرى كل من يالوم وفرانكل ان المعنى مطلق (عام) فهو مرتبط بالعام الخارجي اكثر مما هو بداخله، كما اتفق معه في ان المعنى لا يعطى من شخص لآخر وانما عليه ان يصل اليه بمجهوده الخاص، واختلف معه في طريقة اكتشاف هذا المعنى حيث يشير فرانكل إلى ان مهمة الفرد تتوقف عند اكتشاف هذا المعنى، اما يالوم فيؤكد ان الفرد عليه ان يخلق هذا المعنى.

- اما ادلر فقد فسر اكتشاف المعنى بأنه نتيجة لشعورنا بالنقص، وان تحقيق المعنى يتأتى بتفاعل الفرد مع الآخرين والمساهمة الايجابية في حياتهم.

- اتفق لانجل مع فرانكل في ان البحث عن المعنى هو القوة الدافعة له، وان تحقيق المعنى يكون بالوجود المشبع الذي يحقق الرضا الداخلي.

- وترى فان دورزن أن اكتشاف المعنى يكون وفق 04 مستويات للخبرة لها أغراض أساسية تتوسطها أهداف ، يمكن للانسان الوصول إلى المعنى اذا استطاع تجاوز مهددات المعنى، والتي أشارت إليها بالاهتمامات المطلقة.

03- خصائص الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة:

- معنى الحياة فريد وشخصي:

أي أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر من زمن إلى ومن مرحلة إلى مرحلة، ولا يمكن لشخص أن يحل مكان شخص آخر لأن لكل واحد نظريته وتجربته الفريد التي تميزه عن غيره، فلكل فرد هدفه الخاص يسعى إلى تحقيقه ويجعل من حياته معنى يستحق أن يعيش لاجله، فالفرد لا يختلف فقط في مضمون رسالته في الحياة وإنما يختلف أيضا في طريقة تأديتها، وهذا يعني أن لكل فرد تصوره الخاص في الحياة بما تحمله من قيم وأهداف ومواقف يتعرض لها.

- معنى الحياة يكتشفه الفرد ولا يعطى له:

أن معنى الحياة هو نتيجة يصل اليها الفرد من خلال رحلة اكتشاف يقوم بها حين توارقه مشكلة عدم وجود هدف لحياته أو كما أطلق عليه فرانكل "الفراغ الوجودي" وهي حالة ومن السأم والملل والاحباط، عندها يبدأ الفرد بوضع ماهيته من خلال افعاله وقراراته التي يتخذها بملاً إرادته، وهنا نشير إلى ما ذهب اليه فرانكل بأن المعنى هو اكتشاف ليس تصورا جاهز للاستخدام، وبهذا فإن معنى الحياة لا يورث ولا ينتقل عبر الاجيال حتى وإن تشابهت الظروف التي يمر بها بعض الافراد فلكل نظريته وطريقة تفاعله مع هذه الاحداث.(سليمان، فوزي، 1999، ص.1039)

- معنى الحياة يظل موجودا دائما:

أي أن الحياة لاتخلو من المعنى في أصعب الأوقات وفي أقسى اللحظات التي يواجه فيها اليأس وانعدام الامل، حيث ان معنى الحياة يكتشف في سياق الحياة نفسها لا خارجها والاحداث التي تدور فيها هي دعائم للحفاظ على الحياة ووجودها الذاتي، وحتى عندما يخضع الفرد لعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية قد لا يستطيع التحكم فيها إلا أنه بإمكانه اتخاذ الموقف الذي يرغب فيه حيال هذه الظروف أي أنه يمتلك حرية الاختيار إتجاه تلك

العوامل من خلال التسامي فوق المحددات الجسدية والمادية والنفسية وعندها فقط يستطيع أن يدرك المعنى من حياته في أصعب الظروف.

فالمعنى موجود دائما وفي كل في مكان حتى في المعاناة، وإذا لم يستطع الفرد أن يفهم سبب معانه فانه لن يتحملها، فالتعاسة في حد ذاتها يمكن أن يحتملها لكن ما لا يمكن احتماله هو غياب المعنى. (الاسكندراني، 2016، ص.24)

- معنى الحياة اساسه القلق:

إن سعي الانسان في تحقيق المعنى يثير لديه نوعا من القلق الوجودي، لان هذا القلق احد السمات الملازمة للانسان وهو دافع اساسي في بحثه عن المعنى، وهذا القلق ليس حالة مرضية وإنما هو أحد شروط الصحة النفسية ودليل وجودها فالانسان بحاجة إلى السعي في سبيل تحقيق هدف يعيش من أجله مهما كانت الصعوبات التي تواجهه.

وينشأ هذا القلق البسيط من الشعور بالمسؤولية بين ما انجزناه وما يزال علينا ان ننجزه، وعليه في اساس البحث عن المعنى يقوم على الشعور بالقلق الداخلي والفجوة بين ما انجز وما لم ينجز من افعال. (الاسكندراني، 2016، ص. 24).

04- العوامل المكونة للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة:

يرى فرانكل (1973) ان كل انسان لديه الاحساس بالمعنى الشخصي لحياته، وكل فرد يرى حياته بصورة مختلفة كلية عن الآخرين، ويعرف مسؤوليته نحو الابتكار وخلق هوية، ويرى وان الانسان نفسه من الداخل ويعيها ويفهمها غاية في الاهمية لكي يعرف شخصيته ويستطيع ايجاد واكتشاف المعنى. (عبد التواب، معوض، 2015)

صنف جيم "Jim" الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة في 04 ابعاد اساسية هي السلام الداخلي، والرضا عن الحياة والمستقبل، والروحانية والايمان، و الدافعية. (عبد الخالق، النيال، سالم، سعيد، 2007، ص ص.294-295)

في حين ان الصقر (2017) قسمتها إلى ثلاث أقسام تتضمن تحمل المسؤولية، الرضا عن الحياة، الهدف من الحياة. (ص.256)

وحددها الحضري في 04 أبعاد متمثلة في القدرة على التوافق، الهدف من الحياة، قيمة المعاناة، التمسك بالحياة. (ورد في الاسطى عن الحضري، 2020، ص ص.38-39)

في دراسة لتوفيق هارون الرشيدى (1999) حدد فيها مكونات معنى الحياة التي يسعى لتحقيقها حتى يكون مفهوما واضحا يساعده على التغلب على الضغوط النفسية وهذه المكونات هي:

➤ **أهداف الحياة:** وتدل على ان الحياة تكتسب معانها لدى الافراد من الاهداف التي يحددها لانفسهم، وأن هذا المعنى يكون واضحا عندما يعيش الانسان حياته عن اخرها ولا يتوقع، حتى لو خرج على المعاش فيظل يقوم بأعمال مثيرة كان يرغب فيها، ويشعر بالحيوية والحماسة اثناء العمل وان يتقدم في تحقيق الاهداف ورسالة يجب ان يؤديها. (جاب الله عن ايمان فوزي، 1998، ص.107)

➤ **التعلق الإيجابي بالحياة:** يدل المعنى السيكولوجي لهذا العامل على انه اذا كان معنى الحياة لدى الانسان واضحا ومرتفعا، يتعلق ايجابيا بها فيشعر ان الفرص متجددة، ويأمل ان يكون عالمه متغيرا ويشمل الجديد دائما ويكون الفرد فيه بشخصية جديدة ومغامرة، ويلزمه الشعور بأن حياته الخصبة لم تأتي بعد ويعتقد انه سوف يعمل شيئا قيما في حياته، ويحدده الشعور بالامل في ان يكشف سر الحياة.

ويمكن ان يتحقق هذا البعد اذا اتى الفرد بالسلوكيات النوعية التالية:

- يزول القلق والاحباط والصراع كنواتج للضغوط النفسية عندما يسعى الفرد إلى ان ينشأ فرصا جديدة موافقة مع ماهو قائم من متغيرات.
- تزول حالة الضغط التي يعانيها الفرد عندما يغير من عالمه، والمتغيرات البيئية المحيطة به وان يدخل عامله كل ماهو جديد.

- المرونة والمغامرات متغيرات هامة جدا لتغلب على الضغوط النفسية، فالمشكلة ليس لها حل واحد فقط وإنما تتعدد الحلول للمشكلة الواحدة، المهم أن يكون الفرد مرنا ومغامرا وينتقل من حل لآخر بسهولة.

- الاعتقاد في المستقبل والأمل في اكتشاف سر الحياة، مخفف للأعراض النفسية والسيكوسوماتية الناتجة عن الضغوط التي يتعرض لها الفرد. (جاب الله عن ايمان فوزي، 1998، ص.108)

➤ **الثراء الوجودي:** الشعور بالثراء الوجودي مقابل الفراغ الوجودي والذي يدل على الشعور بالخواء والفراغ من المعنى الوجودي الذي يؤدي إلى العصاب الوجودي، فتدل العبارات على أن الانسان يجد المعنى ويكون ثريا واضحا لديه عندما يعي ويدرك أن قوته مستنفذة في تحقيق الاهداف التي وجه اليه حياته وأن طبيعة شخصيته مليئة بالمعنى، وأن علاقته بعالمه تتناسب ومعنى الحياة بالنسبة له وأنه يتحكم في حياته تماما

➤ **التحقق الوجودي:** يبدأ هذا العامل من خلال مسألتى الحرية والمسؤولية والتجديد وقضية الموت، وان معنى الحياة يتحقق عن طريق تحقيق الفرد لذاته في حرية الاختيار وتحمل مسؤولية هذا الاختيار، والحياة يكون لها معنى متى ما كان لها ما يبررها وكان هنالك جديد، ويحقق الفرد الرضا وبذلك يكون مستعدا للموت وغير خائف لأنه قد عاش حياته عن آخرها، فيكون معنى الحياة ناضجا واضحا اذا حقق الانسان لنفسه الحرية، فيتحرر من الوضعيات الاجتماعية والنماذج والقوالب التي تعيق حريته وتضغط على سلوكه، ويكون متسقا مع ذاته فيقوم بملاحظة سلوكه ويستفيد من خبراته ويقدر الاثار المترتبة عن أفعاله، إضافة إلى محاولته الدائمة مقاومة نفسه بصروة إيجابية لتغلب على الأهداف الصعبة والمكافأة هنا تكون ذاتية ليدعم سلوكه بنفسه لينطلق إلى سلوكيات جديدة ناجحة.

➤ **نوعية الحياة:** تدل على نوعية الحياة التي يرغب أن يعيشها الانسان وأن يحققها، فاذا كان معنى الحياة واضحا ومرتفعا لديه فإن الحياة تبدو له مثيرة جدا، وأن كل يوم يكون جديدا تماما ويلازمه شعور بأنه وجد ظل يبحث عنه طيلة حياته، ويستطيع أن يحدد الاشياء المفقودة

من حياته بدقة ووضوح وتظل النشاطات تتمتع بجاذبيتها كأول مرة، ما اذا كان المعنى متدنياً وغير واضح لدى الفرد إن الحياة تبدو بالنسبة له روتينية، وأن كل يوم هو مثل سابقه ولا يستطيع تحديد أموره الهامة برغم قدرته على انجازها، ويظل في حالة بحث عن أشياء فقدتها وتفقد النشاطات والاهتمامات جاذبيتها بالنسبة له. (اسماعيل، 2019، ص.543)

➤ **الرضا الوجودي:** وتدل على الرغبة في الحياة أو العزوف عنها، فالإنسان في مناخ الرغبة في الحياة يكون دائم التفكير في حياته ويكشف العبرة من وجوده وإن الانتحار لم يرد على فكره إطلاقاً وقدرته على إيجاد معنى أو هدف أو رسالة توجد بصورة ثرية جداً، وتكون الأعمال اليومية مصدر سرور ورضا، أما في مناخ العزوف عن الحياة، فعندما يفكر الإنسان في الحياة يقابل بالتساؤل لماذا خلق؟ ويكون التفكير في الانتحار بجدية للتخلص من مأزق الحياة وتكون الأعمال اليومية مصدر ألم وحيرة وضجر. (ورد في اسماعيل عن عبد الله المهداوي، 2019، ص.543)

أما أبو غزالة فقد حددتها في 03 مكونات هي:

- **المكون المعرفي:** الذي يرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي تنثري هذا المعنى.

- **المكون السلوكي:** والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته.

- **المكون الوجداني:** والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف. (أبو غزالة، 2007، ص. 267 أ)

تتفق الباحثة في هذا السياق أن الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة هو معنى مطلق وخاص فالمعنى يخضع له جميع البشر، فهو يرتبط بالإنسان من حيث هو إنسان، ويرتبط بالمعتقدات والاديان والاخلاق العامة وهذا المعنى لا يتغير بتغير المكان أو الزمان أو البيئة، أما المعنى الخاص فهو المعنى الفردي الذي يرتبط بالإنسان نفسه والذي يميزه عن غيره، ويختلف من فرد إلى آخر كل حسب ظروفه ومراحل نموه، وثقافته. (أبو غزالة، 2007، ص. 267 أ)

05- مصادر اكتشاف معنى الحياة: أكد فرانكل على أن الإنسان لا يحقق وجوده إلا من خلال معنى ينجزه وقيم يحققها، ولا يمكن أن يكون الوجود الإنساني جديراً بالثقة إلا إذا عاشه الإنسان على أساس من التسامي بالذات أو تجاوزها فالإنسان يعيش بالمثل ويحيا بالقيم ولخص فرانكل الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة من خلال 03 قيم إنسانية هي:

1- القيم الابتكارية: يتمثل معنى الابتكار في الحياة حسب فرانكل من خلال ملاحظته في ماذا يعطي الإنسان للآخرين.(العائش، 1996، ص.249) إضافة إلى ما يعطيه للعالم من منجزات إبداعية ذات فائدة وقيمة في مختلف المجالات، ويمكن أن يوجد في العمل الذي يقوم به الفرد ويعتبر جديراً، والذي يعتبر جديراً بالاهتمام وذا فائدة حيث أن الوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هو وجود مهمة يمكن تنفيذها وإكمالها.(محمد، معوض، 2012، ص.17) ويمكن أن نذكر هذه القيم في عدة نقاط هي:

- **الامكانيات الكامنة:** وهي مجموع الامكانيات والقوى الضمنية التي تسعى إلى التحرر والانطلاق إلى حيز الوجود على شكل عمل مفيد أو مهمة معينة، على أن يكون مستوى الطموح متناسباً وقدرات وامكانيات الفرد ونقصد بمستوى الطموح الهدف الذي يرسمه للوصول إليه أو المستوى الذي يتوقع أن يصل إليه تبعاً لتقريره الذاتي لقدراته واستعداداته.

- **الهوايات والاهتمامات المختلفة:** وتكون عن طريق ملأ وقت فراغه بأعمال وهوايات ونشاطات تساعد على إيجاد المعنى وأن لا يترك نفسه دونها لتجنب الملل والوقوع في الفراغ، فوجود هواية تجعله يشعر أنه لا يزال لديه قدرة على العطاء وأن الحياة مليئة بالمعاني وتستحق أن تعاش.

- **العمل:** يكمن في سعي الإنسان على تحقيق ذاته اثبات قيمته من خلال قدرته على العمل والانتاج.

- **الاكتشافات والاختراعات:** أن ما يميز الإنسان عن سائر المخلوقات هو العقل والقدرة على التفكير والابداع، بالإضافة إلى ما يملكه من طاقات وامكانيات كامنة في داخله فهو دائماً في

بحث عما وراء الأشياء مسخرا بذلك الكثير من امكانات الطبيعة لخدمته وتسهيل الحياة عليه.(القضاة،2020، ص.31)

2- قيم الخبرة: وتتضمن كل ما يمكن ان يحصل عليه الانسان من خبرات حسية ومعنوية وخاصة ما يحصل عليه من خلال الاستماع بالجمال أو محاولات البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات انسانية مشبعة كالحب أو الصداقة.(يوسف، 2008، ص. 22)

وقد صنف القضاة(2020) هذه القيمة من خلال 03 خبرات يمكن عن طريقها الوصول إلى قيم الخبرة وهي:

- الخبرات الدينية: والذي يمنح للانسان نظاما يعطي للحياة معنى وهدفا حيث ان الدين مفتاح الحياة السعيدة، فهو يساعد على تقبل الظروف التي يمر بها الافراد.
- الخبرات الجمالية: يمكن ان يخبرها الانسان بواسطة معاشته لطبيعة والاطلاع على الكتب وممارسة الفنون المختلفة كالرسم والنحت والموسيقى.
- الخبرات الثقافية: تساعدنا هذه الخبرة على التعرف على نواتج الروح البشرية والاطلاع على العلوم المختلفة، مما يزيد فهمنا للانسان وحياته وكل الجوانب فهي بمثابة الغذاء لعقولنا.(القضاة،2020، ص.32)

3- القيم الموفقية: وتكون من خلال مواجهة الفرد لمأزقه الوجودي، وتأقلمه مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة المؤثرة التي لايمكن تفاديها كالامراض المزمنة والكوارث الطبيعية.(القضاة،2020 ، ص.32)

إذا لم يستطع الانسان إيجاد معنى في هذه المصادر فإنه يصبح معرضا للإصابة بالامراض الوجودية حسب ما أشار إليه فرانكل المتمثلة في الاعصبة المعنوية والتي تحدث نتيجة صراعات بين القيم والاخلاقيات المختلفة، وليس نتيجة صراع بين الغرائز والدفاعات وبالتالي يكون عرضة للإصابة بالاحباط الوجودي، كما أنه يمكن أن يتعرض إلى الإصابة بالعصاب الجمعي والذي يكون من خلال الافتقار إلى التخطيط والاستسلام للحياة واليأس منها

دون أي اهتمام بالمستقبل ويحدث العصاب الجمعي نتيجة لنوعية الحياة السائدة في القرن الحالي من غياب للمعنى وعدم وجود هدف للحياة والاحساس بالاحتمية القدرية، والتخلي عن المسؤولية الشخصية والخضوع للمسؤولية الجماعية أو التعصب لمجموعة والولاء لها، إضافة لذلك الشعور بالفراغ الوجودي الذي يمثل حالة داخلية يستشعرها الانسان نتيجة لفقدانه المعنى في الحياة والاحساس بالملل واليأس وفقدان الشعور بالحياة. (يوسف، 2008، ص 22-23)

06- قياس الإدراك الايجابي لمعنى الحياة:

بذل كل من Mohalick و Crumbaugh سنة 1964 لوضع مقياس يقيس معنى الحياة وفقا لنظرية فرانكل في الانسان والمعنى، وتوصل إلى صياغة مقياس مكون من 20 بندا من خلال أهداف الحياة على اعتبار أن من يمتلك هدفا لابد وأن يكون لها معنى لديه، وأن يتجاوز الفرد ذاته أمام هدف يحققه، أو معنى يتسامى فيه، وسمي المقياس أهداف الحياة pil (Prurpose in life)، وتمكن كرونباخ من وضع عنوان للاداة (SONG Seeking of noetic goal) مكونة من 20 بندا لقياس معنى الحياة من خلال قوة الدافعية لإيجاد المعنى في الحياة.

