مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية

الاستلام: 25/مارس/2021
التحكيم: 6/إبريل/2021
القبول: 5/يونيو/2021

د. فاتن هادي الحربي [1] (*)

© 2021 University of Science and Technology, Yemen. This article can be distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

© 2021 جامعة العلوم والتكنولوجيا، اليمن. يمكن إعادة استخدام المادة المنشورة حسب رخصة مؤسسة المشاع الإبداعي شريطة الاستشهاد بالمؤلف والمجلة.

[1] أستاذ علم النفس المساعد، كليات عنيزة الأهلية، المملكة العربية السعودية
*عنوان المراسلة: dr.faten1211@gmail.com

مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية

الملخص:

تناولت الدراسة الحالية مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة للدراسة بلغت (225) طالبة، منهن (79) طالبة متزوجة، و(146) طالبة غير متزوجة، وتم تطوير مقياس الرضا الحياتي واستخدام مقياس التدفق النفسي لـ Jackson وMarsh (1996) والمترجم إلى العربية، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين من صدق وثبات، وقد تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات المتزوجات كن أفضل في الرضا الحياتي من الطالبات غير المتزوجات، بينما لم يكن هناك فروق في التدفق النفسي بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات، وكانت هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي، وفيما يتعلق بالتخصص فقد أبدت الطالبات من الكليات الهندسية رضا حياتيًا وتدفقًا نفسيًا أعلى من الطالبات في الكليات الإنسانية، وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات، أهمها: تشجيع الطالبات على الزواج في مرحلة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، الرضا الحياتي، الزواج والتخصص.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

Level of Life Satisfaction and Psychological Flow among Female Students at Unaizah College, Saudi Arabia

Abstract:

This study investigated the level of life satisfaction and psychological flow among female students at Unaizah College in Saudi Arabia. To achieve this, a measure for life satisfaction was developed and the Arabic version of the psychological flow measure, developed by Marsh and Jackson (1996), was adopted. After verifying the psychometric properties of the two scales, they were administered to a sample of 225 female students (79 married and 146 unmarried). The collected data was processed and analyzed by using the SPSS. The findings revealed that married students had more life satisfaction than unmarried ones, but there were no differences between them regarding the psychological flow. There was also a statistically significant positive correlation between life satisfaction and the psychological flow. Regarding specialization, students of engineering colleges showed more life satisfaction and psychological flow than students of human colleges. The study concluded with a set of recommendations, including encouraging female students to get married while at college.

Keywords: psychological flow, life satisfaction, marriage and specialization.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

مقدمة الدراسة والخلفية النظرية:

يعتبر الإقبال على الحياة الزواجية من أهم القرارات التي يتخذها المرء في حياته، وقد يترتب عليه الاستقرار بجميع مناحي الحياة، في حالة نجح الزواج واستمر، بينما قد يترتب عليه الشعور بخبرة فشل كبيرة في حالة لم يستمر، ويقبل بعض الشباب على الزواج في مرحلة مبكرة من الحياة، وتقبل بعض الفتيات على الزواج في سن المدرسة والجامعة، وربما يؤثر ذلك إيجابيا في حياتهن أو سلبيا.

ويُعدُّ مفهوم الرضا الحياتي من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام متزايد من قِبَل الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك على اعتبار أنّ الرضا عن الحياة مؤشرٌ هامٌ للدلالة على التكيف والصحة النفسية لدى الفرد، ويمثل أقصى هدف يطمح إليه الفرد؛ وذلك من أجل تجنب الإحباطات والضغوطات التي يمر بها في المواقف المختلفة في الحياة (بني إسماعيل، 2011).

ويعتمد الرضا الحياتي على عملية تقييم الأفراد لنوعية حياتهم بناء على معاييرهم الخاصة التي يحددونها لأنفسهم، بحيث يمرّ الأفراد بتجربة رضا مرتفع عن الحياة، عندما تتطابق ظروف حياتهم مع المعايير التي فرضوها على أنفسهم، وتستمر عملية التقييم على مدار حياة الفرد (Treistman, 2004).

ويُعبّر الرضا الحياتي عن مدى تقبل الفرد لذاته، ولأسلوب الحياة التي يحياها في المجال المحيط به، من خلال توافقه مع ذاته وأسرته، وتقبله لأصدقائه، ورضاه عن أدائه في عمله والإنجازات التي حققها، وتفاؤله بالمستقبل، ومقدرته على تحقيق أهدافه وتقبله لبيئته المدركة (رضوان وهريدي، 2001). كما يُعدّ الرضا الحياتي بمثابة التقييم الموضوعي لدى الفرد، حول درجة الأهمية لمتطلباته، واحتياجاته، وأمنياته، وأهدافه المستقبلية، وقيمه التي لا بد من إشباعها في مجالات الحياة كافة، وفي قطاعات العمل، والمنزل، والمجتمع (King, 2005).

ويتمثل الرضا الحياتي وفقا لمنظمة الصحة العالمية في معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه، وتوقعاته، واهتماماته، في ضوء المنظومة الثقافية والقيميّة السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية، وعلاقاته الاجتماعية، وكذلك علاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (عيسى ورشوان، 2006).

ويرتبط الرضا الحياتي بعوامل متعددة في حياة المراهقين مثل: المتغيرات الديموغرافية كالجنس، والعوامل الاجتماعية، والعلاقات مع الوالدين، وزيادة التواصل بين أفراد الأسرة والأصدقاء والمجتمع (Proctor, Linley & Maltby, 2008).

ويشير Suldo وHuebner (2006) إلى أنّ الرضا الحياتي لدى المراهقين يرتبط بطريقة التنشئة الأسرية، وكيفية معاملة الوالدين للمراهقين، فالمراهقون الذين يعاملون بطريقة سلبية من قِبَل والديهم يشعرون بالنقص، والتوتر، وتدني درجة رضاهم عن حياتهم، ويدل هذا على ارتباط المناخ الأسري السلبي بتدني درجة الرضا الحياتي لدى المراهقين.

ويرى Veenhoven (2001) بأنّ الرضا الحياتي يتمثل بالدرجة التي يحكم فيها الفرد إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة، واستمتاعه بها بناء على تقديراته وأحكامه الشخصية. بينما يرى Chaing (2010) أنّ الرضا الحياتي ينتج عن الحل الناجح لعدد من الأزمات النفسية والاجتماعية التي تواجه الفرد طوال فترة حياته، ويُعبر عن الرضا الحياتي بالدرجة التي يشعر بها الفرد بالسعادة حول وضعه العام في الحياة.

ويقيس الرضا الحياتي بناء على نظرية المقارنة الاجتماعية الأبعاد الآتية:

أ- الرضا الحياتي عند المقارنة بين الذات والآخرين: ويقصد به أن الفرد يرى نفسه عند مقارنته مع الآخرين أفضل حالا منهم.

ب- الرضا الحياتي عند المقارنة بين الماضي والحاضر والمستقبل: ويقصد به أن الفرد ينظر للماضي برضا ويستفيد منه في بناء الحاضر، ويخطط من خلاله للمستقبل.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

ج- الرضا الحياتي عند المقارنة مع المعايير الاجتماعية والاقتصادية السائدة: ويقصد به أن الفرد يتكيف مع القواعد والمثل الاجتماعية، ويعمل على مجاراتها بما يناسب الواقع، كما أنه يتكيف مع الظروف الاقتصادية والمالية التي يعيش بها (Fastingers & Easterlin, 2001).

وترى نظرية التكيف أو التعوّد أنّ الأفراد قادرون على التعوّد على الأحداث الجديدة في حياتهم، تبعا لنمط شخصياتهم وردود أفعالهم، وأهدافهم في الحياة، وبالتالي مهما تعرّض الفرد لأحداث قد تؤثر سلبا عليه، فإنّ لديه القدرة على العودة إلى ما كان عليه قبل تعرضه لهذه الأحداث (Diener & Rahtz, 2009).

وتُشير نظرية التقييم إلى أنّه يمكن قياس الرضا الحياتي بالاعتماد على معايير متعددة، وأهم هذه المعايير يعتمد على الفرد، وعلى القيم السائدة لديه، وعلى مزاجه والظروف المحيطة به التي تؤثر على الشعور بالرضا الحياتي لديه، فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لديهم، فإنّهم لا يفكرون بقدراتهم الحركية إلاّ إذا تواجدوا مع أفراد يعانون من إعاقة حركية، كما ترى هذه النظرية عدم وجود علاقة بين العمر والتعليم كمتغيرات للرضا الحياتي (Diener, 2000).

