



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

# الطمأنينة النفسية فى ضوء نظرية ماسلو طبقاً لمستويات التدفق النفسى ومجموعة من المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الدراسات العليا

## إعداد

د/ مروة سعيد عويس محمد  
مدرس الصحة النفسية  
بكلية التربية جامعة حلوان

تاريخ الاستلام : ١٦ سبتمبر ٢٠٢١ م - تاريخ القبول : ٦ أكتوبر ٢٠٢١ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

## مستخلص البحث

تحددت أهداف البحث في الكشف عن طبيعة العلاقة بين الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) والتدفق النفسى لدى طلاب الدراسات العليا، وكذلك الكشف عن الفروق في عوامل الطمأنينة النفسية ودرجتها الكلية في ضوء مستويات التدفق النفسى (مرتفعى التدفق النفسى- منخفضى التدفق النفسى) . وأيضاً التعرف عن مدى الفروق في عوامل الطمأنينة النفسية ودرجتها الكلية لدى طلاب الدراسات العليا التى تعزى للنوع (ذكور / إناث)، والعمر (أصغر من ٣٠ سنة / أكبر من ٣٠ سنة)، والمرحلة الدراسية (دبلومات تمهيدية / الماجستير / الدكتوراة)، والجامعة (القاهرة / حلوان) . وكذلك الكشف عن نسبة تعبير أفراد العينة من طلاب الدراسات العليا عن مستويات الطمأنينة النفسية لديهم (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) . وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٦٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا من كلية الدراسات التربوية العليا بجامعة القاهرة، وكلية التربية بجامعة حلوان . وقد استخدم فى البحث الحالى مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس حالة التدفق النفسى للمراهقين والراشدين إعداد عبد الهادى السيد عبده و فاروق السيد عثمان (٢٠١٨) . وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين عوامل الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية للتدفق النفسى ، ووجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية الطمأنينة النفسية والتدفق النفسى . كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمستوى التدفق النفسى (مرتفعى التدفق النفسى- منخفضى التدفق النفسى) على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية . كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى للنوع (ذكور - إناث) فى مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى معظم العوامل والدرجة الكلية فيما عدا عامل التفاؤل فقد وجدت فروق دالة إحصائياً فى اتجاه الذكور . وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للعمر الزمنى (أصغر من ٣٠ سنة / أكبر من ٣٠ سنة) ، والمرحلة الدراسية (دبلومات تمهيدية / ماجستير / دكتوراة) فيما عدا عامل الغيرية والإيثار فقدت وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب الدبلومات التمهيدية و الماجستير والدكتوراة فى اتجاه طلاب الدبلومات التمهيدية . كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً تبعاً للجامعة (القاهرة - حلوان) . وأخيراً أظهرت النتائج أن تعبير أفراد العينة من طلاب الدراسات العليا عن مستويات الطمأنينة النفسية على مستوى العوامل والدرجة الكلية هى نسب مرتفعة تتراوح ما بين ٥١.٢% إلى ٦٠.٤% .

الكلمات المفتاحية : الطمأنينة النفسية - التدفق النفسى - طلاب الدراسات العليا .

*Psychological Security in the light of Maslow's theory according to the levels of psychological flow and demographic variables among postgraduate students*

**Marwa Saeed Owais**  
**Associate of Mental Health**  
**Faculty of Education**  
**Helwan University**

**Abstract**

The objectives of the research were determined to reveal the nature of the relationship between psychological Security (at the level of factors and the total score) and psychological flow among postgraduate students, as well as to reveal the differences in the factors of psychological Security and their total score in light of the levels of psychological flow (high psychological flow - low psychological flow). Also, identifying the extent of the differences in psychological security factors and their total score among postgraduate students that are attributed to gender (males/females), age (less than 30 years old / over 30 years old), educational stage (introductory diplomas / masters / doctoral degrees), and university (Cairo / Helwan). As well as revealing the percentage of expression of the sample members of the postgraduate students about their levels of psychological security (at the level of factors and the total score). The main research sample consisted of (260) male and female postgraduate students from the Faculty of Higher Educational Studies at Cairo University and the Faculty of Education at Helwan University. The psychological security scale (prepared by the researcher) was used in the current research and the psychological flow status scale for adolescents and adults prepared by Abdel Hadi El-Sayed Abdo and Farouk El-Sayed Othman (2018). The results showed that there was no statistically significant correlation between the psychological security factors and the total score of psychological flow and the existence of a statistically significant correlation between the total score of psychological Security and psychological flow. The results also showed that there were no statistically significant differences due to the level of psychological flow (high psychological flow - low psychological flow) on the psychological security scale at the level of all factors and the total score. Also, there were no statistically significant differences According to gender (male - female) in the psychological Security scale at the level of most of the factors and the total score, except for the optimism factor. There were statistically significant differences in the direction of males. And there were no statistically significant differences According to the chronological age (less than 30 years old / greater than 30 years old) and the study stage (introductory diplomas / masters / doctoral degrees), except for the altruism and altruism

factor. Orientation of pre-diploma students. The results also showed that there were no statistically significant differences according to the university (Cairo - Helwan). Finally, the results showed that the expression of the sample members of the postgraduate students about the levels of psychological reassurance at the level of factors and the total degree is high, ranging from 51.2% to 60.4%.

**Keywords:** psychological security- psychological flow- postgraduate students.

## مقدمة البحث

يعد الشعور بالطمأنينة النفسية من المطالب الأساسية لجميع الأشخاص في كل فئات المجتمع باختلاف خصائصهم . حيث لا يمكن فهم حاجات الفرد بمعزل عن شعوره بالطمأنينة النفسية، فالكثير من هذه المطالب الأخرى تأخذ أهميتها وتبرز عند تحقيق المطلب الأساسي للأشخاص والمتمثل في الطمأنينة النفسية . وتعد نظرية ماسلو للحاجات من أكثر النظريات التي تناولت متغير الطمأنينة النفسية وتوسعت في الحديث عنه؛ بل وجعلته شرطاً ضرورياً لتحقيق بقية الحاجات الأخرى ، وتظل هي النظرية التي مازالت تلقى قبولاً في الأوساط العلمية في تفسير شعور الإنسان بالأمن أو الطمأنينة النفسية حتى الآن بالرغم من بعض الانتقادات التي وجهت إليها أو بمعنى أدق الاختلافات في بعض المفاهيم وترتيب أولويات الحاجات.

حيث أكدت هذه النظرية أن الطمأنينة النفسية تمثل حجر الزاوية في الشخصية السوية فعن طريق إشباع حاجات الفرد الأساسية من طعام وشراب وملبس وغيرها من الحاجات الأساسية التي تولد لدى الفرد إحساساً بالطمأنينة والثقة المطلقة في ذاته . إذ يدرك الفرد نفسه على أنه يستحق الرعاية والتقدير ويرى أن البيئة هي المكان الآمن والمستقر . ويرى من فيها على أنهم معطاءين ويمكنه الوثوق بهم ويصبح هذا الإحساس بالطمأنينة قاعدة لنجاح الفرد وزيادة قدرته على تحمل الإحباطات ( مخيمر ، ٢٠٠٣ ، ص ٣ ) فالفرد الناجح قادر على تكوين علاقات مع الآخرين وتحقيق التوافق النفسى والبعد عن الإنطواء والإنفتاح على الآخرين (شقيير ، ٢٠٠٥ ، ص ١)

وتنشأ الطمأنينة النفسية نتيجة لتفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به من خلال الخبرات التي يمر بها والعوامل البيئية والاجتماعية والسياسية والإقتصادية التي تؤثر فيه . ومن هنا يتضح أن طلاب الدراسات العليا والذين يقضون وقتاً طويلاً في دراساتهم العليا مكتسبين لمعارف ومعلومات جديدة ومتطورة محاولين تطبيقها الامر الذي يترتب عليه نمواً علمياً وإنسانياً لهم . وبالتالي اكسابهم شعوراً بتحقيق الذات . وأيضاً علاقتهم الإنسانية والعلمية مع أساتذتهم وزملائهم والتي تكسبهم العديد من الخبرات العلمية والحياتية . وبالتالي فإن شعورهم بالطمأنينة النفسية يمكن أن يمنحهم إياه البيئة الدراسية الجامعية في مراحل الدراسات العليا بكل ما تحويه من تفاعلات وخبرات .

ومن ناحية أخرى فإن التدفق النفسى يعد من المفاهيم السيكلوجية الإيجابية التى تؤثر فى مدركات الفرد وسلوكه وتعمل على تحقيق التوازن بين إدراك الفرد لمهاراته وصعوبة النشاط وفى هذه الحالة من التوازن يكون الفرد على ثقة بأن كل شىء تحت السيطرة ويتصف النشاط بالترابط وعدم التناقض فى المتطلبات . بالإضافة إلى وجود درجة عالية من التركيز والاندماج مع فقدان وعى الفرد لاحتياجاته ومتطلباته الشخصية أثناء أداء المهمة (Manzano, Theoreil & Ullen , 2010, p302 )

كما أن القدرة على التدفق النفسى لدى الفرد تساعده على الإبداع ، والإيثار كمتغير مهم من متغيرات الصحة النفسية الإيجابية ( البحيرى ، ٢٠١٧ ، ص ٢٠٢ )  
وقد أوضح كل من Rah & Hoe ( 2003, p 562 ) أن التدفق خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الإنهماك ويتحدد هذا التدفق من خلال الإنشغال التام بالأداء وانخفاض الوعى سواء بالزمان أو المكان . بالإضافة إلى نسيان الفرد احتياجاته الذاتية والسرور التلقائى المصحوب بالبهجة والمتعة الحقيقية بإنجاز المهمة المرجوة .

كما أوضح كل من عبد الفتاح و حليم ( ٢٠١٨ ، ص ٢٠ ) أن معظم الباحثين أتفقوا على أن التدفق النفسى يمثل حالة نفسية يمر بها الطالب من وقت لآخر عندما يؤدي المهام المرجوة بأقصى درجات الأداء . ويظهر ذلك من خلال تحقيق التوازن بين مهارات الطالب وتحديات الموقف مع الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالمهام والأعمال والأنشطة التى يؤديها مع إمكانية عزل المثيرات غير المرتبطة بها فى نفس الوقت . وكذلك غياب الإحساس بالوقت وعدم انتباه الطلبة إلى احتياجاتهم الذاتية أثناء العمل بالإضافة إلى وضوح النجاح والفشل لدى الطلاب، وتعديل أفعالهم تبعاً لذلك .

وبالتالى فإن استشعار طالب الدراسات العليا بالطمأنينة النفسية ربما يؤثر بشكل أو بآخر على قدرته على التدفق النفسى والانغماس والإستغراق فى الدراسة بحب واستمتاع أثناء فترة دراسته العليا كما أنه من المحتمل أن يتأثر بمجموعة عوامل ديموجرافية أخرى أهمها النوع والعمر ومحل الإقامة والمرحلة الدراسية والجامعة الملحق بها . وهذا ما حاولت الباحثة اكتشافه فى البحث الحالى

## مشكلة البحث

يعد التعليم الجامعي من أهم الوسائل التي يسعى المجتمع من خلالها إلى تحقيق الأمن والاستقرار والطمأنينة . لأنه يعمل على امداد المجتمع بالقوى المتعلمة والمدرية في كافة المجالات والتخصصات التي يحتاجها للتقدم والرقى في كافة المجالات . وذلك من خلال امداد الطالب بكل ما يحتاجه للقيام بهذه المهمة . وخاصة طالب الدراسات العليا والذي يحاول الحصول على أعلى مراتب العلم للإرتقاء بنفسه وبمجتمعه . وبالتالي فهو في أمس الحاجة لأن يشعر بالطمأنينة والأمن في حياته ودراسته لتزيد قدرته على الإبداع والابتكار والإنغماس بحب وشغف في طلب العلم والتزود به .

فالطمأنينة النفسية متغير مهم للغاية . حيث أن تحلى الفرد بالطمأنينة النفسية ينم عن فرد سليم نفسياً . متمتعاً بالصحة النفسية ويتسم بالاستقرار والأمن والتفاعل مع الآخرين . فالطمأنينة النفسية هي مؤشر للصحة النفسية للأفراد؛ ومن الدوافع النفسية والاجتماعية التي تحرك السلوك الإنساني وتوجه نحو غايته . ومن العوامل الأساسية للبناء النفسى، وتحقيق الثبات النفسى والتوافق الانفعالى والقدرة على استعمال المهارات والعادات العقلية من أجل اشباع الحاجات والتواصل مع الآخرين . (التميمي، ٢٠١٧، ص ٦٢٩)

ولعل أحد أهم الدوافع وراء اهتمام العديد من الباحثين بدراسة الطمأنينة بصفة عامة هو أنها تعتبر من أكثر الحاجات التي تقف وراء السلوك البشرى . فهي تعد محركاً للسلوك وتوجيه الوجهة السليمة . أما فقدان الشعور بالطمأنينة النفسية فمن شأنه أن يسبب عدداً من الاضطرابات النفسية والسلوكية والتي تؤثر على مسار حياة الفرد ونشاطاته فى شتى المجالات (Mulyadi,2010,p 93)

ولاسيما طلاب الدراسات العليا فهم فى أشد الحاجة للشعور بالطمأنينة النفسية أثناء دراستهم الجامعية العليا؛ والتي تساعدهم على تحقيق حالة التدفق النفسى وهى حالة يشعر فيها الطالب بالإستغراق التام فى دراسته وهو مستمتع بها استمتاع تام مما يساعده على الانجاز والإبداع وتقديم انجازات علمية مميزة

ولأن الأصل فى خبرة التدفق استغراق الإنسان بكامل شخصيته فى مهمة تدوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد الوجهة والمسار مع إسقاط للوقت أو الزمن من الحسابات . بمعنى أن تظل فعاليات من يتعايش مع خبرة التدفق سارية وممتدة إلى أن يتم إنجاز المهمة مهما

طالت المدة الزمنية . وهنا قد يعيش الإنسان حياته كلها في خبرة تدفق واحدة يرى فيها ذاته ويحقق بها امكانياته ويشرب منها من معين الإستمتاع ويعاين بها بهجة الحياة (أبو حلاوة ، ٢٠١٣ ، ص ٨) . وبالتالي فإن هذه الحالة من التدفق النفسي والاستمتاع التام بالعلم وتحصيله وتطبيقه لن تتم إلا من خلال شعوره التام بالطمأنينة والأمان أثناء دراسته . وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كعضو هيئة تدريس واحتكاكها بطلاب الدراسات العليا من خلال التدريس والإشراف . أن بعضهم يستمتع بدراسته العليا ويستغرق أوقاتاً طويلة دون أن يشعر بملل أو إرهاق وهو مطمئن بشكل عام في حياته ودراسته بشكل خاص . بل إن بعضهم لا يستشعر الطمأنينة في حياته إلا من خلال دراسته العليا لأنها تمنحه شعوراً بتقدير الذات والتحقيق لها . ومن هنا حاولت الباحثة إكتشاف العلاقة بين عوامل الطمأنينة ودرجتها الكلية والتدفق النفسي . وكذا الفروق في متغير الطمأنينة النفسية وفقاً لمستويات التدفق النفسي (المرتفع ، المنخفض) لدى طلاب الدراسات العليا وخاصة أن الباحثة لم تجد - في حدود علمها وإطلاعها - دراسة عربية أو أجنبية حاولت الربط بين المتغيرين أو إكتشاف الفروق بينهما سوى دراسة خريبه (٢٠٢١) وكانت على ٣٠٤ من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض أسفرت نتائج البحث على وجود ارتباط دال احصائياً بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى عينة البحث؛ كما ظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات مرتفعات / منخفضات الأمن العاطفي والتدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة وكانت الفروق في اتجاه الطالبات مرتفعات الأمن العاطفي والتدفق النفسي ؛ ويأتى اختيار الباحثة لطلاب الدراسات العليا تحديداً لأنهم من أكثر الفئات فى أمس الحاجة لشعورهم بالطمأنينة النفسية فى دراستهم العليا ليتمكنوا من الإنجاز العلمى المتميز وينفعوا مجتمعهم . وقد حاولت الباحثة من خلال البحث الحالى إكتشاف نسبة تعبير طلاب الدراسات العليا من أفراد العينة عن مستويات الطمأنينة النفسية بينهم . وخاصة وأن هناك ندرة شديدة فى الدراسات التى تجرى عليهم فلم تجد الباحثة - فى حدود علمها - سوى دراسة اليوسيفى (٢٠٠٢) والتى حاولت الكشف عن العلاقة بين تحقيق الذات والشعور بالأمن النفسى على عينة من المعيديين والباحثين . ودراسة خريبه (٢٠٢١) التى أجريت على طالبات البكالوريوس والدبلوم والماجستير من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض . أما فيما يتعلق بدراسة نسبة التعبير عن مستويات الطمأنينة النفسية

فقد درست عند طلاب الجامعة بشكل عام وليس طلاب الدراسات العليا واختلفت ما بين المتوسطة والمرتفعة مثل دراسة الأقرع (٢٠٠٥) ودراسة عبد الله (٢٠١٠) ودراسة الشميمري وبركات (٢٠١١) ودراسة صالح وكاظم (٢٠١٨) وفيما يتعلق بالانوع فقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة فقد أظهر البعض عدم وجود فروق في الطمأنينة النفسية تبعاً للنوع مثل دراسة الأقرع (٢٠٠٥)، وأبو عودة (٢٠٠٦)، ودراسة درويش وشحاتة (٢٠١٠)، ودراسة فضل الله (٢٠١٥)، ودراسة ويلكنسون وكوك (Wilkinson&Cook,2016) ودراسة حليم (٢٠١٧)، في الدرجة الكلية للطمأنينة، ودراسة الشوافي وسالم (٢٠١٧)، ودراسة عبده وعلام وشاهين (٢٠١٧)، ودراسة عبد الوهاب (٢٠١٨)، ودراسة صالح (٢٠١٨). فقد أظهرت جميعها وجود فروق في أبعاد الطمأنينة النفسية . في حين أظهرت دراسات أخرى وجود فروق دالة إحصائياً في الطمأنينة النفسية تبعاً للنوع في اتجاه الذكور منها دراسة ابرييم (٢٠١١)، ودراسة حليم (٢٠١٧)، والتي أظهرت فروق في اتجاه الذكور في بعدى الرضا عن الذات والثقة من أبعاد الطمأنينة النفسية في حين أظهر البعض الآخر وجود فروق في اتجاه الاناث منها دراسة اليوسيفي (٢٠٠٢)، ودراسة حليم (٢٠١٧) والتي أظهرت وجود فروق في بعدى النضج الانفعالي وضبط النفس من أبعاد الطمأنينة النفسية. ودراسة كلش (٢٠١٩) . اما متغير العمر فلم تجد الباحثة - في حدود علمها - سوى دراسة العقيلي (٢٠٠٤) والتي أظهرت وجود فروق دالة احصائياً في الطمأنينة النفسية تبعاً للعمر . وفيما يتعلق بالمرحلة الدراسية والجامعة فلم تجد الباحثة - في حدود علمها - أى دراسة تناولت الفروق في الطمأنينة النفسية وفقاً لهذه المتغيرات .سوى دراسة فضل الله (٢٠١٥) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة في الأمن النفسى تبعاً لمتغير الجامعة . ومما سبق تحاول الباحثة من خلال البحث الحالى اكتشاف العلاقة بين عوامل الطمأنينة النفسية والتدفق النفسى ، وكذلك الكشف عن الفروق في متغير الطمأنينة النفسية وفقاً لمستويات التدفق النفسى، والكشف عن نسبة تعبير طلاب الدراسات العليا عن مستوياتها. ومعرفة الفروق في متغير الطمأنينة النفسية تبعاً للنوع (ذكور - اناث) والعمر (أصغر من ٣٠ سنة - وأكبر من ٣٠ سنة) ومكان السكن (الريف - الحضر) والمرحلة الدراسية (دبلومات تمهيدية - ماجستير - دكتوراة) وأخيراً الجامعة ( القاهرة - حلوان ) .