تتطلب الأداتين الاستجابة عليها بالاختيار من بين 07 متغيرات وتبنى صدق وثبات الاداتين في بيئتها الاجنبية، وقام هارون وتوفيق الرشيدى بضم العبارات الخاصة بمقياس اهداف الحياة وعبارات مقياس SONG في اداة واحدة، ووضع متدرجا اما كل عبارة يبدأ بالجانب السلبي للعبارة عند رقم 01 والجانب الايجابي عند الرقم 07 وبين هذه الدرجات نجد 2-3-4-5-6 ويقم المفحوص باختيار الدرجة التي تنطبق عليه ويرى انها تنطبق عليه بصدق مثال على ذلك:

بالنسبة للمعنى النهائي فإني:

7

6 5 4 3 2

1

أفكر في معنى الحياة باستمرار

لا أفكر فيه إطلاقاً

لجأ الباحث إلى هذا الإجراء خلافاً لما هو موجود في أصل الأدوات، وذلك للتبسيط والتيسير على المفحوصين، ولكي يتناسب المقياس وأصحاب الدرجة المنخفضة والمتوسطة من التعليم حيث إن ذات العبارة في المقياس الأصلي لرونباخ هي على النحو التالي:

I think about the vltimate meaning of life

1

2

3

4

5

6

7

Never Rarely Occasioally Sometimes Aften Veryeften Contan

وليصبح المقياس في صورته النهائية مكون من 40 عبارة يستجيب عليها الأفراد، وتم تطبيق هذا المقياس على عينة من طلبة الفرقة الرابعة بكفر الشيخ، وقد أجري التحليل العاملي لهذه العبارات بعد اثبات الاختبار وذلك لتعرف على البنية العاملية التي يتكون منها معنى الحياة ووصف معنى الحياة. (ورد في جاب الله عن هارون توفيق الرشيدى، 2010، ص 139-140).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق عرضه في هذا الفصل من تعاريف وخصائص ونظريات ومكونات نلاحظ أن معنى الحياة مفهوم يعكس نظرة الفرد لأهدافه في الحياة وقيمتها بالنسبة له باعتبارها دافعا إيجابيا يحركه نحو تحقيق هذا المعنى، فإدراك معنى الحياة يساهم في تحقيق التوازن النفسي والحد من التفكير السلبي وتحمل المعاناة التي تنجم عن تحقيق هذا المعنى، تعزيز الشعور الإيجابي نحو الحياة.

الفصل الخامس

الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
 2. مجتمع الدراسة
 3. عينة الدراسة
 4. أدوات الدراسة
 5. الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة
- #### خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتمد الدراسات في وصولها الى نتائج على عدة مراحل سابقة تمكنها من الاحاطة قدر المستطاع بما قد يعيق تطبيق هذه الدراسة ومحاولة تجنبها في الدراسة الأساسية، والتأكد من صلاحية الأدوات التي سيتم تطبيقها، لذا فإن الباحثة في هذا الفصل ستستعرض الجانب الميداني لدراسة وفقا للعديد من العناصر وهي منهج الذي يتم الاعتماد عليه ومجتمع الدراسة، وأدوات الدراسة والأساليب الاحصائية التي تم الاستعانة بها في لتحليل نتائج الدراسة.

01- منهج الدراسة:

تتبع مختلف الدراسات منها يتناسب وطبيعة الموضوع من أجل الوصول الى حقائق تسهل فهم المشكلة وتجيب عن تساؤلاتها فهو يرتبط بفرضياتها وتساؤلاتها، واعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يهتم بوصف الظواهر كما هي في الواقع وتقديرها كميًا عن طريق جمع البيانات وتصنيفها وتبويبها وتحليلها، اضافة إلى استخدامها الاسلوب الارتباطي التنبؤي بهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للازدهار النفسي والتدفق النفسي بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر، كما أنه يمكننا من بحث الفروق بين متغيرات الدراسة وفقا للمستوى الاكاديمي والجامعة.

02- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة الحالية بـ(672) طالبا وطالبة من جامعات بسكرة، باتنة والوادي، والمسيلة تخصص الارشاد والتوجيه بمستوياتهم الثلاث(سنة ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر).

03- عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة الحالية في طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر، وقد اعتمدنا أسلوب المسح الشامل نظرا لصغر حجم العينة بجامعة بسكرة وعدم تمثيلها لمجتمع الدراسة، لذلك قمنا بمسح جميع الطلبة المسجلين في تخصص ارشاد وتوجيه بالجامعات الاربعة، وجاء اختيار هذه الأخيرة وفقا لمجموعة من الخصائص:

✚ أن هذه الجامعات تتوفر فيها تخصص الارشاد والتوجيه.

✚ تقع ضمن نفس المنطقة الجغرافية (الجهة الشرقية للجزائر).

✚ أنها تدخل ضمن امكانيات الباحثة المتمثلة في (الوقت، الجهد، التكلفة).

تم فيها توزيع (672) استمارة على الطلبة استرجع منها (320) فقط صالحة لتفريغ البيانات، إضافة إلى استبعاد الاستمارات التي لم يتم استكمال الاستجابة عليها كما أن بعض الجامعات توزيع الأدوات فيها أثناء المحاضرات، كما وقامت الباحثة باستبعاد الاستمارات التي اعتمدت في حساب الخصائص السيكمترية والمقدر عددهم بـ(64) استمارة وهو ما سيتم توضيحه في الجداول. (أنظر الملحق رقم 06 و 07 و 08 و 09)

3-1 توزيع أفراد الدراسة:

- توزيع أفراد الدراسة حسب الجامعات: ويتضمن طلبة الارشاد والتوجيه في جامعات بسكرة وباتنة والمسيلة والوادي كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول 5.1 : توزيع أفراد عينة الدراسة على الجامعات

الجامعات	جامعة بسكرة	جامعة باتنة	جامعة الوادي	جامعة المسيلة	المجموع
العدد الكلي للطلبة	63	158	160	291	672

يتضح من الجدول رقم(5.1) توزيع الطلبة على الجامعات الأربعة حيث بلغ عددهم الاجمالي (672) طالبا وطالبة.

الجدول 5.2 : توزيع الطلبة المستجيبين على الجامعات

الجامعات	جامعة بسكرة	جامعة باتنة	جامعة الوادي	جامعة المسيلة	المجموع
عدد الطلبة المستجيبين	45	83	49	149	320

يوضح الجدول رقم (5.2) توزيع الطلبة المستجيبين على الجامعات الرابعة حيث قدر عدد الطلبة في جامعة بسكرة بـ(45) طالبا، أما جامعة باتنة فقد قدر بـ(83) أما جامعة الوادي فقد بلغ عدد الطلبة (49) طالبا في حين أن جامعة المسيلة فقد قدر عدد الطلبة المستجيبين بـ (149) طالبا وطالبة، ليبلغ العدد الاجمالي (320) طالبا وطالبة.

- توزيع الأفراد عينة الدراسة حسب المستوى الاكاديمي: تم فيه استخدام التكرارات والنسب المئوية لتوضيح توزيع الطلبة على مستويات أكاديمية الثلاث (ليسانس، اولى ماستر، وثانية ماستر) وهو ما يوضحه الجدول الآتي:

الجدول رقم 5.3 توزيع الطلبة حسب المستوى الاكاديمي

المجموع	النسبة المئوية	عدد الطلبة	الجامعات	المستوى الاكاديمي
%47	%05	17	جامعة بسكرة	ثالثة ليسانس
	%11	37	جامعة باتنة	
	%07	24	جامعة الوادي	
	%23	76	جامعة المسيلة	
%28	%02	07	جامعة بسكرة	اولى ماستر
	%04	14	جامعة باتنة	
	%06	20	جامعة الوادي	
	%15	49	جامعة المسيلة	
%25	%06	21	جامعة بسكرة	الثانية ماستر
	%10	32	جامعة باتنة	
	%02	05	جامعة الوادي	
	%07	24	جامعة المسيلة	

المجموع	320	%100
---------	-----	------

نلاحظ من خلال الجدول رقم(5.3) أن نسبة الطلبة من السنة الثالثة ليسانس قد بلغت (47 %)، في حين أن نسبة الطلبة في السنة أولى ماستر قدر بـ(28%)، أما نسبة الطلبة سنة الثانية ماستر قدر بـ(25%).

4- أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثة على (03) أدوات لقياس متغيرات الدراسة الحالية، وذلك بعد الاطلاع على المقاييس النفسية وهي:

4-1- الازدهار النفسي:

لقياس الازدهار النفسي لدى الطلبة تم الاعتماد على مقياس زينب شعبان رزق(2020) المطبق على البيئة المصرية على عينة من طلاب المعلمين، وتكون المقياس من (40) فقرة موزعة على (04) ابعاد هي(البعد الوجداني، البعد الشخصي، البعد الاجتماعي، البعد الروحي) تضم المقياس 04 فقرات صيغت بطريقة عكسية(سلبية) وتبنت فيه الباحثة تصور (keyes,2002) مع اضافة البعد الروحي(انظر الملحق10)، واستخدمت الباحثة المقياس في الدراسة الحالية لعدة أسباب:

- أن جميع عبارات المقياس تصف الازدهار النفسي بصفة عامة ولم تكن ترد أي عبارة موجهة للطلاب المعلم بصفة مباشرة.
- أنه يعطي للبعد الروحي أهمية كأحد الأبعاد المكونة للازدهار بما يراعي ثقافة المجتمع.
- أنه يركز على مختلف الأبعاد في شخصية الفرد ويدعم التوجه الذي يؤكد دور الجانب الروحي في زيادة الازدهار النفسي.

ولتحقق من الشروط السيكمترية للأداة قامت صاحبة المقياس الأصلي بحساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية الذي تراوحت قيمه بين (0.81 الى 0.86) أما قيمة الثبات لمعامل الفا كرونباخ فقد قدرت بـ(0.91) وهو معامل ثبات مرتفع وفي الجدول الآتي نستعرض فقرات المقياس حسب الأبعاد وكذا توزيع العبارات السلبية عليها:

الجدول رقم 5.4 : توزيع فقرات المقياس على الأبعاد

الأبعاد	العبارات	العبارات السلبية	المجموع
البعد الوجداني	04-8-10-14-15-18-19-22-26- 27-29-33-34-37-40	33-26	15
البعد الشخصي	1-8-11-23-30-38	38	06
البعد الاجتماعي	2-5-12-16-20-24-28-31-35	24	09
البعد الروحي	3-6-9-13-17-21-25-32-36-39	/	10
مجموع مفردات المقياس			40
			04

4-1-2 مفتاح تصحيح المقياس: يتم تصحيح المقياس وفق خمس بدائل هي:

- بالنسبة العبارات الايجابية: درجة كبيرة جدا (05)، درجة كبيرة (04)، درجة متوسطة (03)، درجة قليلة (02)، درجة قليلة جدا (01).

-العبارات السلبية: في حال العبارات السلبية يتم عكس مفتاح التصحيح ليصبح بهذا الشكل: بدرجة قليلة جدا (05)، بدرجة قليلة (04)، بدرجة متوسطة (03)، بدرجة كبيرة (02)، بدرجة كبيرة جدا (01).

يتم الحصول على الدرجة الكلية للطالب من خلال مجموع استجاباته على فقرات المقياس تتراوح درجات المقياس من (40-200) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الازدهار النفسي والعكس صحيح.

وقامت الباحثة بتقسيم سلم التصحيح المتكون من (05) بدائل إلى (03) فئات للتعرف على درجات الطلبة عينة الدراسة على مقياس الازدهار النفسي كما يلي:

المدى = أعلى درجة (200) - أدنى درجة (40)، المدى = 200 - 40 = 160

طول الفئة = المدى / عدد الفئات أي 160/3 يعني ان طول الفئة هو 53.3

4-3-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي: لتحقيق من الشروط السيكومترية للمقياس تم توزيعه على عينة من (64) طالبا وطالبة ، باستخدام مختلف البرامج الاحصائية منها (Spss) النسخة رقم 20 و (Jasp) النسخة رقم 14 وقامت الباحثة بحساب الصدق من خلال:

الصدق:

- **الصدق المقارنة الطرفية(التمييزي):** لتأكد من القدرة التمييزية للأداة تم اتباع عدة خطوات:

- ترتيب درجات الطلبة عينة الدراسة الاستطلاعية ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

- أخذ نسبة (33%) من العينة لتمثيل طرفي المقياس (الطرف الأعلى والطرف الأدنى) ويمثل الطرف الأعلى الأفراد الذين حصلوا على درجات عليا من خلال استجابتهم على المقياس والطرف الأدنى يمثل الأفراد الذين حصلوا على درجات دنيا، ويتم حساب الفروق بينهم من خلال تطبيق اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 5.5: قيم الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الازدهار النفسي

المجموعات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T test -)	درجة الحرية	مستوى الدلالة (Sig-p value)
الدرجات العليا	21	224.42	27.40	16.54	40	0.000
الدرجات الدنيا	21	113.38	13.98			

يتضح من الجدول رقم (5.5) أن المتوسط الحسابي لأفراد الفئة العليا بلغ (224.42) بانحراف معياري قدر بـ (27.40) أما بالنسبة لمتوسط الفئة الدنيا فقد قدر بـ (113.38) بانحراف معياري قدره (13.98) في حين بلغت قيمة (T- test) (16.54) وباعتبار القيمة

الاحتمالية (Sig-p value) أقل من مستوى دلالة (0.05) وبالتالي فإن المقياس يتمتع بقدرة تمييزية.

الثبت: وهو مدى استقرار النتائج المتوصل إليها في حال تكرار تطبيق الأداة بنفس الظروف بعدة مدة، وذلك بحساب معامل الثبات أوميغا مكدونالدز والتجزئة النصفية وفق معامل سبيرمان ذلك من خلال:

- أوميغا مكدونالدز:

الجدول رقم 5.6: قيم معامل الثبات أوميغا مكدونالدز لمقياس الازدهار النفسي

أبعاد الازدهار النفسي	عدد العبارات	قيمة أوميغا مكدونالدز
الدرجة الكلية	40	0.92

يتضح من الجدول رقم (5.6) أما قيمة معامل أوميغا مكدونالدز بلغت (0.92) وهو معامل عال القيمة وبالتالي المقياس يتمتع بالثبات يمكن تطبيقه.

- **التجزئة النصفية:** وفيها يتم تقسيم طرفي المقياس العبارات الفردية لوحدها والعبارات الزوجية لوحدها وذلك استعانة ببرنامج (Spss) النسخة (20) و (Jasp) النسخة (14)

الجدول رقم 5.7: ثبات مقياس الازدهار النفسي بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل بيرسون	معامل سبيرمان براون
الازدهار النفسي	0.84	0.91

يتضح لنا من الجدول رقم (5.7) أن قيمة معامل سبيرمان براون قد بلغت (0.91)، وهي قيمة عالية وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات وبالتالي ويمكن استخدامه.

2-4 مقياس التدفق النفسي:

تم الاستعانة بمقياس التدفق النفسي من اعداد عماد عبد الامير نصيف (2015) الذي طبق على طلبة الدراسات العليا في العراق، وطبق في البيئة الجزائرية من قبل مهريّة الأسود (2021) تكون المقياس من (32) عبارة في صورته الأصلية لكن عند تقنيته على البيئة الجزائرية تم حذف عبارتين ليصبح في صورته النهائية مكونا من (30) عبارة موزعة على (09) أبعاد هي (الشخصية ذاتية القصد، الأهداف الواضحة، التوازن بين مستوى القدرة والتحدي، التركيز، ضبط الموقف او النشاط، تغذية راجعة غير غامضة، اندماج الوعي بالفعل، إحساس مشوه بالزمن، فقدان الشعور بالوعي) صيغت كلها في الاتجاه الإيجابي (انظر الملحق رقم 11)، وتبنى فيها الباحث نظرية كسزننتمهالي (1996) تحقق معد المقياس الأصلي عماد عبد الأمير نصيف (2015) من الشروط السيكمترية للأداة بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل وتراوحت قيمه بين (0.68-0.74) في حين اعتمد الفا كرونباخ لحساب الثبات كأحد الأساليب وقدرت قيمته بـ (0.90)، أما في النسخة التي طبقت على البيئة الجزائرية قامت الباحثة (مهريّة الاسود) بحساب معامل الارتباط بين أبعاد الأداة والدرجة الكلية وتراوحت قيمه بين (0.37-0.77) في حين حددت قيمة معامل الثبات الفا كرونباخ للمقياس والأبعاد ككل بين (0.74 و 0.84) وهي قيمة مقبولة وبالتالي الأداة تتمتع بالثبات وفي الجدول الآتي سنوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد :

الجدول رقم 5.8: توزيع عبارات مقياس التدفق النفسي على الأبعاد

الأبعاد	ارقام العبارات	المجموع
الشخصية ذاتية القصد	4-3-2-1	04
الأهداف الواضحة	8-7-6-5	04
التوازن بين مستوى القدرة والتحدي	12-11-10-9	04
التركيز	16-15-14-13	04

03	19-18-17	ضبط الموقف او النشاط
03	22-21-20	تغذية راجعة غير غامضة
03	25-24-23	اندماج الوعي بالفعل
03	28-27-26	إحساس مشوه بالزمن
02	30-29	فقدان الشعور بالوعي
30	30	المجموع

4-2-2 مفتاح تصحيح المقياس: اعتمد في تصحيح المقياس على 05 بدائل موزعة كالاتي:

دائما (05)- كثيرا (04)- احيانا (03)- نادرا (02)- ابدا (01).

يتم الحصول على الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع استجابات الطالب على فقراته وتتراوح الدرجات بين (30-160) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسي. وقامت الباحثة بتقسيم سلم التصحيح المكون من (05) بدائل إلى (03) فئات للتعرف على درجات الطلبة عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي كما يلي:

المدى = أعلى درجة (150) - أدنى درجة (30)، المدى = 150 - 30 = 120

طول الفئة = المدى / عدد الفئات اي 120/3 يعني ان طول الفئة هو: 40

4-2-3 الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:

الصدق:

- الصدق التمييزي:

لتحقق من الشروط السيكومترية للمقياس استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية (التمييزي) وذلك بأخذ ما نسبة (33%) من العينة الممثلة في طرفي (الدرجات العليا والدرجات الدنيا) كما يوضح في الجدول الاتي:

الجدول رقم 5.9: قيم الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس التدفق النفسي

المجموعات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T test -)	درجة الحرية	مستوى الدلالة (Sig-p value)
الدرجات العليا	21	111.28	13	9.79	40	0.000
الدرجات الدنيا	21	72.33	12.77			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5.9) وجود فروق بين الدرجات العليا والدنيا لمقياس التدفق النفسي، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي للدرجات العليا بـ (111.28) وانحراف معياري (13) فيما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للدرجات الدنيا بـ (72.33) وانحراف معياري (12.77)، أما قيمة (T- test) فقد قدرت بـ (9.79) وباعتبار القيمة الاحتمالية (Sig-p value) أصغر من (0.05) فإن المقياس يستطيع التمييز بين طرفي المقياس وبالتالي تمتعه بالصدق.

 **النتائج:**

- معامل أوميغا مكدونالدز:

الجدول رقم 5.10: قيم معامل أوميغا مكدونالدز لمقياس التدفق النفسي

المقياس	عدد العبارات	قيمة أوميغا مكدونالدز
التدفق النفسي	30	0.923

يتضح من الجدول رقم (5.10) أن قيم معامل أوميغا مكدونالدز على المقياس قد قدرت بـ (0.92) وهي قيمة مرتفعة وبالتالي المقياس يتمتع بالثبات.

- حساب ثبات معامل بطريقة التجزئة النصفية:

الجدول رقم 5.11: ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل بيرسون	معامل سبيرمان براون
التدفق النفسي	0.796	0.887

نلاحظ من الجدول رقم (5.11) أن قيمة معامل سبيرمان براون قدرت بـ(0.887) وهي معامل عال، وعليه فإن أداة الدراسة تتمتع بالثبات ويمكن استخدامها.