ويمثل التدفق النفسي الغاية القصوى، أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، وفي التدفق النفسي لا تُستوعب الانفعالات وتُجدول فقط، بل تُوظّف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد، وعندما نكون في حالة ملل أو سأم أو اكتئاب أو في حال من التهيج القلق فهذا معناه نضوب التدفق النفسي أو عدم وجود الفرصة لحدوثه (صديق، 2009).

ويعد التدفق النفسي خبرة من الخبرات المهمة في حياة الفرد، والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى الغبطة، ولأن التدفق النفسي يشعر الفرد بالسرور فإنه يُعد مكافأة تدعيمية، وهي الحالة التي يستغرق فيها الناس بالأعمال بحيث يكونوا موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزّع على العمل، في حين يكون الوعي مصاحبا للعمل، والتدفق النفسي في أحد جوانبه حالة من نسيان الذات وهي عكس التأمل والشعور بالهم (الأعسر وكفافي، 2000).

ويعد التدفق النفسي عملية تتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه، أو تناغمه مع ذاته؛ بمعنى مقدرته على مواجهة ما ينشأ داخله من صراعات، وما يتعرّض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية (القريطي، 2003). وقد تناول (Normal, 1996) دراسة حول حالة التدفق: ورأى أنها تقابل كل الناس، وفيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة وعدم وعي بالذات، فهو يؤدي نشاطه أوتوماتيكيا وبتلقائية دون وعي بالعالم الخارجي، وينغمس بالكامل فيه مع عدم تأثره بالظروف الخارجية كالضوضاء، وتنحسر كل حالات تشتيت الانتباه، مع الشعور بالمتعة والبهجة.

إن التدفق النفسي عملية تشير إلى الحلول السليمة التي يلجأ إليها الناس لإحداث التكيف مع ظروف الحياة بإحدى الطرق الآتية: (الشناوي، 2001) إما من خلال المهادنة: وهي اتفاق للكف عن الصراع، على الرغم من عدم انتهاء المشكلة أو الوصول إلى حل، أو التوفيق: وهو عملية تنازل الفرد عن بعض مطالبه في سبيل إنهاء الأزمة القائمة.

ويشير الفنجري (2000) إلى مجموعة من النظريات العلمية المفسرة للتوافق تتمثل في الآتي:

1. نظرية التحليل النفسي: التدفق النفسي هو قدرة الفرد على أن يقوم بعملياته العقلية والنفسية والاجتماعية على خير وجه، فلا يكون خاضعا لرغبات الهوى ولا يكون عبدا لقسوة الأنا الأعلى وعذاب الضمير، ولا يتم ذلك إلا إذا توزعت الطاقة النفسية توزيعا يحوز الأنا الأعلى أغلبه ليصير قويا يستطيع أن يوازن بين متطلبات الهوى وتحذيرات الأنا الأعلى ومقتضيات الواقع.
2. النظرية السلوكية: ترى أن سوء التدفق النفسي نتيجة حتمية لخلل ما في عملية التعلم، ولما كانت هذه العملية يقوم بها في الغالب الكبار ويوجهونها نحو الصغار فإن هؤلاء الكبار يتحملون المسؤولية الأولى في خلق الاضطرابات النفسية لدى الفرد، وبناء على ذلك فإن مراجعة عملية التعلم من حيث المحتوى أو الأهداف أو الوسائل أمر لا بد منه في تعاملنا مع الاضطرابات.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

3. نظرية الجشتالت: والتي يرى أصحابها أن الانسان طالما ظل محافظا على العلاقات التي تربط بين جوانب نموه المختلفة وطالما ظلت قوانين الحياة هي المنظمة لتلك الجوانب فإن الإنسان لا شك سيتمتع بالصحة النفسية.
4. النظرية الإنسانية: ويرى أصحاب هذه النظرية أن التدفق النفسي يعني تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا وهذا لا يتأتى إلا بممارسة حرية يدرك مداها وحدودها وتحمل مسؤولياتها، ويكون قادرا على حب الذات والآخرين، ويكون ملتزما بقيم عليا مثل الحق والخير والجمال، وأن يشبع حاجاته الفسيولوجية والنفسية إشباعا متزنا.

الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات الحديثة موضوع الرضا الحياتي والتدفق النفسي وما زالت تتناول الموضوعين بالبحث والاستكشاف، ولم تعثر الباحثة على دراسات تمكنت من الربط بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى المتزوجات وغير المتزوجات، وما وجدته هو دراسات ارتبطت بالتخصص، وسوف يتم تناول الدراسات من الأقدم إلى الأحدث في محورين كالآتي:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت الرضا الحياتي:

قام سليمان (2003) بدراسة حول الرضا الحياتي وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات شمال فلسطين، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين درجة الرضا الحياتي وتقدير الذات لدى مديري ومديرات المدارس الحكومية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور والإناث، ولصالح الإناث في مجال الرضا الحياتي، ولم تظهر الدراسة فروقا في تقدير الذات بين الذكور والإناث.

كما أجرى Zullig، Valois، Huebner وDrane (2005) دراسة حول الترابطات في بنيان العائلة، والتوزيع السكاني ومدى الرضا الحياتي للمراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد أظهرت النتائج أنّ درجة الرضا الحياتي لدى المراهقين مرتفعة في ظل الأساليب السوية للتنشئة بوجود الوالدين معا، وانخفاضها مع والد واحد سواء أكان ذكرا أم أنثى.

وقد أجرى Ayyash-Abdo وAlamuddin (2007) دراسة حول تنبؤات السعادة بين شباب الكلية في لبنان، وأظهرت النتائج أنّ الذكور كان لديهم أعلى متوسطات من الإناث في درجة الرضا الحياتي.

وقام Wang، Chen، Lin، وWang (2008) بدراسة هدفت إلى البحث في مدى تأثير المتعة والرضا الحياتي لدى المراهقين المهتمين بالألعاب على الأون لاين (Online)، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الاستخدام المتكرر لموقع الويب "الموقع" الإلكتروني والرضا الحياتي لدى المراهقين.

كما أجرى Kwan (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن الرضا الحياتي والتقييم النفسي الذاتي لدى المراهقين في المدارس الثانوية في هونغ كونغ، وقد أظهرت النتائج أنّ المراهقين الصينيين يمتلكون مستويات قليلة من التقييم النفسي الذاتي والرضا الحياتي، في حين ارتبطت حياة المدرسة، والعائلة بمستوى متدنٍ جدا من الرضا، كما أشارت النتائج إلى أنّ وجود الأبوين كان دليلا إيجابيا لرضا المراهقين عن حياتهم، في حين لم يرتبط العامل الاقتصادي بذلك.

كما هدفت دراسة الدقوشي (2017) إلى معرفة التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الحياتي لدى عينة من طلاب جامعة عمر المختار بالبيضاء بليبيا، في بنغازي وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والرضا الحياتي. ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والرضا الحياتي. ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في التشاؤم لصالح الذكور.

وهدفت دراسة الحميري وزوير (2018) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرضا الحياتي من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة ذمار بالجمهورية اليمنية، وأظهرت النتائج أن الوزن النسبي للرضا عن الحياة لدى أفراد العينة بلغ (74.15 %)، وأن مجموع ما تفسره العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من تباين الرضا الحياتي كان (0.302)، وأن الرضا الحياتي يتأثر سلبيا بعامل العصابية وايجابيا بعوامل الانبساط والهدفية (الجدية)، بقيم تأثير (- 0.27)، (0.28)، (0.22) على التوالي، وكانت الفروق دالة إحصائيا، ولكنها ضئيلة بين الذكور والإناث في الرضا الحياتي لصالح الذكور.

وسعت دراسة الغانم والفلاح (2018) إلى البحث عن العلاقات المحتملة، بين الاتجاهات الدينية وكل من: السعادة، والأمل، والتفاؤل، والرضا الحياتي، وحب الحياة لدى طلبة جامعة الكويت، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الاتجاهات الدينية من جهة والتغيرات الإيجابية من جهة أخرى، كما أشارت النتائج إلى أن أقوى هذه الارتباطات كانت بين الاتجاهات الدينية والتفاؤل، ثم الأمل، ثم السعادة، ثم الرضا الحياتي، ثم حب الحياة. في مقابل ذلك، لم تسفر الدراسة عن وجود علاقة بين العوامل الديموغرافية ومتغيرات الدراسة فيما عدا العمر.