- ومما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي فى الأسئلة التالية
- (١) ما طبيعة العلاقة بين الطمأنينة النفسية ( على مستوى العوامل والدرجة الكلية ) والتدفق النفسى لدى طلاب الدراسات العليا ؟
  - (٢) ما دلالة الفروق لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى لمستويات التدفق النفسى (مرتفع / منخفض) ؟
  - (٣) ما دلالة الفروق لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى للنوع (ذكور / إناث) ؟
  - (٤) ما دلالة الفروق لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى للعمر الزمنى (أصغر من ٣٠ سنة / أكبر من ٣٠ سنة) ؟
  - (٥) ما دلالة الفروق لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى للمرحلة الدراسية ( دبلومات مهنية / ماجستير / دكتوراة) ؟
  - (٦) ما دلالة الفروق لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للجامعة (القاهرة / حلوان) ؟
  - (٧) ما نسب تعبير أفراد العينة من طلاب الدراسات العليا عن مستويات الطمأنينة النفسية لديهم (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) ؟

### أهداف البحث

تحدد أهداف البحث الحالي فى الأهداف التالية

- (١) الكشف عن طبيعة العلاقة بين الطمأنينة النفسية ( على مستوى العوامل والدرجة الكلية ) والتدفق النفسى لدى طلاب الدراسات العليا .
- (٢) الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى لمستويات التدفق النفسى (مرتفع / منخفض) .

(٣) الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى للنوع (ذكور / إناث) .

(٤) الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى للعمر الزمنى (أقل من ٣٠ / أكثر من ٣٠) .

- ٥) الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى للجامعة (القاهرة / حلوان) .
- ٦) الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) التى تعزى للمرحلة الدراسية (دبلومات مهنية/ ماجستير/ دكتوراة)
- ٧) التعرف على نسبة تعبير أفراد العينة من طلاب الدراسات العليا عن مستويات الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) .

### أهمية البحث

تحدد أهمية البحث فى الأتى

الأهمية النظرية

- تبرز أهمية البحث الحالى من تناوله لمتغيرين إيجابيين هاميين فى الشخصية الإنسانية وهما الطمأنينة النفسية والتدفق النفسى . وهما متغيرين ذواتا تأثيرات إيجابية فى الشخصية الانسانية . ويأتى البحث الحالى لإلقاء مزيد من الضوء على هذين المتغيرين الهامة .
- تناول البحث الحالى لفئة هامة من فئات المجتمع وهم فئة طلاب الدراسات العليا وعلى وجه التحديد طلاب الدراسات العليا . وهم من الفئات الهامة فى المجتمع والذى يقع على عاتقهم تطور المجتمع وازدهاره من خلال دراساتهم العليا .
- الأهمية التطبيقية
- يساهم البحث الحالى فى تزويد المكتبة النفسية بإعداد مقياس هام من مقاييس الشخصية الإنسانية وهو مقياس الطمأنينة النفسية .
- قد تسهم نتائج البحث الحالى فى إعداد البرامج الإرشادية التى تعمل على تدعيم وتنمية الطمأنينة النفسية والتدفق النفسى لدى الطلاب خاصة طلاب الدراسات العليا .
- قد تساهم نتائج البحث الحالى فى الخروج بمجموعة من التوصيات التربوية الهامة التى قد تساهم فى تحسين العملية التربوية والتعليمية بالجامعات .

- قد يساهم البحث الحالى بالخروج بمجموعة من التوصيات التربوية التى من شأنها أن ترفع من مستويات الطمأنينة النفسية والتدفق النفسى لدى طلاب الجامعة بشكل عام وطلاب الدراسات العليا بشكل خاص .

### مصطلحات البحث

#### الطمأنينة النفسية Psychological Security

وتعرف فى سياق البحث الحالى بأنها : حالة انفعالية إيجابية سارة تتضمن ادراك الفرد واستشعاره للحب والتقدير من الآخرين والانتماء والألفة فى الوسط الذى يعيش فيه ويتعامل معه فى حياته . وانخفاض شعوره بالتهديد والخطر، والشعور بالسلامة والتفاؤل والنظرة الإيجابية للغد، والرضا عن ذاته وممارسة الغيرية والإيثار مع الآخرين ؛ الأمر الذى يشعره بالراحة والأمن فى حياته .

وتعرف الطمأنينة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التى يحصل عليها الفرد فى المقياس المستخدم فى البحث الحالى ( اعداد الباحثة ) .

#### التدفق النفسى Psychological Flow

ويعرف التدفق النفسى فى سياق البحث الحالى بأنه الاستغراق فى عمل والاندماج فيه ، تدعمه العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية والتى تعمل على صرف الانتباه تجاه هذا العمل ، مع غياب الزمن وزيادة النشوة والابتهاج . ( عبده و عثمان ، ٢٠١٨ ، ص ٦ )

ويعرف التدفق النفسى إجرائياً بأنه الدرجة التى يحصل عليها الفرد فى المقياس المستخدم فى البحث الحالى ( اعداد عبده و عثمان ، ٢٠١٨ ) .

#### محددات البحث

##### محددات زمنية

وقد تم تطبيق البحث الحالى خلال الفصل الدراسى الثانى للعام الدراسى

٢٠٢١/٢٠٢٠

##### محددات مكانية

تم تطبيق البحث الحالى فى كلية التربية جامعة حلوان وكلية الدراسات التربوية العليا

بجامعة القاهرة

## المحددات البشرية

تم تطبيق الأدوات الخاصة بالبحث الحالى على (٢٦٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات التربوية العليا  
المحددات المنهجية

اقتضت طبيعة البحث الحالى استخدام المنهج الوصفى الارتباطى .

## الإطار النظرى والدراسات السابقة

## أولاً : الطمأنينة النفسية

قبل الخوض فى مفهوم الطمأنينة النفسية لابد من الإشارة إلى أن مصطلح الطمأنينة النفسية يقابله العديد من التسميات والمصطلحات مثل الطمأنينة الانفعالية ، والأمن النفسى، والأمن الشخصى، والأمن الخاص والسلم الشخصى، وغيرها من المصطلحات . وفيما يلي توضيح لأهم تعريفات الطمأنينة النفسية بدءاً من تعريفاتها اللغوية وانتهاءً بتعريفاتها النفسية .

## مفهوم الطمأنينة النفسية

الأمن فى اللغة العربية يفيد معنى الإطمئنان وعدم الخوف . فيقال : أماناً وأماناً إذا اطمأن ولم يخف (المعجم الوسيط ، ١٩٨٥ ، ص ٣٠٣)

وقد عرف ماسلو ( Maslow ,1970,p36 ) الطمأنينة النفسية بأنها شعور الفرد بأنه محبوب من الآخرين ، وله مكانته بينهم ، ويدرك بأن بيئته صديقه وهو لا يشعر بالاحباط، ويشعر فى هذه البيئة بندرة التهديد والخطر والقلق .

ويرى إريكسون أن الإطمئنان والحب والثقة فى الآخرين يقابلها حاجات أساسية يودى إشباعها خاصة فى السنوات المبكرة من الطفولة إلى سيادة الاحساس بالطمأنينة فى المراحل العمرية اللاحقة فالمرحلة الأولى ( الثقة مقابل عدم الثقة ) ، والمرحلة السادسة ( الود مقابل الإنعزال ) فى تصنيف إريكسون للمراحل الثمان فى النمو النفس اجتماعى تعكس هذه الرؤية . فالطفل فى سن السنتين من عمره إن لم يتحقق له الحب ويشعر بالإطمئنان فقد ثقته فى العالم من حوله وطور مشاعراً من عدم الثقة فى الآخرين بالإنعزال والابتعاد عنهم . وكذلك الحال فى بداية سن العشرينات ففشل الشخص فى تطوير علاقات حميمة مع الآخرين يجعله يميل إلى الوحدة والعزلة (Erikson,1963 ,p 247) ويعرفها عبد المجيد (٢٠٠٤ ، ص ٣١)

على أنها هي عدم الخوف والشعور بالإطمئنان والحب والقبول والاستقرار والانتماء بالحماية والرعاية والدعم والسند عند مواجهة المواقف . مع القدرة على مواجهة المفاجآت وإشباع الحاجات . والطمأنينة النفسية هي جذر الأمن الاجتماعى وهو يبدأ من اللحظة الأولى لميلاد الإنسان من خلال اشباع الأم للحاجات الأساسية المختلفة للوليد (عبد الرحيم ، ٢٠٠٧ ، ص ١٠١)

كما أن الحاجة إلى الطمأنينة ذات شقين : الشق الأول هو الأمن المادى ، ويتمثل فى محاولات الفرد المستمرة إلى الحفاظ على حياته وإشباع حاجاته الأولية من طعام وشراب وإخراج وإشباع الرغبات الجنسية والنأى بنفسه بعيداً عن مواطن الخطر كلما أمكن ذلك أو التخلص من آثاره . أما الشق الثانى فهو الأمن المعنوى الذى يتمثل فى إحساس الفرد بالأمن والأمان والطمأنينة والرضا وعدم القلق والتوتر والإحساس بالسعادة مع التمتع بالصحة النفسية . ويعتبر الباحثين أن هذين الشقين هما وجهان لعملة واحدة هي الطمأنينة النفسية . والطمأنينة النفسية كما عرفت شقير (٢٠٠٥ ، ص ٩ ) هي شعور مركب يحمل فى طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان ، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الإنتماء للآخرين ، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدر كبير من الدفاء والمودة ويجعله فى حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدر من الثبات الإنفعالى والتقبل الذاتى واحترام الذات، ومن ثم إلى توقع حدوث الطمأنينة مع إمكانية تحقيق رغباته فى المستقبل بعيداً عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أى خطر يهدد أمنه واستقراره فى الحياة . كما تعرف الطمأنينة النفسية بأنها شعور الفرد بتقبل الذات والآخرين والتحرر من الخوف والاعتمادية ( Zinchenko, Busygin, Perelygina, 2013, p 93 ) . فالطمأنينة النفسية هي شعور الطالب بأن بيئته صديقة وودودة وغير محبطة، ويندر أن يشعر فيها بالخطر أو التهديد أو القلق (صبيحات ، العتوم ، ٢٠١٣ ، ص ١٦٨) . ويرى Rubin, Weiss & Collm (2013) أن الطمأنينة النفسية شعور الطالب بالإيجابية تجاه ذاته وتجاه حياته اليومية، والهدف من الحياة وتحقيقه وتقبل نتائجه وكفاءته فى إدارة الحياة .

ومن ثم فإن الطمأنينة النفسية تشير إلى شعور الفرد بقيمته وإطمئنانه وثقته بنفسه  
(Khalili , Hashemi& emi , 2014,p128)

كما عرفت حليم (٢٠١٧ ، ص ٢٦٨) الطمأنينة النفسية بأنها شعور الطالب بأنه مقبول من الآخرين وله مكانة بينهم . ويدرك فيها الطالب بأن بيئته صديقة وغير محبطة له ولا يشعر فيها بالخطر والتهديد والقلق .

فى حين عرف كل من الشوادفى وسالم (٢٠١٧، ص ٥٦١) الطمأنينة النفسية بأنها شعور الطالب بالإطمئنان النفسى من خلال العيش فى بيئة تتوافر فيها القبول الاجتماعى له، والإستقلالية، والتسامح، والرضا، والثقة بالنفس والاستقرار، بالإضافة للوصول إلى درجة من الإلتزان النفسى والتكيف والتوافق مع بيئته .

فالطمأنينة النفسية هى التحرر من الانفعالات الحادة، والثقة بالنفس، وإقامة العلاقة الطيبة مع الآخرين، والقدرة على إشباع الحاجات الاجتماعية (عبد الوهاب ، ٢٠١٨، ص ٤٨) .

كما أن الطمأنينة النفسية هى قدرة الفرد على الشعور بالأمن والتقبل من الآخرين، لشعوره بالرضا عن نفسه، والتفاؤل، والخلو من التوتر والقلق والتهديد (هنداوى ، ٢٠٢٠، ص ٦) .

ومما سبق يتضح أن الطمأنينة النفسية مصطلح متعدد الأبعاد فهى تتضمن أبعاد نفسية والتي تتضمن مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية، وأبعاد فلسفية والتي تتمثل فى فلسفة وتوجهات الفرد فى الحياة، وأبعاد اجتماعية وتتمثل فى العلاقة المتوازنة بين الفرد ونفسه وبين المجتمع الذى يعيش فيه

وتعرف الطمأنينة النفسية فى سياق البحث الحالى بأنها " هى حالة انفعالية إيجابية سارة تتضمن ادراك الفرد واستشعاره للحب والتقدير من الآخرين والإنتماء والألفة فى الوسط الذى يعيش فيه ويتعامل معه فى حياته . وانخفاض شعوره بالتهديد والخطر والشعور بالسلامة والتفاؤل والنظرة الإيجابية للغد . والرضا عن ذاته وممارسة الغيرية والإيثار مع الآخرين؛ الأمر الذى يشعره بالراحة والأمن فى حياته .

## مصادر الطمأنينة النفسية

يبحث الإنسان منذ أن وجد على الأرض عن الأمن لنفسه من خلال سعيه إلى تحقيق الحاجة للأمن وتقدير الذات والإحترام والقبول والتعاون وغير ذلك؛ ومن ثم فكان لابد من البحث والتعرف على الوسائل التي تعين الشخص ليشعر بالطمأنينة النفسية ومواجهة الصعوبات (ابراهيم ، ٢٠١٠ ، ص ٤٤٠)

ويعد الشعور بالطمأنينة النفسية ينشأ وينمو مع الفرد على أساس الإشباع النسبي للحاجات حسب ترتيبها في هرم ماسلو للحاجات وهذه الحاجات متداخلة ومترابطة ولا يوجد حدود فاصلة بينها . وللطمأنينة النفسية عددة مصادر تلعب دوراً كبيراً في إشباعها وتحقيقها ومن أهم هذه المصادر ما يلي

الأسرة : تلعب الأسرة دوراً هاماً وكبيراً في بث روح الأمن والطمأنينة لدى أفرادها . وهناك عوامل أسرية مختلفة تؤثر إيجاباً أو سلباً في الصحة النفسية منها ما يتعلق بعملية التنشئة الإجتماعية كأساليب المعاملة الوالدية ، والتفاعل بين أعضاء الأسرة، والعلاقات الأسرية، إضافة إلى المستوى الإقتصادي والإجتماعي للأسرة وحجم الأسرة وعمل الأم (القريطى ، ١٩٩٨ ، ص ص ٤٣٨ - ٤٤٣)

البيئة الإجتماعية : وهي النطاق الأكبر والأشمل بما تحويه من دوائر إجتماعية أوسع كالأقارب والأصدقاء والمدرسين وهم يمثلون مصادر هامة لشعور الفرد بالطمأنينة والأمن . وخاصة إذا شعر بالقبول منهم، وأيضاً تقدير الرؤساء والزملاء في العمل، والعيش في كنف زوجة صالحة وذرية نافعة من المؤثرات الهامة لتحقيق الأمن في مرحلة الرشد . بينما يجد الإنسان أمنه في شيخوخته في بر أبنائه وأحفاده (محمد ومرسى ، ١٩٩٢ ، ص ص ٩٠ - ٩١) .

وترتبط الطمأنينة النفسية بعملية التنشئة الاجتماعية والتوافق الاجتماعي للفرد . حيث أن العوامل المحيطة بالفرد من خلال عدم التوافق تؤدي إلى صراعات تهدد حياة الفرد وعدم قدرته على مواجهة الصعوبات الحياتية (Harold , Shelton, Goeke, Morey & Cuqmmings, 2004, p351)

وهذا ما أظهرته دراسة حليم (٢٠١٧) والتي أجريت على طلاب الجامعة وأظهرت وجود ارتباط موجب بين الطمأنينة النفسية والتوافق الاجتماعي وأن التوافق الاجتماعي له تأثير

موجب مباشر وغير مباشر كلى دال إحصائياً على الطمأنينة النفسية لديهم . وأيضاً دراسة عودة (٢٠٠٢) والتي أوضحت وجود علاقة ارتباطية طردية بين المناخ النفسى اجتماعى والطمأنينة النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بعزة .

إن الشعور بالطمأنينة النفسية يعد من أهم الركائز والمقومات الأساسية التى تركز عليها الصحة النفسية . كما أنه من السمات المميزة للسلوك الانسانى والذى لا ينفى شعور الفرد بالخوف والقلق والتهديد وإنما الطمأنينة النفسية تميل الى الثبات النسبى حسب ظروف البيئة المحيطة بالفرد (عبد الرحمن وراجح ، ٢٠١١ ، ص ٦٥٥) .

وترى الباحثة أن البيئة الدراسية فى الجامعة بالنسبة لطلاب الدراسات العليا من أهم مصادر الطمأنينة النفسية وخاصة الأستاذ الجامعى وما يتحلى به من صفات تبعث روح الأمن والطمأنينة فى نفوس طلابه من الدراسات العليا وزملاء الدراسة . فإذا استشعر الطالب هذه الطمأنينة من أستاذه وزملائه ساعده ذلك بشكل كبير على تحقيق انجازات علمية ودراسية كبيرة، وخاصة وهو يشبع حاجة ملحة لديه وهى محاولة تحقيق ذاته من خلال دراسته العليا .

#### نظرية ماسلو فى تفسير الطمأنينة النفسية

تعد نظرية ابراهام ماسلو من اوائل النظريات التى تحدثت عن الحاجة للأمن النفسى ( الطمأنينة النفسية) وأفردت فى الحديث عنها . وقد استندت عليها الباحثة فى إعداد المقياس المطبق فى البحث الحالى ولهذا آثارت الباحثة استعراضها بشكل مختصر عن باقى النظريات الأخرى .

حيث يعد إبراهيم ماسلو من علماء علم النفس الإنسانى والذى يعتقد أن الإنسان بطبعه خير وأنه يملك إرادة فى اتخاذ القرار، ويستمد الإنسان إنسانيته من خلال اتصاله بالآخرين، ووجوده فى وسط مادى اجتماعى وحضارى . وهو لا يستطيع أن يكون فى عزلة؛ فحرمان الفرد من الحديث مع الآخرين ومشاركتهم فى الحياة تجرده من إنسانيته ويفتقد الشعور بالرضا والأمن والحب والصدافة، فهو بحاجة إلى احترام الذات والتقدير والحب والنجاح . وهى حاجات تؤدى أدواراً مهمة فى تكوين الجماعات وبقائها عن طريق التفاعل بين أفراد الجماعة الواحدة أو بين الجماعات المختلفة . وبهذا المعنى يقول ماسلو أن الحاجات لا يمكن أن

تتحقق إلا من خلال التفاعل والإتصال بالآخرين فالإنسان يحتاج الى رعاية الآخرين وإلى تعاونهم معه لتحقيق أهداف قد يعجز عن تحقيقها بمفرده (التميمي ، ٢٠١٧ ، ص ٦٤٢) وقد حدد ماسلو الحاجات الإنسانية في سبعة مستويات مرتبة على شكل تنظيم هرمي وهي

المستوى الأول : الحاجات الفسيولوجية **Physiological needs** وهي الحاجات التي تترتبط ارتباطاً مباشراً ببقاء الفرد وهي سعى الفرد للحصول على الهواء والماء والطعام والدفاء وغيرها . وإذا لم تشبع هذه الحاجات فإنها تبقى مسيطرة سيطرة تامة على حياة الفرد (ربيع ، ٢٠١٣ ، ص ٢٩٢) .

المستوى الثاني : حاجات الأمن **Safety needs** : تتمثل في الحاجة إلى الوقاية والابتعاد عن المخاطر . والتحرر من الشعور بفقدان الأمن والبحث عن الحماية والاستقرار والشعور بالإطمئنان (إبراهيم ، ١٩٨٧ ، ص ٩٣٠) .