3-4 مقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة:

1-3-4 وصف المقياس:

طبقت الدراسة الحالية مقياس معنى الحياة لهارون توفيق الرشيد(1996) المقنن على البيئة الجزائرية من طرف البروفسيور بشير معمريه(2010) على عينة من مختلفة الأعمار تلاميذ بمؤسسات التعليم الثانوي وكذا طلبة وأساتذة وموظفين من جامعة باتنة ومراكز التكوين المهني والتكوين الشبه الطبي وتكون المقياس من (39) عبارة (انظر الملحق رقم 12) بولاية باتنة ولتحقق من شروطه السيكمترية استخدم الصدق التمييزي إضافة إلى الصدق الاتفاقي قائمة معنى الحياة مع استبيان الثقة بالنفس لـ(فريح عويد العنزي، 1999) واستبيان الامل لـ(احمد محمد عبد الخالق، 2004) وتراوحت قيم الارتباط بينهم من (**0.26-0.43) وهي معاملات صدق مرتفعة، إضافة إلى الصدق التعارضي الذي طبق فيه قائمة معنى الحياة مع التشاؤم لـ(احمد محمد عبد الخالق، 2000) وقائمة اليأس لأرون بيك (بدر محمد الانصاري، 2001) وتبين خلالها أن معاملات الارتباط فيما بينهم قد تراوحت بين (**0.37-0.49) مما يعني أنها تتصف بمستوى عال من الصدق، كما قام البروفيسور بحساب الثبات وفق طريقتين إعادة التطبيق وذلك بإعادة تطبيق الأداة بعد 18 يوم من التطبيق الأول وقدر فيها معامل الثبات بـ(**0.74) أما الطريقة الثانية فقد تمثلت في الفا كرونباخ وبلغت قيمته(**0.95) مما يعني أن قائمة معنى الحياة تتمتع بمستوى مرتفع من

الثبات ويمكن تطبيقها واستخدامها في البيئة الجزائرية في مجال البحوث النفسية أو التشخيص العيادي.

4-3-2 مفتاح تصحيح المقياس: اعتمد في تصحيح فقرات المقياس الحالي على 04 بدائل هي:

لا تأخذ 0، وقليلًا تأخذ 1، ومتوسطًا تأخذ 2، وكثيرًا تأخذ 3 درجات نحصل على الدرجة الكلية للطالب من خلال مجموع استجاباته على مقياس معنى الحياة وتتراوح درجات المقياس بين (0-156).

وقامت الباحثة بحساب المتوسط الفرضي للعينة ذلك لتصنيف درجات المقياس الى فئات من خلال ما يلي:

المدى = أعلى درجة = 156، أدنى درجة = 39، المدى = 156 - 39 = 117
طول الفئة = المدى / عدد الفئات أي 117/3 يعني أن طول الفئة هو: 39

4-3-3 الخصائص السيكومترية لمقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة:

 **الصدق:**

-الصدق التمييزي:

الجدول رقم 5.12: قيم الفروق بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا لمقياس الادراك الايجابي معنى الحياة

المجموعات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T- test)	درجة الحرية	مستوى الدلالة (Sig-p value)
الدرجات العليا	21	95.23	6.30	14.83	40	0.000
الدرجات الدنيا	21	53.90	11.10			

يتضح من الجدول رقم (5.12) أن قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة بلغ (95.23) بانحراف معياري مقدّر بـ (6.30) للدرجات العليا فيما بلغ المتوسط الحسابي للدرجات الدنيا (53.90) بانحراف معياري (11.10)، في حين بلغت قيمة (T-test) (14.83) وبما أن القيمة الاحتمالية (Sig-p value) أصغر من (0.05) وبهذا فإن المقياس يفرق بين طرفي المجموعة مما يعني تمتعه بأنه صادق.

الاثبات: 

- التجزئة النصفية:

الجدول رقم 5.14: ثبات مقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل بيرسون	معامل جتمان
الادراك الايجابي لمعنى الحياة الحياة	0.843	0.913

نلاحظ من الجدول رقم (5.14) أن قيمة معامل جتمان قدرت بـ (0.913) وهو معامل مقبول مما يعني أن اداة الدراسة تتمتع بالثبات ويمكن تطبيقها.

5- الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة: استعانت الباحثة في الدراسة الحالية بالعديد من الاساليب الاحصائية لمعالجة بيانات الدراسة منها برنامج jasp وبرنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

5-1 الاساليب الاحصائية المستخدمة في حساب الخصائص السيكومترية: وتم فيها الاعتماد على ما:

- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، المتوسط المرجح.

الجدول 5.15 قيم المتوسط المرجح لمقياس الازدهار النفسي

حساب طول الفئة	اقل من 93	$146=53+94$	$200=53+147$
الفئة	اقل من 93	[146 – 94]	[200 – 147]
مستوى الازدهار النفسي	منخفض	متوسط	مرتفع

الجدول 5.16 قيم المتوسط المرجح لمقياس التدفق النفسي

حساب طول الفئة	$70=40+30$	$110=40+71$	$150=40+111$
الفئة	اقل من 70	[110 – 71]	[150 - 111]
مستوى التدفق النفسي	منخفض	متوسط	مرتفع

الجدول 5.17 قيم المتوسط المرجح لمقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة

حساب طول الفئة	$78=39+39$	$117=39+79$	$156=39+118$
الفئة	اقل من 78	[117 – 79]	[156 - 118]
مستوى الادراك الايجابي لمعنى الحياة	منخفض	متوسط	مرتفع

- حساب الصدق التمييزي من خلال اختبار (T- test) لحساب الفروق بين العينات المستقلة.
- معامل الفا كرونباخ ومعامل اميجا ماكدونالد لحساب الثبات.
- معامل جتمان، وسبيرمان بروان لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية .
- **5-1 الدراسة الأساسية** فقد تم استخدام مجموعة من الاساليب الاحصائية منها:
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الدراسة.
 - اختبار Levene لتجانس التباين.

- اختبار التباين الاحادي (One way Anova) لحساب الفروق بين اكثر من عينتين.
- الاعتماد على معامل الالتواء Skewness ومعامل التفلطح Kurtosis للتحقق من التوزيع الاعتدالي لبيانات الدراسة.
- اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية لمعرفة مصدر الفروق بين عينة الدراسة في كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- اختبار التباين المسموح Tolerance والتضخم (Vif) للتحقق من شروط الانحدار الخطي المتعدد.
- معامل الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة عن طريق كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي.

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم التطرق لإجراءات الدراسة الميدانية، والذي انطلقت فيه الباحثة في جزئه الأول من الدراسة الاستطلاعية، أما بالنسبة الجزء الثاني فقد تم من خلاله تحديد منهج الدراسة المتمثل في المنهج الوصفي إضافة إلى استعراض طريقة المعاينة والأدوات المعتمدة في جمع البيانات والتي تم حساب خصائصها السيكومترية باعتماد مجموعة من الأساليب الاحصائية والتي تم توضيحها حسب استخداماتها، وفي الفصل الموالي سنتطرق إلى عرض النتائج ومناقشتها.

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

أولاً: عرض نتائج الدراسة

01- عرض النتائج حسب تساؤلات الدراسة

02- عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

1-2 مناقشة النتائج حسب تساؤلات الدراسة

2-2 مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق الباحثة إلى عرض النتائج التي توصلت إليها، استناداً إلى الأساليب الإحصائية المذكورة سابقاً من خلال التحليل والمناقشة وفي ضوء الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع.

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

1- عرض النتائج حسب تساؤلات الدراسة:

1-1 عرض نتائج التساؤل الأول:

ينص السؤال: ما مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر؟
تم معالجة هذا التساؤل تم الاعتماد على الإحصاء الوصفي، وذلك من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والمتوسط المرجح الذي نوضحه في الجدول الآتي:

الجدول 6.1 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الازدهار النفسي

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الازدهار النفسي	150	17.84	مرتفع

يتضح من الجدول رقم (6.1) أن قيمة المتوسط الحسابي قد قدرت بـ (150) وانحراف معياري (17.84) وتصنف هذه القيمة ضمن المجال [147-200]، وعليه فإن طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر يتمتعون بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي.

1- 2 عرض نتائج التساؤل الثاني:

ينص السؤال: ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر؟

الجدول 6.2: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التدفق النفسي

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
التدفق النفسي	101.99	13.30	متوسط

نلاحظ من الجدول رقم (6.2) أن قيمة المتوسط الحسابي لمقياس التدفق النفسي قدرت بـ (101.99) بانحراف معياري يساوي (13.30)، وهي قيمة تصنف ضمن المجال [71-110] وبالتالي فإن مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة الحالية قد كان متوسطاً.

1- 2 عرض نتائج التساؤل الثالث:

ينص السؤال: ما مستوى الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر؟

الجدول 6.3: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة	81.93	16.26	متوسط

يتضح من الجدول رقم (6.3) أن قيمة المتوسط الحسابي لدى الطلبة قد بلغت (81.93) بانحراف معياري يقدر بـ (16.26)، وهي قيمة تقع ضمن المجال [79-117] وعليه فإن مستوى الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر قد كان متوسطاً.

2- عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة:

2-1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على: وجود فروق بين درجات الطلبة في الازدهار النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي (ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر).

قبل ذلك قامت الباحثة بالتحقق من:

- شروط الاستقلالية، والبيانات الكمية للمتغيرات التابعة في الدراسة.

- شروط التوزيع الاعتدالي للبيانات تم الاعتماد على معامل الالتواء Skewness ومعامل التفلطح Kurtosis وهو ما سنوضحه الجدول الآتي :

الجدول 6.4: يوضح نتائج معاملي الالتواء والتفلطح:

متغيرات الدراسة	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الازدهار النفسي	-0.58	0.79
التدفق النفسي	-1.41	-0.29
الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة	-0.60	-0.12

يتضح من الجدول رقم (6.4) ان معامل الالتواء كان محصوراً بين [-1.41 و -0.58] وهي قيم تنتمي إلى المجال [-3 و 3]، في حين أن معامل التفلطح كان محصوراً بين (0.79 و -0.12) وهي قيم محصورة بين [-1 و 1] وبالتالي متغيرات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي.

الجدول 6.5: نتائج اختبار Levene لتجانس التباين:

المتغيرات	قيمة Levene	Df 1	Df 2	Sig
الازدهار النفسي	4.12	03	316	0.007
التدفق النفسي	0.652	03	316	0.582
الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة	2.235	03	316	0.084

يتضح من الجدول رقم (6.5) ان نتائج اختبار **Levene** للتحقق من تجانس التباين لدرجات العينة في متغيرات الدراسة قد تراوحت قيم Sig فيه بين (-0.084-0.007) وهي قيم أكبر من (0.05) بالتالي فإن متغيرات الدراسة ذات تباينات متساوية وعليه فشرط التجانس محقق.

ليتم بعد ذلك معالجة هذا السؤال باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One- way Anova) والذي يستخدم لحساب الفروق بين ثلاث مجموعات وفي الجدول الآتي نوضح ذلك:

الجدول 6.6: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الازدهار النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
الازدهار النفسي	بين المجموعات	1425.325	2	712.662	2.256	0.106
	داخل المجموعات	100133.672	317	315.879		
	الدرجة الكلية	101558.997	319	/		

يبين الجدول رقم (6.6) نتائج تحليل التباين الأحادي للازدهار النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي، حيث بلغت قيمة (F) بـ (2.256) بمستوى دلالة قدر بـ (0.106) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وعليه لا توجد فروق دالة احصائية بين المستويات الأكاديمية في الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة.

2-2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على: وجود فروق دالة احصائية بين الطلبة في التدفق النفسي تبعاً المستوى الأكاديمي (ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر).

الجدول رقم 6.7: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	بين المجموعات	924.778	2	462.389	2.637	0.073
	داخل المجموعات	55582.219	317	175.338		
	الدرجة الكلية	56506.997	319	/		

يتضح من الجدول رقم (6.7) ان قيمة الدلالة الاحصائية للفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي قد بلغت (0.073) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وعليه لا توجد فروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

3-2 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على: وجود فروق دالة احصائياً في الادراك الايجابي لمعنى الحياة تبعاً لمتغير المستوى الاكاديمي (ثالثة ليسانس، أولى ماستر، ثانية ماستر).

الجدول رقم 6.8: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الادراك الايجابي لمعنى الحياة تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة	بين المجموعات	1351.462	2	675.731	2.579	0.077
	داخل المجموعات	83063.026	317	262.028		
	الدرجة الكلية	84414.487	319	/		

يتضح من الجدول رقم (6.8) ان قيمة الدلالة الإحصائية قد قدرت بـ (0.077) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي.

4-2 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على: وجود فروق دالة احصائية في الازدهار النفسي تبعا لمتغير الجامعة (جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي).

الجدول رقم 6.9: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الازدهار النفسي تبعا لمتغير الجامعة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
الازدهار النفسي	بين المجموعات	5350.005	3	1783.335	5.857	0.001
	داخل المجموعات	96208.991	316	4304.459		
	الدرجة الكلية	101558.997	319	/		

من الجدول رقم (6.9) نلاحظ ان قيمة الدلالة الإحصائية قد بلغت (0.001) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة ألفا = 0.05، وعليه يمكن القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الازدهار النفسي بين عينة الدراسة تبعا لمتغير الجامعة.

ولإيجاد اتجاه الفروق بين الجامعات في الازدهار النفسي استخدمت الباحثة اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 6.10: نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لاتجاه الفروق في الازدهار النفسي تبعا لمتغير الجامعة

المتغير	المقارنات	جامعة بسكرة	جامعة باتنة	جامعة المسيلة	جامعة الوادي
الازدهار النفسي	جامعة بسكرة	/	10.14402*	4.57151	12.76643*
	جامعة باتنة	-10.14402*	/	-5.57251	2.62241
	جامعة المسيلة	-4.57151	5.57251	/	8.19492
	جامعة الوادي	-12.76643*	-2.62241	-8.19492	/

*الفروق بين المتوسطات دال عند (0.05)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6.10) أن الفروق في الازدهار النفسي لدى الطلبة تبعا لمتغير الجامعة، قد كانت بين جامعة بسكرة وباتنة لصالح جامعة بسكرة إضافة إلى وجود فروق بين جامعة بسكرة والوادي لصالح جامعة الوادي في الازدهار النفسي، في حين اظهرت النتائج عدم وجود فروق بين جامعة المسيلة وباتنة والوادي.

5-2 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على : وجود فروق دالة احصائيا في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجامعة (جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي).

الجدول رقم 6.11 نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجامعة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	بين المجموعات	2466.546	3	822.182	4.808	0.003
	داخل المجموعات	54040.451	316	171.014		
	الدرجة الكلية	101558.997	319	/		

نلاحظ من الجدول رقم (6.11) ان قيمة (F) قدرت بـ(4.808) وقيمة دلالة الاحصائية بـ(0.003) وهي اكبر من مستوى الدلة الفـا=0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دالة احصائيا بين الجامعات في التدفق النفسي لدى طلبة الارشاد، ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه كما هو موضح فالجدول الآتي:

الجدول رقم 6.12: نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لاتجاه الفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجامعة

المتغير	المقارنات	جامعة بسكرة	جامعة باتنة	جامعة المسيلة	جامعة الوادي
التدفق النفسي	جامعة بسكرة	/	6.62644	0.00254	2.18960
	جامعة باتنة	-6.62644	/	-6.62391*	-4.43684
	جامعة المسيلة	-0.00254	6.62391*	/	2.18706
	جامعة الوادي	-2.18960	4.43684	-2.18706	/

*الفروق بين المتوسطات دال عند (0.05)

يتضح من الجدول رقم (6.12) أن الفروق تبعاً لمتغير الجامعة في التدفق النفسي قد كانت بين جامعة المسيلة وجامعة باتنة لصالح جامعة باتنة، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق بين جامعة بسكرة وجامعة باتنة والوادي.

6-2 عرض نتائج الفرضية السادسة:

تنص الفرضية على: وجود فروق في الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعاً لمتغير الجامعة (جامعة بسكرة، جامعة باتنة، جامعة المسيلة، جامعة الوادي)

الجدول رقم 6.13 : نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعاً لمتغير الجامعة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة	بين المجموعات	4289.423	3	1429.808	5.639	0.001
	داخل المجموعات	80125.064	316	253.560		
	الدرجة الكلية	84414.487	319	/		

يوضح الجدول رقم (6.13) أن قيمة الدلالة الإحصائية قدرت بـ (0.001) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجامعات في الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد.

الجدول رقم 6.14: نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لاتجاه الفروق في الادراك الايجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير لجامعة

المتغير	المقارنات	جامعة بسكرة	جامعة باتنة	جامعة المسيلة	جامعة الوادي
التدفق النفسي	جامعة بسكرة	/	8.98481*	4.85772	12.17872*
	جامعة باتنة	-8.98481*	/	-4.12709	3.19391
	جامعة المسيلة	3.19391	3.19391	/	7.32101
	جامعة الوادي	-12.17872*	-3.19391	-7.32101	/

*الفروق بين المتوسطات دال عند (0.05)

من خلال الجدول رقم (6.14) تضح أن الفروق في الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة تبعا لمتغير الجامعة قد كان بين جامعة بسكرة وباتنة لصالح جامعة بسكرة، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق بين جامعة بسكرة والوادي لصالح بسكرة، كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين جامعة بسكرة والمسيلة وباتنة في الادراك الايجابي لمعنى الحياة.

2- 7 عرض نتائج الفرضية السابعة:

تنص الفرضية على أن: هناك ارتباط بين الازدهار النفسي والادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى عينة الدراسة.

ولتحقق من صحة الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 6.15: نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الازدهار النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة

المتغير	الادراك الايجابي لمعنى الحياة	مستوى الدلالة
الازدهار النفسي	0.530**	دال عند 0.01

** الارتباط دال عند (0.01)

يتبين من الجدول السابق رقم (6.15) ان هناك علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الازدهار النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث قدرت قيمة معامل الارتباط بينهما بـ(0.530**) وعليه نقبل الفرضية الحالية والتي تنص على وجود ارتباط بين كل من الازدهار النفسي والادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد.

2- 8 عرض نتائج الفرضية الثامنة:

تنص الفرضية على أن: هناك ارتباط بين التدفق النفسي والادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى عينة الدراسة.

ولتحقق من صحة الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون وهو ما يوضحه الجدول الآتي:

الجدول رقم 6.16: نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التدفق النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة

المتغير	الادراك الايجابي لمعنى الحياة	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	0.258**	دال عند 0.01

** الارتباط دال عند (0.01)

يتضح من الجدول السابق رقم (6.16) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التدفق النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث قدرت قيمة معامل

الارتباط بينهما بـ(0.258**) وعليه نقبل الفرضية الحالية والتي تنص على وجود علاقة بين كل من التدفق النفسي والادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد.

2- 8 عرض نتائج التاسعة:

تنص الفرضية العامة على أن: يسهم الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة عينة الدراسة.

وللإجابة على هذه الفرضية قامت الباحثة بالتأكد من بعض الشروط الواجب توافرها لتطبيق معادلة تحليل الانحدار الخطي المتعدد وذلك عن طريق التحقق من الآتي:

- التحقق من دلالة الارتباط الذاتي بين المتغيرات المستقلة المتمثلة في الازدهار النفسي والتدفق النفسي، حيث تم حساب معامل الارتباط بيرسون بينهم وفي ذات السياق أشار حمادوش(2019) إلى أن العلاقة الخطية بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع يجب أن تكون بين(0.70- 0.90) وهو ما يشير إليه الجدول 6.16 حيث قدرت قيمة الارتباط بينهم بـ(0.39) وهي قيمة ضعيفة وبالتالي عدم وجود ارتباط ذاتي بين المتغيرات المستقلة.

- أما بالنسبة للتباين المسموح Tolerance، ومعامل التضخم (Vif) فيشير حمادوش إلى أنه إذا كانت قيمة اكبر(Vif) اقل من 3 فهي تشير إلى احتمالية وجود تعددية خطية، وإذا كانت أكبر من 10 فهي تدل على وجود تعددية خطية، وإذا كانت قيمته اكبر من 5 هي تشير إلى وجود علاقة خطية متداخلة وبالتالي وجود ارتباط عالي قد يضر بالنموذج، أما قيمة Tolerance فيجب أن لا تقل عن (0.1) .

جدول 6.17: نتائج معاملات التباين المسموح والتضخم للمتغيرات المستقلة

المتغيرات المستقلة	معامل التباين المسموح (Tolerance)	معامل التضخم (Vif)
الازدهار النفسي	0.848	1.179
التدفق النفسي	0.848	1.179

من نتائج الجدول رقم (6.17) أن يتضح أن قيمة معامل (Tolerance) قد قدرت بـ (0.848) وهي ليست من اكبر من (1) بالتالي شرط معامل التباين المسموح محقق، في حين قدرت قيمة معامل التضخم (Vif) بـ (1.179) وهي قيمة أقل من 5 وبالتالي شرط معامل التضخم محقق، عليه تم حساب معامل الانحدار الخطي المتعدد للتحقق من القدرة التنبؤية للازدهار النفسي والتدفق النفسي بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة.