وهدفت دراسة الناصر (2019) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والرضا الحياتي لدى طلبة جامعة الملك سعود، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي والرضا الحياتي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي والرضا الحياتي بحسب النوع (ذكر، أنثى)، أو بحسب التخصص (تخصصات علمية، تخصصات إنسانية).

وهدفت دراسة نجم (2019) إلى التعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا الحياتي لدى الشباب الجامعي في الجامعة الإسلامية بغزة، المسجلين في الفصل الصيفي، وأظهرت النتائج: أن الدرجة الكلية للاستبانة حصلت على وزن نسبي (73.29 %)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل وجميع أبعاد الرضا الحياتي والدرجة الكلية، بينما تبين وجود علاقة سالبة بين التشاؤم وأبعاد الرضا الحياتي، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات (الجنس والحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي).

وقد سعت دراسة قوقزة والسعيدين (2019) إلى التعرف على مستوى الرضا الحياتي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا الحياتي لدى طلبة كلية علوم الرياضة جاء مرتفعا، بالإضافة إلى وجود فروق تعزى لمتغير (الجنس) تشير إلى إن الفروق لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر متغيري (مكان السكن والتخصص الأكاديمي) في مستوى الرضا الحياتي لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

وأجرى عبد المطلب (2019) دراسة للتعرف على مستوى الأفكار العقلانية الأكاديمية، وتحديد إمكانية التنبؤ بكل من الاندماج المعرفي، والرضا الحياتي من خلال الأفكار العقلانية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق، وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالرضا الحياتي الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق من خلال الأفكار العقلانية الأكاديمية "الأفكار العقلانية الأكاديمية المتعلقة بالذات، والمتعلقة بالآخرين (الزملاء والأساتذة)، والأفكار العقلانية الأكاديمية المتعلقة ببيئة الدراسة".

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت التدفق النفسي

تناولت دراسة Chin-Sheng وChiou (2007) التدفق النفسي كدافع نفسي لدى مدمني ألعاب الأون لاين (online)، في التعليم الثانوي بتايوان الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت ليونج، وتوصلت الدراسة إلى أن التدفق النفسي والتعزيز وصعوبة المهمة كانت من أهم دوافع إدمان الإنترنت، حيث إن مدمني الإنترنت ترتفع لديهم الدوافع الداخلية، كالتدفق، ومستوى الطموح، والسلوك الاستكشافي، وأن المحفزات الخارجية والمكافآت كان تأثيرهما محدودا خاصة عندما كانت تحديات الأداء مرتفعة.

وهدفت دراسة Abu Asa'd (2016) إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في محافظة الكرك وعلاقته بمرونتهم النفسية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية كان منخفضا لدى الذكور، ومتوسطا لدى الإناث، وقد جاء متوسطا لدى العينة ككل، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، وقد تبين أن التدفق النفسي لا يختلف باختلاف النوع الاجتماعي، ولكنه أفضل لدى الطلبة ذوي المستوى التحصيلي الأعلى، وأفضل لدى طلبة السنة الثالثة في الجامعة.

وتناولت دراسة عبد المهدي (2019) الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد في مصر، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات يتمتعن بالتدفق النفسي، ونسبة انتشار التلكؤ الأكاديمي متوسطة بينهن، كما أن مستوى اليقظة لدى عينة البحث مرتفعة.

وهدفت دراسة الرويلي (2019) إلى تحديد مستوى اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين في منطقة محافظة طريف، في المملكة العربية السعودية، وتحديد طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمرونة النفسية لدى المرشدين الطلابيين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المرشدين الطلابيين في مستوى اليقظة العقلية ومرونة الأنا والتدفق النفسي كان مستوى متوسطا، كما توصلت إلى وجود علاقات ذات ارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي، وقد كانت العلاقة دالة إحصائيا وإيجابية، وعدم وجود اختلافات بين المرشدين والمرشدات الطلابيين في محافظة طريف تعزى إلى متغير الخبرة سواء في اليقظة العقلية أو المرونة النفسية أو التدفق النفسي.

كما هدفت دراسة بخاري (2019) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والرضا الحياتي، وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والرضا الحياتي، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي، وقد تبين أن التدفق النفسي والرضا الحياتي يسهمان في التنبؤ بالتوافق الدراسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين أفراد العينة من التخصصين العلمي والأدبي في التوافق الدراسي لصالح التخصص العلمي.

وأجرى الحارثي (2020) دراسة لبحث علاقة المعتقدات المعرفية وتوجهات الأهداف بالتدفق النفسي لدى طلبة جامعة أم القرى، ومعرفة مستوى المعتقدات المعرفية وتوجهات الأهداف ومستوى التدفق النفسي، وأشارت النتائج إلى امتلاك الطلبة مستوى مرتفعا في "التدفق النفسي، ووجدت فروق دالة إحصائيا بين المعتقدات المعرفية والتدفق النفسي، وكانت قيمة (ت) للفروق بين الذكور والإناث في التدفق النفسي غير دالة في جميع الأبعاد باستثناء بعد "السيطرة"، حيث وجدت فروق لصالح الذكور، وكانت قيمة (ت) للفروق بين التخصصين العلمي والأدبي في التدفق النفسي غير دالة في جميع الأبعاد باستثناء بعد "تحديد الأهداف" حيث وجدت فروق لصالح التخصص الأدبي.

وتناولت دراسة القرالة (2020) معرفة مستوى التنبؤ بين التدفق النفسي والتمكين النفسي، إضافة إلى تحديد الأهمية النسبية للتدفق النفسي في تفسير التمكين النفسي لدى عينة من طلبة الثانوية العامة، في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك مستوى منخفضا من التمكين النفسي والتدفق النفسي لدى الطلبة، وأشارت النتائج أيضا إلى أن أبعاد التمكين النفسي، تسهم في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بنسبة (94%)، وقد أسهم بعد حرية التصرف في أكبر تأثير ثم بعد الكفاءة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التمكين النفسي والتدفق النفسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

وقد لوحظ أن الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة الحالية كانت من ثقافات وبيئات مختلفة محلية وعربية ودولية، وقد تنوعت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة حيث أن معظمها توصلت إلى أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية كانت متوسطة، ومنها دراسة Abu Asa'd (2016) ودراسة Ayyash-Abdo وAlamuddin (2007).

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

وقد لوحظ تنوع الدراسات التي تناولت الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى الطلبة، وتركيز العديد من الدراسات على مرحلة الجامعة لدراسة المتغيرين، وتنوع الدراسات بين الدراسات الوصفية والارتباطية، وتركيزها على الدراسات الوصفية، واهتمامها بعينات متنوعة الحجم، وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على البيئة السعودية وعلى طالبات الجامعة فيها، وربطها بين المتغيرين معا وهو ما لم تتجه إليه أي من تلك الدراسات، بحيث تربط المتغيرين بحسب متغير الزواج، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تطوير المنهجية، واختيار العينة، وتطوير المقاييس، وفي مناقشة النتائج.