المستوى الثالث : حاجات الحب والانتماء **Love and Belonging needs** : وهي الحاجة إلى العلاقات مع الناس والحاجة إلى الانتماء لجماعة والحاجة إلى العطف والتقدير والعطف والمحبة . والحاجة إلى بيئة أو إطار إجتماعي يشعر الإنسان بالألفة مثل العائلة أو الحي أو الأشكال المختلفة من الأنظمة والنشاطات الإجتماعية (Maslow, 1970, p 43-45) .

المستوى الرابع : حاجات التقدير والاحترام **Esteem needs** : هو شعور الفرد بقيمته وقوته وعندما يشعر الناس بأنهم محبوبون ويمتلكون شعوراً بالانتماء تنشأ عندهم الحاجة إلى الاحترام، وإن اشباع هذه الحاجة تجعل الفرد يشعر بالثقة بقوته وقيمه وكفاءته . أما إذا افتقر الفرد لاحترام الذات فإن هذا يجعله يشعر بالضآلة والعجز وتعوزه الثقة الكافية لمواجهة المشكلات ( شلتز ، ١٩٨٣ ، ص ص ٢٩٤ - ٢٩٥) .

المستوى الخامس : حاجات المعرفة والفهم **To Know and Understand needs** : وهي قد لا تكون عند الناس جميعاً إذ تتباين من فرد لآخر، مثل حب الاستطلاع واكتساب المعلومات والحاجة إلى الارشاد والتنظيم والبحث .

المستوى السادس : الحاجات الجمالية **Aesthetic needs** : وهي الحاجات التي تتمثل في البحث عن صيغ الجمال والارتياح للأشياء الجميلة .

المستوى السابع : حاجات تحقيق الذات **Self - Actualization needs** : ويرى ماسلو أن تحقيق الذات مفهوم نمائى ، حيث أن الأفراد يتحركون نحو هذا المفهوم إذا أشبعوا حاجاتهم الأساسية ، أنه تحرك نحو الصحة الجسمية والنفسية، وغالباً ما يسعى الإنسان إلى تحقيق ذات واقعية تتلائم مع إمكانياته وخبراته ودرجة تكيفه مع بيئته بدلاً من السعى لتحقيق ذات مثالية واقعية (غبارى ، أبو شعيرة ، ٢٠١٠ ، ص ص ٢٥٣ - ٢٥٤) .

وتتضمن الطمأنينة النفسية جانبين : الأول هو الأمن المادى ويتمثل فى محاولة الفرد المستمرة فى الحفاظ على حياته من خلال إشباع حاجاته الأولية والجانب الثانى هو الأمن المعنوى الذى يتمثل فى احساس الفرد بالطمأنينة والرضا وعدم القلق والتوتر والاحساس بالسعادة مع التمتع بالصحة النفسية الجيدة . وهذا ما أظهرته عدد من الدراسات التى أوضحت ارتباط الطمأنينة النفسية بعدد من المتغيرات الإيجابية فى الشخصية الإنسانية ارتباط موجب ودال مثل تقدير الذات المهارية كما فى دراسة رمضان (٢٠١٩)، والتوافق الاجتماعى وقوة الأنا فى دراسة حلیم (٢٠١٧) ، وعودة (٢٠٠٢) ، وعادات العقل فى دراسة التميمى (٢٠١٧) ، ومستوى الطموح كما فى دراسة الغمرى (٢٠١٦) ، والإيثار فى دراسة أسكندرانى (٢٠١٦) ، والصلابة النفسية فى دراسة قصير (٢٠١٤) ، وأظهرت دراسة غربى (٢٠١٥) ارتباط الذكاء العاطفى للمعلم بالأمن النفسى لتلاميذه فى الصف الخامس الابتدائى .

كما أظهرت دراسة على (٢٠١٦) ارتباط الأمن النفسى بالاتزان الانفعالى والسلوك الدينى لطلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم .

إن ماسلو رأى أن الشخص المطمئن هو من يشعر بالحب والانتماء والأمن . أما الشخص غير المطمئن فإنه يشعر بالنبذ والعزلة والتهديد . كما أكد ماسلو على أن البيئة تسمح للفرد بإشباع حاجاته وتكون مصدر إسناد ودافع له نحو النمو نحو اتجاه تحقيق الذات . كما أن الفرد يعطى أهمية كبيرة لحاجاته النفسية وربما لا تغنى عن إشباع حاجاته الأساسية ولكن تظل فى مقدمة أولوياته حتى وإن جارت فى بعض الوقت وليس كل الوقت على إشباع حاجاته الأساسية . وأن الإنسان يولد وهو مجهز لتحقيق حاجاته الأساسية وعلى شكل هرمى بدءاً من الحاجات الفسيولوجية كالجوع والعطش والإخراج وغيرها ومروراً بالحاجة إلى الأمن والطمأنينة ثم الحاجة إلى الانتماء والتقبل ممن حوله ووصولاً إلى الحاجة إلى اعتبار واحترام الذات وأخيراً تحقيق الذات فى قمة الهرم .

وبالنظر للطمأنينة النفسية عند طلاب الدراسات العليا يتضح أن لديهم الكثير من العوامل البيئية التي تشعرهم بالأمن والطمأنينة وخاصة وهم يشبعون لدى أنفسهم العديد والعديد من الحاجات النفسية من خلال دراستهم العليا مثل الحاجة للحب والانتماء والحاجة التقبل واعتبار واحترام الذات وأخيراً تحقيق الذات .

### ثانياً: التدفق النفسي

يعد التدفق النفسي من المفاهيم الإيجابية الحديثة نسبياً التي اهتم بها الباحثين في مجال بحوثهم النظرية والتدخلية وفيما يلي محاولة لإلقاء مزيد من الضوء على هذا المتغير الهام .

### مفهوم التدفق النفسي

يتركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة فيقال " دفق حتى يفيض الماء من جوانبه " واندفق الماء وتدفق أى سال بشدة وقوة (المعجم الوجيز ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٣٠)

ويعد التدفق النفسي أحد المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، وتمثل ظاهرة إيجابية باعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء عملية التفكير والتدبر وإعمال العقل في حل المشكلات، فينغمس الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المطلوبة المرتبطة بهذه المشكلات مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والتي تساعده على اكتشاف بهجة الحياة ومعناها وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تعاش (غريب ، ٢٠١٥ ، ص ٢٩٥) .

والتدفق حالة من نسيان الذات والإستغراق في عمل يملك كل انتباه المرء وحواسه؛ حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجى من حوله، وتدعمه تدفق من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة والحيوية تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذى يقوم به . ويكتنف الإنسان في هذه اللحظات شعور بتوقف الزمن واحساس داخلى بالبهجة وقدرة خارقة على التركيز والمهارة فى الأداء وتحول الصعب إلى أمر يسير ويغيب عنه الاهتمام بالكيفية التي يؤدي بها العمل أو التفكير فى النجاح أو الفشل لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركه وتحفزها (بكار، ٢٠٠٦ ، ص ١٩٧)

يعرف Lutz & Guiry (1994,p 45) التدفق النفسي بأنه حالة ذهنية وإثارة داخلية إيجابية يشارك فيها الفرد بعمق أحياناً في بعض الأنشطة والأحداث المحببة للنفس .

ويمكن تعريفه أيضاً بأنه الإستغراق التام أو الإنشغال بالأداء، وسرعة الأداء والوصول إلى مستوى عالى من الأداء، والشعور بالسعادة وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والإستفادة القصوى من الحالة الوجدانية فى التعرف والتعلم ودقة الأداء (باطة ، ٢٠١١ ، ٣)

وتعرف كل من البحيرى و عبد الفتاح و شاهين (٢٠١٧ ، ص ٢٠٣) التدفق النفسى بأنه حالة عقلية يكون فيها الفرد مغموراً بشعور من التركيز والإنهماك الكامل فى النشاط مع الإهتمام بالنجاح فى هذا النشاط ، والتركيز مع نقص الشعور بالذات . أى دمج العمل بالوعي، وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدى إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعي الذاتى والزمان والمكان .

كما عرفته عبد الفتاح و حليم (٢٠١٨ ، ص ٩) بأنه حالة نفسية تناسب فيها مشاعر وجدانية إيجابية تؤدى إلى مستوى أمثل للإثارة والنشاط، يستطيع فيها الطالب أن يكبت مصادر الطاقة النفسية السلبية كالتوتر والخوف والقلق والملل والإسترخاء..... إلخ للوصول إلى الخبرة المثلى التى تشتمل على أعلى درجات الإستمتاع والثقة بالنفس والتركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضبط وفقد الوعي الكامل بالذات والمكان وانسياب الأفكار وآلية الأداء مع القدرة على إدارة الوقت والإندماج الداخلى الكامل فى العمل .

ويشير دانييل جولمان (٢٠٠٠ ، ص ١٣٦) إلى أن التدفق النفسى هو حالة من نسيان الذات فعندما يصل الفرد إلى حالة التدفق يستغرق تماماً فى العمل الذى يقوم به إلى الدرجة التى يفقد فيها الوعي بذاته تماماً وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات بالرغم من وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانهماك فى الأداء . وحالة التدفق النفسى هى حالة ينشغل فيها الفرد فى نشاط ما بحيث لا يبدو أن هناك شىء آخر مهم فى ذلك الوقت وتكون هذه التجربة ممتعة جداً ويقوم فيه الفرد بعمل ذلك مهما كلفه الأمر لتحقيق هذا الشىء (Stefan&Falko.2008,p38) .

ويذكر Mosing & et al (2012, p 699) أن التدفق النفسى هو تجربة ذاتية تتمثل فى التركيز بدرجة عالية عند أداء المهام المطلوبة، وكذلك فقدان الطالب للوعي الذاتى والقدرة على التحكم والاحساس بالمتعة . ويحدث التدفق أثناء الاداء النشاط للمهام الصعبة، ويرتبط التدفق بشكل كبير بشخصية الطالب .

ويضيف Huang & et al (2018,p1289) أن أصحاب نظرية التدفق النفسي يفترضوا أن التدفق هو تجربة تحدث عندما ينخرط الأفراد بانتباه ويغمرهم أنفسهم في أنشطة محددة عندما تتطابق مهارات وامكانيات الأفراد مع التحديات التي يواجهونها، أما إذا كانت هذه المهارات والإمكانيات لا تتطابق مع التحديات فيشعر الأفراد بالضجر والإحباط واللامبالاة بدلاً من الشعور بالتدفق . فنظرية التدفق مفيدة في استكشاف اتجاهات الأفراد وخبراتهم وسلوكياتهم في سياقات ومواقف مختلفة .

وأيضاً عرف كل من بقعة و قارنى (٢٠١٨ ، ص ٢٢٨) التدفق النفسى بأنه حالة تمثل الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية . وجودة الحياة بصفة عامة، حيث تترك أثراً إيجابياً فى شكل شعور بالسعادة والمتعة والاندماج والسعادة التامة والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية .

ومما سبق يتضح أن التدفق النفسى يعد من المفاهيم السيكولوجية الإيجابية ويتضمن التركيز المعرفى وهو القدرة على ترتيب أولويات المهمة وتركيز الانتباه على المعلومات ذات الصلة بالمهمة المراد انجازها . والطلاقة النفسية ويقصد بها التهيئة النفسية وانبعاث الطاقة النفسية للفرد التى تدفعه إلى الطاقة المثلى فى بذل الجهد للوصول إلى أفضل أداء والخبرة المثلى وهى اندماج الفرد وانغماسه فى المهمة التى يقوم بها واحساسه بالمتعة والحماس، وتدفق المشاعر الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية تجاه هذه المهمة .

ويعرف التدفق النفسى فى سياق البحث الحالى بأنه الاستغراق فى عمل والاندماج فيه، تدعمه العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية والتى تعمل على صرف الانتباه تجاه هذا العمل، مع غياب الزمن وزيادة النشوة والابتهاج . ( عبده وعثمان ، ٢٠١٨ ، ص ٦ )

### شروط حدوث التدفق النفسى

أشار Seo (2011,p 210) إلى أن التدفق النفسى متعدد المستويات ويتضمن ثلاث مستويات

المستوى الأول : الحياة السارة أو المبهجة : وتتضمن خبرات تجلب السرور والإنشراح والبهجة وهى مليئة بالانفعالات الإيجابية .

المستوى الثانى : الإنغماس أو الاندماج فى الحياة : وهو ما يستغرق طاقات ونشاطات الفرد .

المستوى الثالث : الحياة ذات المعنى والقيمة : وتتضمن قيمة الحياة التي يعيشها الإنسان وأهمية ما يقوم به من أعمال تستحق التقدير والإعجاب .

وقد أوضح بكار (٢٠٠٥، ص ١٧٠) النقاط الأساسية التي يمكن من خلالها أن يحقق حالة التدفق النفسي ومنها

- ممارسة الأعمال التي يحبها الفرد ويجد في مزاولتها متعة كبيرة .
- ممارسة مستوى معقول من الصعوبة فالأعمال السهلة تورث الكسل والملل والأعمال الصعبة تورث القلق واليأس، ولذلك فممارسة عمل فيه قدر من الصعوبة يحقق حالة التدفق
- التركيز العالي هو جوهر التدفق وهو ما يتطلب قدرًا من الجهد لكن ما إن يصل الفرد مرحلة التدفق حتى تنطلق قوة دفع ذاتية تؤدي به إلى القيام بالعمل بكل هدوء ودون جهد عصبى يذكر .
- وتتطور حالة التدفق النفسي لدى الفرد من خلال تهيئة بيئة نفسية مساندة، تساعد على مواجهة المواقف الضاغطة، والتركيز والإستغراق فيما هو مطلوب عمله، وقدرته على إنجاز هذا العمل، والارتقاء بمستوى الأداء . ولكي يكون الفرد قادراً على القيام بالأداء بالشكل الصحيح والمطلوب لابد من أن يكون لديه الإمكانية للتصور الذهني للمهارات المطلوبة وهذا يعتمد على عملية المواءمة، وهي العملية التي يتم فيها تكيف وتعديل الخبرة الجديدة مع الخبرات المخزنة سابقاً في البناء المعرفي . وبالمقابل فإن انخفاض مستوى التدفق النفسي لدى الفرد، يؤثر سلباً على تدنى مستوى الأداء وهبوطه، وضعف التركيز وفقدان المرونة في الممارسة، وضعف في التوافق، والشعور بالخوف والقلق والإستثارة، ونقص الدافعية وفقدان الثقة بالنفس (Li,Xu& Wang,2012,p97) .

#### الآثار الإيجابية للتدفق النفسي

أشارت عدد من الدراسات مثل دراسة (2000) Chen,Wigand & Nilan و(2005) Phillips وبإظافة (٢٠١٢) إلى أن هناك عدد من الآثار الإيجابية للتدفق النفسي منها الشعور بالسعادة، وزيادة الإنتاج، وتحسين وتنمية المواهب، وزيادة الثقة بالنفس، والإستقلالية وتقدير عالى للذات، والرضا عن الحياة، وتقليل التوتر النفسي، وزيادة الإبداع،

واتخاذ قرارات أفضل، وانخفاض الإجهاد . كما أن التدفق ينمي التخيل العقلي، ويزيد من مستوى الطموح ودافع الإنجاز، ومواجهة التحديات، ويقلل من الشعور بالخوف ويزيد من فعالية الذات وتحمل المسؤولية وتعزيز النمو النفسي .

ويشير Mihalyi (1997) إلى أن التدفق يستخدم كإستراتيجية لتحسين جودة الحياة من الناحية النفسية من خلال تهيئة الفرد لمواجهة التحديات والصعاب بهدف تحقيق الشعور بالسعادة والمتعة أثناء ممارسة النشاط .

كما تبرز أهمية التدفق في مجال التعليم واكتساب المهارات، حيث يمكن استخدامه كمحفز داخلي في تعليم الأطفال أكثر من استخدامه كوسيلة للضغط والتهديد، كما يفضل استثمار المزاج الإيجابي المصاحب للتدفق في جذب الأطفال إلى التعلم النشط في المجالات التي يستطيعون تنمية كفاءاتهم فيها، بالإضافة إلى أن حالة التدفق تساعد الطفل على مقاومة الملل والسأم وتشعره بالتحدي في أداء واجباته المدرسية، ومن ثم يتم تعلمه على نحو أفضل (رويس وسكوت ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٩٥) . فقد أظهرت دراسة أيوب (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدافعية الذاتية لطالبات شعبة التربية جامعة الأزهر والتدفق النفسي لديهن .

وفي دراسة خضير (٢٠١٦) تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين كفاءة الذات العامة المدركة والتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مديري المدارس، كما أوضحت أنه يمكن التنبؤ بكفاءة الذات العامة المدركة من خلال التدفق النفسي .

وأظهرت دراسة Scagermet, Akerman, Pilot & Wubbles (2012) أهمية التدفق النفسي في اجاز المهام المطلوبة من طالب الجامعة كحل المشكلات، والقدرة على الوصول إلى مستوى أفضل من الإبداع، وأن التدفق النفسي قد ثبت فاعليته في التفاعل الاجتماعي .

ومن الدراسات التي أكدت على أهمية التدفق النفسي دراسة كل من Chiu , Fenig , Shin, Chao (2012) ودراسة Jordi, et al (2014) فقد اتفقت هذه الدراسات على أن التدفق النفسي يعتبر خبرة مهمة جدا في حياة الفرد وله علاقة وطيدة بدافعية الإنجاز ولها تأثير في اكتساب اللغة ومهاراتها كما أنها تقلل من نسبة القلق .

كما أن التدفق النفسي يساعد في تخفيف الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب وأيضاً من ملل وسأم، لأن التركيز العالي الذي يعتبر هو جوهر التدفق يعمل كتغذية مرتدة عندما يكون الفرد على أعتاب حالة التدفق، ويتطلب ذلك جهداً كبيراً للوصول إلى حالة الهدوء والتركيز الكافي لبدء الخطوة الأولى من العمل، ثم تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتية في تأدية العمل بأقل مجهود (جولمان ، ٢٠٠٠ ، ١٣٥) .

وقد أظهرت دراسة عبد الجواد (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي وإدارة الذات ومعنى الحياة لدى ٤٨٦ طالباً وطالبة بجامعة الخرطوم . وأنه يمكن التنبؤ بمعنى الحياة من خلال التدفق النفسي وإدارة الذات .

ويذكر أبو حلاوة (٢٠١٣ ، ص ٤١) أن حالة التدفق تمثل العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها وبالتالي دفع من يتعايش معها إلى الإبداع بل إلى تجليات الإبداع الإنساني . وهذا ما أكدته دراسة بنهان (٢٠١٦) أن ثمة علاقة تربط بين التدفق النفسي ومهارات التفكير الابداعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وذلك من خلال تنميتها عن طريق برنامج للارشاد بالمعنى .

وقد أظهرت عدد من الدراسات ارتباط التدفق النفسي بعدد من المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية كالاتزان الإنفعالي (ابن الشيخ ، ٢٠١٥) ومكامن القوى في الشخصية والتي تتمثل في (الحكم، والمنظورية، والحيوية، والشفقة، والامتنان، والروحانية) كما في دراسة عثمان (٢٠١٥)، ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا . ودراسة لطفى و أبو العلا (٢٠١٥) والتفكير الإيجابي كما في دراسة شطب والموسوي (٢٠١٦) .