الجدول رقم (6.18): يوضح نتائج نموذج تحليل الانحدار المتعدد للازدهار النفسي والتدفق النفسي على الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة F	مستوى دلالة F	بيتا Beta	قيمة T	مستوى دلالة T
الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة	الازدهار النفسي	0.533	0.284	67.76	0.000	0.506	9.798	0.000
	التدفق النفسي					0.061	1.182	0.238

يشير الجدول (6.18) إلى أن قيمة معامل الارتباط بين الازدهار النفسي والتدفق النفسي (المتغيرات المستقلة) والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة (المتغير التابع) قدرت بـ (0.53) بمعامل تحديد قدر بـ (0.28) أي بنسبة مساهمة (28%)، حيث بلغت قيمة (f) المحسوبة بـ (67.76) عند مستوى دلالة (0.01) حيث قدرت قيمة بيتا المعيارية بين الازدهار النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة بـ (0.506) وقيمة (T) بـ (9.798) عند مستوى دلالة (0.01) يعني ذلك أن الازدهار النفسي يفسر (50.6%) من الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة أي كلما ارتفع الازدهار النفسي قابله ارتفاع في الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة، وجاءت قيمة بيتا المعيارية للتدفق النفسي بـ (0.061) وقيمة (T) بـ (1.182) عند مستوى دلالة (0.238) وعليه فإن التدفق النفسي يفسر (6%) من المتغير التابع ويمكن صياغة معادلة الانحدار كالتالي:

الإدراك الإيجابي لمعنى الحياة = $5.14 + (0.506 \times \text{الازدهار النفسي}) + (0.061 \times \text{التدفق النفسي})$

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة:

1-2 مناقشة النتائج حسب تساؤلات الدراسة:

➤ مناقشة نتائج التساؤل الأول:

من النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (6.1) والتي أظهرت تمتع طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي، ويمكن تفسير هذا بأن الطلبة يمتلكون من المؤشرات والعناصر ما يعزز المشاعر الايجابية لديهم والرضا عن الحياة، وأن هناك هدفا ومعنى لحياتهم يشعرهم بقيمة ما يفعلونه والذي يحفزهم بدوره على المشاركة في النشاطات والانخراط في انجازات تحقق طموحاتهم وأهدافهم التي يجتهدون للوصول إليها وذلك لأن لهم رؤية إيجابية نحو مستقبلهم، كما أنهم يتميزون بمستويات منخفضة من الاضطرابات النفسية والسيطرة على القلق والمشاعر السلبية وهذا لا يعني بالضرورة عدم تعرضهم لمواقف أو مشكلات إنما قدرتهم على تجاوزها وعدم التأثير بها لأطول مدة، إضافة إلى توقعاتهم الإيجابية نحو مستقبلهم مما يعزز صحتهم النفسية ويكسبهم الخبرة على مواجهة ما يعترضهم من ضغوطات في حياتهم سواء الجامعية أو العامة، كما أن لهم القدرة على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين وأنهم أكثر مساهمة في المجتمع واستفادة من الفرص والظروف المحيطة بهم مما يرفع من أدائهم وإنتاجهم في مختلف الجوانب ويجعلهم يشعرون بالتطور والتغيير بالاستمرار.

وهو ما أشار إليه seligman (2011) بأن المستويات المرتفعة من الازدهار النفسي للأفراد تعزز من قدرتهم على الاكتساب والتعلم فالحالة المزاجية الايجابية تعزز من قدرة الفرد على التفكير والتركيز والانتباه، على عكس المزاج السلبي لدى الافراد والذي ينتج عنه محدودية التفكير وقلة الانتباه لذلك فإن تقنيات التفكير الايجابي مهمة في الموقف الصحيح، فالازدهار

النفسي يحتاج إلى تعزيزه من خلال العمل على تنمية مكوناته وأبعاده باعتباره وسيلة لتخفيف الضغوط والمواقف السلبية ووسيلة لتحسين التعلم وزيادة الرضا عن الحياة.(القرغولي، رزاق، 2024، ص.915) حيث يرتبط الازدهار بتفوق الاداء الايجابي والانشغال والانجاز الاكاديمي والدراسي عن طريق تأثيره الايجابي في عملية التعلم.

هو ما توصلت إليه دراسة رزق (2019) والتي أشارت أن الأفراد مرتفعي الازدهار يتميزون بالسمو الخلقي والوجدان الموجب وأن لحياتهم معنى وأهداف، ويؤدون بإيجابية على مستوى الحياة الاجتماعية والشخصية ولديهم الإرادة نحو تطوير وتوسع إمكانياتهم الشخصية وقادرين على بناء علاقات ناضجة مع الآخرين ويسهمون في مجتمعاتهم و أن أكثر ما يجعل ما يمنح للفرد والشعور بالازدهار هو ميزاته الانفعالية الإيجابية ومدى رضاه عن حياته، بالإضافة إلى تقبل الذات والنمو الشخصي ووجود معنى للحياة والتمكن البيئي عن طريق السيطرة على البيئة والتحكم فيها وتنظيمها لصالحه والتخلي بالمرونة والهدوء في التعامل مع البيئة المحيطة وتغييرها من خلال ميزاته السابقة والحاضرة لتكون وسيلة لتحقيق أهداف حياته والقدرة على إدارة البيئة والتجديد والابتكار، وأن أدنى مؤشرات ازدهار كانت في مدى ما تقبله للمجتمع، وبشعوره بالنمو والمساهمة في بنائه واندماجه المجتمعي وكذلك مظاهر التدين والتسامي الروحي فالازدهار النفسي علاقة تبادلية تتم عند الدخول في علاقات داعمة، يكون هناك توازن بين الاهتمام بالذات وبالآخرين، والذي يأتي من خلال التنشئة الاجتماعية التي تعطي للطالب القدرة على التعبير على مشاعره وأفكاره بشكل واضح ما يسهل عليه فهم مشاعر الآخرين، وتقديم الدعم لهم وبناء علاقات ناجحة معهم، هو ما ذهب في تفسيرها لارتفاع مستوى الازدهار لدى الطلبة حيث أشار إلى دور التنشئة الاجتماعية في تعزيز قدرة الفرد على تحقيق أهدافه الشخصية، والاجتماعية بالصبر والمثابرة، ووجود المعنى والتصرف بشكل متزن، إضافة إلى إسعاد الآخرين وانعكاس ذلك على شعورهم وإحساسهم بالسعادة لإسعادهم الآخرين.

تكملة وبناء شبكة علاقات يلجأ إليها في الأوقات الصعبة هذه تجعله يشعر بأنه ينتمي إلى مجموعة يمكنها تقديم المساعدة عند الحاجة (الشعور بالقلق والاكتئاب) وهذا يمنحه الشعور بالثقة والراحة النفسية وبناء هويته الشخصية، وتطوير نظريته الإيجابية نحو الحياة، والتمتع بالمرونة النفسية لإدارة الضغوط والتحديات اليومية، وهذا ما يجعل الطالب على قدر عال من التعامل مع ما يواجهه من تحديات لتحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي، في حين أن عبد العزيز وعبد الحليم (2022) أشار في نتائج دراسته وفسر إلى أن طلاب الجامعة يعدون من الشرائح الاجتماعية الواعية التي تمتلك اتجاهات متفائلة نحو المستقبل، ويمتلكون أفكارا تعكس إدراكهم بأن المستقبل سيكون أفضل، وأنهم بإمكانهم تحسين ظروف حياتهم والتخلي على مواجهة الصعوبات في المواقف الضاغطة، والذي بدوره ينعكس على ثقة الطلاب بأنفسهم وإيجاد معنى لحياتهم وتحقيق أهدافهم.

تعزي الباحثة هذه النتيجة إلى استفادة الطلبة من تخصصهم ومما يقدم لهم خلال مسارهم الأكاديمي في مختلف المستويات، كون برامج التكوين الأكاديمية المعتمدة في تخصص الإرشاد والتوجيه توفر لهم فرصة الحصول على بنية معرفية في شتى المجالات كعلم النفس الاجتماعي والصحة النفسية أساليب وبرامج الإرشاد، إضافة إلى تلقيهم تربية ميدانية لتطبيق ما تم تناوله نظريا في بيئة واقعية هذا بدوره يعزز مهاراتهم، كما تساهم المشاركة في أنشطة تطوعية وطلابية في بناء علاقات اجتماعية فعالة تعزز لديهم الشعور بالانتماء والقدرة على مواجهة التحديات وتحقيق إنجازاتهم مما يسببهم ثقة أكبر في أنفسهم.

كما أن البيئة المسلمة ينتمي إليها الطالب تعزز من شعوره بالمعنى ووجود الهدف في الحياة حيث تساهم القيم والمبادئ الإسلامية في توجيه سلوكياتهم وهذا له آثار سواء على الجانب الفردي أو الجماعي، حيث يقدم لهم دعما عاطفيا نفسيا من خلال التواصل مع الله عن طريق مختلف العبادات كالصلاة والدعاء والصوم.... الخ والتي تعطي شعورا بالراحة والهدوء كما أنها يعمل على تخفيض مستوى التوتر والقلق عند حدوث الأزمات وبالتالي يمكنه من مواجهة التحديات التي تعترضه وتحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي كما أنه يدعم

التوجه نحو مساعدة الآخرين وبناء روابط اجتماعية قوية تنعكس بدورها على جودة حياتهم، فالدين يعتبر اطارا مرجعيا يستند اليه الطالب لاتخاذ قرارات بشكل سليم من خلال الالتزام بالقيم والمبادئ مما يعزز من رفاهيته النفسية والاجتماعية فهو يجمع بين ايجاد المعنى والدعم النفسي والقيم الاجتماعية.

➤ مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

تظهر نتائج الجدول رقم (6.2) أن طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر يتمتعون بمستوى متوسط من التدفق النفسي، تشير هذه النتيجة إلى ما أشار إليه ميهالي الذي أكد على وجود علاقة وثيقة بين حالة التدفق والتعليم الجامعي حيث نجد أن المتعلمين يقعون ضمن ثلاث احتمالات بناء على ما يتضمنه التدفق النفسي الحالة الأولى وتعرف بحالة القلق والخوف من الفشل وتتحقق لدى المتعلم عندما يكون مستوى قدراته ومهاراته منخفضة، أما الحالة الثانية فترتبط بالملل حيث أن الفتور واللامبالاة والتفريط في الأداء التعليمي يدخل الطالب في هذه الحالة عندما يكون مستوى القدرات ومهارات المتعلم مرتفعة ويواجهه بمهام أو تحديات تعلم منخفضة، فيما تظهر الحالة الثالثة نتيجة للارتباط بين التدفق وما يصاحبها من نشوة وابتهاج واندفاع باتجاه التجويد والإبداع، وتتحقق عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الطالب مرتفع، وأيضا تكون المهام والتحديات التي يواجهها مرتفعة(الموسوي وشطب، 2016، ص.84)، كما ترتبط هذه النتيجة بما قدمه ميهالي(1977) والتي أشار فيها إلى أنه ليس من الضروري توفر كل العناصر للوصول إلى حالة التدفق النفسي وهذه الحالة لا يمكن أن يجبر فيها الفرد نفسه لحدوثها وإنما تكون فقط عندما يدخل في المهمة بكل إخلاص. (نصيف 2015، ص99) في حين أشار سليجمان أن التدفق قد يكون أحد العناصر التي تجعل من عملية التعليم ممتعة وتحقق أهدافها سواء للطلاب أو المعلم.

تفسر الباحثة هذه النتيجة من خلال عدة عوامل منها ان الطلبة يواجهون تحديات أكاديمية تتطلب منه بذل مجهودات اكبر كالضغوط الأكاديمية المتمثلة في كثافة المحتوى الأكاديمي وكثرة الأعباء الدراسية المتمثلة في إنجاز العروض والحجم الساعي أو طريقة

التقييم، هذا قد يجعلهم يشعرون بالتوتر والضغط والخوف وإيجاد صعوبة في تحقيق التوازن بين الالتزامات الأكاديمية والشخصية الذي قد يجعلهم يشعرون بالتعب والإرهاق، كما ان عدم وجود توازن بين مهارات الطلبة والتحديات والروتين اليومي يؤثر بدوره على الوصول إلى أعلى مستويات التدفق، حيث ان هذا الأخير يعتمد على التركيز العالي والانغماس في اداء المهام بشكل يتيح تحقيق الوصول إلى الاهداف والشعور بالكفاءة، كما تعد البيئة التعليمية احد العناصر المهمة المحفزة على الدخول في تجربة التدفق من خلال اساليب التدريس المتبعة والتي يمكن ان يجمع فيها الاساتذة بين الاساليب التقليدية والاساليب الحديثة بما يتناسب وقدرات الطلبة والذي يخلق بدوره بيئة محفزة على تجربة التدفق اضافة إلى الاعتماد على العمل الجماعي الذي بإمكانه يخلق تفاعلا بين طلاب ويعطي لهم الشعور بالتمكن والسيطرة، تلعب طبيعة التخصص جانبا مهما حيث تفرض على الطالب ان التمتع بعدة مهارات تساعد في تحليل مختلف المشكلات والتفاعل معا والمساعدة في حلها، كما تلعب شخصية الطالب دورا مهما في التحفيز الذات والذي يختلف من طالب لآخر حيث يعتبر (Guan, 2013) التدفق النفسي بمثابة مغناطيس للعملية التعليمية تجعلها اكثر متعة فهي تعزز الاداء الجيد والاستمرار فيه.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع كل من دراسة أسعد (2016) وعز الدين (2022) حيث أشار الصوافي (2019) إلى أن فتح المجال أما الطلبة لتركيز والاندماج في المهام المكلفة بها وأن الشخص المتدفق تكون أهدافه واضحة يستطيع تنفيذها بسهولة شرط أن تكون متناسبة وقدراتهم أي وجود توازن بين مهاراتهم والتحدي المقدم لهم حيث خلصت نتائج دراسة (Mihaly) المشار إليها في العبيدي (2016) أن التدفق يرتبط إيجابيا بالتغيرات المعرفية وبالقدرة على الوضوح، في حين اختلفت مع نتائج دراسة كل من ألق ثائر (2018) والعبيدي (2016) محمد العتابي (2019) شطب والموسوي (2019) والأسود والأسود (2020) والأسود (2021) النتشة (2021) وهباش (2022).

➤ مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (6.3) إلى تمتع طلبة الارشاد بمستوى متوسط من الادراك الايجابي لمعنى الحياة، حيث يظهر المعنى من خلال الاستجابة للمواقف والاحداث المحيطة، ولا يمكن ايجاده بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة حيث ان ادراك معنى الحياة يتضح في صورة الادراك المنطقي المتمثل في القدرة على الفهم العقلاني للحياة، اضافة إلى الاستفادة من التجارب والاحداث التي يمر بها وتكيفها بما يتناسب مع اهدافه وتقبل واقعه بما يتضمنه من صعوبات وهذا يساعده بدوره على تخطي الضغوطات المرتبطة، وأن يدرك أن لحياته معنى وهدف يسخر فيها جهوده وقدراته وامكانياته للسعي نحو تحقيق ذلك الهدف والرضا عن نفسه.

في ذات السياق يرى الاسطل(2020) أن ادراك معنى الحياة يمكن الفرد من ادراك قيمة ذاته، ويجعلها تستشعر معاني عدة للحياة منها الايجابي ومنها السلبي مما يؤدي إلى اظهار الصورة الفعلية للحياة واسلوبه في التفاعل مع مواقفها المتنوعة، لهذا فإن ادراك معنى الحياة يعد احدى المتغيرات المؤثرة في السلوك الانساني حسب علم النفس الشخصية، اذ لا يمكن تخيل أن يعيش الانسان حياته بصحة نفسية وسعادة وفاعلية دون أن يدرك أن لحياته معنى في هذا الوجود، وأن عليه مهمة السعي للكشف عن هذا المعنى، ويؤكد فرانكل(1982) أنه يمكن قياس قيمة الحياة بقيمة لحظة واحدة فيما هذه اللحظة قادرة على أن تفيض على الحياة كاملة بالمعنى، وهذا الأخير قد يتأثر بعدة عوامل تؤدي إلى اختلاف مستوى وجوده بين الطلبة، منها البيئة المحيطة بالطالب سواء كانت عائلة أو أصدقاء فهي تعد داعما لتحقيقه.

كما تلعب العوامل الثقافية المتمثلة في القيم الاجتماعية دورا في تعزيز الممارسات الاجتماعية (العلاقات الاجتماعية القوية) والانخراط في الانشطة المجتمعية....الخ وتعزيز التفكير الايجابي واكتشاف مجالات جديدة لتحقيق المعنى، إضافة إلى تبادل الخبرات مع الاخرين من خلال الاستفادة من تجاربهم كما يقوي الادراك الايجابي لمعنى الحياة شعورهم

بالانتماء، في حين تشكل التوقعات الاجتماعية ضغطا على الطلبة نتيجة ما يتوقع منهم أن يحققوه.

وكعامل آخر مهم نجد أن الدين الاسلامي يوفر إطارا مرجعيا لطالب المسلم يمكنه من تجنب الادراك السلبي لمعنى الحياة من خلال دعم قيم التسامح والصبر والثقة بالله والتفكير الايجابي في المستقبل وأن قدره عند الله ويدعم ذلك بالتمسك بالصلاة والدعاء والتدبر في آيات الله، وأن يتقبل الابتلاء كجزء من التجارب التي يمر بها مما يقلل من شعوره بالقلق ويعزز تفكيره الايجابي نحو مستقبله، بالتالي يسهم الدين في التفكير الايجابي بالحياة والمستقبل.

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة ايضا في أن الطلبة يفكرون في حياتهم المهنية فهم يسعون إلى تحقيق طموحاتهم المتمثلة في الحصول على فرصة عمل، حيث ان ندرة الفرص المتاحة للعمل عند الانتهاء من الدراسة يرفع من مستوى القلق والتوتر لديهم، بالتالي يفقدون الدافعية نحو تطوير امكاناتهم والعمل بجهد والشعور بالفشل كنتيجة له مما يصعب عليه تحقيق اهدافه ويزيد من احتمال شعورهم بالاكئاب.

2-2 مناقشة النتائج حسب فرضيات الدراسة:

➤ مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

توضح نتائج الجدول رقم (6.6) عدم وجود فروق دالة احصائية في الازدهار النفسي لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا لمتغير المستوى الاكاديمي، ونفسر هذه النتيجة بأن الطلبة في المستويات الثلاث يمتلكون مستوى من الازدهار النفسي وأن لديهم اهدافا يسعون لتحقيقها، كما انهم يمتلكون القدرة على التخطيط والنجاح وتحمل المسؤولية والتغلب على ما يواجههم من مشكلات، إضافة إلى أن لهم نفس الضغوط الاكاديمية باعتبارها مستويات مقاربة، كما أنهم ينتمون إلى نفس الجيل (أي لهم اعمار متقاربة جدا) وهذا ما يؤكد ان الازدهار النفسي لا يوجد عمر محدد له، إضافة إلى أن الطلبة يشتركون

نفس البيئة الجامعية وعليه فالظروف التي تعترضهم هي ذاتها غالبا ما يؤكد قدرتهم على التعامل معها وتجاوزها، مما يعكس تمتعهم بالنضج النفسي والاجتماعي.