مشكلة الدراسة:

لقد نبعت مشكلة الدارسة الحالية من ضرورة استكشاف مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة دراسة مقارنة بحسب متغير الزواج لديهن، حيث إن الباحثة كونها تتعامل مع فئات مختلفة من الطالبات قد لاحظت أن الطالبات اللواتي لديهن رضا حياتي وتدفق نفسي يختلفن بحسب متغير الزواج، ورغبت في معرفة الفروق بين الطالبات في هذين المتغيرين، للعمل على تقديم التوجيه والإرشاد المناسب للطالبات بناء على نتائج الدراسة، حيث لاحظت الباحثة أن مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى الطالبات المتزوجات أو غير المتزوجات كان متدنيا، كما في دراسة الجهني (2014)، والدواش (2020) حول الرضا الحياتي، وكما في دراسة عبده (2016)، والموسوي (2016) حول التدفق النفسي؛ ولذلك ارتأت الباحثة اجراء الدراسة الحالية للتعرف على المستوى لكل من الرضا الحياتي والتدفق النفسي بحسب متغير الزواج لديهن، وتبرز مشكلة الدراسة الحالية أيضا في توجيه الأنظار نحو هذين المتغيرين ومساعدة الطالبات في تحديد الفروق بحسب متغير الزواج لديهن، ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة الحالية، وهي تدور حول السؤال الرئيسي الآتي:

ما مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية؟

وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحياتي لدى طالبات كلية عنيزة بحسب متغير الزواج؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بحسب متغير الزواج؟
4. هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 >$) بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة؟
5. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحياتي لدى طالبات كلية عنيزة يعزى إلى التخصص؟
6. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة يعزى إلى التخصص؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الهدف الرئيس الآتي:

التعرف على مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية،

وينبثق عن هذا الهدف الأهداف الفرعية الآتية:

1. معرفة مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية.
2. معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحياتي لدى طالبات كلية عنيزة بحسب متغير الزواج.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

3. معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بحسب متغير الزواج.
4. معرفة إن كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 >$) بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة.
5. معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحياتي لدى طالبات كلية عنيزة يعزى إلى التخصص.
6. معرفة إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة يعزى إلى التخصص.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

- الناحية النظرية: تقدم الدراسة الحالية معلومات نظرية تفيد في التعرف على طبيعة بعض الجوانب النفسية لدى الطالبات في الجامعة، وإثراء الأدب المرتبط بمفهومي الرضا الحياتي والتدفق النفسي، ولا سيما فيما يتعلق بمتغيري الزواج والتخصص.
- الناحية التطبيقية: توجيه عمادة شؤون الطالبات في كلية عنيزة حول كيفية التعامل مع الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات، وتنفيذ برامج ارشادية تناسبهن، والتعرف على الفئة الأكثر التي تحتاج إلى رعاية واهتمام، كما يمكن أن توجه أعضاء هيئة التدريس من أجل القيام بتوعية الطالبات أثناء المحاضرات للعمل على رفع مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي، وتوجيه بعض النشاطات والواجبات البيتية مما يزيد من الرضا الحياتي والتدفق النفسي لهن.

حدود الدراسة:

- حدود زمانية: تتمثل في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2020-2021م.
- حدود مكانية: تتمثل في طالبات كلية عنيزة في المملكة العربية السعودية.
- حدود بشرية: تتمثل في الطالبات بمرحلة البكالوريوس المتزوجات وغير المتزوجات، وفي التخصصات الإنسانية والهندسية.
- حدود موضوعية: تتمثل في مقياسي: الرضا الحياتي والتدفق النفسي.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

الرضا الحياتي:

يُعرّف الرضا الحياتي بأنّه: شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته، والذي يعكس تقديره العام لنواحٍ معينة في حياته، كالأسرة، والذات (Gilman, Ashby, Sverko, Florell, & Varjas, 2005).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي تحصل عليها طالبات كلية عنيزة في مقياس الرضا الحياتي المطور في هذه الدراسة.

التدفق النفسي:

هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت إلى آخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق النفسي من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان في أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة في أثناء الحياة (البهاص، 2010).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي تحصل عليها طالبات كلية عنيزة في مقياس التدفق النفسي وهو المقياس المطور في الدراسة الحالية.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

متغير الزواج: يقصد به أن الفتاة تزوجت قبل تطبيق الدراسة الحالية وما زالت متزوجة إلى الآن.

متغير التخصص: قسم إلى متغيرين: دراسات إنسانية وما يحتويها من تشعبات، ودراسات هندسية وما يشملها من تشعبات.

المنهجية والتصميم:

منهجية الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي؛ نظرا لملائمته لموضوع الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية عنيزة في مرحلة البكالوريوس والبالغ عددهن (1225) طالبة في مرحلة البكالوريوس، في كلية الدراسات الإنسانية والإدارية وكلية الهندسة وتقنية المعلومات والمتزوجات وغير المتزوجات.

عينة الدراسة:

تم اختيار أفراد عينة الدراسة من خلال العينة المتوفرة المتاحة، حيث تم توزيع رابط المقاييس على الطالبات لمدة شهر، وقد استجاب للرابط (225 طالبة): منهن (79) طالبة متزوجة، و(146) طالبة غير متزوجة. والجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول (1): توزيع افراد عينة الدراسة بحسب المتغيرات

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
متغير الزواج	متزوجة	79	% 35
	غير متزوجة	146	% 65
التخصص	إنسانية	143	% 64
	هندسية	82	% 36

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطوير الأدوات الآتية: مقياس الرضا الحياتي، ومقياس التدفق النفسي.

أولا: مقياس الرضا الحياتي:

تم تطوير مقياس الرضا الحياتي من خلال مقاييس بني إسماعيل (2011)، والدقوشي (2017)، وسليمان (2003) وقوقزة والسعيدين (2019)، وقد تكون المقياس بصورة اولية من (25) فقرة وثلاثة أبعاد، هي: المقارنة بين الذات والآخرين وعدد فقراتها بصورة نهائية (8) فقرات، والمقارنة بين الماضي والحاضر والمستقبل وعدد فقراتها (8) بصورة نهائية، والمقارنة مع المعايير الاجتماعية والاقتصادية وعدد فقراتها بصورة نهائية (9) فقرات. وللتأكد من مناسبة المقياس للبيئة ولأهداف الدارسة تم اجراء الآتي:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض الأداة بصورتها الأولية على (8) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في الجامعات السعودية، وطلب منهم إبداء الرأي من حيث وضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، وإبداء أية ملحوظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد اجماع (6) محكمين للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على رأي المحكمين تم اعادة صياغة لغوية لبعض الفقرات، وحذف (5) فقرات ليصبح المقياس يتكون من (25) فقرة في صيغتها النهائية.

صدق البناء الداخلي (الاتساق الداخلي):

تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد العينة الاستطلاعية على كل فقرة من فقرات مقياس الرضا الحياتي من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية، والبالغ عددهن (30) طالبة من

طالبات الكلية من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وقد تبين من خلال معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية أن جميع الفقرات دالة عند مستوى الدلالة (0.05>)، وقد تراوحت القيم بين (0.41 – 0.77)، والجدول (2) يوضح معاملات الارتباط لمقياس الرضا الحياتي.

جدول (2) معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس الرضا الحياتي بين الفقرة والدرجة الكلية

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	*0.47	10	**0.63	19	**0.64
2	*0.45	11	**0.60	20	**0.60
3	*0.49	12	**0.68	21	**0.58
4	**0.58	13	*0.47	22	**0.57
5	*0.41	14	**0.51	23	*0.47
6	**0.70	15	**0.50	24	**0.62
7	**0.58	16	**0.58	25	**0.52
8	**0.64	17	**0.68		
9	**0.60	18	**0.77		

الثبات بطريقتي الاعادة ووفق معادلة كرونباخ ألفا:

تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من طالبات الكلية، ومن خارج عينة الدراسة ممن أبدين رغبة في تطبيق المقياس، وتم حساب معاملة الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الإعادة (0.89)، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقا لمعادلة كرونباخ ألفا، وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (0.88)، وهي قيم مناسبة في الدراسات التربوية.

كيفية تصحيح فقرات المقياس وتفسير درجاتها:

يتكون المقياس بصورة نهائية من (25) فقرة، وجميعها فقرات إيجابية، يُجاب عنها بتدرج خماسي يشتمل البدائل الآتية: ("أوافق بشدة" وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، و"أوافق" وتعطى (4) درجات، و"محايد" وتعطى لها (3) درجات، و"لا أوافق" وتعطى لها درجتان، و"لا أوافق بشدة" وتعطى لها درجة واحدة). ولتفسير الإجابات التي تحصل عليها الطالبة يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي تحصل عليها الطالبة حيث إن المدى= أكبر قيمة –أصغر قيمة /عدد القيم، أعلى خيار – أدنى خيار =5-1=3، ثم يتم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (3) وهي: 3/4=1.33، ثم يتم إضافة (1.33) إلى الحد الأدنى لكل فئة، فالدرجة من (1 – 2.33) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالبة للرضا الحياتي، والدرجة من (2.34 – 3.67) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالبة للرضا الحياتي، والدرجة من (3.78 – 5) للفقرة الواحدة تدلّ على مستوى مرتفع من امتلاك الطالبة للرضا الحياتي.