ويتضح من العرض السابق للاطار النظرى والدراسات السابقة أهمية الطمأنينة النفسية لطلاب الدراسات العليا وأهمية أن يصلوا إلى حالة التدفق النفسي في بيئة هادئة ومستقرة يستشعر فيها الطالب الأمن وعدم التهديدومن هنا حاولت الباحثة إكتشاف الفروق في متغير الطمأنينة النفسية وفقاً لمستويات التدفق النفسي (المرتفع ، المنخفض) لدى طلاب الدراسات العليا وخاصة أن الباحثة لم تجد - في حدود علمها وإطلاعها - دراسة عربية أو أجنبية حاولت الربط بين المتغيرين أو إكتشاف الفروق بينهما سوى دراسة خريبه (٢٠٢١) وكانت على ٣٠٤ من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض أسفرت

نتائج البحث على وجود ارتباط دال احصائياً بين الأمن العاطفي والتدفق النفسي والاستمتاع بالحياة لدى عينة البحث ؛ كما ظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين الطالبات مرتفعات / منخفضات الأمن العاطفي والتدفق النفسي في الاستمتاع بالحياة وكانت الفروق في اتجاه الطالبات مرتفعات الأمن العاطفي والتدفق النفسي ؛ وفيما يتعلق بالنوع فقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة فقد أظهر البعض عدم وجود فروق في الطمأنينة النفسية تبعاً للنوع في حين أظهرت دراسات أخرى وجود فروق دالة احصائياً في الطمأنينة النفسية تبعاً للنوع لصالح الذكور في حين أظهر البعض الآخر وجود فروق لصالح الاناث . اما متغير العمر فلم تجد الباحثة - في حدود علمها - سوى دراسة العقيلي (٢٠٠٤) والتي أظهرت وجود فروق دالة احصائياً في الطمأنينة النفسية تبعاً للعمر . وفيما يتعلق بالمرحلة الدراسية والجامعة فلم تجد الباحثة - في حدود علمها - أى دراسة تناولت الفروق في الطمأنينة النفسية وفقاً لهذه المتغيرات .سوى دراسة فضل الله (٢٠١٥) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة في الأمن النفسي تبعاً لمتغير الجامعة .

ومما سبق يمكن صياغة الفروض التالية

(١) لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) والتدفق النفسي لدى طلاب الدراسات العليا .

(٢) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات طلاب الدراسات العليا في الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى لمستويات التدفق ( مرتفع / منخفض ) .

(٣) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات طلاب الدراسات العليا في الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للنوع ( ذكور / إناث) .

(٤) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى درجات طلاب الدراسات العليا في الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للعمر الزمني ( أصغر من ٣٠ / أكبر من ٣٠ ) .

(٥) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات طلاب الدراسات العليا في الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للمرحلة الدراسية ( دبلومات تمهيدية / ماجستير / دكتوراة) .

٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للجامعة (القاهرة / حلوان).

٧) يعبر أفراد العينة من طلاب الدراسات العليا عن مستويات مرتفعة من الطمأنينة النفسية طبقاً لنتائج المقياس المستخدم .

### المنهج والإجراءات

#### أولاً : منهج البحث

اقتضت طبيعة البحث الحالى استخدام المنهج الوصفى الارتباطى حيث اهتم بالكشف عن طبيعة العلاقة بين الطمأنينة النفسية ( على مستوى العوامل والدرجة الكلية ) والتدفق النفسى . وكذلك الكشف عن الفروق فى الطمأنينة النفسية التى تعزى لمستويات التدفق النفسى ( مرتفع - منخفض )، ومتغير النوع (ذكور - إناث) ، ومتغير العمر (أصغر من ٣٠ سنة - أكبر من ٣٠ سنة)، والمرحلة الدراسية (الدبلومات التمهيدية - الماجستير - الدكتوراة)، ومتغير الجامعة (القاهرة - حلوان)، وذلك فى الطمأنينة النفسية على مستوى العوامل والدرجة الكلية . والكشف عن مستويات الطمأنينة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا .

#### ثانياً : عينة البحث

تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٦٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات التربوية العليا موزعين كالتالى (١٢٥) طالب وطالبة من جامعة القاهرة و١٣٥ من جامعة حلوان)، و(١١٥) طالب وطالبة من الدبلومات التمهيدية، و١٠٤ من مرحلة الماجستير و٤١ من الدكتوراة)، (٤٦) طالب من الذكور، و٢١٤ طالبة من الإناث)، و(٤٦) طالب وطالبة ممن هم أصغر من ٣٠ سنة و١١٤ طالب وطالبة ممن هم أكبر من ٣٠ سنة) . وقد تم اختيار هذه الأعمار تحديداً وذلك لحرص بعض طلاب على إكمال دراساتهم العليا مباشرة بعد الإنتهاء من دراستهم الجامعية الأولى خلال فترة العشرينات من العمر . بدعوى أن قدرتهم على التركيز والاستيعاب والإعتياد على الدراسة لديهم أفضل فى هذه الأعمار . والبعض الآخر يفضل إكمال دراسته العليا بعد سن الثلاثون حيث يكون تم التحاقه بمجالات العمل والاستقرار الأسرى . وتكون قدرتهم على إكمال دراساتهم العليا أفضل ومتفرغون بشكل أفضل للدراسة .

**ثالثاً: أدوات البحث**

حيث استخدمت الباحثة فى هذا البحث مقياسين هما مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد الباحثة) ومقياس حالة التدفق النفسى إعداد عبده وعثمان ( ٢٠١٨ ) وفيما يلى وصف تفصيلى للأدوات .

**مقياس الطمأنينة النفسية ( اعداد الباحثة )**

خطوات ومبررات إعداد المقياس

مرت عملية الإعداد بمجموعة من المراحل حتى وصل المقياس إلى صورتها النهائية

وهى

\*أطلعت الباحثة - فى حدود ما توفر لها - على التراث السيكلوجى والذى اهتم بموضوع الطمأنينة النفسية وما يتضمنه من مفاهيم وأبعاد والتعريفات النظرية والجوانب والمجالات المختلفة، وذلك للوصول إلى مفهوم الطمأنينة النفسية الذى تتبناه فى البحث الحالى .

\* كما تم الإطلاع على العديد من المقاييس التى هدفت لقياس الطمأنينة النفسية بأبعادها وجوانبها المختلفة؛ كذلك اطلعت على ما توافر لها من دراسات سابقة أجريت عن الطمأنينة النفسية التى قام الباحثون فيها باستخدام أو إعداد مقاييس تتناسب مع أهداف دراستهم وتركز على جوانب معينة من الطمأنينة النفسية مثل مقياس الطمأنينة الإنفعالية إعداد عودة (٢٠٠٢)، ومقياس الأمن النفسى (الطمأنينة الإنفعالية) إعداد شقير (٢٠٠٥)، ومقياس Stocking (2010) للطمأنينة النفسية، ومقياس الطمأنينة النفسية

Zinckenko, Busygina & Perelygina (2013)، ومقياس الطمأنينة الإنفعالية إعداد

عطوان (٢٠١٥)، ومقياس الطمأنينة الإنفعالية إعداد حليم (٢٠١٧) ، ومقياس عبد الوهاب

(٢٠١٨)، ومقياس الأمن العاطفى إعداد زعبى والشوارب (٢٠١٩)، ومقياس الطمأنينة

الانفعالية لهنداوى (٢٠٢٠) .

وغيرها من المقاييس وقد لاحظت الباحثة عدم مناسبتها لطبيعة البحث، وأهدافه أو لطبيعة العينة أو قلة عدد عباراتها، وعدم تغطيتها للمحتوى السلوكى الخاص بالمغيرات، أو تطبيقها على مجتمعات أخرى عربية أو أجنبية، وعدم مناسبتها لطبيعة وثقافة المجتمع المصرى أو

كثرة بدائل الاختيار التي تصيب المفحوص بنشتت الانتباه أو قدها الزمنى . ولذلك أثارت الباحثة بناء مقياس يناسب طبيعة البحث وأهدافه وعينته ومجتمعه .

\*قامت الباحثة بإجراء استبيان مفتوح على عينة قوامها ٦٢ طالباً وطالبة من طلاب من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان أثناء فترة إعداد المقياس حيث طلب منهم الإجابة عن أسئلة مفتوحة وهي

- ما الذى يخطر ببالك عند سماع كلمة الطمأنينة النفسية ؟
- ما هى خصائص الشخص المطمئن نفسياً من وجهة نظرك ؟
- هل ساعدت دراستك العليا على استشعار الطمأنينة النفسية فى دراستك وحياتك بشكل عام ؟ وضح إجابتك بمواقف وأمثلة .

وهكذا فقد أفادت الباحثة من استجابات الطلاب والطلبات بالإضافة إلى مناقشة كثير من الاستجابات معهم مما زاد من فهمها وإدراكها لطبيعة الطمأنينة النفسية وقد أستفادت الباحثة من استجاباتهم فى إعداد المقياس . وقد تم تحديد الأبعاد الفرعية للطمأنينة النفسية بما يتلاءم مع أهداف البحث وطبيعة العينة، ووضع التعريفات الإجرائية للأبعاد الفرعية بحيث تمكن من قياسها بصورة إجرائية، وكانت العبارات فى صورة مفردات، وقد بلغ عدد مفردات المقياس فى صورته الأولية (٨٢ مفردة) وزعت على الأبعاد، حيث بلغ عدد مفردات البعد الأول (الحب والتقدير من الآخرين ١٤ مفردة)، وبلغ عدد بنود البعد الثانى (الانتماء ١٥ مفردة)، وبلغ عدد بنود البعد الثالث (انخفاض الشعور بالتهديد والخطر ١١ مفردة)، وبلغ عدد بنود البعد الرابع (التفاؤل ١٥ مفردة)، وبلغ عدد بنود البعد الخامس (الرضا عن الذات ١٢ مفردة )، وبلغ عدد بنود البعد السادس (الغيرية والإيثار ١٥ مفردة) ، وروعى أن تكون العبارات واضحة ومحددة بعيدة عن الغموض .

\*عرض المقياس فى صورته الأولية على سبعة محكمين ١ من المتخصصين فى مجال القياس النفسى والصحة النفسية وذلك لإبداء الرأى حول مدى ارتباط كل موقف بالبعد الفرعى المدرجة ضمنه وفقاً للتعريف الإجرائى له، على مقياس ثلاثى (مرتبط تماماً، مرتبط إلى حد

<sup>١</sup> تتوجه الباحثة بخالص الشكر والتقدير للسادة المحكمين للمقاييس الخاصة بالبحث وهم كالتالى

أ.د/سلوى محمد عبد الباقي . أ.د/سهير محمود أمين .

أ.د/نادية عبده أبو دنيا . م.د/لميس منصور

م.د/ نهى عبد الرحمن أبو الفتوح . م.د/فاطمة الزهراء عبد الباسط

المصرى .

م.د / فاطمة الزهراء محمد

ما، غير مرتبط تماماً)، وإدخال التعديلات اللازمة على المواقف التي تتطلب ذلك واقتراح ما يمكن إضافته من مواقف لكل بعد من الأبعاد الفرعية .

وقد أسفرت عملية التحكيم عن حذف بعض البنود والعبارات لتشابهها مع بنود أخرى أو لعدم انتمائها للبعد المدرجة ضمنه، أو لتداخلها مع أبعاد أخرى، أو لغموض معناها . كما عدلت بعض العبارات لعدم وضوح أو سلامة الصياغة، واقتراح المحكمون إضافة عبارات جديدة، وبناء عليه تم استبعاد عبارات وإضافة عبارات كما عدلت بعض العبارات، وبذلك أصبح عدد مفردات مقياس الطمأنينة النفسية (٦٧ مفردة)، حيث بلغ عدد مفردات البعد الأول (الحب والتقدير من الآخرين ٤ مفردة) وبلغ عدد بنود البعد الثاني (الإنتماء ١٣ مفردة) وبلغ عدد بنود البعد الثالث (انخفاض الشعور بالتهديد والخطر ٩ مفردة) وبلغ عدد بنود البعد الرابع (التفاؤل ٤ مفردة) وبلغ عدد بنود البعد الخامس (الرضاعن الذات ٧ مفردة ) وبلغ عدد بنود البعد السادس (الغيرية والإيثار ١٠ مفردة ) وذلك بعد تعديلات المحكمين .

\* تم صياغة التعليمات الملائمة للمقياس وعلى المفحوص الاختيار من بين ثلاث بدائل تنطبق على، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق على . بحيث يتيح للمفحوص التعبير عن رأيه بدون أن يؤدي زيادة عدد البدائل عن ذلك الى تشتت المفحوص .

الخصائص السيكومترية لمقياس الطمأنينة النفسية ( إعداد الباحثة )

بلغت عينة التأكد من الخصائص السيكومترية للبحث من (٤٠١) طالب وطالبة من طلاب الدراسات بكلية التربية جامعة حلوان من المراحل الدراسية (الدبلومات التمهيدية قبل الماجستير - الماجستير - الدكتوراة) ومن الذكور والاناث . ومن الاعمار (من ٢٠ الى ٣٠ - من ٣١ إلى ٤٠ - من ٤١ إلى ما فوق) . قد استخدمت هذه العينة في حساب صدق وثبات المقياس المستخدم في البحث

أولاً : صدق المقياس

وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس كما هو موضح كالاتي

أ ( الصدق الظاهري

عرض المقياس في صورته الأولية على سبعة من المتخصصين في القياس النفسي والصحة النفسية لإبداء الرأي حول مدى ارتباط المفردات بالبعد الفرعي الذي تقيسه وفقاً للتعريف الإجرائي له ،على مدرج ثلاثي ( مرتبط تماماً ، مرتبط إلى حد ما ، غير مرتبط

تماماً) وإدخال التعديلات اللازمة على العبارات التي تتطلب ذلك واقتراح ما يمكن إضافته من عبارات لكل بعد من الأبعاد الفرعية . وقد أسفر هذا الإجراء عن استبعاد بعض العبارات وتعديل صياغة البعض الآخر كما تم إضافة بعض العبارات التي اقترحها السادة المحكمون . وقد استبقيت العبارات التي أبرزت عملية التحكيم صلاحيتها واتفق عليها .

#### ب) صدق التحليل العاملي : Factor Analysis Validity

قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس (من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) قبل إجراء التحليل العاملي للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل، وقد ثبت عدم ارتباط المفردات رقم (٢٢ - ٣٦ - ٦٤) بالدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة النفسية حيث لم تكن معاملات الارتباط دالة إحصائياً لذلك تم حذفهم من المقياس قبل إجراء التحليل العاملي .

ثم أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، وقد تم إجراء التحليل العاملي على عينة قوامها (٤٠١) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا ، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل Kaiser-Meyer-Olkin ( KMO ) حيث بلغت قيمته (٠,٩١٤) وهي قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة، وقد تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات إحصائياً على الأقل، وتم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس الاتزان الانفعالي للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها، كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهرى للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (٠,٣ + ، ٠,٣ - ) أو أكثر، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التي يقل تشبعها عن (٠,٣) وعددها (٢ مفردة) هي المفردات رقم (٨ ، ٣٨) ، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (٦٢) مفردة .

وأسفر التحليل العاملي عن تشبع عباراته عن خمسة عوامل جوهرية، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلي ٤٢.٤٧٧ % وتوضح الجداول التالية (١-٢-٣-٤-٥) تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً ( من التشبع الأعلى إلى الأدنى ) .

## العامل الأول : الحب والانتماء للآخرين

استحوذ هذا العامل على (٨.٢٠٣ %) من التباين العاملى الكلى ( بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٥.٢٥٠) وقد تشبعت عليه جوهريا ١٢ مفردة تراوحت قيم تشبعتها ما بين ٠,٦٨٠ ، ٠,٣٤٧ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (١) .

## جدول (١)

## معاملات تشبع مفردات العامل الأول (الحب والانتماء للآخرين)

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
٤٦	الأمان يكون فى الارتباط بالآخرين والانتماء لهم .	٠,٦٨٠
١٦	اشعر بالراحة فى وسط زملائى فى الجامعة .	٠,٦٥٤
٧	أنامطمن لآتى محل تقدير واحترام من أساتذتى وزملائى .	٠,٦٣٨
٤٥	اشعر بالأمان لأن لى أساتذة وأصدقاء يقفون بجانبى .	٠,٦٣٦
١٣	اسعد بأننا أسرة مترابطة فى الجامعة .	٠,٦٢٩
٢٠	اشعر بالأمان عندما يداوم أصدقائى بالسؤال عنى .	٠,٦٠٥
٥٧	الأمان هو وجودى فى وطنى .	٠,٥٢٤
١	حب أساتذتى وزملائى لى يشعرنى بالأمان .	٠,٤٨٥
٦١	اشعر بالراحة والأمان فى دراستى .	٠,٤٧٤
١٢	يرىحنى شعورى بدعم ومساندة زملائى لى فى مواقف كثيرة .	٠,٣٦٧
٢٧	اشعر بالاعتزاز بكليتى وجامعتى .	٠,٣٧٢
٥٦	اتبادل مشاعر الحب والود مع أساتذتى وزملائى .	٠,٣٤٧
	الجذر الكامن	٥.٢٥٠
	النسبة المئوية للتباين	% ٨.٢٠٣

من خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى استشعار طالب الدراسات العليا أنه محبوب ومقبول من الآخرين ومحل تقدير واهتمام منهم . ويتمثل ذلك فى السؤال عليه والإطمئنان على أحواله والوقوف بجانبه إذا واجهته أى مشكلة أو موقف صعب حتى تجاوزه هذه المشكلة أو الموقف الصعب كما يشير هذا البعد الى إدراك الفرد واستشعاره بالارتباط والترابط فى شتى مناحى حياته وخاصة الوطن الأكبر الذى يضمه واستشعاره الألفة والود مع الآخرين والارتباط بهم والفخر بالانتماء لهم .

## العامل الثانى : التفاؤل

استحوذ هذا العامل على (٦.٢٨٢ %) من التباين العاملى الكلى ( بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٠٢١) وقد تشبعت عليه جوهريا ١٢ مفردة تراوحت قيم تشبعتها ما بين ٠,٥٣٩ ، ٠,٣٣٩ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٢) .

جدول (٢)  
معاملات تشبيح مفردات العامل الثاني (التفاؤل)

معامل التشبيح	المفردة	رقم المفردة
٠,٥٣٩	اشعر بالإطمئنان والراحة النفسية حينما أكون متفءلاً .	١٠
٠,٥٣٤	هناك جوانب إيجابية في الحياة تستحق أن تعاش .	٤٧
٠,٥٣٤	أحب الجلوس مع المتفانين .	٦٢
٠,٥١٢	أحب لغيري ما أحب لنفسي .	٣٤
٠,٥٠٨	الرضا يمنحني راحة وسعادة كبيرة .	٥٤
٠,٤٦٠	استبشر بالخير في كل أمور الحياة حتى في الأوقات الصعبة .	٥٨
٠,٤٣٢	التفاؤل هو سلاحى للتغلب على صعوبات الحياة .	٦٦
٠,٤٢٠	الشواهد كلها تؤكد نظرتى التشاؤمية في الحياة .	٢٣
٠,٤٠٤	الحياة فيها أشياء كثيرة تستحق الإنتماء لها والدفاع عنها .	٤٢
٠,٣٨٠	يلفت نظرى الأمور الإيجابية في الحياة .	١٨
٠,٣٤٤	اشعر بالفخر لكونى طالب في مرحلة الدراسات العليا .	٢
٠,٣٣٩	عينى لا تقع إلا على العيوب والنقائص .	٢٩
٤,٠٢١	الجذر الكامن	
% ٦,٢٨٢	النسبة المئوية للتباين	

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى استشعار الفرد المطمئن انفعالياً بالبشر والتفاؤل والطاقة والنظرة الإيجابية فى الحياة، والقدرة على تجاوز الأمور السلبية ومشكلات وصعوبات الحياة بنفس راضية ومواجهتها بكل قوة وتحدى .

### العامل الثالث : الرضا عن الذات

استحوذ هذا العامل على (١١.٧٩٧%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٧.٥٥٠) وقد تشبعت عليه جوهريا ١٦ مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٧١١ ، ٠,٤٧٤ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٣) .