وفي ذات السياق يمكن أن تكون أساليب التدريس المشتركة وطبيعة التخصص والمقاييس المدرسة أحد العوامل المهمة التي ساهمت في عدم وجود فروق بينهم، هذا يعني توفر بيئة متشابهة بين جميع المستويات تدعم تحقيق الازدهار النفسي، إضافة إلى كون تخصص الارشاد يساعد الطالب على تحقيق الصحة النفسية وجعله أكثر مرونة وقدرة على التكيف والتأقلم مع ما يواجهه من تغيرات على صعيد الحياة من خلال ما يقدم له في مساره التعليمي، كما يعد ادراك طبيعة متطلبات الحياة الجامعية سواء من الناحية الشخصية أو النفسية أو الاجتماعية أحد العوامل التي تساعد الطلبة على خلق بيئة معززة للازدهار النفسي.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه كل من دراسة اسماعيل وسليم (2021) ودراسة العبيدي (2019) والتي توصلت إلى وجود فروق في الازدهار النفسي تبعا لمتغير المرحلة الدراسية.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

توضح نتائج الجدول رقم (6.7) عدم وجود فروق دالة احصائية في التدفق النفسي لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا لمتغير المستوى الاكاديمي، ويمكن أن نفسر ذلك من خلال ما توصلت اليه دراسة عويس (2021) والتي أكدت عدم وجود فروق في التدفق بين المستويات الاكاديمية والذي يعتبر نتيجة لتوفر عوامل بيئية واجتماعية واكاديمية ايجابية تتميز بالهدوء النفسي والطمأنينة النفسية والدعم والمساندة في جميع المراحل الدراسية، ودور التغذية الراجعة في كل مرحلة دراسية لإحداث التقويم المرحلي والاستمرار في بذل أقصى مجهود لتحقيق الاهداف المتنوعة بصورة جيدة وتوظيف طاقتهم النفسية التي يصابها حالة من الرضا والاقتناع الذاتي مع تأجيل الرغبات والحاجات الشخصية بما يؤدي إلى المرور بخبرة من النوع الراقي تتضمن الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل الذي يصابه

الوعي وتركيز الانتباه، الانسيابية في اداء المهام المكلفين بها، نظرا إلى حرص المجتمع على توفير العوامل المحفزة والمعينة لذلك في البيئة العملية التعليمية والتي تزيد من التدفق النفسي في المجال التربوي والتعليمي، فالتدفق هو خبرة نفسية يمر بها الفرد خلال مراحل حياته لها تأثيرات فسيولوجية وتغيرات في القشرة المخية ولا يتوقف عن كونها مرحلة أكاديمية.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من العتابي(2019) ومهرية (2020) التي توصلت إلى وجود فروق بين المستويات الأكاديمية في التدفق النفسي.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

توضح نتائج الموضحة في الجدول رقم(6.8) إلى عدم وجود فروق دالة احصائية في الادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا لمتغير المستوى الأكاديمي، تؤكد هذه النتيجة أهمية المرحلة الجامعية في بناء تصور ومعنى الحياة بغض النظر عن المستوى الدراسي للطلاب، كون الجامعة هي الفضاء الأكثر ملاءمة لبناء الهوية الاجتماعية والمهنية، كما أنها فترة تجمع بين المراهقة المتأخرة وبداية الشباب أو الرشد ومن الطبيعي اذن أن يتجه الطالب منذ دخوله إلى الجامعة إلى التفكير في مستقبله وبناء مشاريعه الخاصة، حيث أن الطلبة يمتلكون أهدافا نحو المستقبل ويوجهون انفسهم لاختيار مهنة المستقبل.(زقاوة، 2020، ص.595)

كما تشير هذه النتيجة إلى أن معنى الحياة متغير لكنه لا يتوقف عن كونه موجودا دائما يساعد الفرد على تحمل ما يعترضه في مختلف مراحل حياته بالتالي فإن وجود المعنى لا يرتبط بمرحلة عمرية معينة.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

توضح نتائج الموضحة في الجدول رقم(6.10) وجود فروق دالة احصائية في الازدهار النفسي لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة بسكرة وباتنة وبسكرة

والوادي لصالح جامعة بسكرة، يمكن ان نفسر وجود هذه الفروق في العديد من العوامل منها البيئة الجامعية التي ينتمون إليها رغم التشابه إلا أن الجوانب الثقافية والاجتماعية تختلف من منطقة إلى أخرى ما يؤثر على طريقة تعاملهم مع الضغوط ، إضافة الى التفاعل بين الطلبة في مختلف النشاطات مما يحفز على التعاون والعمل الجماعي مما يسهم في تخفيف الضغوط النفسية والأعباء الدراسية، إضافة على ذلك تلعب طرق التدريس دورا في خلق الاختلاف بين الجامعات فالمقررات المتشابهة لا تعني نفس التفاعل فاستخدام الاساتذة في جامعة بسكرة اساليب تدريس تتسم بالتفاعل تضع الطلبة في موقف تعليمي محفز على العمل والاجتهاد والحضور والمشاركة، وهذا يشعرهم أنهم أكثر انتماء للبيئة الجامعية ويغير من نظرتهم السلبية لها، في نفس السياق تتنوع طرق التقييم من جامعة لأخرى ومن استاذ لآخر من مستوى لآخر، الملاحظ كذلك والذي يمكن ان يكون أحد الاسباب هو اعتماد الجامعات الأخرى التدريس يوم السبت ما قد يشكل ضغطا على الطلبة لتحقيق التوازن بين حياتهم الشخصية والدراسية، كما لاحظت الباحثة أيضا أن عدد الطلبة في جامعة بسكرة أقل بكثير من باقي الجامعات بالتالي توفر بيئة مناسبة تساعد على الوصول إلى الازدهار النفسي، كما أن الاساتذة في جامعة يتسمون بالتعاون والدعم وتقديم استشارات لطلبة لمساعدتهم على تخطي مختلف المشكلات.

بالنسبة للدراسات السابقة لم تجد الباحثة أي دراسة تطرقت للفروق في الازدهار النفسي تبعا لمتغير الجامعة.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم(6.12) إلى وجود فروق دالة احصائيا في التدفق النفسي لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة باتنة والمسيلة لصالح جامعة باتنة، وقد يعود ذلك الى البيئة الاكاديمية بجامعة باتنة والتي تتميز بالدعم والتحفيز، وذلك من خلال العديد من العوامل التي تسهل الدخول في حالة التدفق منها استخدام اساليب متنوعة في عملية التدريس، فهو يساعد الطلبة على الانغماس والاندماج وخلق التفاعل وزيادة

التركيز والانتباه نحو اداء الانشطة، وقد يعود سبب هذه الفروق ايضا الى كون الطلبة في جامعة باتنة يمتلكون اهداف اكثر وضوح تتناسب وقدراتهم وتمكنهم من ادارة ذواتهم بفاعلية على اعتبار أن التدفق النفسي هو بمثابة الدافع الداخلي الذي يساعد على مواجهة الضغوط وخفض الخوف والشعور بالملل، كما وقد تشكل العلاقات الايجابية بين الطلبة الاساتذة دورا في شعورهم بالدعم والانتماء وزيادة التدفق نحو الانشطة والاستثمار في الفرص المتاحة اثناء عملية التعلم، وتشجيعهم على التفكير والابتكار وتبني المشاريع وبالتالي وزيادة النواتج الايجابية لهذه الخبرة.

كما أن السمات الشخصية تلعب دورا في حدوث تجربة التدفق، لذا فوجود دوافع شخصية مثل المتعة وقدرة الطلبة على التركيز يعتبر من أهم العوامل المحفزة لحدوث هذه التجربة.

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الننتشة (2021) والتي اظهرت عدم وجود فروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجامعة لدى طلبة الدراسات العليا، فاختلاف الجامعة لا يحدث فروقا بين الطلبة لتحقيق التدفق النفسي وفهم يسعون الى تطوير انفسهم وبناء مجتمع أفضل من خلال فهم سلوك الفرد والجماعة مما يولد لديهم القدرة والفعالية الشخصية، فتصبح لديهم حالة من التركيز والاندماج التام في الأداء او العمل والشعور بالمتعة والسعادة والمثابرة ومواصلة بذل الجهد من سبيل تحقيق المهمة أو انجاز العمل.(الننتشة، 2021، ص. 88)

➤ مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

تظهر النتائج في الجدول رقم(6.14) وجود فروق دالة احصائيا في الادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة بسكرة باتنة والوادي لصالح جامعة بسكرة، ويمكن ان نفسر هذه النتيجة من خلال مجموعة من العوامل من بينها البيئة الجامعية جامعة بسكرة التي تتيح للطلبة الشعور بالهدف من خلال توفير بيئة اكااديمية تشجع على الدراسة وتطوير مهاراتهم عن طريق الانشطة المختلفة والتي تعزز التواصل

وبناء علاقات قوية مع الآخرين تتسم بالتفاعل لتكون مصدرا للمساندة في مختلف المواقف، إضافة إلى العلاقات الايجابية مع الاستاذة، حيث تساعد هذه الأخيرة الطلبة على الشعور بالانتماء باعتباره طرفا يساهم في فهم الخبرات والمشكلات ومصدرا للدعم الاكاديمي والنفسي على حد سواء، كما تعزز التوجه الايجابي نحو العملية التعليمية، علاوة على ذلك تعتبر شخصية الطلبة وتجاربهم وطموحاتهم والرؤية الايجابية لمستقبلهم أحد النقاط التي تخلق هذه الفروق فلكل منهم سبب يجعل لحياته هدف ومعنى وهو ما أشار إليه فرانكل بأن المعنى وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد ولا يوجد بالتساؤل عن والهدف والغرض من الحياة لكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه.

➤ مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

تظهر النتائج الموضحة في الجدول رقم (6.15) وجود ارتباط دال احصائيا بين الازدهار النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد، تعود هذه النتيجة إلى أن الازدهار النفسي مفهوم يشكل أعلى مستويات الصحة النفسية التي تعزز الشعور والداء الجيد ووجود حياة ذات هدف ومعنى اضافة الى الانخراط في علاقات ايجابية، بالتالي تعزيز التوجه الايجابي نحو الحياة وبقيمتها وان هناك ما يستحق أن يعيش من أجله فهو يقلل من الشعور بالاكتئاب والقلق، لذا فإن الطلبة بالازدهار النفسي يدفعهم لرؤية الحياة بصورة ايجابية ويسعون إلى أهداف أسمى من الرضا عن الحياة والسعادة والوصول إلى أعلى ما يسعى علم النفس الايجابي لتحقيقه وهو الازدهار النفسي فالعلاقة بين هذا الأخير والادراك الايجابي لمعنى الحياة هي علاقة تأثير متبادل فوجود المعنى يساعد على طلبة على فهم ذواتهم والتقليل من الضغوط والتكيف مع واقعهم والاستجابة لمختلف المواقف وتجنب الوقوع في الفراغ الوجودي وما يرافقه من سأم وملل..... إلخ، والعمل على تعزيز علاقاتهم الاجتماعية مما يضيف دعما من المحيطين به.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الثامنة:

تظهر نتائج الموضحة في الجدول رقم (6.16) وجود ارتباط دال احصائيا بين التدفق النفسي والادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد، يمكن أن نفسر ذلك في كون التدفق النفسي تجربة يكون فيها الفرد في حالة من الانغماس والتركيز العالي في النشاط لتحقيق أهدافه، فالتدفق يزود الفرد بالقوة اللازمة لمواصلة كفاحه في الحياة من اجل تحقيق أهدافه فيزداد شعوره بقيمة ومعنى الحياة، فإحساس الفرد بأن حياته ذات معنى وأن له أهدافا واضحة يسعى إلى تحقيقها يعد احد العوامل المهمة من اجل وصوله الى حالة التدفق النفسي وزيادة قدرته على الانجاز وتحدي الصعوبات التي قد تواجهه. (عبد الجواد، 2017، ص.528)

فالتدفق يعتبر عاملا حاسما في تكوين معنى الحياة والهدف اضافة المغزى والقيمة عليها ودفع من يتعايش معها الى الابداع وبل إلى أعلى تجليات الصحة النفسية. (زكي والنواب، 2018، ص. 986)

وبالتالي فإن العلاقة بين هذين المتغيرين هي علاقة تفاعل يعطي فيها الادراك الايجابي لمعنى الحياة الفرد شعورا بقيمة وأهمية ما يقوم به، والتركيز والاستمتاع والسعادة داخل النشاط.

➤ مناقشة نتائج الفرضية التاسعة:

تظهر النتائج الموضحة في الجدول رقم (6.18) مساهمة كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر مع مساهمة أكبر للازدهار النفسي بنسبة (50.6%) بينما يساهم التدفق النفسي بنسبة (6%) ورغم هذا التباين فإن الباحثة ترجع هذه النتيجة إلى كون الادراك الايجابي لمعنى الحياة يعد عاملا هاما للطالب لتوجيه أهدافه وبلوغها وإضفاء القيمة عليها، فهو يساعد على

تجاوز الوقوع في معضلة الفراغ الوجودي واللا معنى وتحمل معاناة الوصول لهذه الأهداف وتحقيق الذات والرضا عنها وتحقيق الصحة النفسية والحفاظ عليها.

كما ترى الباحثة أن الازدهار النفسي مفهوم متكامل يركز على كل ما هو ايجابي في شخصية الطالب، وكل ما يسهم في التحسين من تفكيره والرفع من قدرته الانتاجية والابداعية وبناء علاقات ايجابية مع الآخرين وكذا القدرة على الانجاز، كما أن له تأثيرا على صحته النفسية فهو يمكنه من تجاوز الضغوط والمشكلات التي تعترضه خلال حياته سواء الاكاديمية أو حياته العامة، فالازدهار النفسي يعزز وجود أهداف في الحياة بما يجعله قادرا على تحمل المعاناة وتقديم التضحيات لأجله، وأن الذين يتمتعون بالازدهار النفسي يميلون إلى رؤية الحياة بإيجابية أكثر مما يعزز شعورهم بالمعنى، كما أشارت دراسة عودة(2020) إلى أن المعنى الشخصي يؤثر في الازدهار النفسي وذلك من خلال تكوين الطلبة لنظام معرفي على نحو فردي ذو أساس ثقافي يؤثر في اختيارهم للأنشطة والأهداف ويمنح للحياة شعورا بالقيمة الشخصية على اعتبار أن المعنى الشخصي هو ركيزة في الازدهار النفسي، وفي العلاقة بين الازدهار النفسي والمعنى وقد يكون المعنى أحد العناصر المصاحبة للمتعة والسعادة.(عودة، 2020، ص. 80) كما وقد تعود هذه النتيجة أيضا إلى كون وجود المعنى يعد أحد المكونات الرئيسية التي من خلالها يتم قياس الازدهار النفسي على اعتبار أن المعنى يمثل أحد العناصر الأساسية الثلاث التي أشار إليها سليجمان كمكونات للازدهار النفسي بالإضافة إلى المميزات الإضافية الأخرى.

ورغم التباين في تأثير كل من المتغيرين نجد أن التدفق النفسي أيضا يسهم في التنبؤ بالإدراك الايجابي لمعنى الحياة بنسبة(6%) وإن كانت نسبته منخفضة فهو يعد حافزا داخليا يوجه تركيز الطالب نحو الانشغال التام بالأنشطة اليومية وإعطاء قيمة لها وتأديتها بأفضل طريقة والعمل على الوصول إلى أهدافه بشكل واعي ومواجهة التحديات التي تعترضه والاستمتاع بالحياة، مما يقلل من الشعور بالفراغ واللامعنى.

ولم تجد الباحثة حسب حدود بحثها واطلاعها دراسات تناولت أو فسرت هذه المتغيرات مع بعضها.

إستنتاج عام:

انطلاقاً من التساؤل العام الدراسة والمتمثل في مدى مساهمة كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في الادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر، تم اختبار مجموعة من الفرضيات والإجابة على التساؤلات لتتوصل فيه الأخير إلى النتائج الآتية:

- تمتع طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي.
- طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر يتمتعون بمستوى متوسط من التدفق النفسي.
- تمتع طلبة الارشاد بمستوى متوسط من الادراك الإيجابي لمعنى الحياة.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في الازدهار النفسي لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا المستوى الأكاديمي.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في التدفق النفسي لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا لمستوى المستوى الأكاديمي لمتغير المستوى الأكاديمي.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في الادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا لمستوى المستوى الأكاديمي.
- وجود فروق دالة احصائية في الازدهار النفسي لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة بسكرة وباتنة وبسكرة والوادي لصالح جامعة بسكرة.
- وجود فروق دالة احصائية في التدفق النفسي لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة المسيلة وباتنة والوادي لصالح جامعة.
- وجود فروق دالة احصائية في ادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة بسكرة باتنة والوادي لصالح جامعة بسكرة.

- وجود ارتباط دال احصائيا بين الازدهار النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد.

- وجود ارتباط دال احصائيا بين الازدهار النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد.

- يسهم كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر.

🚩 التوصيات والمقترحات:

ومن خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة نقدم مجموعة من التوصيات وهي كالآتي:

- تعزيز الازدهار النفسي على مستوى الجامعات بما يمكن الطالب من تطوير ذاته والتغلب على المشكلات التي تعترضه.

- تعزيز البرامج الارشادية التنموية في المحيط الجامعي، وكذا العمل الارشادي بما يسمح بالتدخل وتقديم المساعدة.

- تفعيل دور مراكز المساعدة النفسية على مستوى الجامعات من خلال تقديم خدمات بما يعزز إدراك معنى الحياة لدى الطلبة.

- تنويع ودعم الأنشطة التي بإمكانها تعزيز التدفق النفسي لدى الطلبة.

- الاعتماد على أساليب التدريس الحديثة بما يزيد من حظوظ دخول الطلبة هذه التجربة ومعايشتها.

🚩 **المقترحات:** وتتضمن بعض النقاط التي يمكن ان تفتح آفاقا جديدة أمام دراسات أخرى - تأثير الازدهار النفسي على التوجه المهني لدى طلبة.

- دراسة متغير الازدهار النفسي مع متغيرات أخرى كالدافعية للإنجاز على عينات من الطلبة من مختلف التخصصات العلمية.

- دراسة أثر متغير التدفق النفسي مع فاعلية الذات الاكاديمية لدى الطلبة.
- دراسة الادراك الايجابي لمعنى الحياة مدى قدرته على التنبؤ التوافق الأكاديمي لدى الطلبة.

مناقشة عامة:

انطلاقاً من التساؤل العام الدراسة والمتمثل في مدى مساهمة كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في الادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر، تم اختبار مجموعة من الفرضيات والإجابة على التساؤلات لتتوصل فيه الأخير إلى النتائج الآتية:

- تمتع طلبة الإرشاد ببعض جامعات الجزائر بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي.
- طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر يتمتعون بمستوى متوسط من التدفق النفسي.
- تمتع طلبة الارشاد بمستوى متوسط من الادراك الإيجابي لمعنى الحياة.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في الازدهار النفسي لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا المستوى الأكاديمي.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في التدفق النفسي لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا لمستوى المستوى الأكاديمي لمتغير المستوى الأكاديمي.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في الادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر تبعا لمستوى المستوى الأكاديمي.
- وجود فروق دالة احصائية في الازدهار النفسي لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة بسكرة وباتنة وبسكرة والوادي لصالح جامعة بسكرة.
- وجود فروق دالة احصائية في التدفق النفسي لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة المسيلة وباتنة والوادي لصالح جامعة.
- وجود فروق دالة احصائية في ادراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد تبعا لمتغير الجامعة بين جامعة بسكرة باتنة والوادي لصالح جامعة بسكرة.

- وجود ارتباط دال احصائيا بين الازدهار النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد.

- وجود ارتباط دال احصائيا بين الازدهار النفسي والإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد.