ثانيا: مقياس التدفق النفسي:

تم استخدام مقياس التدفق النفسي لـ Jackson وMarsh (1996) المترجم من قبل دراسة المحادين (2014)، وقد تكون المقياس بصورة أولية من (36) فقرة، ودرجة كلية واحدة دون ابعاد، وللتأكد من مناسبة المقياس للبيئة السعودية وطالبات الكلية ولأهداف الدارسة تم إجراء التكييف له على النحو الآتي:

1. الصدق الظاهري: تم عرض الأداة بصورتها الأولية على (8) محكمين من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في كلية عنيزة، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات

للأداة، وإبداء أية ملحوظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد إجماع (6) محكمين للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على رأي المحكمين تم إعادة صياغة لغوية لبعض الفقرات.

2. صدق البناء (الاتساق الداخلي): تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الصدق على كل فقرة من فقرات مقياس التدفق النفسي من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (30) طالبة من طالبات الكلية من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وقد تبين من خلال معامل ارتباط بيرسون أن جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (0.05>)، وقد تراوحت القيم بين (0.49 - 0.88). والجدول (3) يوضح معاملات الارتباط لمقياس التدفق النفسي.

جدول (3) معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس التدفق النفسي بين الفقرة والدرجة الكلية

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	0.58**	13	0.64**	25	0.68**
2	0.64**	14	0.60**	26	0.69**
3	0.71**	15	0.55**	27	0.74**
4	0.75**	16	0.58**	28	0.71**
5	0.49*	17	0.60**	29	0.73**
6	0.66**	18	0.68**	30	0.78**
7	0.70**	19	0.88**	31	0.68**
8	0.77**	20	0.82**	32	0.60**
9	0.78**	21	0.78**	33	0.68**
10	0.70**	22	0.83**	34	0.64**
11	0.80**	23	0.68**	35	0.58**
12	0.81**	24	0.49*	36	0.52**

3. الثبات بطريقتي الاعادة ووفق معادلة كرونباخ ألفا: تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من طلبة الكلية، ومن خارج عينة الدراسة ممن أبدين رغبة في تطبيق المقياس، وتم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الإعادة (0.90)، وقد تم التحقق من ثبات الأداة وفقا لمعادلة كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي)، وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (0.91)، وهي قيم مناسبة في الدراسات التربوية.

كيفية تصحيح فقرات مقياس التدفق النفسي وتفسير درجاتها:

يتكون المقياس بصورة نهائية من (36) فقرة، وجميعها فقراته إيجابية، يُجاب عنها بتدرج خماسي يشتمل على بدائل وهي: ("كبيرة جدا" وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، و"كبيرة" وتعطى (4) درجات، و"متوسطة" وتعطى (3) درجات، و"منخفضة" تعطى درجتان، و"منخفض جدا" وتعطى درجة واحدة).

إجراءات الدراسة:

تمت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة للإلمام بموضوع هذه الدراسة من جميع الجوانب فيما يتعلق بالرضا الحياتي والتدفق النفسي.
2. تم الاطلاع على المقاييس السابقة وتطوير مقياس الرضا الحياتي والتحقق من الخصائص السيكوماترية للمقياس لتناسب البيئة المحلية وهدف الدراسة.

3. تم استخدم مقياس التدفق النفسي وإخضاعه للصدق والثبات ليناسب البيئة وهدف الدراسة.
4. تم وضع المقياسين على رابط الكتروني لتوزيعه على الطالبات بسبب جائحة كورونا.
5. تم اختيار عينة الدراسة من طالبات كلية عنيزة وتطبيق الدراسة عليهن.
6. تم تحليل البيانات بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدمت أساليب الإحصاء الوصفي والاستدلالي للتوصل إلى النتائج، ومناقشتها.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض النتائج للسؤال الأول ومناقشته: ما مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لطالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (4) يوضح النتائج.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير	الرتبة
الرضا الحياتي	المقارنة بين الذات والآخرين	3.33	1.16	متوسط	3
	المقارنة بين الماضي والحاضر والمستقبل	3.45	1.08	متوسط	1
	المقارنة مع المعايير الاجتماعية والاقتصادية	3.34	1.23	متوسط	2
	الدرجة الكلية	3.36	1.27	متوسط	
التدفق النفسي		3.53	1.16	متوسط	

يتبين من نتائج الجدول (4) أن طالبات كلية عنيزة حققن مستوى متوسطا في الرضا الحياتي سواء في الدرجة الكلية أو في الأبعاد، وجاء مستوى الرضا الحياتي الكلي (3.36) بانحراف معياري (1.27)، ويلاحظ أيضا أن أعلى بعد جاء في المقارنة بين الماضي والحاضر والمستقبل، وأقل بعد جاء في المقارنة بين الذات والآخرين، كما يلاحظ من الجدول (4) أن التدفق النفسي جاء مستواه متوسطا بمتوسط حسابي بلغ (3.53) وانحراف معياري بلغ (1.16)، مما يشير إلى أن هناك عوامل تؤدي دورا مهما في تنمية الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى الطالبات، بالمقابل هناك بعض العوامل التي تعيق حصول الطالبات على مستوى مرتفع، وربما يعزى ذلك إلى أن الطالبات في المرحلة الجامعية لديهن العديد من الآمال والطموحات اللاحقة والتي يمكن أن تنعكس على حياتهن، ويخططن للحصول عليها، ويسعين لتحقيقها، ولكن يبدو أن هناك بعض المعوقات التي تقف عائقا أمام تحقيق الطالبات لطموحاتهن مما يؤثر في مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لديهن.

عرض النتائج للسؤال الثاني ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الحياتي لدى طالبات كلية عنيزة بحسب متغير الزواج؟

لمعرفة الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية في مستوى الرضا الحياتي لاختلاف متغير الزواج (غير متزوجة ومتزوجة) تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، والجدول (5) يوضح ذلك:

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

جدول (5): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الرضا الحياتي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (غير متزوجة، متزوجة)

البعد	فئة الزواج	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
المقارنة بين الذات والآخرين	متزوجة	79	3.69	1.34	223	3.26	0.00
	غير متزوجة	146	3.13	1.00			
المقارنة بين الماضي والحاضر والمستقبل	متزوجة	79	3.72	1.30	223	2.58	0.01
	غير متزوجة	146	3.29	0.92			
المقارنة مع المعايير الاجتماعية والاقتصادية	متزوجة	79	3.65	1.46	223	2.79	0.01
	غير متزوجة	146	3.13	1.04			
الدرجة الكلية	متزوجة	79	3.69	1.35	223	2.92	0.00
	غير متزوجة	146	3.19	0.94			

يظهر من الجدول (5) وجود فروق بين الطالبات بحسب متغير الزواج في الرضا الحياتي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية (2.92)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن الطالبات المتزوجات في كلية عنيزة يتمتعن برضا حياتي أفضل، ويتضح أن الأعلى متوسطا في الدرجة الكلية هو لصالح المتزوجات، ما يعني أن الفرق لصالحهن؛ لأن الطالبة استطاعت أن تجمع بين الدراسة والزواج، وربما استقرت في حياتها، مما أدى إلى أن تمتلك رضا حياتيا بشكل أفضل، من الطالبة غير المتزوجة التي لم تحصل على فرصة الزواج بعد، والذي يعد قرارا مهما في حياتها لم تختبره بعد، ويعد الزواج عموما عاملا مهما يساعد في استقرار الفرد والمحافظة على الصحة النفسية لديه.

ويعد الرضا الحياتي هو التقييم الموضوعي لدى الفرد عن حياته، ويبدو أن الطالبات المتزوجات قيمن حياتهن ومستقبلهن بشكل أفضل؛ لأنهن أصبحن أكثر دراية به، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة Proctor، Linley وMaltby (2008) التي أثبتت ان التوافق الزواجي يتفق مع العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين، وهذا ما دفع الفتيات المتزوجات من تقديم خبرة إيجابية عن حياتهن في اللحظة الحالية، مما يساعدهن في النظر إلى مهاراتهن بأنهن أصبحن أكثر قدرة على إدارة الازمات، ويبدو أن الأزواج يدعمون زوجاتهم للوصول إلى هذا الرضا الحياتي.