جدول (٣)  
معاملات تشيع مفردات العامل الثالث (الرضا عن الذات)

معامل التشيع	المفردة	رقم المفردة ٢
٠,٧١١	أكتنب عندما أفكر في مستقبل حياتي .	٤٣
٠,٦٩٩	اشعر بالخوف وأنا أكره صفات كثيرة في ذاتي .	٤٨
٠,٦٦٣	أتمنى أن أصبح عكس ما أنا عليه الآن .	٣٥
٠,٦٦١	أخشى المستقبل بكل ما فيه .	١٧
٠,٦٤٤-	اشعر بالوحدة في هذه الحياة .	٣١
٠,٦٣٥-	اشعر أنني مهدد في حياتي .	٢٨
٠,٦١٢-	اشعر بالرعب إذا واجهتني أى مشكلة حتى ولو بسيطة .	٥٠
٠,٥٩٩-	يخيفني أنني أقل من زملائي في أشياء كثيرة .	٢٤
٠,٥٩٩-	أفكر لماذا لم أحصل على ما أريد في هذه الحياة .	٣٠
٠,٥٩٦	اشعر بالخوف الشديد من غدر الحياة .	٦٥
٠,٥٨٤	أتمنى أن أعيش حياة مختلفة عن حياتي .	٤١
٠,٥٧٧	أفتقد الود والحب مع الآخرين الذين اتعامل معهم .	٦٣
٠,٥٦٩	أرغب في الابتعاد عن هذا الوطن .	٣٢
٠,٥١١	اشعر بالخوف من هذه الحياة .	١٤
٠,٤٨٤	أخاف من عدم حب البعض لي .	٦٠
٠,٤٧٤-	إذا تغييت يوماً عن الجامعة لا يسأل عنى أحد .	٣٧
٧,٥٥٠	الجذر الكامن	
١١,٧٩٧%	النسبة المئوية للتباين	

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى استشعار الفرد المطمئن انفعالياً بالرضا والقبول لذاته وما هو عليه تماماً وتقبله لنقاط قوته وضعفه .

#### العامل الرابع : انخفاض الشعور بالتهديد والخطر

استحوذ هذا العامل على ( ٨.٦٥٠ %) من التباين العاملي الكلي (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٥.٥٣٦) وقد تشبعت عليه جوهرياً ١٢ مفردة تراوحت قيم تشبعتها ما بين ٠,٦٦٠ ، ٠,٤١٧ وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٤) .

<sup>٢</sup> أرقام المفردات التي وردت بجداول التحليل العاملي هي نفسها التي وردت بصورة المقياس التي تم استخدامه للتحقق من

الخصائص السيكومترية .

جدول (٤)  
معاملات تشيع مفردات العامل الرابع (الثقة بالنفس)

رقم المفردة	المفردة	معامل التشيع
٣	لا يخيفنى شئ فى هذه الحياة .	٠,٦٦٠
٣٣	أرى أنه كلما أشتدت الأزمات أقرب الفرج مما يمنحنى شعوراً بالإطمئنان .	٠,٦١٣
٢٦	لا أخاف إذا واجهتنى أى مشكلة فلدى من يعيننى على تجاوزها وحلها	٠,٥٤٥
٥٢	أعقل الأمور ولا أخشى بعد ذلك شئ .	٠,٥١٨
٩	بوجه عام أنا مطمئن فى حياتى .	٠,٥١٦
٤	أنا شخصية متفاعلة بطبعى وهذا يمنحنى شعوراً بالأمان .	٠,٥٠٩
٣٩	أعبر عن أرائى أمام أساتذتى بكل ثقة ولا أخشى شيئا .	٠,٤٩٨
٤٠	أنا على ثقة بأن مستقبلى رافع .	٠,٤٩٦
٥	أنا راض عن نفسى .	٠,٤٨٣
٥٣	لا تفارقنى ابتسامتى مهما مر بى فى الحياة .	٠,٤٧٧
١٥	اشعر أننى شخصية مؤثرة فى الآخرين .	٠,٤٣١
١٩	لا يهمنى الآخرين فى شئ .	٠,٤١٧-
	الجذر الكامن	٥.٥٣٦
	النسبة المئوية للتباين	٨.٦٥٠ %

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى استشعار الفرد الأمان وعدم التهديد والخطر فى حياته وقدرته على الشعور بالانطلاق والتعبير عن آرائه بحرية دون شرط أو قيد والعيش فى حالة من السلام الداخلى والخارجى و الثقة بنفسه وبقدراته .

#### العامل الخامس : الغيرية والايثار

استحوذ هذا العامل على (٧.٥٤٦%) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (٤.٨٣٠) وقد تشبعت عليه جوهرىا ١٠ مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين ٠,٦٦١ ، ٠,٣٢٧ ، وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (٥) .

جدول (٥)  
معاملات تشبيح مفردات العامل الخامس (الغيرية والايثار)

معامل التشبيح	المفردة	رقم المفردة
٠,٦٦١	أفرح لفرح زملائي وأحزن لحزنهم .	٤٩
٠,٦٢٥	أحب لغيري ما أحب لنفسي .	٤٤
٠,٦١١	أحاول قدر إستطاعتي مساعدة من يحتاج .	٥٩
٠,٥٩٨	ترعبنى فكرة أن أجد شخصاً يتألم ولا أتمكن من مساعدته .	٦٧
٠,٥٧٩	أشعر بالراحة عندما تزول أوجاع الآخرين .	٢٥
٠,٥٥٩	اسعى جاهداً لتقديم كل ما أستطيع تقديمه لرفى وتقدم وطنى .	٢١
٠,٥٥١	اشعر بالأمان والراحة عندما أساعد الآخرين .	١١
٠,٥٤٥	لدى احساس بالآخرين فى كل شىء .	٥٥
٠,٣٧٧	اشعر بأننى جزء لا يتجزأ من هذا الوطن .	٥١
٠,٣٢٧	لا يشعرا بالأمان من لا يفكر بالآخرين .	٦
٤,٨٣٠	الجذر الكامن	
٥٤٦,٠٧%	النسبة المئوية للتباين	

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى قدرة الفرد

المطمئن انفعالياً التفكير فى الآخرين والتعاطف معهم وإيثارهم على ذاته والاستمتاع

بمساعدهم وإدخال السرور عليهم

ج ( الصدق المرتبط بالمحك

قامت الباحثة بحساب الصدق المرتبط بالمحك (التلازمى) من خلال تطبيق مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد : الباحثة) والمستخدم فى البحث الحالى، ومقياس الأمن النفسى (الطمأنينة الإنفعالية) إعداد شقير (٢٠٠٥) على نفس العينة (١٤١ طالبة وطالبة من طلاب الدراسات العليا) وفى نفس الوقت، وتم حساب معامل الارتباط الخطى لبيرسون بين المقياسين، وبلغت قيمته (٠,٥٦٠) . (\*\*\*) وهى قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس.

د) صدق المجموعات المضادة<sup>٣</sup> (الطرفية) : تقوم هذه الطريقة على حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات مجموعتين متطرفتين من الأفراد فى الاختبار، إحداهما أخذت تقديراً مرتفعاً فى مقياس المحك، والآخرى أخذت تقديراً منخفضاً فى مقياس المحك، فإذا ثبت أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسطات درجات هاتين المجموعتين فى الاختبار، كان ذلك دليلاً على صدق الاختبار (خطاب، ٢٠٠٤، ص ٣٣٧) وفى ضوء هذا اعتبرت الباحثة مقياس الأمن النفسى (الطمأنينة الإنفعالية) إعداد شقير (٢٠٠٥) محكاً خارجياً، حيث تم ترتيب الأفراد فى

<sup>3</sup> Contrasted groups Validity

مقياس الطمأنينة النفسية المستخدم في البحث الحالي تبعاً لدرجاتهم على المحك ، وتم تكوين مجموعتين متطرفتين على مقياس المحك (أعلى ٢٧ % من العينة ، وأدنى ٢٧ % من العينة)، وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين كما هو موضح بالجدول رقم (٦)

## جدول (٦)

نتائج اختبارات لدلالة الفرق بين متوسطات درجات المجموعتين (الأعلى أداء والأدنى أداء)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الطمأنينة النفسية	أدنى أداء	٣٩	١٥٦.١٠	٧.٥٢٨	٧٦	٨,٢٠٢	٠,٠١
	أعلى أداء	٣٩	١٣٦.٤١	١٢.٩٦٧			

قيمة ت الجدولية ٢,٦٥ ( عند مستوى دلالة ٠,٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٩ ( عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ) ،

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي أعلى وأدنى أداء ، مما يشير إلى تمتع مقياس الطمأنينة النفسية المستخدم في البحث الحالي بالصدق .

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

طريقة التجزئة النصفية half-Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٠١ طالب وطالبة) ، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفي الاختبار باستخدام معادلتى جوتمان الذى بلغت قيمته (٨٧٦,٠) ، ومعادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون (٨٧٩,٠) ، وهى معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار .

ثالثاً : الاتساق الداخلى : تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس الطمأنينة النفسية على عينة قوامها (٤٠١ طالب وطالبة)، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط

بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذى تنتمى إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى

دلالة (٠,٠١) كما هو موضح بالجدول أرقام (٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢)

أ : حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للعامل  
العامل الأول : الحب والانتماء للآخرين

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الأول والدرجة الكلية لهذا العامل

رقم المفردة ٤	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل
١	**٠,٥٥٨	٢٧	**٠,٥٩٦
٧	**٠,٦٩١	٤٥	**٠,٧٣٦
١٢	**٠,٥٢٠	٤٦	**٠,٦٦١
١٣	**٠,٥٨٣	٥٦	**٠,٥٩٣
١٦	**٠,٦٨٦	٥٧	**٠,٥٨٨
٢٠	**٠,٦٤٣	٦١	**٠,٦٤٢

\*\* : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١

العامل الثاني : التفاؤل

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثاني والدرجة الكلية لهذا العامل

رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل
٢	**٠,٥٣٩	٤٢	**٠,٥١٢
١٠	**٠,٦٣٨	٤٧	**٠,٦٧٠
١٨	**٠,٦٦٠	٥٤	**٠,٦٢٦
٢٣	**٠,٦٢٥	٥٨	**٠,٦٨٨
٢٩	**٠,٥٥٤	٦٢	**٠,٦١٣
٣٤	**٠,٦١٧	٦٦	**٠,٦٩٧

\*\* : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٨) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١

العامل الثالث : الرضا عن الذات

<sup>٤</sup> أرقام المفردات التي وردت بجداول الاتساق الداخلي هي نفسها التي وردت بصورة المقياس التي تم استخدامه للتحقق

من الخصائص السيكمترية .

## جدول (٩)

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثالث والدرجة الكلية لهذا العامل

رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل
١٤	**٠,٥٤٥	٣٧	*٠,٢٧٨-
١٧	**٠,٦٠٥	٤١	**٠,٥٢٤
٢٤	**٠,٣٩٨	٤٣	**٠,٥١٤
٢٨	*٠,١٦٠-	٤٨	**٠,٥١٣
٣٠	**٠,١٧٣-	٥٠	*٠,٢٨٢-
٣١	**٠,٢٢١-	٦٠	**٠,٤٨٠
٣٢	**٠,٤٣٤	٦٣	**٠,٤٨٨
٣٥	**٠,٦١١	٦٥	**٠,٦٠٩

\* : مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ ، \*\* : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (٩) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠٥ ، ٠,٠١ ،

العامل الرابع : انخفاض الشعور بالخطر

## جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الرابع والدرجة الكلية لهذا العامل

رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل
٣	**٠,٥٩٦	٢٦	**٠,٦١٥
٤	**٠,٦٨٦	٣٣	**٠,٥٤٢
٥	**٠,٦٣٨	٣٩	**٠,٥٦٦
٩	**٠,٦٦٨	٤٠	**٠,٦٤١
١٥	**٠,٥٥٠	٥٢	**٠,٦٣٤
١٩	**٠,٥٧٤	٥٣	**٠,٥٧٧

\*\* : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١ ،

العامل الخامس : الغيرية والايثار

## جدول (١١)

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الرابع والدرجة الكلية لهذا العامل

رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل
٦	**٠,٥٣٧	٤٩	**٠,٦٢٥
١١	**٠,٦١٦	٥١	**٠,٦٠٤
٢١	**٠,٧٠٤	٥٥	**٠,٤٩١
٢٥	**٠,٦٣١	٥٩	**٠,٦٦١
٤٤	**٠,٤٧٢	٦٧	**٠,٥٨٦

\*\* : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١١) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١ ،

ب : حساب معاملات الارتباطات بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس  
جدول (١٢)

معاملات الارتباطات بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس

العوامل	الدرجة الكلية للمقياس
الحب والانتماء للآخرين	**٠,٧٩٠
التفاؤل	**٠,٨١٨
الرضا عن الذات	**٠,٤٢٥
انخفاض الشعور بالخطر	**٠,٨٥٧
الغيرية والايثار	**٠,٦٩٣

\*\* : مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن جميع معاملات الارتباط دالة عن ٠,٠١ .  
يتضح من الجداول (٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢) أن معاملات الارتباطات بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية للعامل دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (٠,٠٥)، (٠,٠١)، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عامل والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يشير إلى ترابط وتماسك مفردات المقياس وعوامله مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي .

وبعد التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس قامت الباحثة بحذف المفردات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترقيم المفردات، وفيما يلي توضيح للصورة النهائية للمقياس .

الصورة النهائية لمقياس الطمأنينة النفسية وكيفية تصحيح المقياس .

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٥ عوامل) تشتمل على (٦٢ مفردة) تهدف إلى قياس الطمأنينة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، ويتعين على المفحوص داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٦٢ : ١٨٦)، حيث تشير الدرجة من (١٤٨ إلى ١٨٦) إلى الطمأنينة النفسية المرتفعة، وتشير الدرجة (١٣٢ : ١٤٧) إلى الطمأنينة النفسية المتوسطة، وتشير الدرجة (٦٢ : ١٣١) إلى الطمأنينة النفسية المنخفضة، يوضح الجدول رقم (١٣) أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس حيث تشير \* إلى العبارات السالبة .

## جدول (١٣)

مفردات المقياس موزعة على العوامل الخمسة لمقياس الطمأنينة النفسية ( الصورة النهائية )

عدد المفردات	أرقام المفردات	عوامل المقياس
١٢	١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤١-٤٦-٥١-٥٥	الحب والانتماء للآخرين
١٢	٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢-٤٧-٥٢-٥٦	التفاؤل
١٦	٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣-٤٨-٥٣-٥٨-٦٣-٦٨-٧٣-٧٨-٨٣	الرضا عن الذات
١٢	٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩-٤٤-٤٩-٥٤-٥٨	انخفاض الشعور بالخطر
١٠	٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠-٤٥-٥٠	الغيرية والايثار

## مقياس حالة التدفق النفسى (عبد و عثمان ٢٠١٨)

يتكون مقياس حالة التدفق النفسى من (١١٠) مفردة موزعة على (١١) عامل وهم

- (١) الانفعال والتركيز على اللحظة الحاضرة (٢) اندماج الفعل بالوعى
- (٣) فقدان الوعى (٤) الاحساس بالضبط والسيطرة على الموقف أو المهمة .

- (٥) فقدان الاحساس بالوقت (٦) الاستمتاع الذاتى حيث القيام بالنشاط كغاية .
- (٧) تغذية راجعة فورية (٨) الشعور بامتلاك القدرة على النجاح فى المهمة .
- (٩) الشعور بالإستغراق فى الخبرة يفوق أى متطلبات أخرى
- (١٠) أهداف واضحة فى اتجاه العمل . (١١) التوازن بين التحدى والمهارة .

ويقوم المفحوص بقراءة كل مفردة واستيعابها جيداً ، والمطلوب منه تحديد مدى مطابقة كل مفردة بوضع علامة (√) أمام احد التضمينات الخمسة ( دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - إطلاقاً ) وتتراوح الدرجات للتضمينات الخمسة بين ١ - ٥ حيث أن :

- دائماً لها ( ٥ درجات )
- غالباً لها ( ٤ درجات )
- أحياناً لها ( ٣ درجات )
- نادراً لها ( درجتان )
- إطلاقاً لها ( درجة واحدة )

## الخصائص السيكومترية للمقياس

لحساب قيم الثبات والصدق قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عددها (٣٤٤) من طلاب كلية التربية جامعة مدينة السادات وتم تقدير قيم الثبات والصدق للمقياس :

## أولاً الثبات

استخدم معدا المقياس طريقة ألفا كرونباخ وقد تراوحت قيم الثبات بين ( ٠.٧١ - ٠.٨٩ ) والدرجة الكلية للثبات هي ( ٠.٩٨ ) وهي قيم معقولة وتعطى ثقة فى المقياس

## ثانياً الصدق

## ١- صدق الاتساق الداخلى

تم حساب الاتساق الداخلى عن طريق ارتباط كل فقرة بالبعد الذى تنتمى اليه، وكانت جميع مفردات المقياس كانت دالة عند ٠.٠١ والذى يؤكد الإتساق الداخلى للمقياس . وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية . حيث تراوحت مدى قيم معاملات الارتباط ( ٠.٨١ - ٠.٩٤ ) وجميع قيم المفردات دالة عند مستوى ٠.٠١ ، مما يشير إلى الاتساق الداخلى المرتفع للمقياس .

## ٢- الصدق التلازمى

تم تقدير قيم الصدق التلازمى بين المقياس الحالى واختبار التدفق النفسى اعداد آمال باظة (٢٠١١) وكانت قيم الصدق التلازمى بين الأبعاد فى المقياس الحالى والدرجة الكلية لاختبار التدفق النفسى ( آمال باظة ، ٢٠١١ ) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ حيث بلغت قيم الصدق التلازمى ( ٠.٦٢ - ٠.٨٤ ) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق .

## ٣ - صدق التحليل العاملى التوكيدى

استخدم معدا الاختبار طريقة التحليل العاملى التوكيدى وأظهرت نتائجه وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملى التوكيدى لمقياس التدفق . وقدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس حالة التدفق .

## نتائج البحث ومناقشتها

## نتيجة الفرضان الأول والثاني ومناقشتها

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الدراسات العليا على متغير الطمأنينة الانفعالية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) ودرجاتهم على متغير التدفق النفسي "

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الطمأنينة الانفعالية ، ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي كما هو موضح بالجدول (١٤)

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين الطمأنينة الانفعالية و التدفق النفسي

المتغير	التدفق النفسي
الحب والانتماء للآخرين	٠,٠١٤
التفاؤل	٠,٠٧٥
الرضا عن الذات	٠,٠١٩
انخفاض الشعور بالتهديد	٠,٠٨٤
الغيرية والايثار	٠,٠٢٣
الدرجة الكلية للطمأنينة الانفعالية	**٠,٥١٠

يتضح من الجدول رقم (١٤) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جميع عوامل الطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية للتدفق النفسي، في حين وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للطمأنينة النفسية والدرجة الكلية للتدفق النفسي .

وينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الدراسات العليا في الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى لمستويات التدفق (مرتفع / منخفض) "

وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدمت الباحثة الارباعيات (الأعلى والأدنى) على مقياس التدفق النفسي لتحديد الطلاب مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي، ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (مرتفعي التدفق النفسي / منخفضي التدفق

(النفسى) على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية كما هو  
موضح بالجدول (١٥)

## جدول (١٥)

الفروق التي تعزى لمستويات التدفق النفسى فى الطمأنينة النفسية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الحب والانتماء للآخرين	مرتفعى التدفق النفسى	٦٥	٣١,٤٥	٤,٢٤٦	١٢٩	١,٤٩٤	غير دالة
	منخفضى التدفق النفسى	٦٦	٣٠,٣٥	٤,١٦٤			
التفاؤل	مرتفعى التدفق النفسى	٦٥	٣٣,٣٤	٣,٠٣٣	١٢٩	١,٧٣٥	غير دالة
	منخفضى التدفق النفسى	٦٦	٣٢,٢٣	٤,١٩٤			
الرضا عن الذات	مرتفعى التدفق النفسى	٦٥	٣١,٩١	٣,١٩٠	١٢٩	١,٠١٦	غير دالة
	منخفضى التدفق النفسى	٦٦	٣١,٣٢	٣,٤٤٣			
الثقة بالنفس	مرتفعى التدفق النفسى	٦٥	٢٧,٧٥	٤,٢٩٨	١٢٩	,٤٣٩	غير دالة
	منخفضى التدفق النفسى	٦٦	٢٧,٤٢	٤,٣٠٤			
الغيرية والاياتار	مرتفعى التدفق النفسى	٦٥	٢٧,٣٢	٢,٤٤٤	١٢٩	١,٠٦٥	غير دالة
	منخفضى التدفق النفسى	٦٦	٢٦,٨٠	٣,٠٩٩			
الدرجة الكلية للطمأنينة النفسية	مرتفعى التدفق النفسى	٦٥	١٥٠,١٥	١١,٦٩٧	١٢٩	,٦٥٨	غير دالة
	منخفضى التدفق النفسى	٦٦	١٤٨,٧٣	١٣,٠٦٦			

قيمة ت الجدولية ٥٧٦, ٢ ( عند مستوى دلالة ٠,٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٦٠ ( عند مستوى دلالة ٠,٠٥ )

يتضح من الجدول رقم (١٥) تحقق الفرض كليا حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمستوى التدفق النفسى (مرتفعى التدفق النفسى/ منخفضى التدفق النفسى) على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية .

أوضحت نتيجة الفرضين الأول والثاني النتائج التالية

" أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين كل من عوامل التفاؤل والرضا عن الذات وانخفاض الشعور بالتهديد والغيرة والإيثار كمعوامل للطمأنينة النفسية والدرجة الكلية للتدفق النفسى . فى حين وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الطمأنينة النفسية والتدفق النفسى كدرجة كلية" .

" وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع عوامل الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية لها ومستويات التدفق النفسى (مرتفع - منخفض) ". وهذا يعنى أن طالب الدراسات العليا عندما يصل إلى حالة التدفق النفسى سواء كان تدفقه مرتفعاً أو منخفضاً هو مطمئن نفسياً وليس لديه أى شعور بالتهديد أو الخطر

وبالنظر لهذه النتائج للوهلة الأولى يتضح منطقيتها فعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من التفاؤل والرضا عن الذات وانخفاض الشعور بالتهديد والغيرة والإيثار والدرجة الكلية للتدفق النفسى أمر طبيعى . فكل عامل من هذه العوامل لا يؤدي فى حد ذاته لتحقيق حالة التدفق النفسى . فكون الفرد متفاعلاً لا يعنى وصوله لحالة التدفق النفسى . وكونه راضياً عن ذاته لا يجعله يصل لحالة التدفق . وكونه لديه شعوراً بإنخفاض الشعور بالتهديد والخطر أيضاً لا يجعل الفرد متدفقاً وكون الفرد متحلى بالغيرة والإيثار لا يجعل الفرد متدفقاً نفسياً . لكن كل هذه العوامل مجتمعة تجعل الفرد مطمئناً نفسياً وانفعالياً الأمر الذى يساعد الفرد على الوصول لحالة التدفق النفسى .

فارتباط الطمأنينة الانفعالية كدرجة كلية بالتدفق النفسى أمر طبيعى فليس من المتوقع أن يكون الانسان قلقاً أو خائفاً أو يستشعر عدم الأمان فى بيئته ويستطيع أن يصل إلى حالة المتعة والاستمتاع ونسيان الذات التى تسببها حالة التدفق النفسى وهذا ما أكدته دراسة خريبه (٢٠٢١) والتى أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأمان العاطفى والتدفق النفسى

وبالتالى تأتى نتيجة الفرض الثانى والتى أظهرت أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطى درجات الطالب المتدفق نفسياً بشكل مرتفع ودرجات الطالب المتدفق بشكل منخفض فى الطمأنينة النفسية . فكلا الطالبين يستشعرا شعوراً بالطمأنينة بصرف النظر عن مستويات التدفق . وهذا يعنى أن الطمأنينة النفسية شرطاً ضرورياً لوصول الطالب لحالة التدفق

النفسى بصرف النظر عن المستوى الذى يكون عليه الطالب فى حالة تدفقه النفسى . فقد أشار Seo (2011,210) إلى أن التدفق النفسى متعدد المستويات ويتضمن ثلاث مستويات وهم

المستوى الأول : الحياة السارة أو المبهجة : وتتضمن خبرات تجلب السرور والانشرح والبهجة وهى مليئة بالإنفعالات الإيجابية .

المستوى الثانى : الإنغماس أو الاندماج فى الحياة : وهو ما يستغرق طاقات ونشاطات الفرد .

المستوى الثالث : الحياة ذات المعنى والقيمة : وتتضمن قيمة الحياة التى يعيشها الإنسان وأهمية ما يقوم به من أعمال تستحق التقدير والإعجاب . وبالتالي فإن هذه المستويات تتطلب قدراً كافياً من الشعور بالطمأنينة حتى تتم فلا يمكن أن يكون طالب الدراسات العليا يستشعر خوفاً ورهبة ويستطيع أن يصل إلى حالة التدفق النفسى .

ولذلك فإن ارتباط الطمأنينة النفسية بالتدفق النفسى أمر طبيعى فليس من المتوقع أن يكون الانسان قلقاً أو خائفاً أو يستشعر عدم الأمان فى بيئته ويستطيع أن يصل إلى حالة المتعة والاستمتاع ونسيان الذات التى تسببها حالة التدفق النفسى . من ناحية أخرى أجرى هذا البحث على طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان وكلية الدراسات التربوية العليا بجامعة القاهرة . ويبدو أن طلاب الدراسات العليا يعيشون مرحلة ممتعة من مراحل دراساتهم . حيث أن إلتحاقهم بمرحلة الدراسات العليا يأتى بناءً على رغبة الطالب فى استكمال دراسته العليا حباً فى العلم ورغبة فى الاستزادة منه . ومحاولة لتحسين وضعه الاجتماعى وبالتالي هى فرصة جيدة للشعور بمتعة العلم وتكوين الصداقات . وغالبا بيئة الدراسة فى مرحلة الدراسات العليا بيئة ممتعة ومريحة نفسياً حيث اختيار التخصص الدراسى الذى يرغب الطالب فى دراسته بمقرراته الممتعة بالنسبة للطلاب ومن ناحية أخرى الوصول لدرجة من النضج الانفعالى والتى تساعد على التواجد فى بيئة صحية فيها قدر من التنافس بين زملاء الدراسة للوصول لأفضل المستويات وفى نفس الوقت المساعدة والإيثار بين الزملاء فى مرحلة الدراسات العليا . كذلك الأساتذ الجامعى الذى يعتبر طالب الدراسات العليا هو زميل له فى البحث عن العلم واستكشافه والشعور بمتعته وينعكس ذلك فى تقديره لطلابه وحبهم واحترام أراءهم والحرص على سماعها وعمليات العصف الذهنى التى تكون محور

المناقشات بين الأستاذ وطلابه وكل هذه الأمور ساعدت طلاب الدراسات على الشعور بالطمأنينة النفسية وبالتالي الدخول في حالة التدفق النفسى وهذا ما أكدته دراسة (Yang, 2020) التى اقترحت نموذجاً لشرح كيف تكون المتعة في مكان العمل فعالة فيها لتسهيل إبداع الموظف، مع التركيز على دور الوسيط للطمأنينة النفسية في هذه العلاقة . حيث بلغ عدد المشاركين ٢٦٩ من موظفي الفنادق في الصين . وقد أظهرت النتائج أن المرح والمتعة في مكان العمل كان لهما تأثير مباشر وإيجابي بشكل ملحوظ على إبداع الموظف . بالإضافة إلى وجود علاقة غير مباشرة من خلال الوسيط للطمأنينة النفسية . وتظهر هذه النتائج أن بيئة العمل الممتعة تساعد على التحسين في إبداع الموظف . وبالرغم من أن الدراسة السابقة تمت على الموظفين وليس طلاب الدراسات العليا إلا أنها تعكس نتيجة هامة وهى أن البيئة تلعب دوراً كبيراً في الشعور بالراحة والطمأنينة النفسية .

وبالتالى كل ما توفرت بيئة أمنة ومريحة لطلاب الدراسات العليا ساعدهم ذلك على الدخول في حالة التدفق النفسى حيث أوضح (Li, Xu & Wang, 2012, p97) أنه تتطور حالة التدفق النفسى لدى الفرد من خلال تهيئة بيئة نفسية مساندة، تساعده على مواجهة المواقف الضاغطة ، والتركيز والإستغراق فيما هو مطلوب عمله، وقدرته على إنجاز هذا العمل، والارتقاء بمستوى الأداء . ولكى يكون الفرد قادراً على القيام بالأداء بالشكل الصحيح والمطلوب لابد من أن يكون لديه الإمكانية للتصور الذهنى للمهارات المطلوبة وهذا يعتمد على عملية المواءمة، وهى العملية التى يتم فيها تكييف وتعديل الخبرة الجديدة مع الخبرات المخزنة سابقاً فى البناء المعرفى . وبالمقابل فإن انخفاض مستوى التدفق النفسى لدى الفرد ، يؤثر سلباً على تدنى مستوى الأداء وهبوطه، وضعف التركيز وفقدان المرونة فى الممارسة، وضعف فى التوافق، والشعور بالخوف والقلق والإستثارة، ونقص الدافعية وفقدان الثقة بالنفس .

### نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها

وينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للنوع (ذكور / إناث) " .

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت ( T- test ) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (الذكور / الإناث) على مقياس الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) كما هو موضح بالجدول (١٦)

جدول (١٦)  
الفروق التي تعزى للنوع في الطمأنينة النفسية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الحب والالتفات للآخرين	ذكور	٤٦	٣١,٤٦	٤,١٠٨	٢٥٨	,٠٩٧	غير دالة
	إناث	٢١٤	٣١,٣٩	٤,٠٢٦			
التفاؤل	ذكور	٤٦	٣٤,٣٥	٢,٤٣٣	٢٥٨	٢,٣٦٦	,٠٥
	إناث	٢١٤	٣٣,٠٨	٣,٤٤٠			
الرضا عن النفس	ذكور	٤٦	٣١,٣٩	٢,٦٤٦	٢٥٨	,٦٢٢-	غير دالة
	إناث	٢١٤	٣١,٧٠	٣,١٤٢			
الثقة بالنفس	ذكور	٤٦	٢٨,٥٩	٣,٧٩٨	٢٥٨	١,٠٩٧	غير دالة
	إناث	٢١٤	٢٧,٨٣	٤,٣٢٢			
الغيرية والاعتمادية	ذكور	٤٦	٢٧,٤٨	٢,٧٤٧	٢٥٨	,٠٨١	غير دالة
	إناث	٢١٤	٢٧,٤٤	٢,٥٩٧			
الدرجة الكلية للطمأنينة	ذكور	٤٦	١٥٣,٦٧	١٣,٢٤١	٢٥٨	١,١٤٣	غير دالة
	إناث	٢١٤	١٥١,٣٦	١٢,٢٥٦			

قيمة ت الجدولية ٢,٥٩ (عند مستوى دلالة ٠,٠١) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٧ (عند مستوى دلالة ٠,٠٥) .

يتضح من الجدول (١٦) تحقق الفرض الثاني جزئياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لنوع الطالب (ذكر/ أنثى) على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى معظم العوامل والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية سواء عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) ، فيما عدا عامل التفاؤل فقد وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تعزى لنوع الطالب (ذكر / أنثى) لصالح الذكور، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

يتضح من نتائج الفرض الثالث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الطمأنينة النفسية على مستوى العوامل والدرجة الكلية تعزى للنوع (ذكور - إناث) . وهذا يعنى أن كل من الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا يشعرون بحالة من الطمأنينة النفسية والأمان في حياتهم بشكل عام وحياتهم الدراسية بشكل خاص وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من شقير (٢٠٠٢)، والأقرع (٢٠٠٥)، وأبو عودة (٢٠٠٦)، ودراسة

درويش وشحاتة (٢٠١٠) ودراسة فضل الله (٢٠١٥)، ودراسة (Wilkinson&Cook,2016)، ودراسة حليم (٢٠١٧)، ودراسة الشوادفى وسالم (٢٠١٧)، ودراسة عبده وعلام وشاهين (٢٠١٧)، ودراسة عبد الوهاب (٢٠١٨)، ودراسة صالح (٢٠١٨). وهذا ليس غريباً فى زمن حصلت فيه الفتاة على حقوق كثيرة وأصبح متاح أمامها كل الفرص للتعليم والتقدم فى الوظائف والترقى بها . وأصبحت تساند الرجل وتقف بجواه فى رفع تقدم المجتمع ورقيه . فكلاهما يشعران بالحب والانتماء للآخرين والرضا عن الذات وانخفاض الشعور بالتهديد والغريبة والإيثار . وبشكل عام هما مطمئنان ولديهما طمأنينة نفسية . كما أن كل من الطالب والطالبة من طلاب الدراسات العليا يعيشان نفس الظروف والمواقف التى تشعرهم بالأمان والطمأنينة أثناء دراستهم العليا .

أوضحت نتيجة الفرض الثالث أيضاً أن عامل التفاؤل من عوامل الطمأنينة النفسية وجدت فيه فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تعزى لنوع الطالب (ذكر / أنثى) فى اتجاه الذكور . وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسات كل من دراسة الحلفاوى (٢٠٠٥) ودراسة ابريعيم (٢٠١١) ودراسة حليم (٢٠١٧) والتى أظهرت وجود فروق فى اتجاه الذكور فى بعدى الرضا عن الذات والثقة من أبعاد الطمأنينة النفسية . ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن طالب الدراسات العليا من الذكور أكثر تفاؤلاً من الإناث إلى مايقع عليه من عبء ومسئوليات بإعتباره رجل وهو بالفعل رب أسرة أو فى طريقه لأن يكون، وبالتالي فمعظم طلاب الدراسات العليا بكليات التربية يعملون فى مجال التدريس فهم معلمون وهم فى محاولات مستمرة ودائمة لتحسين وضعهم المهني والاجتماعي . وأحد أهم الطرق لذلك هو استكمال مسيرته العلمية، وأمله الكبير بالحصول على درجتى الماجستير والدكتوراة الأمر الذى يجعله متفائلاً ومستشعراً بالطمأنينة فى حياته المهنية التى سوف تتحسن كثيراً نتيجة لإلتحاقه بالدراسات العليا ° الأمر الذى يمنحه شعوراً بالطمأنينة والأمان فى حياته حالياً ومستقبلاً وهذا ما يؤكده الأنصارى (٢٠٠٢، ص ١٥) فى تعريفه للتفاؤل على أنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما

° قابلت الباحثة العديد من طلاب الدراسات العليا الذين تحسنت أوضاعهم كثيراً بعد حصولهم على درجتى الماجستير والدكتوراة فبعد أن كانوا معلمين عاديين أصبحوا يحملون لقب دكتور الأمر الذى يعطى عنهم إنطباعاً أنهم أكثر فهماً وعمقاً فى تخصصاتهم مما ساعدهم على تحسين أحوالهم المعيشية وقام البعض بالعمل فى مراكز للإرشاد النفسى والتعامل مع الأطفال من ذوى الإحتياجات الخاصة والبعض الآخر قام بفتح المركز بنفسه وإدارته .

دون ذلك . كما أنه يعرف على أنه توقع الفرد بأن الأحداث التي ستحدث له فى المستقبل ستكون بشكل أفضل وستجلب له الخير والسعادة (Abdul Karim,2013, p 80) بعكس بعض الفتيات التى ربما إلتحقن بالدراسات العليا كنوع من ملء الفراغ؛ فهن لا تحملن بالطبع أعباء الرجل ومسئولياته بالإضافة إلى حالة الصراع التى تعانيها بعضهن هل تكملن مشوراهن الدراسى ؟ ام تتوقفن لأنه قد يقلل ذلك من فرص زواجهن أو يمثل عبء إضافى عليهن بجانب عبء العمل وعبء المنزل للمتزوجات منهن . الأمر الذى يجعلهن أقل تفاؤلاً من الرجال وأقل إطمئناناً من هذه الناحية .

### نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية ) تعزى للعمر الزمنى ( أقل من ٣٠ / أكثر من ٣٠ ) " .

ولاختبار صحة هذ الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت ( T- test ) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين ( طلاب أعمارهم أصغر من ٣٠ سنة / طلاب أعمارهم أكبر من ٣٠ سنة) على مقياس مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية كما هو موضح بالجدول رقم (١٧)

جدول (١٧)  
الفروق التي تعزى للعمر في الطمأنينة النفسية

المتغير	المجموعة	الد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درج الحرية	قيم ت	مستوى الدلالة
الحب والانتماء للآخرين	طلاب أعمارهم أصغر من ٣٠ سنة	١٤٦	٣١,٢٧	٤,٣٤٣	٢٥٨	٠,٦١٨	غير دالة
	طلاب أعمارهم أكبر من ٣٠ سنة	١١٤	٣١,٥٨	٣,٦٠٩			
التفاؤل	طلاب أعمارهم أصغر من ٣٠ سنة	١٤٦	٣٣,٢٦	٣,٣٦٧	٢٥٨	٠,٢٦٠	غير دالة
	طلاب أعمارهم أكبر من ٣٠ سنة	١١٤	٣٣,٣٧	٣,٢٦٢			
الرضا عن الذات	طلاب أعمارهم أصغر من ٣٠ سنة	١٤٦	٣١,٨٥	٢,٩٦٣	٢٥٨	١,٢١٤	غير دالة
	طلاب أعمارهم أكبر من ٣٠ سنة	١١٤	٣١,٣٩	٣,١٦٩			
انخفاض الشعور بالتهديد والخطر	طلاب أعمارهم أصغر من ٣٠ سنة	١٤٦	٢٨,٠٨	٤,٣٧٦	٢٥٨	٠,٥٠٢	غير دالة
	طلاب أعمارهم أكبر من ٣٠ سنة	١١٤	٢٧,٨٢	٤,٠٦٥			
الغيرية والايثار	طلاب أعمارهم أصغر من ٣٠ سنة	١٤٦	٢٧,٤٧	٢,٦٨٩	٢٥٨	٠,١١٠	غير دالة
	طلاب أعمارهم أكبر من ٣٠ سنة	٤	٧,٤٣	٥,٣٨			
الدرجة الكلية للطمأنينة النفسية	طلاب أعمارهم أصغر من ٣٠ سنة	١٤٦	١٥١,٣٧	١٢,٣٥٢	٥٨	٩١-	غير دالة
	طلاب أعمارهم أكبر من ٣٠ سنة	١١٤	١٥٢,٢٩	١٢,٥٩٠			

قيمة ت الجدولية ٠,٥٩ (عند مستوى دلالة ٠,٠١) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٧ (عند مستوى دلالة ٠,٠٥) .

يتضح من الجدول رقم (١٧) تحقق الفرض كلياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للعمر الزمني (طلاب أعمارهم أصغر من ٣٠ سنة / طلاب أعمارهم أكبر من ٣٠ سنة) على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية سواء عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) .

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة العقيلي ودراسة عفيفي (٢٠١٩) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة تبعاً للعمر والتي أجريت على طلاب كلية التربية جامعة حلوان يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن طلاب الدراسات العليا أياً كانت أعمارهم يستشعرون طمأنينة

نفسية بكل عواملها ودرجتها الكلية فكلاهما يتعرضان لنفس الظروف الدراسية والعلمية . وبالتالي ربما التحاقهم بالدراسات العليا منحهم المزيد من الأمان والطمأنينة بصرف النظر عن أعمارهم فقد وجدوا من خلال دراستهم ما يشغل جزء كبير من أوقاتهم وأشعارهم بالمتعة والفائدة والقيمة والمكانة في المجتمع . فقد أوضح Rubin, Weiss & Collm (2013) أن الطمأنينة النفسية هي شعور الطالب بالإيجابية تجاه ذاته وتجاه حياته اليومية، والهدف من الحياة وتحقيقه وتقبل نتائجه وكفائه في إدارة الحياة .