- يسهم كل من الازدهار النفسي والتدفق النفسي في التنبؤ بالإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد ببعض جامعات الجزائر.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- ابو الهدي، ابراهيم محمود. (2011). دراسة سيكومترية كينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين، *مجلة كلية التربية (جامعة عين شمس)*، 35 (الجزء الثالث)، 789-822.
- ابو غزالة، سميرة علي جعفر. (2007أ). أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة الى الارشاد النفسي " دراسة على طلاب الجامعة"، عدد خاص للمؤتمر الدولي الخامس: "التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة: الفرص والتحديات" في الفترة 11-12 يوليو 2007، 253-324.
- ابو غزالة، سميرة علي جعفر. (2007ب). فعالية الارشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين معنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر السنوي الرابع عشر-الارشاد النفسي من اجل التنمية في ظل الجودة الشاملة، (01)، 157-202.
- <http://search.mandumah.com/Record/861245>
- الابيض، محمد حسن. (2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. *مجلة كلية التربية [عين شمس]*، 34 ج (03)، 799-820.
- الأسطل، صفار راجي ضاهر. (2020). السلام الداخلي والامل كمنبئات لإدراك معنى الحياة لدى عينة من المتعافيات من سرطان الثدي بمحافظة غزة [رسالة ماجستير، جامعة الاقصى، كلية التربية]. موقع الاسترجاع
- اسكندراني، امانى احمد. (2016). معنى الحياة وعلاقته بالإيثار: دراسة ميدانية على عينة من مرحلتى الرشد والشيخوخة في محافظة دمشق [رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم نفس النمو].
- اسماعيل، زينب ابراهيم عبد العال. (2019). معنى الحياة لدى المسنين المقيمين مع اسرهم والمقيمين في دور الرعاية. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، 21 (ج 04)، 536-572.

- ايوب، ناهد خالد هنداوي، البديوي عفاف سعيد فرج.(2017). التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الازهر. **مجلة كلية التربية، 134** (ج2)، 886-827.
- بنهان، بديعة حبيب.(2019). فعالية الارشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الابداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة الارشاد النفسي، (59)**، 378-309.
- جاء الله، يمينة.(2016). معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية، الرضا عن الحياة) لدى المرأة العانس- دراسة مقارنة بين المرأة العانس الماكثة بالبيت والمرأة العانس العاملة-[اطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علوم علم النفس العيادي-جامعة محمد لمين دباغين-الجزائر- كلية العلوم الانسانية والاجتماعية].
- حجازي، مصطفى.(2012). اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي، دار التنوير لطباعة والنشر والتوزيع.
- الحديبي، مصطفى عبد المحسن عبد التواب.(2015). الرضا عن الحياة كمتغير وسيط بين خواء المعنى وبعض الاضطرابات الإكلينيكية والمشكلات النفس اجتماعية لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية (اسيوط)، 02**(31)، 581-488.
- حسين، خيرى احمد، علام، حسن احمد عمر.(1998). دراسة تحليلية لمعنى الحياة وعلاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. **المجلة التربوية، 13**، 316-277.
- حلمي، أمنية حسن محمد.(2022). الدور الوسيط لإشباع الحاجات النفسية الأساسية في العلاقة بين التركيز التنظيمي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، **مجلة البحث العلمي في التربية، 32**(2022)، 181- 128.
- خزام، نجيب ألفونس، ابراهيم، تامر شوقي، غنيم، زهراء محمد فريد حسن.(2016). تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة.

خشبة، فاطمة السيد حسن.(2017). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 27(96)، 316-221.

خضر، عبد المحسن عبد الحسين.(2016). المعنى في الحياة عند طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، **مجلة ابحاث البصرة (العلوم الانسانية)**، 02(41)، 412-393.

خوج، حنان اسعد.(2011). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، **مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية**، 02(03)، 44-12.

رزق، زينب شعبان.(2019). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 30(108)، 351-296.

زكي، هناء محمد، حرب سامح حسن سعد الدين.(2021). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات والضغوط والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. **المجلة التربوية**، عدد اكتوبر-ج02- (90)، 955-868.

الزويني، عمار عبد الامير.(2019). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة [رسالة مقدمة كجزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الانسانية].

زيزفون، مهدي صالح، علي، بشرى حسين.(2023). الازدهار النفسي لدى الطالبات قسم رياض الاطفال. **مجلة كلية التربية الاساسية جامعة المستنصرية**، 29(119)، 206-192.

السكافي، اوليفيا.(2017). معنى الحياة في علم النفس. **مجلة جيل للعلوم الانسانية والاجتماعية**، 37(ديسمبر)، 38-25.

سليمان، سيد عبد الرحمن، فوزي، ايمان.(1999). معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب النفسي لدى من المسنين العاملين والغير عاملين. المؤتمر السنوي السادس: جودة الحياة (مصر)، 1090-1031.

سماش، راضية، مسعودي، لويزة.(2020). انعكاسات الشبكات الاجتماعية على ادراك معنى الحياة لدى الطالب الجامعي. **مجلة دراسات انسانية واجتماعية**، 11(01)، 227-240.

شاكر، محمد احمد.(2019). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. **مجلة الفراهيدس للفن**، 11(03)، 426-455.

صاحب العبيدي، عصام العليوي.(2021). جودة الحياة الوظيفية كمتغير وسيط بين سلوكيات القيادة الشاملة والازدهار النفسي في ظل الدور التفاعلي للرفاهية الروحية: دراسة تحليلية لآراء عينة من موظفي المديرية العامة للتربية في محافظة بابل(اطروحة دكتوراه).

الصاوي، داليا يسرى يحيى.(2020). التدفق النفسي وعلاقته بالذات الايجابية لدى عينة من طلاب الجامعة والمشاركين والغير مشاركين في الانشطة الطلابية. 26(يونيو2020)، 220-268.

طه، رياض سليمان السيد.(2021). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 31(110)، 232-292.

عبد الجليل وليد حسن، خضير عبد المحسن عبد الحسين،(2022)، الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين، **مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية**، 03(47)، 337-345.

عبد الجواد، احمد سيد عبد الفتاح.(2017). الاسهام النسبي للتدفق النفسي وادارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، 91ج02، 483-538.

عبد الخالق، احمد، النيال، مایسة، سالم، سهير، سعيد، حنان.(2007).معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان[دراسة مقارنة]، المؤتمر الاقليمي لعلم النفس 18-20 نوفمبر 2007 رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 291-318.

- عبد العزيز، اسماء محمد، ايوب سالي نبيل عطا.(2021). نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الدراسي وانماط التواصل الاسري والاهداف المثلى للشخصية والشغف الاكاديمي والازدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. **المجلة التربوية**، 90 ج02، 900-1008.
- عبد العزيز، امل انور، عبد الحليم رضا ربيع.(2022). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التدفق المعرفي والازدهار النفسي والابداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية**، 130 ابريل ج(03)، 628-720.
- العبيدي، عفراء ابراهيم خليل.(2019). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ظل بعض المتغيرات. **المجلة الجزائرية ولأبحاث الدراسات**، 02(08)، 37-55.
- عزالدين، رزان.(2021). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث. **مجلة اتحاد جامعات العربية للتربية وعلم النفس**، 19(04)، 60-96.
- عودة، رشا حامد حسن.(2020). الازدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة [رسالة مقدمة كجزء من متطلبات نيل رسالة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة المستنصرية، كلية التربية].
- فرانكل، فيكتور ايميل(1982). **الانسان يبحث عن المعنى** (ترجمة طلعت منصور). دار القلم.
- فرانكل، فيكتور ايميل(1998). **ارادة المعنى اسس وتطبيقات العلاج بالمعنى** (ترجمة فوزي ايمان). دار زهراء الشرق للنشر.
- الفريد، ادلر.(2005). **معنى الحياة** (ترجمة عادل نجيب بشرى). المجلس الاعلى للثقافة.
- القحطاني، فهد عائض فهد.(2019). دور القيم الاسرية في تشكيل معنى الحياة، **مجلة العلمية لكلية التربية**، 10(35)، 61-96.

القضاة، حمزة خليل عبد الله. (2020). فعالية برنامج ارشادي لتنمية المعنى الايجابي للحياة والسلوك الصحي لدى المسنين في دور الرعاية في الاردن [اطروحة دكتوراه في الارشاد النفسي والتربوي].

القضيبي، نورة عبد الرحمن. (2020). الضجر الاكاديمي وعلاقته بالرضا عن التخصص ومعنى الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 21(04)، 41-82.

مجيد، اثمار شاكر. (2023). الاستقلال المعرفي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، وقائع المؤتمر الافتراضي العلمي السنوي السادس لقسم معلم الصفوف الاولى والموسوم بـ (مشكلات الواقع المدرسي التشخيص والحلول) 15-16/03/2023 تحت شعار (بالإصلاح والعمل تبني المجتمعات).

مصطفى، منال محمود محمد. (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية المساهمة في الاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة. *دراسات نفسية*، 28(03)، 307-366.

مطاوع، محمد مسعد عبد الواحد. (2021). نموذج بنائي للعلاقات بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية (الميول والكفاءة) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التوافقية واللاتوافقية) والازدهار النفسي لدى الطلاب الموهوبين الفائقين دراسيا. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22، 221-269.

معمريه، بشير. (2010). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية، *دراسات نفسية*، (2)، 158-97.

هيبه، حسام اسماعيل، غنيم، محمد مصطفى عبد المغني، عدوي، طه ربيع طه. (2017). برنامج للعلاج النفسي الايجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الاعاقة البصرية. *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة عين شمس مركز الارشاد النفسي، 50، 599-653.

سليمان، مارتن اي- بي.(2006). *السعادة الحقيقية*. الترجمة العربية والنشر والتوزيع لمكتبة الجريز.

المراجع الاجنبية:

Moneta , Giovanni B, (2019). On the conceptualization and measurement of flow, In C. Peifer & S.Engeser (Eds.), *Advances in flow research, 2nd Ed.* New York: Springer Science,pp1-41.

Kiyimalioglu, aslihan,(2022). Asystematic revow of flow theory: The state of the art in marketing, KAUIIBFD, 13(26), 1238-1273.

Shernoff. David J, Csikszentmihalyi, mihaly, (2009). Flow in Schools, In book: Handbook of Positive Psychology in Schools Publisher: Routledge Editors: R. Gilman, E. S. Heubner, M. Furlon

Csikszentmihalyi, mihaly,(2004). *Good business: Leadership, flow, and making of meaning*, USA: Published by the Penguin Group.

Csikszentmihalyi, mihaly, (2014). *Flow foundations of and positive psychology*, Now York: Sepringe Dordrecht Heidelberg.

Germeys inez, Kuppens peter, (2022). Experience Sampling Methodology: A step-by-step guide to designing conducting, and analyzing ESM studies, (2ed), Copyright © 2022 Gnrmeys, Kuppens.

John Carl, Walter.(n.d). Flow - A Theory of Optimal Experience: History an Critical Evaluation.

Guan, Xiaowei. (2013). A study on flow theory and translation teaching in china's EFL class, journal of language teaching and research, 4(04), pp.785-790.

Mohajer, Guila.(2020). The relationship between emotional intelligence and dispositional flow state in junior team sport athletes, Haaga-Helia university of Applied sciences.

Butler, Julie.(2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing, international journal of wellbeing, 6(3), pp1-48.

Pluess, Michael. (2015). genetics of psychological well-being the role of heritability and genetics in positive psychology, United Kingdom, Oxford university press.

Wissing, Marié. P, Schutte, Lusilda, Liversage, Christelle , Entwisle, Bernda, Gerick, Marianne, Keyes, Corey.(2019). Important Goals, Meanings, and Relationships in Flourishing and Languishing States: Towards Patterns of Well-being, Springer, pp.1-37, <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09771-8>.

الملاحق

الملحق رقم (01): يمثل أسلوب قياس التدفق النفسي باستخدام استبيان التدفق من اعداد (Csikszentmihalyi, 1988, p. 195 &Csikszentmihalyi)

The key sections of the Flow Questionnaire (adapted from Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, p. 195)

1. Please read the following quotes:

My mind isn't wandering. I am not thinking of something else. I am totally involved in what I am doing. My body feels good. I don't seem to hear anything. The world seems to be cut off from me. I am less aware of myself and my problems.

My concentration is like breathing I never think of it. When I start, I really do shut out the world. I am really quite oblivious to my surroundings after I really get going. I think that the phone could ring, and the doorbell could ring or the house burn down or something like that. When I start I really do shut out the world. Once I stop I can let it back in again.

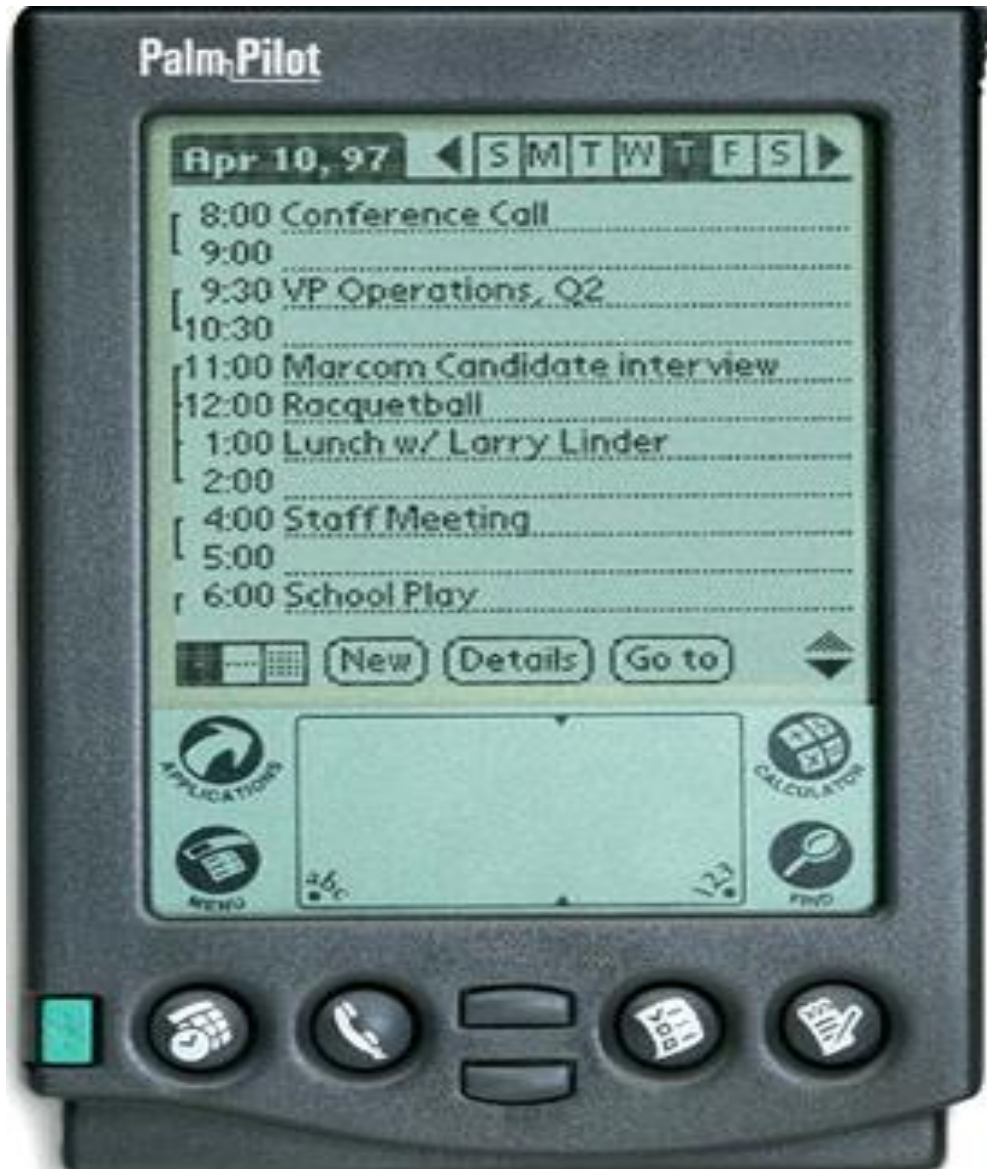
I am so involved in what I am doing. I don't see myself as separate from what I am doing.

2. Have you ever felt similar experiences?
3. If yes, what activities were you engaged in when you had such experiences?
4. Please write here the name of the activity - among those you quoted, if any - which best represents the experience described in the three quotations, i.e. the activity where you feel this experience with the highest

intensity.

5. On the next pages there are a number of items referring to the ways people could feel while doing an activity (e.g. ratings on the activity quoted in section 4, work or study, or spending time with the family). For each item please tell us how you feel doing each of these activities.

الملحق رقم (02) يمثل جهاز Plam pilot



الملحق رقم (03) يوضح عناصر واجزاء مختارة من تجربة اخذ العينات المكيف من طرف (Csikszentmihalyi & Larson, 1987, p 536)

Date:	Time Beeped:	Time Filled Out:	am/pm
-------	--------------	------------------	-------

As you were beeped ...

What were you thinking about? _____

Where were you? _____

What was the MAIN thing you were doing? _____

What other things were you doing? _____

Why were you doing this particular activity?

☐ I had to ☐ I wanted to do it ☐ I had nothing else to do

Indicate how you felt about the main thing you were doing:

	low										high
Challenges of the activity	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Your skills in the activity	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Was this activity important to you?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Where you satisfied with how you were doing?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Describe your mood as you were beeped:

	very	quite	some	neither	some	quite	very	
Alert	0	0	.	-	.	0	0	Drowsy
Happy	0	0	.	-	.	0	0	Sad
Active	0	0	.	-	.	0	0	Passive
Involved	0	0	.	-	.	0	0	Detached

الملحق رقم(04) يوضح وثيقة تسهيلات لإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بجامعة باتنة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEURE
 ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
 Université Mohamed Khider - Biskra
 Faculté des sciences humaines & sociales
 Département des sciences sociales

جامعة محمد خيضر - بسكرة
 كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
 قسم العلوم الاجتماعية
 الرقم 18 / مدر. ي. ع. ا. ب. ب. د. ع. / 2023

إلى السيد المحترم رئيس قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا
جامعة الحاج لخضر باتنة 01

الموضوع: تقديم تسهيلات "دراسة ميدانية"

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة ونظيراتها الأخرى وكذا بينها وبين المؤسسات الاقتصادية والاجتماعية الوطنية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي تقديم التسهيلات الممكنة للطلاب (ة): باسمينة مخلوف

من خلال تمكنه من الإستفادة من المرافق والبيانات المتوفرة لديكم، قصد إتمام إنجاز أطروحة الدكتوراه في شعبة: علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

الموسومة: الإزدهار النفسي والتدفق النفسي كمنبئات للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الإرشاد
(دراسة ميدانية ببعض جامعات الجزائر)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مساعد رئيس قسم
الدراسات والبحوث
الاجتماعية
بجامعة القاهرة
الاسم: د. محمد

ملحظة: نسخة لاستخدام

ملاحظة: نسخة لاستخدامها/ فيما يسمح به القانون

الملحق رقم (05) يوضح وثيقة تسهيلات لإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بجامعة الوادي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
 REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
 ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

جامعة محمد خيضر - بسكرة
 كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
 قسم العلوم الاجتماعية
 الرقم : 52 / ر.ق.ع.ا.ب.ت.ب.ع / 2024

Université Mohamed Khider - Biskra
 Faculté des sciences humaines & sociales
 Département des sciences sociales



إلى السيد المحترم عميد: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة الوادي-

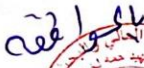
الموضوع: تقديم تسهيلات "دراسة ميدانية"

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة ونظيراتها الأخرى وكذا بينها وبين المؤسسات الاقتصادية
 والاجتماعية الوطنية والتربوية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي تقديم التسهيلات
 الممكنة للطالب (ة): مخلوف ياسمينه
 من خلال تمكينه (ا) من الاستفادة من المرافق والبيانات المتوفرة لديكم، قصد إتمام إنجاز أطروحة
 الدكتوراه.