وقد ظهر الرضا الحياتي لدى الفتاة عند مقارنتها نفسها مع الطالبات الأخريات اللواتي لم تتزوجن، كما ظهر من خلال مقارنة حياتها في الوقت الماضي والحاضر والمستقبل، فهذا أعطاها أملا للمستقبل، كما يبدو أنها تقارن حياتها بالمعايير الاجتماعية، حيث إن المجتمع يشجع الفتاة ويرحب بزواجها، كما تقارن نفسها بالمعايير الاقتصادية، حيث إن الزواج يسهم في تحسين الحياة الاقتصادية للفتاة ويوفر لها فرصة للاكتفاء ذاتيا.

ويرتبط ذلك مع نظرية التكيف أو التعود التي ترى أن الفرد قادر على التكيف مع الأحداث الجديدة في الحياة، وينعكس ذلك عليه إيجابيا في الرضا عن حياته وشعوره بالسعادة. كما يرتبط مع نظرية التقييم التي رأت أن الفتيات المتزوجات قد قيمن حياتهن بشكل أفضل مقارنة مع القيم السائدة في المجتمع.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Zullig et al. (2005) التي أظهرت مستوى رضا حياتيا مرتفعا.

بينما تختلف مع نتائج دراسة Kwan (2010) التي أظهرت مستوى منخفضا من الرضا الحياتي.

عرض النتائج للسؤال الثالث ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بحسب متغير الزواج؟

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية في مستوى التدفق النفسي لاختلاف متغير الزواج (غير متزوجة ومتزوجة) تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات التدفق النفسي تبعا لمتغير الزواج (غير متزوجة ومتزوجة)

المقياس	فئة الزواج	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	متزوجة	79	3.62	1.11	223	1.58	0.13
	غير متزوجة	146	3.36	1.26			

يظهر من الجدول (6) عدم وجود فروق بين الطالبات بحسب متغير الزواج في التدفق النفسي في الدرجة الكلية، حيث بلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية (1.58)، وهي قيمة ليست ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن الطالبات في كلية عنيزة المتزوجات وغير المتزوجات يتمتعن بمستوى تدفق نفسي متقارب، وربما تؤثر عوامل أخرى في زيادة وتحسين التدفق النفسي لغير متغير الزواج.

ويبدو أن كلا من المتزوجات وغير المتزوجات لا يختلف اندماجهن في المهمة الموكلة لهن وشعورهن بالسعادة والسرور، وتوجههن للقيام بالعمل بشكل دقيق، ويبدو أن وجود الزواج أو عدمه لدى الفتاة لا يسهم في زيادة أو نقصان انغماسها بالكامل مع المهمة التي تنجزها أو يسهم في تحسين استمتاعها بالمهمة أو يبعدها عن التشتت، ويتفق ذلك مع ما أشارت له نظرية التحليل النفسي فنزعات الهوى لا تؤدي دورا في التدفق النفسي، كما يتفق ذلك مع النظرية السلوكية التي ترى أن التدفق النفسي عملية متعلمة من خلال البيئة التي يعيش فيها الفرد، كما يتفق مع نظرية الجشتالتي التي رأت أن الانسان ينظر إلى حياته نظرة كلية، وبناء عليها يحدث له التدفق النفسي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Abu Asa'd (2016).

عرض النتائج للسؤال الرابع ومناقشته: هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (<0.05) بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي، والجدول (7) يبين النتائج.

جدول (7): معامل الارتباط بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى الطالبات في كلية عنيزة

معامل الارتباط	المقارنة بين الذات والآخرين	المقارنة بين الماضي والحاضر والمستقبل	المقارنة بين المعايير الاجتماعية والاقتصادية	الدرجة الكلية
التدفق النفسي	0.65^{**}	0.55^{**}	0.71^{**}	0.72^{**}

يتبين من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرضا الحياتي وأبعاده وبين التدفق النفسي، حيث بلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية (0.72)، وهو معامل ارتباط إيجابي دال عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01)، مما يظهر أنه كلما زاد الرضا الحياتي وأبعاده لدى الطالبات بغض النظر عن كونهن متزوجات أو غير متزوجات، تحسن لديهن امتلاك التدفق النفسي.

إن كلا من المتغيرين: الرضا الحياتي وأبعاده والتدفق النفسي تقع ضمن علم النفس الإيجابي الذي يعد من أحدث المتغيرات في الإرشاد النفسي، وبناء عليه فقد ظهرت العلاقة الإيجابية بين المتغيرين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية جزئيا مع نتائج دراسة سليمان (2003)، ودراسة .Wang et al (2008)، ودراسة الدقوشي (2017)، ودراسة الناصر (2019)، ودراسة الغانم والفلاح (2018)، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الرويلي (2019)، ونتائج دراسة بخاري (2019).

عرض النتائج للسؤال الخامس ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحياتي لدى طالبات كلية عنيزة يعزى إلى التخصص؟

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية في مستوى الرضا الحياتي لاختلاف متغير التخصص (الكلية: إنسانية، وهندسية) تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الرضا الحياتي تبعا لمتغير الكلية (إنسانية وهندسية)

البعد	فئة التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
المقارنة بين الذات والآخرين	إنسانية	143	2.86	0.94	223	- 9.24	0.00
	هندسية	82	4.14	1.03			
المقارنة بين الماضي والحاضر والمستقبل	إنسانية	143	2.99	0.91	223	- 9.83	0.00
	هندسية	82	4.23	0.91			
المقارنة مع المعايير الاجتماعية والاقتصادية	إنسانية	143	2.84	1.05	223	- 8.93	0.00
	هندسية	82	4.14	1.07			
الدرجة الكلية	إنسانية	143	2.89	0.93	223	- 9.75	0.00
	هندسية	82	4.17	0.97			

يظهر من الجدول (8) وجود فروق بين الطالبات بحسب متغير التخصص في الرضا الحياتي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية جاءت لصالح الطالبات في التخصصات الهندسية، حيث بلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية (9.75)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن الطالبات في كلية عنيزة ذوات التخصصات الهندسية يتمتعن برضا حياتي أفضل؛ نظرا لكونهن استطعن أن يجمعن بين الدراسة والتخصص الذي يرغبن به، وربما هؤلاء الفتيات يبذلن مجهودا منظما في حياتها الدراسية حاليا، حيث أن مستقبلهن سيكون أفضل غالبا في الجانب المهني.

ويبدو أن الطالبات اللواتي يدرسن في الكليات الهندسية يملن لقضاء وقت بالمذاكرة وقد حققن أهدافهن نظرا لمعدلاتهن الأعلى، ويستمتعن بالدراسة بشكل أكثر، وهذا انعكس على رضاهن عن الحياة، كما كان لدى هؤلاء الطالبات رضا حياتي أكبر، نظرا لكونهن يركزن على المهمة ويبذلن جهدا كبيرا بإنجاز المتطلبات الجامعية والنجاح في المساقات التي يدرسنها، وربما يكون ذلك الجهد أكثر مما تبذله الطالبات في الكليات الإنسانية، وهذا مما شكل عاملا ضروريا لدى الفتيات في الكليات الهندسية للحصول على مستوى متقدم من الرضا الحياتي والتدفق النفسي مقارنة مع الطالبات في الكليات الإنسانية.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الناصر (2019) التي أظهرت عدم وجود فروق في الرضا الحياتي بحسب التخصص ومع دراسة نجم (2019)، وكذلك نتائج دراسة قوقزة والسعيدين (2019).

عرض النتائج للسؤال السادس ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة تعزى إلى التخصص؟

لفحص الفروق بين متوسطات الأداء على الدلالة الإحصائية في مستوى التدفق النفسي لاختلاف متغير التخصص: (كليات إنسانية وكليات هندسية) تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات التدفق النفسي تبعا لمتغير الكلية (كليات إنسانية وكليات هندسية)

المقياس	فئة الكلية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة المتغير (ت)	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	إنسانية	143	3.39	1.27	223	- 2.37	0.02
	هندسية	82	3.77	0.92			

يظهر من الجدول (9) وجود فروق بين الطالبات بحسب متغير الكلية في التدفق النفسي في الدرجة الكلية لصالح الطالبات في كلية الهندسة، حيث بلغت قيمة (ت) للدرجة الكلية في الرضا الحياتي (2.37)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى أن الطالبات في كلية عنيزة في الكليات الهندسية أفضل في

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

التدفق النفسي من الطالبات في الكليات الإنسانية؛ وربما يعود ذلك إلى اختيار التخصص الذي من الممكن أن يؤدي إلى إيجاد فرصة عمل في المستقبل، وينظر له المجتمع بشكل أفضل، وإلى بذل مجهود كبير في الدراسة يجعل الطالبات ينغمسن فيه، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الحارثي (2020).