ومن ثم فإن الطمأنينة النفسية تشير إلى شعور الفرد بقيمته وإطمئنانه وثقته بنفسه

(Khalili ,et al ,2014,p128)

وكما عرفت حلیم (٢٠١٧ ، ص ٢٦٨) الطمأنينة النفسية بأنه شعور الطالب بأنه مقبول من الآخرين وله مكانة بينهم ، ويدرك فيها الطالب بأن بيئته صديقة وغير محبطة له ولا يشعر فيها بالخطر والتهديد والقلق . وهذا ما حققته الدراسة في مراحل الدراسات العليا بصرف النظر عن أعمار الطلاب .

نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها .

وينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الدراسات العليا في الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) تعزى للمرحلة الدراسية (دبلومات تمهيدية / ماجستير / دكتوراة) " .

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد One Way ANova لدراسة الفروق بين المجموعات الثلاثة على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية ، ويوضح الجدول رقم (١٨) نتائج تحليل التباين

## جدول (١٨)

تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاث في الطمأنينة النفسية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات ا	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الحب والانتماء للآخرين	بين المجموعات	٥٢,٤٠٧	٢	٢٦,٢٠٤	١,٦١٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٤١٦٠,١٨٩	٢٥٧	١٦,١٨٨		
	كلى	٤٢١٢,٥٩٦	٢٥٩			
التفاؤل	بين المجموعات	٢٦,٨٧٧	٢	١٣,٤٣٩	١,٢٢٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٨٢٠,٥٠٧	٢٥٧	١٠,٩٧٥		
	كلى	٢٨٤٧,٣٨٥	٢٥٩			
الرضا عن الذات	بين المجموعات	١,٩٥٥	٢	٩٧٧	,١٠٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٤١٩,٤٩١	٢٥٧	٩,٤١٤		
	كلى	٢٤٢١,٤٤٦	٢٥٩			
انخفاض الشعور بالتهديد	بين المجموعات	٨٥,٩٨٨	٢	٤٢,٩٩٤	٢,٤٢٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٤٥٦٢,٧٠١	٢٥٧	١٧,٧٥٤		
	كلى	٤٦٤٨,٦٨٨	٢٥٩			
الغيرية والإيثار	بين المجموعات	٥٢,٨٩٨	٢	٢٦,٤٤٩	٣,٩٤٤	٠,٠٥
	داخل المجموعات	١٧٢٣,٤٥٢	٢٥٧	٦,٧٠٦		
	كلى	١٧٧٦,٣٥٠	٢٥٩			
الدرجة الكلية للطمأنينة النفسية	بين المجموعات	٣٥٦,٤٣٧	٢	١٧٨,٢١٨	١,١٥٣	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٩٧٣١,١٧٥	٢٥٧	١٥٤,٥٩٦		
	كلى	٤٠٠٨٧,٦١٢	٢٥٩			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) عند درجات الحرية ٢ / ٢٥٧ = ٤,٦٦

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجات الحرية ٢ / ٢٥٧ = ٣,٠٢

يتضح من الجدول رقم (١٨) تحقق الفرض الخامس جزئياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للمرحلة الدراسية ( دبلومات / ماجستير / دكتوراه ) على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى معظم العوامل والدرجة الكلية، حيث أن قيمة ف غير دالة إحصائياً سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو (٠,٠١)، فيما عدا عامل الغيرية والإيثار فقد وجدت فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث أن قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ولتحديد اتجاه الفروق قامت الباحثة بتطبيق اختبار LSD كما هو موضح بالجدول رقم (١٩)

## جدول (١٩)

نتائج اختبار LSD للمقارنات البعدية بين المجموعات الثلاث على عامل الغيرية والإيثار

المجموع (أ)	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	المجموع (ب)	متوسط الفرق	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
دبلومات تمهيدية	١١٥	٢٧,٩٥	٢,٠٩٨	ماجستير	*٨٢٣	٣٥٠	٠,٢٠
ماجستير	١٠٤	٢٧,١٣	٢,٩٥٨	دكتوراه	*١,٠٧٠	٤٧١	٠,٢٤
دكتوراه	٤١	٢٦,٨٨	٢,٨٣٩	دبلومات	-٨٢٣*	٣٥٠	٠,٢٠
ماجستير				دكتوراه	٢٤٧	٤٧٨	٦,٠٦
				دبلومات	-١,٠٧٠*	٤٧١	٠,٢٤
				ماجستير	-٢٤٧	٤٧٨	٦,٠٦

ينضح من الجدول رقم (١٩)

١/ وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين مجموعتي الدبلومات التمهيدية، والماجستير في عامل الغيرية والإيثار في اتجاه مجموعة الدبلومات التمهيدية، حيث إن المتوسط الحسابي لمجموعة الدبلومات التمهيدية (٢٧,٩٥) أعلى من المتوسط الحسابي لمجموعة الماجستير (٢٧,١٣).

٢/ وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين مجموعتي الدبلومات التمهيدية، والدكتوراه في عامل الغيرية والإيثار في اتجاه مجموعة الدبلومات التمهيدية، حيث إن المتوسط الحسابي لمجموعة الدبلومات التمهيدية (٢٧,٩٥) أعلى من المتوسط الحسابي لمجموعة الدكتوراه (٢٦,٨٨).

٣/ عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي الماجستير، والدكتوراه في عامل الغيرية والإيثار. يتضح من نتائج الفرض الخامس " أنه لا توجد فروق في عوامل الحب والانتماء للآخرين والتفاؤل والرضا عن الذات وانخفاض الشعور بالتهديد والخطر من عوامل الطمأنينة النفسية والدرجة الكلية تبعاً للمرحلة الدراسية ( دبلومات تمهيدية - ماجستير - دكتوراه ) بمعنى آخر أنه أي كانت المرحلة الدراسية التي يكون فيها طالب الدراسات العليا لديه حب وانتماء للآخرين وتفاؤل ورضا عن الذات وانخفاض الشعور بالتهديد وبشكل عام لديه طمأنينة نفسية . وهذا يعني أن الطمأنينة نفسية سمة عامة للطلاب في مراحل الدراسات العليا بشكل عام . ويعود ذلك لعدة عوامل أهمها أن دخول الطالب لمعترك الحياة الدراسية العليا واكسابه شعوراً بالتفاؤل والرضا عن الذات وانخفاض الشعور بالتهديد يمنحه علاقات جيدة بالآخرين فيها حب وانتماء لهم ويتساوى في ذلك طالب الدبلومات التمهيدية والماجستير والدكتوراه . وهذا ما أكدته حلیم (٢٠١٧ ، ص ٢٦٨) في مفهومها عن الطمأنينة لدى

طلاب الجامعة حيث أوضحت أن الطمأنينة النفسية هي شعور الطالب بأنه مقبول من الآخرين وله مكانة بينهم، ويدرك فيها الطالب بأن بينته صديقة وغير محبطة له ولا يشعر فيها بالخطر والتهديد والقلق والطمأنينة النفسية كما عرفتها شقير (٢٠٠٥ ، ص ٩) هي شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومنتقب من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتى يستشعر قدر كبير من الدفء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدر من الثبات الإنفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات . ومن ثم إلى توقع حدوث الطمأنينة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيداً عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أى خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة .

ومراحل الدراسات العليا فرصة عظيمة لإشعار الطلاب بأنهم مقبولين ومحبوبين من الآخرين كما أنها تمنحهم الشعور بالشوق المعنوي للإطمئنان من خلال تحقيق الذات ورفع المستوى العلمى والشخصى لهم حيث أشار ماسلو أن تحقيق الذات مفهوم نمائى، حيث أن الأفراد يتحركون نحو هذا المفهوم إذا أشبعوا حاجاتهم الأساسية، أنه تحرك نحو الصحة الجسمية والنفسية، وغالباً ما يسعى الإنسان إلى تحقيق ذات واقعية تتلائم مع إمكانياته وخبراته ودرجة تكيفه مع بينته بدلاً من السعى لتحقيق ذات مثالية واقعية (غبارى ، أبو شعيرة ، ٢٠١٠ ، ص ص ٢٥٣ - ٢٥٤) وهذا ما يحاول طالب الدراسات العليا الوصول إليه .

إلا أن النتائج أظهرت أن عامل الغيرية والإيثار من عوامل الطمأنينة النفسية كانت فيها فروق فى اتجاه طلاب الدبلومات التمهيديّة أكثر من طلاب الماجستير والدكتوراة . وهذه نتيجة منطقية فطلاب الدبلومات التمهيديّة لديهم فرص كثيرة للإحتكاك والتعامل مع بعضهم البعض من خلال المحاضرات والمشروعات البحثية . والتعاون فيما بينهم فى تنظيم الوقت فقد يطلب منهم إنجاز مهمة معينة فى فريق عمل . أو القيام بعمل بحث جماعى يتناول موضوعاً محدداً . وهى كلها مجالاً للإحتكاك والتفاعل مع الآخر . وهنا يظهر شعور الطالب بالإطمئنان من خلال ممارسته للإيثار ومساعدة غيره من الزملاء كما أنه على ثقة ويقين أنه إذا احتاج الدعم والمساندة سيجد من يقدمها له عن طيب خاطر

وهذا ما أكده عبد الوهاب (٢٠١٨، ص ٤٨) فالطمأنينة النفسية هي التحرر من الانفعالات الحادة، والثقة بالنفس، وإقامة العلاقة الطيبة مع الآخرين، والقدرة على إشباع الحاجات الاجتماعية ( عبد الوهاب ، ٢٠١٨ ، ص ٤٨) . وهي أيضاً الدعم والمساندة والتي قد تصل إلى درجة الإيثار والغيرية فقد أوضح عبد المجيد (٢٠٠٤ ، ص ٣١) أن الطمأنينة هي عدم الخوف والشعور بالإطمئنان والحب والقبول والاستقرار والانتماء بالحماية والرعاية والدعم والسند عند مواجهة المواقف مع القدرة على مواجهة المفاجآت وإشباع الحاجات . وذلك بعكس طلاب الماجستير والدكتوراة فكل طالب منشغل في رسالته وفرص احتكاكه بالآخر قليلة وربما تكون نادرة . ولذلك تفوق طلاب الدبلومات التمهيدية عليهم في عامل الغيرية والإيثار .

#### نتيجة الفرض السادس ومناقشتها

ينص الفرض السادس على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب الدراسات العليا فى الطمأنينة النفسية (على مستوى العوامل والدرجة الكلية ) تعزى للجامعة (القاهرة / حلوان) " .

ولاختبار صحة هذ الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت ( T- test ) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (طلاب جامعة القاهرة / طلاب جامعة حلوان) على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية كما هو موضح بالجدول رقم (٢٠)

جدول (٢٠)  
الفروق التي تعزى للجامعة في الطمأنينة النفسية

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الحب والانتماء للآخرين	طلاب جامعة القاهرة	١٢٥	٣١,٦٧	٤,٠٨٥	٢٥٨	١,٠٣٢	غير دالة
	طلاب جامعة حلوان	١٣٥	٣١,١٦	٣,٩٨٣			
التفاؤل	طلاب جامعة القاهرة	١٢٥	٣٣,٥٠	٣,٠٩٤	٢٥٨	,٩١٨	غير دالة
	طلاب جامعة حلوان	١٣٥	٣٣,١٣	٣,٥١٠			
الرضا عن الذات	طلاب جامعة القاهرة	١٢٥	٣١,٧٠	٢,٩٧٠	٢٥٨	,٢٩٣	غير دالة
	طلاب جامعة حلوان	١٣٥	٣١,٥٩	٣,١٤٦			
الثقة بالنفس	طلاب جامعة القاهرة	١٢٥	٢٨,١١	٣,٩٥٠	٢٥٨	,٥٣٦	غير دالة
	طلاب جامعة حلوان	١٣٥	٢٧,٨٣	٤,٤٩٦			
الغيرية والايثار	طلاب جامعة القاهرة	١٢٥	٢٧,٤٣	٢,٣٩٧	٢٥٨	,١٠٦-	غير دالة
	طلاب جامعة حلوان	١٣٥	٢٧,٤٧	٢,٨١٧			
الدرجة الكلية للطمأنينة النفسية	طلاب جامعة القاهرة	١٢٥	١٥١,١٧	١١,٥٥٥	٢٥٨	,٧٥٤-	غير دالة
	طلاب جامعة حلوان	١٣٥	١٥٢,٣٣	١٣,٢٢٧			

قيمة ت الجدولية ٢,٥٩ ( عند مستوى دلالة ٠,٠١ ) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٧ ( عند مستوى دلالة ٠,٠٥ )

يتضح من الجدول رقم (٢٠) تحقق الفرض السادس كلياً حيث تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى للجامعة (القاهرة / حلوان) على مقياس الطمأنينة النفسية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية سواء عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) ت الجدولية سواء عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، (٠,٠٥) .

أظهرت نتيجة الفرض السادس أنه لا توجد فروق في جميع عوامل الطمأنينة النفسية ودرجتها الكلية بين طلاب الدراسات العليا في جامعتي القاهرة وحلوان . وربما يرجع ذلك أن كل من جامعتي القاهرة وحلوان هي جامعات قديمة وعريقة وخاصة كلية الدراسات التربوية العليا وكلية التربية . وطبيعة الدراسة والمقررات تكاد تكون واحدة بالإضافة لأن المناخ العام داخل الكليات التي تدرس علوم إنسانية محفزة ومشجعة للطلاب بحكم الطبيعة الإنسانية التي تحملها كلا الكليتين . فالمعاملة الإنسانية من قبل أساتذته التي فيها تقدير لظروف الطالب . والقدرة على التواصل الفعال مع زملاؤه وأساتذته تساعده كثيراً على الشعور بالإطمئنان والراحة بالإضافة إلى أن كلا الكليتين تطبق نظام الساعات المعتمدة التي تتيح للطلاب الدراسة وفق ما يتناسب معه من ظروف . كما أن له الحق الكامل في إختيار مشرفه من الأساتذة الأفاضل وكلها عوامل ساعدت بشكل أو بآخر بالشعور بالطمأنينة لدى طلاب الدراسات العليا بكلا الجامعتين .

#### نتيجة الفرض السابع ومناقشتها

ينص الفرض السابع على أنه " يعبر أفراد العينة من طالب الدراسات العليا عن مستويات مرتفعة من الطمأنينة النفسية طبقاً لنتائج المقياس المستخدم . وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب الوسيط (الدرجة القطعية) على مقياس الطمأنينة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا على، ثم تم حساب التكرارات والنسب المئوية كما هو موضح بالجدول رقم (٢١)

## جدول (٢١)

جدول الوسيط والتكرارات والنسب المئوية لعوامل الطمأنينة النفسية ودرجتها الكلية

المتغير	الوسيط	التكرارات	النسبة المئوية لمرتفعى الطمأنينة النفسية
الحب والانتماء للآخرين	٣٣	١٣٣	٥١,٢ %
التفاؤل	٣٥	١٣٤	٥١,٥ %
الرضا عن الذات	٣٢	١٤٦	٥٦,٢ %
انخفاض الشعور بالتهديد والخطر	٢٨	١٤٦	٥٦,٢ %
الغيرية والإيثار	٢٨	١٥٧	٦٠,٤ %
الدرجة الكلية للطمأنينة النفسية	١٥٥	١٣٤	٥١,٥ %

ويتضح من الجدول رقم (٢١) تحقق صحة الفرض السابع كلياً حيث أظهرت النتائج ارتفاع مستويات الطمأنينة النفسية على مستوى العوامل والدرجة الكلية بين طلاب الدراسات العليا وقد تراوحت النسب ما بين ٥١.٢ % و ٦٠.٤ % وهى نسب مرتفعة . أظهرت النتائج أن عامل الغيرية والإيثار من عوامل الطمأنينة النفسية يأتى فى المنزلة الأولى فى تعبير طلاب الدراسات العليا عن الطمأنينة النفسية بنسبة مرتفعة بلغت ٦٠.٤ % وهى نسبة مرتفعة جداً وهذا يعنى أن جزء كبير من شعور طلاب الدراسات العليا بالإطمئنان والطمأنينة النفسية هو اتسامهم بالغيرية والإيثار . فقد قلت لديهم الإثنية وحب الذات بحكم النضج الانفعالى والفكرى الذى أصبحوا عليه . وإدراكهم أن سر من أسرار النجاح هو التعاون مع الآخر ومساعدته وتبادل الخبرات والمعلومات فى الحياة بشكل عام والحياة البحثية العلمية بشكل خاص . وأن مساعدة الآخر لن تقلل من نجاحه أو تنتقص منه شيء؛ وبالتالي ارتفعت سمة الغيرية والإيثار لديهم . فعندما يفضل زميله عليه فى بعض الأمور الملحة لديه سترد له عندما يفضله زميله على نفسه يستدعى الأمر ذلك . فالإيثار والغيرية هى سمة الحياة العلمية فلا ينجح طالب منفرداً بل معه مجموعة من الزملاء المخلصين المحبين له والمؤثرين له على أنفسهم .

ويأتى عاملى الرضا عن الذات وانخفاض الشعور بالتهديد والخطر فى المنزلة الثانية من حيث نسبة تعبير طلاب الدراسات العليا عن الطمأنينة النفسية بلغت ٥٦.٢ % وهى نتيجة منطقية جداً فمما لا شك فيه أن طالب الدراسات العليا الذى أنهى درجته الجامعية الأولى ( البكالوريوس - الليسانس ) وقرر الالتحاق بالدراسات العليا وحقق فيها نجاحاً بوصوله

لمرحلة الماجستير والدكتوراة فهو طالب يشعر بالرضا عما حققه في حياته وسعيد به ولا يشعر بأى خطر أو تهديد من أى نوع ؛ وهى أمور جعلته مطمئن بها في حياته .  
ثم يأتى عاملى التفاؤل بنسبة ٥١.٥ % و الحب والانتماء للآخرين والدرجة الكلية للطمأنينة النفسية بنسبة ٥١.٢ % فى المنزلة الثالثة فى نسبة تعبير طلاب الدراسات العليا عن الطمأنينة النفسية ا وهى نتائج منطقية جدا أن يكون طلاب الدراسات العليا متفائلين ومقبليين على الحياة بعد دراستهم العليا، التى يبدو أنها منحتم شعوراً بالتفاؤل والثقة فى التغيير للأفضل وخاصة وأن المجتمع المصرى يقدر جداً الدرجات العليا من التعليم وينظر لصاحبه نظرة كلها تقدير وإعجاب . كما أن طلاب الدراسات العليا لديهم حب وانتماء للآخرين والمتمثل فى أساتذتهم الذين تعلموا الكثير منهم إنسانياً وعلمياً . وزملائهم الذين تجمعهم مواقف كثيرة أثناء الدراسة . وهى كلها أمور مكونة لعوامل الطمأنينة والدرجة الكلية لها وهذا يعنى أن طلاب الدراسات العليا تنتشر بينهم سمة الطمأنينة النفسية بشكل مرتفع .

### توصيات البحث

فى ضوء ما أسفر عنه هذا البحث من نتائج ومناقشتها يمكن طرح التوصيات التربوية التالية

- ١) ضرورة الحرص والاستمرار على توفير بيئة تعليمية تمنح طلاب الدراسات العليا وغيرهم من الطلاب شعوراً بالأمان والطمأنينة النفسية وتزيد من تدفقهم النفسى وجعل العملية التعليمية ممتعة مع التركيز على عوامل ومقومات الطمأنينة لديهم .
- ٢) حرص واستمرار أساتذة الجامعات على منح الطلاب حرية الرأى والتعبير عن آرائهم العلمية والاجتهاد فى جمع الأدلة العلمية على هذه الآراء مما يزيد من ثقتهم فى أنفسهم وينتج مزيد من الطلاب القادرين على احداث التقدم والرقى العلمى وبالتالي رقى وتقدم المجتمع .
- ٣) تزيل الصعوبات والمعوقات الإدارية والفنية أمام طلاب الدراسات العليا مما يتيح لهم فرص الدخول فى حالة التدفق النفسى والشعور بمتعة العلم .
- ٤) حرص كل الجامعات العربية بشكل عام والمصرية بشكل خاص على تقديم المقرر العلمى للطلاب بطريقة شيقة وجذابة وإعمال العقل فيه والعصف الذهنى مما يساعد على منح الطلاب الطمأنينة والتدفق النفسى أثناء دراستهم .