في شعبة: علوم التربية
 تخصص: ارشاد وتوجيه
 الموسومة: الازدهار النفسي والتدفق النفسي كمنبئات للإدراك الإيجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الارشاد-
 دراسة ميدانية لبعض جامعات الجزائر-
 تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

بسكرة في: 2024/02/05

رئيس القسم



 رئيس قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية
 الدكتور عثمان عمار


 رئيس قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية
 الدكتور عثمان عمار

الملحق رقم (06): تعداد الطلبة في قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة بسكرة

قسم علم النفس وعلوم التربية														
الطور	السنة	التخصص	المسجلون بصفة منتظمة								متخلين		العدد الفعلي	
			معيدين		الجدد		الإجمالي							
			مجموع	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث		ذكور
ليسانس	الثانية	علم النفس	204			191	13	191	13	201				
		علوم التربية	71			69	2	69	2	70				
		المجموع L2 :	275	0	0	260	15	260	15	271	0	0		
		النسبة %	100.00%	0.00%	0.00%	94.55%	5.45%	94.55%	5.45%	99%	0.00%	0.00%		
	الثالثة	علم النفس العيادي	180			167	13	167	13	180				
		علم النفس العمل والتنظيم	35			32	3	32	3	35				
		علم النفس المدرسي	33			31	2	31	2	32				
		إرشاد وتوجيه	21			20	1	20	1	21				
		علم النفس التربوي	40			39	1	39	1	40				
		المجموع L3 :	309	0	0	289	20	289	20	308	0	0		
النسبة %		100.00%	0.00%	0.00%	93.53%	6.47%	93.53%	6.47%	100%	0.00%	0.00%			
ليسانس L2+L3		584	0	0	549	35	549	35	579	0	0			
		100.00%	0.00%	0.00%	94.01%	5.99%	94.01%	5.99%	99.14%	0.00%	0.00%			
ماسטר	أولى	علم النفس العيادي	141			133	8	133	8	131				
		علم النفس العمل والتنظيم واستيعاب صعوبات التعلم	27			18	9	18	9	25				
		علم النفس المدرسي	23			21	2	21	2	20				
		إرشاد وتوجيه	14			12	2	12	2	13				
		علم النفس التربوي	21			20	1	20	1	21				
		المجموع M1 :	226	0	0	204	22	204	22	210	0	0		
	النسبة %		100.00%	0.00%	0.00%	90.27%	9.73%	90.27%	9.73%	92.92%	0.00%	0.00%		
	الثانية	علم النفس العيادي	174			161	13	161	13	171				
		علم النفس العمل والتنظيم واستيعاب صعوبات التعلم	41			31	10	31	10	39				
		علم النفس المدرسي	32			29	3	29	3	31				
		إرشاد وتوجيه	30			19	11	19	11	29				
		علم النفس التربوي	35			31	4	31	4	34				
		المجموع M2 :	312	0	0	271	41	271	41	304	0	0		
	النسبة %		100.00%	0.00%	0.00%	86.86%	13.14%	86.86%	13.14%	97.44%	0.00%	0.00%		
Total (M1+M2)												514		
النسبة %												95.54%		
مجموع الطلبة في القسم:												1093		
النسبة %												97%		

«الاحظة: الطلبة المستفيدين من عطلة أكاديمية والمُعجلين المتخلين عن الدراسة محسوبين مسبقاً مع المسجلين بصفة منتظمة.

الطلبة غير المسجلين هم الطلبة الناجحين أو المعجلين المتوقع تسجيلهم ولم يسجلوا وبالتالي غير محسوبين مع الطلبة المسجلين بصفة منتظمة.

تحسين وطباعة بتاريخ: 2024-03-14

إحصائيات السنة الجامعية: 2023-2024

عميد الكلية

نائب العميد للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

مسؤول مصلحة التدريس للكلية

رئيس مصلحة التدريس للقسم

الملحق رقم(07): تعداد الطلبة في قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة المسيلة

تعدادا الطلبة لجامعة المسيلة

110	السنة الثانية علوم إجتماعية- أرطوفونيا
278	السنة الثانية علوم إجتماعية- علم النفس
82	السنة الثانية علوم إجتماعية- علوم التربية
374	السنة الثالثة - علم النفس العيادي
75	السنة الثالثة - علم النفس العمل والتنظيم
67	السنة الثالثة - توجيه وارشاد
11	ماستر 01 علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية
41	ماستر 02 علم النفس العمل والتنظيم وتسيير الموارد البشرية
165	ماستر 01 علم النفس العيادي
113	ماستر 02 علم النفس العيادي
23	ماستر 01 ارشاد وتوجيه
201	ماستر 02 ارشاد وتوجيه
126	ماستر 02 القياس النفسي وبناء الرواءز

الملحق رقم(08): تعداد طلبة الارشاد والتوجيه في قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة باتنة

عدد الطلبة	التخصص
79	سنة ثالثة ليسانس
40	اولى ماستر
39	ثانية ماستر
158	المجموع

الملحق رقم (09): تعداد طلبة الارشاد والتوجيه في قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الوادي

عدد الطلبة	التخصص
41	سنة ثالثة ليسانس
50	اولى ماستر
69	ثانية ماستر
160	المجموع

الملحق رقم(10): يمثل مقياس الازدهار النفسي المعتمد في الدراسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علوم التربية

عنوان المقياس:

الازدهار النفسي لدى طلبة
الجامعة

التعليمات:

عزيزتي الطالبة، عزيزي الطالب.

يرجى تفضلك بقراءة كل فقرة من الفقرات التالية بدقة، حتى يتسنى لك الإجابة عليها من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الخمسة الموضوعة امام كل فقرة وذلك من خلال وضع العلامة (x) في البديل الذي تنطبق عليك تماما، ويتفق مع تفكيرك او يعبر عن رأيك، علما انه لا توجد إجابات صحيحة او خاطئة.

يرجى ان لا تترك فقرة دون إجابة، ولا داعي لذكر الاسم، ما نبحت عنه هو اجابتك الدقيقة على هذه الفقرات في طار البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.

مع جزيل الشكر والتقدير.

الجامعة: بسكرة ☐ باتنة ☐ الوادي ☐ المسيلة ☐
المستوى الأكاديمي: ☐ ثلاثة ليسانس ☐ أولى ماستر ☐ ثانية ماستر ☐

الرقم	العبارات	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
01	اسعى لتعلم واكتساب خبرات جديدة، وعدم الاكتفاء بما اعرفه					
02	رغم وجود بعض السلبيات ارى المجتمع يتقدم نحو الامام					
03	يحفظني الله ويحميني من ك الشرور وهو رحيم بي مهما كبرت المحن والصائب					
04	اتقبل نفسي بكل ما فيها من عيوب ومميزات					
05	اتفهم واتقبل ما بين الآخرين من فروق واختلافات					
06	أرحب بمساعدة الآخرين وتقديم العون لهم قدر المستطاع					
07	بوجه عام انا شخص مبتهج وسعيد					
08	حياتي لها معنى، وهدف واضح					
09	ادعوا الله وبداخلي يقين بأنه سيستجيب لدعائي					
10	نتجه حياتي نحو الافضل دائما					
11	أنظم امور حياتي بشكل جيد					
12	اهتم بمتابعة الاخبار والاحداث المحلية والعالمية					
13	اجلس لفترات طويلة تأمل سلوكياتي، وارجع نفسي					
14	انا شخص مطمئن ومتصالح مع نفسي					
15	اثق بأرائي حتى لو اختلف مع اراء اشخاص احترمهم وأقدرهم					
16	لدى شعور بالانتماء للمجتمع					
17	اشعر بالطمأنينة وراحة كبيرة عندما أصلي					
18	اشعر بالارتياح وبالرضا عن حياتي					
19	يصفني الآخرون (اصدقائي، اسرتي، جيراني) بأنني خدوم لا أبخل بوقتي او جهدي على أحد منهم					
20	يبدل افراد المجتمع الكثير من الجهد لتنمية أنفسهم					
21	أقدر الجهود التي يبذلها الآخرون حولي لمساعدتي واسعادي					
22	احاول فهم ما يدور حولي من احداث في المجتمع					
23	اشعر بعدم الارتياح إذا اهدرت وقتي ومر يومي دون ان اتعلم فيه شيئا جديدا					
24	كل فرد في المجتمع لا يهتم الا بنفسه ولا يعطي اهتماما للمصلحة العامة					
25	اعتبر نفسي متدين قريب الصلة بالله					
26	انا شخص محبط وغير موفق في اي عمل اقوم به					
27	اشعر انني شخص جيد بوجه عام					
28	اشارك في بناء مجتمعي					
29	انا شخص متفائل، وعلى يقين بأن المستقبل أفضل					
30	لدي إدراك ودراية بالأشياء التي تعطي معنى وهدف لحياتي					
31	انا شخص فخور بنفسي، واصدقائي، واسرتي،...					
32	أحب القراءة في امور الدين والاستماع الى رجال الدين					
33	تبدو حياتي سيئة غير سعيدة					
34	أستطيع التعامل بكفاءة مع الوسط والبيئة التي اعيش فيها بما يلبي احتياجاتي					
35	استمد من المجتمع الشعور بالراحة النفسية والمساندة					
36	احترم اراء ورغبات وحريات من حولي					
37	انا شخص ممثل بالحيوية ومعنوياتي مرتفعة					

الملحق رقم(11): يمثل مقياس التدفق النفسي المعتمد في الدراسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر-بسكرة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علوم التربية

عنوان المقياس:

**التدفق النفسي لدى طلبة
الجامعة**

التعليمات:

عزيزتي الطالبة، عزيزي الطالب.

يرجى تفضلك بقراءة كل فقرة من الفقرات التالية بدقة، حتى يتسنى لك الإجابة عليها من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الخمسة الموضوعة امام كل فقرة وذلك من خلال وضع العلامة (x) في البديل الذي تنطبق عليك تماما، ويتفق مع تفكيرك او يعبر عن رأيك، علما انه لا توجد إجابات صحيحة او خاطئة.

يرجى ان لا تترك فقرة دون إجابة، ولا داعي لذكر الاسم، ما نبحت عنه هو اجابتك الدقيقة على هذه الفقرات في طار البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.

. مع جزيل الشكر والتقدير

الرقم	العبارات	دائما	كثيرا	احيانا	نادرا	أبدا
01	بدا الدرس مثير وممتع لي					
02	انجز واجباتي بدقة ولا اشعر بأي جهد أو تعب يذكر					
03	الدراسات الجامعية ولدت لدي شعور بالبهجة والسرور					
04	وجدت التجربة الدراسية ذات مردود ايجابي وكبير					
05	اعرف بوضوح ما اريد ان افعله دراسيا					
06	اضع اهدافا محددة وواضحة في دراستي					
07	اشعر ان اهدافي تتحقق بسلاسة في دراستي الجامعية					
08	ابحث باستمرار عن الاهداف التي تعطي لنفسني تحديا					
09	قدراتي توازي التحدي العالي للدراسات الجامعية					
10	اثناء الاداء الدراسي كانت لدي فكرة جيدة عن مستوى أدائي					
11	أجد أن الدراسات الجامعية مثيرة لأن فيها تحد عال					
12	ينصب تركيزي بالكامل على ما افعل اثناء الدرس					
13	اشعر بصفاء ذهن غير عادي ثناء الدرس					
14	خلال الدرس احصل على المعلومات على النحو الامثل حتى عندما تعلو الضوضاء من حولي					
15	اشعر أنني افهم كل كلمة يقولها الانسان					
16	أشعر أنني مهيبٌ بشكل كاف لمواجهة متطلبات الدراسات الجامعية					
17	لدي القدرة على ضبط ومقاومة الملل والقلق اثناء الدرس					
18	أستطيع السيطرة على المثيرات الخارجية اثناء القراءة					
19	بدا واضحا لي أنني اتقنت واجباتي الدراسية جيدا					
20	أنا واع بمستوى كفايتي في الدراسات الجامعية					
21	يمكنني أن أثبتن من خلال الأسلوب الذي أؤدي به دروسي مدى اجادتي لما أفعله					
22	لم أَرْض إلا بمستوى تعلم أفضل فيما ارغب القيام به من أعمال					
23	نشاطي الدراسي بدا لي وكأنه يحدث تلقائيا					
24	اشعر بالاندماج الكامل فيما أتعلمه اثناء الدرس					
25	بدا الوقت وكأنه يتغير مرة للأسرع ومرة للأبطأ اثناء الدرس					
26	لم اشعر بالوقت عندما كنت أؤدي واجباتي الدراسية					
27	بعض الاوقات يبدو كأن سير الاحداث الدراسية يحدث بصورة بطيئة					
28	في الدرس اشعر أنني اقل وعيا بذاتي ومشكلاتي الشخصية					
29	لم أكن قلق حول أدائي أثناء الدرس					
30	لم أبد اهتماما لما يظنه زملائي بي اثناء الدرس					

الملحق رقم(12): يمثل مقياس الادراك الايجابي لمعنى الحياة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر-بسكرة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علوم التربية

عنوان المقياس:

الادراك الايجابي لمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة

التعليمات:

عزيزتي الطالبة، عزيزي الطالب.

يرجى تفضلك بقراءة كل فقرة من الفقرات التالية بدقة، حتى يتسنى لك الإجابة عليها من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الخمسة الموضوعة امام كل فقرة وذلك من خلال وضع العلامة (x) في البديل الذي تنطبق عليك تماما، ويتفق مع تفكيرك او يعبر عن رأيك، علما انه لا توجد إجابات صحيحة او خاطئة.

يرجى ان لا تترك فقرة دون إجابة، ولا داعي لذكر الاسم، ما نبحت عنه هو اجابتك الدقيقة على هذه الفقرات في طار البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.

مع جزيل الشكر والتقدير

الرقم	العبارة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
01	أفكر في معنى الحياة باستمرار				
02	لأستطيع تحقيق الأمور الهامة في حياتي				
03	أبحث عن النشاطات والاهتمامات الجديدة وأجد فيها متعة				
04	أستطيع تحديد الأمور التي أفتقدها في حياتي تحديد دقيقا				
05	أنا شخص مستقر باستمرار				
06	أتوقع أن حياتي الخصبة الجميلة سوف تأتي في المستقبل				
07	عندي أمل بأن المستقبل سوف يأتيني بأشياء مهمة وسارة				
08	أحلم بأن أجد نفسي في مكان جديد وبشخصية جديدة				
09	أفكر في أن أحقق شيئا جديدا ومختلفا عما هو مألوف				
10	أسعى الى تغيير الهدف الرئيسي لحياتي				
11	أفكر باستمرار في سر الحياة				
12	أفكر أن أجد فرصا جديدة بالحياة				
13	قبل أن أحقق هدفا حددته من قبل أبدأ في التفكير في هدف آخر				
14	أشعر بأنني في حاجة الى مغامرة واكتشاف عالم جديد				
15	يلازمني الشعور في أن أحقق ذاتي				
16	أشعر أنني قد وجدت ما أفتقده وقررت أن أبحث عنه طيلة حياتي				
17	أدرك أنني استنفذت كل قوتي في الهدف الذي وجهته اليه حياتي				
18	يوجد لدي اعتقاد بأنه ينقصني أن أفعل شيئا له قيمة في حياتي				
19	يوجد لدي شعور بأنه يجب أن أعمل شيئا غير عادي فيكون له هدف				
20	أنا أشعر عادة بالحيوية والحماس				
21	تبدو الحياة بالنسبة لي ممتعة ومشوقة ومثيرة للاهتمام				
22	أعيش حياتي بأهداف واضحة تماما				
23	طبيعية شخصيتي بالمعاني والمثل				
24	كل يوم بالنسبة لي هو جديد تماما				
25	إذا استطعت أن أختار فإنني أفضل أن أعيش هذه الحياة أكثر من مرة				
26	بعد وصولي الى سن التقاعد أعمل أعمالا مهمة كنت أرغب فيها				
27	في حالة تحقيق أهداف حياتي فإنني أتقدم بمنتهى الحيوية حتى أتمها				
28	أشعر أن حياتي مليئة بالأشياء الجميلة والمثيرة للاهتمام				
29	إذا قدر لي أن أموت اليوم أشعر أن حياتي تستحق أن أعيش				
30	أثناء التفكير في حياتي أكتشف الهدف والعبرة من وجودي				
31	عند أتأمل علاقتي بالعالم المحيط بي أكتشف أنها تتناسب معنى الحياة بالنسبة لي				
32	أنا انسان أتحمل مسؤوليتي في الحياة تماما				
33	فيما يتعلق بحرية الانسان في الاختيار أرى له الحرية الكاملة في الاختيار				

34	فيما يتعلق بالموت أكون مستعدا وغير خائف			
35	فيما يتعلق بالانتحار أتجنب التفكير فيه نهائيا			
36	لدي قدرة قوية على ايجاد معنى أو هدف أو رسالة للحياة			
37	حياتي في يدي وأتحكم فيها تماما			
38	ان القيام بالأعمال اليومية يكون مصدر السرور وراحتي			
39	اكتشفت أن للحياة أهدافا واضحة ومفيدة			

الملحق رقم (13): الدرجات الخام لاستجابات أفراد الدراسة على مقاييس الثلاث

معنى الحياة	التدفق النفسي	الازدهار النفسي	الأفراد الدراسة
88,00	103,00	154,00	01
56,00	94,00	125,00	02
81,00	63,00	124,00	03
86,00	95,00	138,00	04
101,00	112,00	165,00	05
102,00	79,00	137,00	06
72,00	82,00	141,00	07
102,00	121,00	177,00	08
109,00	91,00	175,00	09
62,00	114,00	148,00	10
46,00	114,00	143,00	11
111,00	108,00	179,00	12
102,00	123,00	180,00	13
79,00	112,00	152,00	14
76,00	84,00	164,00	15
69,00	87,00	143,00	16
43,00	109,00	112,00	17
82,00	84,00	151,00	18
72,00	100,00	138,00	19
106,00	119,00	168,00	20
89,00	108,00	159,00	21
95,00	118,00	150,00	22
73,00	106,00	145,00	23
102,00	115,00	178,00	24
104,00	121,00	165,00	25
72,00	95,00	148,00	26
97,00	92,00	175,00	27
100,00	113,00	172,00	28
106,00	137,00	182,00	29
92,00	91,00	121,00	30
86,00	99,00	160,00	31
101,00	111,00	160,00	32
92,00	91,00	137,00	33
85,00	99,00	161,00	34
94,00	115,00	164,00	35
95,00	106,00	164,00	36
71,00	92,00	136,00	37
88,00	106,00	159,00	38
101,00	116,00	178,00	39

97,00	120,00	179,00	40
104,00	120,00	186,00	41
109,00	112,00	161,00	42
90,00	101,00	160,00	43
99,00	109,00	158,00	44
82,00	91,00	171,00	45
85,00	111,00	140,00	46
89,00	121,00	166,00	47
46,00	117,00	116,00	48
104,00	126,00	154,00	49
77,00	116,00	150,00	50
57,00	101,00	140,00	51
92,00	91,00	146,00	52
89,00	82,00	133,00	53
66,00	118,00	169,00	54
89,00	89,00	165,00	55
92,00	109,00	150,00	56
81,00	98,00	151,00	57
96,00	81,00	150,00	58
70,00	88,00	127,00	59
78,00	100,00	153,00	60
101,00	113,00	171,00	61
76,00	65,00	122,00	62
94,00	100,00	156,00	63
89,00	80,00	132,00	64
94,00	89,00	126,00	65
73,00	93,00	153,00	66
89,00	101,00	162,00	67
61,00	84,00	122,00	68
93,00	85,00	153,00	69
69,00	95,00	137,00	70
70,00	85,00	139,00	71
68,00	88,00	137,00	72
73,00	109,00	145,00	73
107,00	94,00	176,00	74
77,00	117,00	143,00	75
83,00	111,00	152,00	76
105,00	86,00	164,00	77
90,00	90,00	170,00	78
51,00	82,00	149,00	79
80,00	91,00	141,00	80
69,00	99,00	144,00	81