الاستنتاجات:

بناء على نتائج الدراسة نستنتج أنه يمكن أن يسهم الرضا الحياتي في تنمية التدفق النفسي والعكس، ويمكن أن ينعكس زيادة الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات على سعادتهن الحياتية، كما نستنتج أن الزواج يسهم بصورة أفضل في استقرار الحياة الشخصية للطالبة، وكذلك أن الطالبات اللواتي يدرسن في تخصصات علمية يمتلكن رضا حياتيا وتدفقا نفسيا أفضل، مما يشير إلى ضرورة مساعدة الطالبات في الكليات الإنسانية لتحسين حياتهن النفسية.

التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية فإنه يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- العمل على تشجيع الطالبات على الزواج في سن الجامعة؛ لأنه يمكن أن يسهم في تحسين رضاهن الحياتي.
- العمل على تعزيز أفكار الطالبات ذوات التخصصات الإنسانية حول أهمية التخصص، وتغيير النشاطات، وزيادة الواجبات عليهن؛ لكي يشعرن أكثر بالرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى الطالبات.
- العمل على الاهتمام بالعلاقة الارتباطية الإيجابية بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي من خلال برامج ارشادية.

المقترحات:

- إجراء دراسة حول برنامج إرشادي للطالبات لتحسين الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى عينة من الطالبات المقبلات على الزواج.
- الاستمرار بإجراء الدراسات التربوية المعنية بالتخصصات ومتغير الزواج وعلاقتهما ببعض المتغيرات الأخرى كدور البرامج الإرشادية في تحقيق الرضا الحياتي.

المراجع:

الأعسر، صفاء وكفافي، علاء (2000)، *الذكاء الوجداني*، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

بخاري، نبيلة (2019)، التوافق الدراسي في علاقته بالتدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الدبلوم التربوي بالتخصصات العلمية والأدبية بجامعة جدة، *مجلة جامعة الملك عبد العزيز*، *27*(3)، 241-272.

بني إسماعيل، أحمد (2011)، *الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم* (أطروحة دكتوراه)، الجامعة الأردنية، عمان.

البهاص، سيد (2010)، *التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية – إكلينيكية*، ورقة مقدمة إلى المؤتمر السنوي الخامس عشر حول الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.

الجهني، محمد (2014)، *أنماط التواصل لدى آباء طلبة المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية وعلاقتها بالرضا الحياتي لهم* (رسالة ماجستير)، جامعة مؤتة، الأردن.

الحارثي، صبحي (2020)، المعتقدات المعرفية وتوجهات الأهداف وعلاقتهما بالتدفق النفسي لدي طلاب الجامعة، *مجلة التربية بجامعة الازهر*، *185*(1)، 667-711.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

الحميري، عبده، وزوير، عبدالرحمن (2018)، التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، *مجلة الآداب بجامعة ذمار*، *6*، 155-187.

الدقوشي، حليمة (2017)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار البيضاء، *مجلة العلوم والدراسات الإنسانية*، *36*، 1-16.

الدواش، فؤاد (2020)، النموذج المنظم لعلاقة خواء المعنى والرضا الحياتي والكمالية التكيفية لدى طلاب الجامعة، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، *14*(6)، 339-402.

رضوان، شعبان، وهريدي، عادل (2001)، العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، *مجلة علم النفس*، *58*(15)، 72-105.

الرويلي، النشمي (2019)، اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية: دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، *3*(7)، 114-130.

سليمان، عادل (2003)، *الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية* (رسالة ماجستير)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

الشناوي، محمد (2001)، *التنشئة الاجتماعية للطفل*، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

صديق، محمد (2009)، التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، *دراسات نفسية*، *19*(2)، 313-357.

عبد المطلب، السيد (2019)، الأفكار العقلانية الأكاديمية وعلاقتها بكل من الاندماج المعرفي والرضا عن الحياة الدراسية لدى طلبة كلية التربية، *المجلة التربوية بجامعة سوهاج*، *68*، 455-504.

عبد المهدي، أسماء (2019)، التدفق النفسي وعلاقته بالتلكؤ الأكاديمي واليقظة العقلية لدى الطالبات بكلية التربية بالوادي الجديد، *مجلة الطفولة والتربية*، *11*(40)، 333-391.

عبده، إبراهيم (2016)، التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، *1*، 223-277.

عيسى، جابر، ورشوان، ربيع (2006)، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال، *دراسات تربوية واجتماعية*، (4)، 35-130.

الغانم، سعود والفلاح، عبد الرحمن (2018)، الاتجاهات الدينية وعلاقتها بالسعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة وحب الحياة لدى طلبة جامعة الكويت، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، *19*(4)، 109-139.

الفنجري، حسن (2000)، التغيرات الاجتماعية في محافظة الوادي الجديد وعلاقتها بالتدفق النفسي في مرحلة ما قبل مشروع توشكي، *مجلة كلية التربية بجامعة اسيوط*، *16*(1).

القرالة، عبد الناصر (2020)، التنبؤ بالتدفق النفسي في ضوء أبعاد التمكين النفسي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في محافظة الكرك، *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*، *6*(1)، 193-209.

القريطي، عبد المطلب (2003)، *في الصحة النفسية* (ط2)، القاهرة: دار الفكر العربي.

قوقزة، صالح والسعيدين، محمد (2019)، الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، *مؤتة للبحوث والدراسات*، *34*(2)، 161-180.

المحادين، رائدة (2014)، *فعالية برنامج إرشادي جمعي ديني في تنمية التسامح والتدفق لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك "سورة يوسف أنموذجا"* (رسالة ماجستير)، جامعة مؤتة، الكرك.

الموسوي، عبد العزيز (2016)، التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*، *10*(18)، 49-92.

الناصر، نورة (2019)، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الملك سعود في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة القراءة والمعرفة*، *211*، 225-256.

نجم، أمل (2019)، التفاؤل والتشـاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، *المجلة التربوية*، *132*(33)، 265-300.

Abu Asa'd, A. A. E. (2016). Level of psychological flow and its relationship with psychological flexibility among Mu'tah University students in Al-Karak Governorate/South Jordan. *Research on Humanities and Social Sciences, 6*(6), 100-108.

Ayyash-Abdo, H., & Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology, 147*(3), 265-284.

Chiang, L. M. (2010). *The development of a leisure and life satisfaction scale for outpatient (LLSSOP) leisure activity programs in Iowa* (Doctoral dissertation). University of Northern Iowa, Cedar Falls, Iowa.

Chin-Sheng, W., & Chiou, W. B. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective. *Adolescence, 42*(165), 179.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*(4), 391-406.

Easterlin, R. A. (2001). Life cycle welfare: Evidence and conjecture. *The Journal of Socio-Economics, 30*(1), 31-61.

Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences, 39*(1), 155-166.

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(1), 17-35.

King, J. J. (2005). *Gender ideology: Impact on dual-career couples' role strain, marital satisfaction, and life satisfaction* (Doctoral dissertation). Texas A&M University, College Station, Texas.

Kwan, Y. K. (2010). Life satisfaction and self-assessed health among adolescents in Hong Kong. *Journal of Happiness Studies, 11*(3), 383-393.

Normal, D. (1996). Optimal flow. *Arts Education Policy Review, 97*(4), 35-38.

Proctor, C. Linley, P & Maltby, J. (2008). Youth life satisfaction: Review of the literature. *Journal of Happiness Studies, 10*(8)902-922.

Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research, 78*(2), 179-203.

Treistman, D. (2004). *Work-family conflict and life satisfaction in female graduate students: Testing mediating and moderating hypotheses* (Doctoral dissertation). University of Maryland, Maryland.

Veenhoven, R. (2001). *What we know about happiness*. Paper presented at the dialogue on Gross National Happiness, 14-15 January, Woudschoten, Zeist, The Netherlands.

Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence, 43*(169), 177-84

Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Associations among family structure, demographics, and adolescent perceived life satisfaction. *Journal of Child and Family Studies, 14*(2), 195-206.

Arabic References in Roman Scripts:

Abdel Muttalib, El-Sayed (2019). Al'afkar aleaqlaniat al'akadimiat waealaqatuha bikulin min alaindimaj almaerifii walrida ean alhayaat aldirasiat ladaa talbat kuliyat altarbiati, *Almajalat Altarbawiat Bijamieat Suhaj, 68*, 455-504.

Abdo, Ibrahim (2016). Altadafuq alnafsiu waealaqatuh bialeawamil alkubraa alkhamsat lilshakhsiati, *Almajalat Aldawliat Lileulum Altarbawiat Walnafsiati, 1*, 223-277.

Abdul-Mahdi, Asma (2019). Altadafuq alnafsiu waealaqatuh bialtalakuw al'akadimii walyaqazat aleaqliat ladaa altaalibat bikuliyat altarbiat bialwadi aljadidi, *Majalat Altufulat Waltarbiati, 11*(40), 333-391.

Al-Assar, Safaa wa Kafafi, Alaa (2000). *Aldhaka' alwijdani*, Alqahirata: Dar Qaba' Liltibaeat Walnashri.

Al-Bahas, Syed (2010). *Altadafuq alnafsiu walqalaq alaijtimaeiu ladaa eayinat min almurahiqin mustakhdimi al'iintirnta: Dirasat sikumitriat - 'iiklinikiatan,* Waraqat muqadimat 'iilaa almutamar alsanawii alkhamis eashar hawl Al'iirshad Al'usarii Watanmiat Almujtamae Nahw Afaq 'Iirshadiat Rahbata, Markiz Al'iirshad Alnafsi, Jamieat Eayn Shams, Misr.

Al-Daqoushi, Halima (2017). Altafawul waltashawum waealaqatuhuma bialrida ean alhayaat ladaa eayinat min talabat Jamieat Omar Almukhtar Albayda', *Majalat Aleulum Waldirasat Al'iinsaniati, 36*, 1-16.

Al-Dawash, Fouad (2020). Alnamudhaj almunazam liealaqat khiwa' almaenaa walrida alhayatii walkamaliat altakayufiat ladaa tulaab aljamieati, *Majalat Jamieat Alfayuwm Lileulum Altarbawiat Walnafsiati, 14*(6), 339-402.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3

Al-Fangari, Hasan (2000). Altaghayurat alaijtimaeiat fi muhafazat alwadi aljadid waealaqatiha bialtadafuq alnafsii fi marhalat ma qabl mashrue tushki, *Majalat Kuliyat Altarbiat Bijamieat Asyut, 16*(1).

Al-Ghanim, Saud wa Al-Falah, Abdul Rahman (2018). Aliatijahat aldiyniat waealaqatuha bialsaeadat wal'amal waltafawul walrida ean alhayat wahubu alhayaat ladaa talabat Jamieat Alkuayta, *Majalat Aleulum Altarbawiat Walnafsiati, 19*(4), 109-139.

Al-Harthy, Sobhi (2020). Almuetaqadat almaerifiat watawajuhat al'ahdaf waealaqatuhuma bialtadafuq alnafsii ladaya tulaab aljamieati, *Majalat Altarbiat Bijamieat Alaizhr, 185*(1), 667-711.

Al-Humairi, Abdo, wa Zuwer, Abdul Rahman (2018). Altanabuw bialrida ean alhayaat min khilal aleawamil alkhamsat alkubraa lilshakhsiat ladaa talabat aljamieati, *Majalat Aladab Bijamieat Dhimar, 6*, 155-187.

Al-Juhani, Muhammad (2014). *'Anmat altawasul ladaa aba' talabat almarhalat almutawasitat fi Almamlakat Alearabiat Alsaeudiat waealaqatiha bialrida alhayaatii lahum* (Risalat majistir), Jamieat Mutata, Al'urdunn.

Al-Mahadin, Raeda (2014). *Faeaaliat barnamaj 'iirshadiin jameiun diniun fi tanmiat altasamuh waltadafuq ladaa talbaant alsafi aleashir fi Muhafazat Alkark "Surat Yusif anmwdhjaan"* (Risalat majistir), Jamieat Mutata, Alkarka.

Al-Moussawi, Abdulaziz (2016). Altadafuq alnafsiu ealaa wifq altafkir al'iijabii ladaa talabat aljamieati, *Majalat Kuliyat Altarbiat Lilbanat Lileulum Al'iinsaniati, 10*(18), 49-92.

Al-Nasser, Noura (2019). Aldhaka' aliajtimaeiu waealaqatuh bialrida ean alhayaat ladaa talabat jamieat almalik sueud fi daw' baed almutaghayirati, *Majalat Alqira'at Walmaerifati, 211*, 225-256.

Al-Qarala, Abdel-Nasser (2020). Altanabuw bialtadafuq alnafsii fi daw' 'abead altamkin alnafsii ladaa talabat alsafi althaani althaanawii fi Muhafazat Alkarka, *Majalat Jamieat Alhusayn bin Talal Lilbuhuth, 6*(1), 193-209.

Al-Quraiti, Abdel-Muttalib (2003). *Fi alsihat alnafsia* (Taba'a 2), Alqahirata: Dar Alfikr Alearabii.

Al-Ruwaili, Al-Nashmi (2019). Alyaqazat aleaqliat walmurunat waltadafuq alnafsiu ladaa almurshidin altulaabiiyn fi muhafazat tarif bialmamlakat alearabiat alsueudiati: Dirasat muqaranat bayn almurshidin aljudud walqudamaa, *Majalat Aleulum Altarbawiat Walnafsiati, 3*(7), 114-130.

Al-Shennawi, Muhammad (2001). *Altanshiat aliajtimaeiat liltifli*, Amman: Dar Safa' Lilnashr Waltawziei.

Bani Ismail, Ahmed (2011). *Alrida ean alhayaat ladaa almurahiqin waealaqatih bi'asalib altanshiat al'usariat walrida ean al'ada' almadrasii wafaeiliat barnamaj tadribiin fi tahsin alrida ean alhayaat ladayhim* ('Utaruhat dukturah), Aljamieat Al'urduniyatu, Amman.

Bukhari, Nabila (2019). Altawafuq aldirasiu fi ealaqatih bialtadafuq alnafsii walrida ean alhayaat ladaa talibat aldiblum altarbawii bialtakhasusat aleilmiat wal'adabiat bijamieat jidat, *Majalat Jamieat Almalik Eabd Aleaziza, 27*(3), 241-272.

Issa, Jaber, Wa Rashwan, Rabie (2006). Aldhaka' alwijdaniu watathiruh ealaa altawafuq walrida ean alhayat wal'iinjaz al'akadimii ladaa al'atfali, *Dirasat Tarbawiat Wajtimaeiatun*, (4), 35-130.

Najm, Amal (2019). Altafawul waltashawum waealaqatuh bialrida ean alhayaat ladaa alshabab aljamieii: Dirasat maydaniat ealaa eayinat min talabat *Aljamieat Al'iislamiat bi Ghaza, Almajalat Altarbawiati, 132*(33), 265-300.

Quqazah, Saleh wa Al-Saeedin, Muhammad (2019). Alrida ean alhayaat ladaa talbat kuliyat eulum alriyadat fi Jamieat Mutata, *Mutatan Lilbuhuth Waldirasati, 34*(2), 161-180.

Radwan, Shaban wa Haridi, Adel (2001). Alealaqat bayn almusanadat aliaijtimaeiat wakulin min mazahir alaiktiaab wataqdir aldhaat walrida ean alhayati, *Majalat Eilm Alnafs, 58*(15), 72-105.

Siddiq, Muhammad (2009). Altadafuq waealaqatuh bibaed aleawamil alnafsiat ladaa tulaab aljamieati, *Dirasat Nafsiat, 19*(2), 313-357.

Suleiman, Adel (2003). *Alrida ean alhayaat waealaqatih bitaqdir aldhaat ladaa mudiri almadaris alhukumiat wamudiratiha fi mudiriaat muhafazat filastin alshamalia* (Risalat majistir), Jamieat Alnajah Alwataniati, Nabuls.

https://doi.org/10.20428/JSS.27.2.3