٥) قيام إدارات الكليات باتاحة الفرصة للقاءات الاجتماعية كالرحلات والندوات والمعارض مما يوثق العلاقات الاجتماعية بين الطلاب بعضهم البعض؛ وبينهم وبين أساتذتهم ويمنحهم شعوراً بالانتماء لكلياتهم والحرص على تطويرها .

٦) استغلال ما يتمتع به طلاب الدراسات العليا من طمأنينة نفسية وارتياح فى انتاج مشروعات بحثية قيمة تستغرق الطلاب وتدخلهم فى حالة التدفق النفسى وتسويق هذه المشروعات البحثية محلياً وعالمياً .

### بحوث مقترحة

لعله من قبيل الاسهام فى استكمال حلقات البحث العلمى المتبقية ، يمكن اقتراح

#### الدراسات والبحوث التالية

- دراسة الطمأنينة النفسية لدى شرائح اجتماعية مختلفة مثل طلاب المرحلة الثانوية، والجامعية، ومعلمى المدارس، .....إلخ
- فاعلية برنامج ارشادى مقترح لتنمية الطمأنينة النفسية وأثره على التدفق النفسى .
- دراسة الطمأنينة النفسية فى علاقته بمتغيرات أخرى .
- دراسة التدفق النفسى فى علاقته بمتغيرات أخرى .
- دراسة الطمأنينة النفسية دراسة كLINIكية .
- دراسة الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط مابين التدفق النفسى والرضا الدراسى .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ابراهيم ، الشافعي ابراهيم (٢٠١٠). إيمان الأنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة دراسات نفسية ، ٢٠ (٣) ، ٤٣٧ - ٤٦٤ .
- ابراهيم، عبد الستار (١٩٨٧) أسس علم النفس ، الرياض : دار المريخ .
- ابريعم، سامية (٢٠١١). الأمن النفسى لدى المراهقين ( دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة ) ، دراسات نفسية وتربوية ، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، (٦) ، ٢٥٠ - ٢٧٩ .
- ابن الشيخ، ربيعة (٢٠١٥) . علاقة الاتزان الانفعالى بالتدفق النفسى : دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوى بمدينة ورقلة ،(رسالة ماجستير) ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصد مرياح - ورقلة
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣) . حالة التدفق :المفهوم والأبعاد والقياس ، شبكة العلوم النفسية العربية .
- أبو عودة، محمود (٢٠٠٦) . دراسة لبعض الاتجاهات السياسية والاجتماعية وعلاقتها بمستويات الأمن النفسى والتوافق الدراسى لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة ( رسالة ماجستير) كلية التربية غزة جامعة الأزهر .
- اسكندراني، أماني (٢٠١٦) . الأمن النفسى وعلاقته بالإيثار دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية فى جامعة دمشق ، مجلة جامعة البعث ، ٣٨ (١) ، ٦٣ - ٩٤ .
- اقرع، إياد محمد نادى (٢٠٠٥) . الشعور بالأمن النفسى وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح ، (رسالة ماجستير) ، كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية . فلسطين .
- الأنصارى، بدر محمد (٢٠٠٢). قياس التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت ، مجلة حوليات كلية الآداب والعلوم الاجتماعية ، (٢٣) ، ١-٣٧
- أيوب، ناهد خالد هنداوى (٢٠١٧) . التلكؤ الأكاديمى وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسى لدى طالبات شعبة التربية جامعة الأزهر ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، (١٧٤) ج ٢ ، ٨٢٥ - ٨٨٥ .

باطة، آمال عبد السميع (٢٠١١) *إختبار التدفق النفسى* . كراسة التعليمات . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

باطة، آمال عبد السميع (٢٠١٢) . *جودة الحياة النفسية* ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .  
 البحيرى، محمد رزق وعبد الفتاح ، هديل محمد سيد و شاهين ، هيام صابر صادق (٢٠١٧) . التدفق النفسى وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوى المشكلات الإنفعالية ، *مجلة دراسات الطفولة كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس* ، ٢٠ (٧٥) ٢٠١ - ٢٠١٣  
 بقعة، حميدة و قارنى ، مونية (٢٠١٨) . التدفق النفسى من منظور علم النفس الإيجابى : دراسة تحليلية ، *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية* ، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع ، (١٦) ، ٢٢٧ - ٢٣٧ .

بكار، ياسر عبد الكريم (٢٠٠٥) "*القرار فى يدك*" مركز الراهبة للتنمية الفكرية ، دمشق : دار البيروتى .

بنهان، بدیعة حبيب (٢٠١٦) . فعالية الارشاد بالمعنى فى تنمية التدفق النفسى ومهارات التفكير الابداعى لدى طلاب المرحلة الثانوية . *مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية* ، ٢٦ (٥) ، ٤٠٨ - ٣١٣ .

التميمى، رقية (٢٠١٧) عادات العقل وعلاقتها بالطمأنينة الإنفعالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، *مجلة كلية التربية الأساسية* ، ٢٣ (٩٩) ، ٦٢٧ - ٦٥٨ .

جولمان، دانييل (٢٠٠٠) . *النكاه العاطفى* ، ترجمة ( لىلى الجبالى ) ، الكويت : سلسلة عالم المعرفة .

حليم، شيرى مسعد (٢٠١٧) الطمأنينة الإنفعالية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعى والضغط الأكاديمية لديهم ، *مجلة دراسات تربوية ونفسية كلية التربية جامعة الزقازيق* ، (٩٥) ، ٢ ، ٢٦١ - ٣١٥ .

خريبه، صفاء صديق (٢٠٢١) . الأمن العاطفى والتدفق النفسى كمنبئين بالإستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض ، *المجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والأداب* . ٥ (١٩) ، ٣٦٥ - ٤٢٢ .

خضير، مرفت ابراهيم ابراهيم (٢٠١٦) كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسى لدى مدرء المدارس ، *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر* ، (١٦٩) ، ج ٣ ، ١٢ - ٦١ .

درويش، زينب عبد المحسن و شحاتة ، سامية سمير (٢٠١٠) . الإلتناء والأمن النفسى لدى الطلاب . المؤتمر النفسى الإقليمى الثانى لعلم النفس ، رابطة الأخصائين النفسيين المصرية ، ١٣٥-١٧٠ .

ربيع، محمد شحاتة (٢٠١٣) . علم نفس الشخصية ، عمان : دار المسيرى .  
رمضان، نجوى محمد محمد (٢٠١٩) . الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية فى مستوى أداء التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا . مجلة أسبوط لعلوم وقنون التربية الرياضية جامعة اسبوط كلية التربية الرياضية ، (٤٨) ، ج ٣ ، ٧٣٧ - ٧٨٣  
رويس وسكوت (٢٠٠٠) . الزكاء الوجدانى ترجمة ( صفاء الأعسر و علاء الدين كفافى ) ، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

زعبى، هدى محمد و الشوارب ، إياد جريس (٢٠١٩) الأمن العاطفى وعلاقته بالأغتراب لدى الطلبة فى قضاء الناصرة ، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية الجامعة الأردنية ، ٤٦ (١) ، ١٤١-١٦٠ .

شطب، أنس اسود و الموسوى ، عبد العزيز حيدر (٢٠١٦) . التدفق النفسى على وفق التفكير الإيجابى لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية ، (١٨) ، ٥١ - ٩٢ .  
شقيير، زينب محمود (٢٠٠٥) . مقياس الأمن النفسى (الطمأنينة الإنفعالية) كراسة التعليمات ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .

شلنز، داون (١٩٨٣) . نظريات الشخصية، ترجمة ( حمد دلى الكربولى و عبد الرحمن القيسى ،بغداد : مطبعة جامعة بغداد .

الشميمرى، هدى بنت صالح بن عبد الرحمن و بركات ، آسيا بنت على راجح ( ٢٠١١) . مستوى الأمن النفسى (الطمأنينة الانفعالية) لدى الطالبة الجامعية فى ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمى، المؤتمر السنوى السادس عشر للإرشاد النفسى : الإرشاد النفسى وإدارة التغيير . مصر بعد ثورة ٢٥ يناير ، مركز الإرشاد النفسى جامعة عين شمس . ٢ ، ٦٤٥ - ٧٢١ .

الشوادفى، فاطمة عبد الغنى عبد الله و سالم ، هانم أحمد أحمد (٢٠١٧) . المشاركة المجتمعية لطلاب الجامعة وعلاقتها بالانتماء والأمن النفسى لديهم : جامعة الزقازيق نموذجاً ، مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، ٦٨ (٤) ، ٥٣١ - ٦٠٥ .

صالح، عياد اسماعيل و كاظم ، حنين جواد (٢٠١٨). قياس الطمأنينة الإنفعالية لدى المرشدين التربويين : بناء وتطبيق .، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة البصرة ، ٤٣ (٣) ، ٤٢-٧٢ .

صبيحات، شيراز ابراهيم والعنوم ، عدنان يوسف (٢٠١٣) . أشكال الإستقواء وعلاقتها بالأمن النفسى والدعم العاطفى ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، عدد يونيو ، ١٦٣ - ١٨٧ .

عبد الجواد، أحمد سيد عبد الفتاح (٢٠١٧) . الإسهام النسبى للتدفق النفسى وإدارة الذات فى التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، (٩١) ، ج ٢ ، ٤٨٣ - ٥٣٨ .

عبد الرحمن، هدى صالح و راجح ، اسيا على (٢٠١١) . مستوى الأمن النفسى ( الطمأنينة الإنفعالية ) لدى الطالبة الجامعية فى ضوء الحالة الإجتماعية والتخصص والمستوى العلمى، المؤتمر السنوى السادس عشر ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، مصر ، ٢ ، ٦٤٥ - ٧٢١ .

عبد الرحيم، على (٢٠٠٧) . الأمن الاجتماعى ، العراق : كلية الآداب جامعة القادسية .  
عبد الفتاح، فائق فاروق و حليم ، شيرى مسعد (٢٠١٨) التسويق الأكاديمى لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من التدفق النفسى والرضا عن الدراسة الجامعية لهم ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ٢٩ (١١٦) ، ١ - ٦١ .

عبد المجيد، السيد ( ٢٠٠٤ ) إساءة المعاملة والأمن النفسى لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية ، دراسات نفسية ، ١٤ (٢٣) ، ٢٥ - ٥٣ .

عبد المعز، رسلان عثمان (٢٠٠٠) . دستور المعلمين . القاهرة : دار البشائر للثقافة والعلوم .  
عبد الوهاب، داليا خيرى (٢٠١٨). الطمأنينة الانفعالية وعلاقتها بالتوافق الدراسى والتحصيل الأكاديمى فى ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب جامعة الأزهر . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٨ (٩٨) ، ٣٩-١٠٤ .

عبد، عبد الهادى السيد و عثمان ، فاروق السيد (٢٠١٨) . مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين ، القاهرة : مكتبة الأنجلو

عبد، أسماء أحمد حامد و علام؛ سحر فاروق و شاهين ، هيام صابر صادق (٢٠١٧) . الأمن النفسى وعلاقته بالتنتم لدى المراهقين ، مجلة البحث العلمى فى التربية كلية البنات لآداب والعلوم ، (١٨)، ج ٦ ، ١٨٧-٢٠٢ .

- عثمان، محمود أبو المجد حسن (٢٠١٥). مكانن القوى فى الشخصية كمنبأت بالتدفق النفسى وأبعاده لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية بقنا ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة جنوب الوادى كلية التربية بقنا ، (٢٥،٢٤)، ١٦١ - ٢٤٣ .
- عطوان، أحمد على (٢٠١٥). الادراك الإجتماعى والأحكام الأخلاقية وعلاقتها بالطمأنينة الإنفعالية لدى طلبة الجامعة ، (رسالة دكتوراة) ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- العقيلى، عادل محمد بن محمد (٢٠٠٤). الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسى لدى طلاب الجامعة ، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الإمام سعود الإسلامية بمدينة الرياض ، (رسالة ماجستير) ، كلية الدراسات العليا ، الرياض . جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
- على، ناهد عبد القادر ابراهيم (٢٠١٦). الأمن النفسى والاتزان الانفعالى وعلاقتها بالسلوك الدينى لطلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم ، (رسالة دكتوراة) ، كلية الآداب قسم علم النفس ، جامعة الخرطوم .
- عودة، فاطمة يوسف ابراهيم (٢٠٠٢). المناخ النفسى اجتماعى لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- غبارى، ثائر أحمد و أبو شعيرة ، خالد محمد (٢٠١٠). سيكولوجية النمو الإنسانى بين الطفولة والمرافقة ، عمان : مكتبة المجتمع العربى .
- غربى، عبد الناصر (٢٠١٥). علاقة الذكاء العاطفى للمعلم بالأمن النفسى لتلاميذ الخامسة ابتدائى ( دراسة وصفية فى بعض ابتدائيات ولاية الوادى ) مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الشهيد حمة لخضر الوادى ، (١٣)، ١٥٧ - ١٦٩ .
- غريب، إيناس محمود (٢٠١٥). التدفق النفسى وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم ، مجلة التربية للبحوث الاتربوية والنفسية والاجتماعية ، (١٦٥) ٣ ، ٢٩٢ - ٢٣٩ .
- فضل الله، أمانى عبد الله على (٢٠١٥). العلاقة بين الأمن النفسى والمسؤولية الاجتماعية والعنف لدى الطالب الجامعى ، مستقبل التربية العربية الصادرة من المركز العربى للتعليم والتنمية ، ٢٢ (٩٥)، ١٥١-١٨٩ .
- القريطى، عبد المطلب (١٩٩٨). الصحة النفسية ، القاهرة : دار الفكر العربى .
- قصير، ضحى (٢٠١٤). الصلابة النفسية وعلاقتها بالطمأنينة الانفعالية لدى عينة من المسنين فى محافظة حلب ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية قسم الارشاد النفسى ، جامعة حلب .
- كلش، مصطفى ساهى مناتى (٢٠١٩) الأمن النفسى لدى التلامذة المعاقين حركياً ، مجلة العلوم التربوية والنفسية الصادرة من الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، (١٤١) ٥٢٢-٥٥٤ .

لطفى، أسماء فتحي و أبو العلا ، حنان فوزى (٢٠١٥) التدفق النفسى كمنبئ بمهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا ، مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب ، (٦٠) ، ٢٨٣ - ٣٢٣ .

محمد، محمد و مرسى ، كمال (١٩٩٢) . الصحة النفسية فى ضوء علم النفس والإسلام . الكويت : مخيمر، عماد محمد أحمد (٢٠٠٣) . إدراك الأطفال للأمن النفسى من الوالدين وعلاقته بالقلق واليأس ، مجلة دراسات نفسية ، ١٣ (٤) ٦١٣ - ٦٧٧ .

المعجم الوجيز (٢٠٠٢) . مجمع اللغة العربية ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة لشؤون المطابع الأميرية .

المعجم الوسيط (١٩٨٥) . مجمع اللغة العربية ، القاهرة ، مصر  
هنداوى، إحسان نصر عطا الله (٢٠٢٠) . أثر التدريب على الطمأنينة الإنفعالية فى خفض الضغط النفسى المدرك " الإنعصاب " والقلق الأكاديمى لدى عينة من طلبة الجامعة .، /المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٣٠ (١٠٧) ، ١ - ٣٤ .

اليوسيفى، مشيرة عبد الحميد (٢٠٠٢) . تحقيق الذات والشعور بالأمن النفسى لدى المعيديين والباحثين بجامعة المنيا ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، ١٥ (٣) ٣٥٧ - ٣٩٤

## ثانياً: المراجع الاجنبية:

Abdul Karim,M.(2013) . Parental treatment styles as perceived by adolescents and its relationship to optimism and pessimism, *Journal of psychological counseling*. (37), 77-127.

Chao,H,Chiua,P ,Fenig,S,Shin,I,Chao(2012). Computer Self-Efficacy, competitive anxiety and flow state: Escaping from firing online game-Turkish online online ,*Journal of Educational Technology – TOJET* , 11,( 3), 70-76.

Chen,H.,Wigand,R.,& Nilan,M(2000)Exploring web users optimal flow experience , *Information, Technology & People* , 13, (4), 263 – 281 .

Erikson, E.H, (1963). *Childhood and Society*, New York, Norton.

Harold,G.T,Shelton,K.H,Goeke-Morey,M.C&Cummings,E.M(2004).Marital conflict ,Emotional security about family Relationships and Adjustment . *Social development*, 13, (3), 350-375.

Huang,H,Pham, T,WongmM,Ghiu,H,Yang,Y&Teng,C.(2018)How to create flow experience in exergames? Perspective of flow theory. *Journal of Telematics and Informatics*, (35),1288 – 1296.

- Jordi,E,Lucia,C,Montserratia,C,Javier.M (2014)Flow experiences in everyday classes of Spanish college students :The fit between challenge and skill ,*Journal of technology and science education* , 4 , (2), 62 – 70
- Khalili,M,Hashemi,L & Ghssemi,B( 2014).Comparison of the dimensions of emotional security in adolescents based on family type using the family process and content model. *Jouenal of educational and managements studies*,4(1), 128-134.
- Li, S. , Xie, Q. & Wang, A.(2012) . "The Relationship between Age, Gender, Family Support, and Internet Addiction" Paper presented at the annual meeting of the MWERA Annual Meeting, Westin Great Southern Hotel, Columbus,Ohio Online from[http://citation.allacademic.com/meta/p275529\\_index.html](http://citation.allacademic.com/meta/p275529_index.html)
- Manzano,O,Theorell,T.&Ullen,F ( 2010 ) The psychological flow during piano playing .*Emotion*,10,(3) 301 – 311 .
- Maslow ,A.( 1970). *Motivation and personality*,(2nd) New York : Harper and Row Publishers.
- Maslow, A,H( 1970) *Towards Psychology of Being*,NewYork,D.Van
- Mihalyi,C.(1997).*Flow The psychology of optimal experience* New York ,Harper and Row
- Mosing,M,Magnusson,P,Pedersen,N,Nakamura,J,Madison,G&Ullen,F.(2012) .Heritability of proneness for psychological flow experiences. *Journal of Personality and Individual Differences* (53) 699-704.
- Mulyadi, S. (2010).Effect of psychological security and psychological freedom on verbal creativity of Indonesia schooling students . *International journal of business and social science* ,1(2), 72 – 79 .
- Phillips,L.(2005).*Examining flow states and motivational perspectives of Ashtanga Yoga Practitioners*,PHD.The University of Kentucky .
- Rah,G.& Hoe,L.(2003). Flow on the net detecting web users positive *Journal Computer in Human Behavior*,15,(3). 562 - 581.
- Rubin,A,Weiss,E.L and Coll,J.E.(ed)(2013).*Handbook of military social work*.New Jersey,USA:JohnWiley&sons,Inc
- Scager,K.,Akerman,S,Pilot,A,Wubbles,t(2012).Do honors Students have mor potential for excellence in their professional lives ?*Higher Education*,64(1), 19 – 39

- Seo,E(2013).The relationship of flow and self – regulation Learning to active procrastination.,*Social Behavior and Personality*,41, (7) 1099 – 1114.
- Stefan,E.&Falko,R.(2008).” Flow, performance and moderators of lence skill” Motive Emoi, *Springer science Business media*, (37) 37 – 59 .
- Stoking,J.(2010).*Emitional security in response to marital conflict :the roal of emotionsand sterategis in parents confelict* (PHD Thesis), university of Utah.
- Wilkinson,K & Cook, E (2016) . Stress respons and emotional security in the intergenerational transmission of depressive sympton, *Journal of child & adolescent*, 4(1), 1-9.
- Yang, G (2020). Workplace fun and employee creativity: The mediating role of psychological safety. *Social Behavior & Personality: an international journal*,. 48 (11), 1-7.
- Zinckenko, Y.P, Busygina, I.S&Perelygina, E.B (2013).Stress-Inducing situations and psychological security of the penal system staff, *Social and behavioral science*, (86). 93-97.