81,00	86,00	147,00	82
99,00	104,00	147,00	83
83,00	95,00	134,00	84
81,00	103,00	155,00	85
71,00	96,00	143,00	86
104,00	103,00	136,00	87
59,00	81,00	155,00	88
82,00	91,00	170,00	89
83,00	88,00	149,00	90
73,00	83,00	135,00	91
46,00	120,00	99,00	92
44,00	88,00	127,00	93
85,00	118,00	173,00	94
50,00	105,00	150,00	95
94,00	110,00	169,00	96
90,00	110,00	165,00	97
88,00	84,00	166,00	98
87,00	103,00	162,00	99
75,00	89,00	144,00	100
90,00	103,00	163,00	101
99,00	107,00	176,00	102
88,00	117,00	146,00	103
54,00	97,00	126,00	104
90,00	91,00	153,00	105
64,00	87,00	150,00	106
84,00	107,00	143,00	107
74,00	94,00	134,00	108
58,00	94,00	121,00	109
102,00	105,00	133,00	110
72,00	98,00	144,00	111
101,00	100,00	161,00	112
80,00	92,00	131,00	113
74,00	78,00	136,00	114
69,00	94,00	144,00	115
75,00	89,00	127,00	116
98,00	116,00	166,00	117
95,00	96,00	143,00	118
58,00	79,00	142,00	119
54,00	102,00	153,00	120
96,00	109,00	171,00	121
60,00	90,00	125,00	122
62,00	94,00	114,00	123

63,00	88,00	131,00	124
68,00	102,00	138,00	125
92,00	120,00	135,00	126
53,00	88,00	135,00	127
54,00	96,00	126,00	128
104,00	119,00	143,00	129
90,00	104,00	154,00	130
102,00	105,00	135,00	131
96,00	102,00	142,00	132
95,00	109,00	160,00	133
79,00	113,00	149,00	134
91,00	131,00	171,00	135
76,00	85,00	145,00	136
87,00	108,00	181,00	137
75,00	95,00	133,00	138
71,00	90,00	142,00	139
75,00	123,00	154,00	140
86,00	106,00	158,00	141
87,00	93,00	123,00	142
84,00	111,00	137,00	143
97,00	130,00	185,00	144
67,00	118,00	144,00	145
95,00	110,00	163,00	146
103,00	122,00	166,00	147
106,00	113,00	156,00	148
97,00	132,00	184,00	149
80,00	98,00	150,00	150
104,00	119,00	176,00	151
84,00	124,00	167,00	152
103,00	116,00	172,00	153
92,00	120,00	169,00	154
99,00	109,00	157,00	155
95,00	122,00	167,00	156
94,00	111,00	164,00	157
94,00	106,00	148,00	158
48,00	100,00	151,00	159
99,00	109,00	169,00	160
81,00	123,00	162,00	161
106,00	110,00	175,00	162
88,00	117,00	153,00	163
83,00	101,00	155,00	164
82,00	109,00	146,00	165

69,00	112,00	147,00	166
72,00	81,00	142,00	167
104,00	102,00	163,00	168
76,00	66,00	135,00	169
67,00	86,00	141,00	170
100,00	106,00	163,00	171
93,00	111,00	170,00	172
92,00	129,00	171,00	173
71,00	116,00	161,00	174
69,00	79,00	124,00	175
77,00	104,00	139,00	176
89,00	115,00	153,00	177
83,00	124,00	156,00	178
94,00	113,00	169,00	179
88,00	107,00	149,00	180
53,00	107,00	147,00	181
52,00	112,00	163,00	182
89,00	119,00	174,00	183
94,00	115,00	169,00	184
89,00	79,00	133,00	185
34,00	124,00	152,00	186
97,00	124,00	158,00	187
84,00	85,00	171,00	188
79,00	81,00	158,00	189
64,00	102,00	161,00	190
100,00	127,00	159,00	191
81,00	105,00	161,00	192
87,00	98,00	151,00	193
53,00	104,00	134,00	194
72,00	101,00	131,00	195
102,00	116,00	154,00	196
67,00	101,00	123,00	197
108,00	114,00	148,00	198
96,00	95,00	148,00	199
68,00	82,00	133,00	200
76,00	95,00	145,00	201
73,00	96,00	147,00	202
101,00	99,00	171,00	203
97,00	85,00	155,00	204
38,00	93,00	132,00	205
93,00	115,00	173,00	206
97,00	72,00	140,00	207

79,00	101,00	146,00	208
77,00	101,00	143,00	209
86,00	102,00	150,00	210
75,00	100,00	156,00	211
71,00	105,00	154,00	212
96,00	121,00	180,00	213
89,00	112,00	165,00	214
65,00	100,00	149,00	215
82,00	109,00	172,00	216
76,00	92,00	176,00	217
75,00	91,00	145,00	218
96,00	111,00	179,00	219
100,00	120,00	179,00	220
70,00	103,00	153,00	221
90,00	113,00	159,00	222
78,00	94,00	117,00	223
88,00	108,00	154,00	224
82,00	105,00	154,00	225
105,00	125,00	158,00	226
75,00	105,00	156,00	227
85,00	107,00	157,00	228
97,00	111,00	156,00	229
87,00	80,00	164,00	230
79,00	98,00	165,00	231
69,00	82,00	149,00	232
94,00	112,00	118,00	233
86,00	124,00	151,00	234
92,00	94,00	121,00	235
93,00	112,00	161,00	236
97,00	114,00	173,00	237
65,00	102,00	123,00	238
76,00	106,00	147,00	239
77,00	94,00	155,00	240
85,00	81,00	132,00	241
40,00	116,00	137,00	242
76,00	109,00	149,00	243
78,00	86,00	149,00	244
86,00	103,00	159,00	245
101,00	91,00	176,00	246
93,00	107,00	148,00	247
87,00	77,00	165,00	248
48,00	83,00	143,00	249

83,00	89,00	133,00	250
58,00	95,00	134,00	251
94,00	111,00	163,00	252
83,00	66,00	144,00	253
80,00	79,00	124,00	254
94,00	95,00	151,00	255
83,00	115,00	160,00	256
82,00	104,00	161,00	257
82,00	103,00	152,00	258
85,00	91,00	155,00	259
83,00	97,00	138,00	260
57,00	102,00	129,00	261
96,00	101,00	109,00	262
91,00	106,00	114,00	263
88,00	104,00	166,00	264
53,00	96,00	131,00	265
100,00	106,00	154,00	266
92,00	100,00	141,00	267
85,00	107,00	168,00	268
86,00	114,00	143,00	269
95,00	93,00	143,00	270
81,00	96,00	149,00	271
107,00	101,00	177,00	272
84,00	95,00	143,00	273
96,00	99,00	132,00	274
100,00	118,00	179,00	275
66,00	87,00	123,00	276
105,00	105,00	178,00	277
82,00	94,00	145,00	278
87,00	108,00	162,00	279
89,00	92,00	167,00	280
72,00	116,00	165,00	281
78,00	90,00	150,00	282
67,00	90,00	132,00	283
100,00	98,00	153,00	284
100,00	107,00	151,00	285
61,00	95,00	143,00	286
97,00	105,00	160,00	287
65,00	98,00	164,00	288
88,00	99,00	151,00	289
53,00	107,00	161,00	290
112,00	88,00	133,00	291

101,00	122,00	175,00	292
73,00	91,00	147,00	293
67,00	98,00	152,00	294
73,00	111,00	163,00	295
78,00	96,00	138,00	296
81,00	101,00	141,00	297
46,00	114,00	106,00	298
93,00	127,00	160,00	299
66,00	108,00	105,00	300
58,00	83,00	120,00	301
97,00	114,00	147,00	302
54,00	98,00	141,00	303
69,00	100,00	146,00	304
57,00	94,00	120,00	305
63,00	88,00	126,00	306
68,00	89,00	121,00	307
62,00	89,00	150,00	308
35,00	118,00	106,00	309
37,00	118,00	106,00	310
67,00	92,00	130,00	311
103,00	124,00	170,00	312
54,00	95,00	107,00	313
65,00	112,00	160,00	314
68,00	101,00	148,00	315
91,00	113,00	69,00	316
88,00	77,00	146,00	317
73,00	97,00	165,00	318
95,00	105,00	167,00	319
73,00	112,00	175,00	320

المصادر والمراجع

قائمة المراجع العربية:

- ابو الهدي، ابراهيم محمود. (2011). دراسة سيكومترية كينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين، **مجلة كلية التربية (جامعة عين شمس)**، 35 (الجزء الثالث)، 789-822.
- ابوغزالة، سميرة علي جعفر. (2007أ). أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة الى الارشاد النفسي " دراسة على طلاب الجامعة"، عدد خاص للمؤتمر الدولي الخامس: "التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة: الفرص والتحديات" في الفترة 11-12 يوليو 2007، 253-324.
- ابوغزالة، سميرة علي جعفر. (2007ب). فعالية الارشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين معنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر السنوي الرابع عشر-الارشاد النفسي من اجل التنمية في ظل الجودة الشاملة، (01)، 157-202.
- <http://search.mandumah.com/Record/861245>
- الابيض، محمد حسن. (2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. **مجلة كلية التربية [عين شمس]**، 34 ج (03)، 799-820.
- الأسطل، صفار راجي ضاهر. (2020). السلام الداخلي والامل كمنبئات لإدراك معنى الحياة لدى عينة من المتعافيات من سرطان الثدي بمحافظة غزة [رسالة ماجستير، جامعة الاقصى، كلية التربية]. موقع الاسترجاع
- اسكندراني، امانى احمد. (2016). معنى الحياة وعلاقته بالإيثار: دراسة ميدانية على عينة من مرحلتي الرشد والشيخوخة في محافظة دمشق [رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم نفس النمو].
- اسماعيل، زينب ابراهيم عبد العال. (2019). معنى الحياة لدى المسنين المقيمين مع اسرهم والمقيمين في دور الرعاية. **مجلة البحث العلمي في الآداب**، 21 (ج 04)، 536-572.

- ايوب، ناهد خالد هنداوي، البديوي عفاف سعيد فرج.(2017). التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الازهر. **مجلة كلية التربية، 134** (ج2)، 886-827.
- بنهان، بديعة حبيب.(2019). فعالية الارشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الابداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة الارشاد النفسي، (59)**، 378-309.
- جاء الله، يمينة.(2016). معنى الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية (الشعور بالوحدة النفسية، الرضا عن الحياة) لدى المرأة العانس- دراسة مقارنة بين المرأة العانس الماكثة بالبيت والمرأة العانس العاملة-[اطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علوم علم النفس العيادي-جامعة محمد لمين دباغين-الجزائر- كلية العلوم الانسانية والاجتماعية].
- حجازي، مصطفى.(2012). اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي، دار التنوير لطباعة والنشر والتوزيع.
- الحديبي، مصطفى عبد المحسن عبد التواب.(2015). الرضا عن الحياة كمتغير وسيط بين خواء المعنى وبعض الاضطرابات الإكلينيكية والمشكلات النفس اجتماعية لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية (اسيوط)، 02** (31)، 581-488.
- حسين، خيرى احمد، علام، حسن احمد عمر.(1998). دراسة تحليلية لمعنى الحياة وعلاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. **المجلة التربوية، 13**، 316-277.
- حلمي، أمنية حسن محمد.(2022). الدور الوسيط لإشباع الحاجات النفسية الأساسية في العلاقة بين التركيز التنظيمي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، **مجلة البحث العلمي في التربية، 32** (2022)، 181- 128.
- خزام، نجيب ألفونس، ابراهيم، تامر شوقي، غنيم، زهراء محمد فريد حسن.(2016). تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة.

خشبة، فاطمة السيد حسن.(2017). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 27(96)، 316-221.

خضر، عبد المحسن عبد الحسين.(2016). المعنى في الحياة عند طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، **مجلة ابحاث البصرة (العلوم الانسانية)**، 02(41)، 412-393.

خوج، حنان اسعد.(2011). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية، **مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية**، 02(03)، 44-12.

رزق، زينب شعبان.(2019). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 30(108)، 351-296.

زكي، هناء محمد، حرب سامح حسن سعد الدين.(2021). فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات والضغوط والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. **المجلة التربوية**، عدد اكتوبر-ج02- (90)، 955-868.

الزويني، عمار عبد الامير.(2019). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة [رسالة مقدمة كجزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير آداب في (علم النفس التربوي)، جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الانسانية].

زيزفون، مهدي صالح، علي، بشرى حسين.(2023). الازدهار النفسي لدى الطالبات قسم رياض الاطفال. **مجلة كلية التربية الاساسية جامعة المستنصرية**، 29(119)، 206-192.

السكافي، اوليفيا.(2017). معنى الحياة في علم النفس. **مجلة جيل للعلوم الانسانية والاجتماعية**، 37(ديسمبر)، 38-25.

سليمان، سيد عبد الرحمن، فوزي، ايمان.(1999). معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب النفسي لدى من المسنين العاملين والغير عاملين. المؤتمر السنوي السادس: جودة الحياة (مصر)، 1090-1031.

سماش، راضية، مسعودي، لويزة.(2020). انعكاسات الشبكات الاجتماعية على ادراك معنى الحياة لدى الطالب الجامعي. **مجلة دراسات انسانية واجتماعية**، 11(01)، 227-240.

شاكر، محمد احمد.(2019). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. **مجلة الفراهيدس للفن**، 11(03)، 426-455.

صاحب العبيدي، عصام العليوي.(2021). جودة الحياة الوظيفية كمتغير وسيط بين سلوكيات القيادة الشاملة والازدهار النفسي في ظل الدور التفاعلي للرفاهية الروحية: دراسة تحليلية لآراء عينة من موظفي المديرية العامة للتربية في محافظة بابل(اطروحة دكتوراه).

الصاوي، داليا يسرى يحيى.(2020). التدفق النفسي وعلاقته بالذات الايجابية لدى عينة من طلاب الجامعة والمشاركين والغير مشاركين في الانشطة الطلابية. 26(يونيو2020)، 220-268.

طه، رياض سليمان السيد.(2021). النموذج البنائي لعلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 31(110)، 292-232.

عبد الجليل وليد حسن، خضير عبد المحسن عبد الحسين،(2022)، الازدهار النفسي لدى الطلبة المتميزين، **مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية**، 03(47)، 337-345.

عبد الجواد، احمد سيد عبد الفتاح.(2017). الاسهام النسبي للتدفق النفسي وادارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة، **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، 91ج 02، 483-538.

عبد الخالق، احمد، النيال، مایسة، سالم، سهير، سعيد، حنان.(2007). معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان[دراسة مقارنة]، المؤتمر الاقليمي لعلم النفس 18-20 نوفمبر 2007 رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 291-318.

عبد العزيز، اسماء محمد، ايوب سالي نبيل عطا.(2021). نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الدراسي وانماط التواصل الاسري والاهداف المثلى للشخصية والشغف الاكاديمي والازدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. **المجلة التربوية**، 90 ج02، 900-1008.

عبد العزيز، امل انور، عبد الحليم رضا ربيع.(2022). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين التدفق المعرفي والازدهار النفسي والابداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية**، 130 ابريل ج(03)، 628-720.

العبيدي، عفراء ابراهيم خليل.(2019). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ظل بعض المتغيرات. **المجلة الجزائرية ولأبحاث الدراسات**، 02(08)، 37-55.

عزالدين، رزان.(2021). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث. **مجلة اتحاد جامعات العربية للتربية وعلم النفس**، 19(04)، 60-96.

عودة، رشا حامد حسن.(2020). الازدهار النفسي وعلاقته بالمعنى الشخصي لدى طلبة الجامعة [رسالة مقدمة كجزء من متطلبات نيل رسالة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة المستنصرية، كلية التربية].

فرانكل، فيكتور ايميل(1982). **الانسان يبحث عن المعنى** (ترجمة طلعت منصور). دار القلم.
فرانكل، فيكتور ايميل(1998). **ارادة المعنى اسس وتطبيقات العلاج بالمعنى** (ترجمة فوزي ايمان). دار زهراء الشرق للنشر.

الفريد، ادلر.(2005). **معنى الحياة** (ترجمة عادل نجيب بشرى). المجلس الاعلى للثقافة.
القحطاني، فهد عائض فهد.(2019). دور القيم الاسرية في تشكيل معنى الحياة، **مجلة العلمية لكلية التربية**، 10(35)، 61-96.

القضاة، حمزة خليل عبد الله. (2020). فعالية برنامج ارشادي لتنمية المعنى الايجابي للحياة والسلوك الصحي لدى المسنين في دور الرعاية في الاردن [اطروحة دكتوراه في الارشاد النفسي والتربوي].

القضيبي، نورة عبد الرحمن. (2020). الضجر الاكاديمي وعلاقته بالرضا عن التخصص ومعنى الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 21(04)، 41-82.

مجيد، اثمار شاكر. (2023). الاستقلال المعرفي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، وقائع المؤتمر الافتراضي العلمي السنوي السادس لقسم معلم الصفوف الاولى والموسوم بـ (مشكلات الواقع المدرسي التشخيص والحلول) 15-16/03/2023 تحت شعار (بالاصلاح والعمل تبني المجتمعات).

مصطفى، منال محمود محمد. (2017). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية المساهمة في الاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة. *دراسات نفسية*، 28(03)، 307-366.

مطاوع، محمد مسعد عبد الواحد. (2021). نموذج بنائي للعلاقات بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية (الميل والكفاءة) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التوافقية واللاتوافقية) والازدهار النفسي لدى الطلاب الموهوبين الفائقين دراسيا. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22، 221-269.

معمريه، بشير. (2010). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية، *دراسات نفسية*، 2(2)، 97-158.

هيبه، حسام اسماعيل، غنيم، محمد مصطفى عبد المغني، عدوي، طه ربيع طه. (2017). برنامج للعلاج النفسي الايجابي لتنمية الشعور بمعنى الحياة لدى عينة من المراهقين ذوي الاعاقة البصرية. *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة عين شمس مركز الارشاد النفسي، 50، 599-653.

سليجمان، مارتن اي- بي.(2006). *السعادة الحقيقية*. الترجمة العربية والنشر والتوزيع لمكتبة الجريير.

المراجع الاجنبية

Moneta , Giovanni B, (2019). On the conceptualization and measurement of flow, In C. Peifer & S.Engeser (Eds.), *Advances in flow research, 2nd Ed.* New York: Springer Science,pp1-41.

Kiyimalioglu, aslihan,(2022). Asystematic revow of flow theory: The state of the art in marketing, KAUIIBFD, 13(26), 1238-1273.

Shernoff. David J, Csikszentmihalyi, mihaly, (2009). Flow in Schools, In book: Handbook of Positive Psychology in Schools Publisher: Routledge Editors: R. Gilman, E. S. Heubner, M. Furlon

Csikszentmihalyi, mihaly,(2004). *Good business: Leadership, flow, and making of meaning*, USA: Published by the Penguin Group.

Csikszentmihalyi, mihaly, (2014). *Flow foundations of and positive psychology*, Now York: Sepringe Dordrecht Heidelberg.

Germeys inez, Kuppens peter, (2022). Experience Sampling Methodology: A step-by-step guide to designing conducting, and analyzing ESM studies, (2ed), Copyright © 2022 Gnrmeys, Kuppens.

John Carl, Walter.(n.d). Flow - A Theory of Optimal Experience: History an Critical Evaluation.

Guan, Xiaowei. (2013). A study on flow theory and translation teaching in china's EFL class, journal of language teaching and research, 4(04), pp.785-790.

Mohajer, Guila.(2020). The relationship between emotional intelligence and dispositional flow state in junior team sport athletes, Haaga-Helia university of Applide sciences.

Butler, Julie.(2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing, international journal of wellbeing, 6(3), pp1-48.

Pluess, Michael. (2015). genetics of psychological well-being the role of heritability and genetics in positive psychology, United Kingdom, Oxford university press.

Wissing, Marié. P, Schutte, Lusilda, Liversage, Christelle , Entwisle, Bernda, Gerick, Marianne, Keyes, Corey.(2019). Important Goals, Meanings, and Relationships in Flourishing and Languishing States: Towards Patterns of Well-being, Springer, pp.1-37, <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09771-8>.