



جامعة د. مولاي الطاهر سعيدة
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر ل.م.د. تخصص إرشاد وتوجيه

الموسومة بـ:

التدفق النفسي كمنبئ لجودة حياة الطالب الجامعي

—دراسة ميدانية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة—

إشراف الأستاذ:

د. بن معاشو مهاجي.

إعداد الطالبة:

سلطاني وهيبة.

السنة الجامعية: 2024-2025



جامعة د. مولاي الطاهر سعيدة
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علوم التربية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر ل.م.د. تخصص إرشاد وتوجيه
الموسومة بـ:

التدفق النفسي كمنبئ لجودة حياة الطالب الجامعي

—دراسة ميدانية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة—

إشراف الأستاذ:

د. بن معاشو مهاجي.

إعداد الطالبة:

سلطاني وهيبة.

أعضاء لجنة المناقشة:

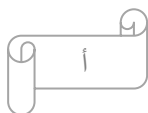
الصفة	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ
رئيساً	أستاذ التعليم العالي	د. خالدي أ.
مشرفاً ومقرراً	أستاذ محاضر—أ—	د. بن معاشو مهاجي.
مناقشاً	أستاذ محاضر—أ—	د. العالم

السنة الجامعية: 2024-2025

الله اعلم
بما نزلنا من
الكتاب

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على ما وفقنا إليه، بأرقّ عبارات الشكر
والثناء وبقلب ملاء الحب والوفاء أتقدم بالشكر إلى الأستاذ " بن معاشو
مهاجي " المشرف على عملي هذا، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة
الأفاضل الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذه المذكرة
وإثرائها بملاحظاتهم القيمة... كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى كل من
ساعدني ومدّ لي يد العون من قريب أو بعيد



إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ والحمد لله الذي ما نجحنا و ما علونا ولا تفوقنا إلا برضاه، الحمد لله الذي ما اجتزنا درباً ولا تخطينا جهداً إلا بفضلِهِ وإليه ينسب الفضل.

(وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين)

أرى مرحلتي الدراسية قد شارفت على الانتهاء بالفعل، بعد تعب ومشقة دامت سنين في سبيل الحلم والعلم، حملت في حياتها آمنيات الليالي، وأصبح عنائي اليوم للعين قرّة، ها أنا اليوم أقف على عتبة تخرجي أقطف ثمار تعبي وأرفع قبعتي بكل فخر، فإلّهم لك الحمد قبل أن ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا، لأنّك وفّقّتي لإتمام هذا النجاح وتحقيق حلمي .

وبكل حب أهدي ثمرة نجاحي و تخرجي :

إلى أبي الغالي، الذي كنت أحلم أن يشهد فرحتي في هذا اليوم رحلت بجسدك، لكن حلمك ودعواتك مازالت ترافقني رحمك الله وأسكنك فسيح جناته .

إلى من سجدت لله تدعوه في سرّها و جهرها، إلى من سهرت لتجنب عني تعبي، ومسحت بيدها دموعي إلى أمي الحبيبة وفرحتي لا تكتمل إلا برؤية دموع السعادة في عينيك .

إلى إخوتي الأعزاء، أنتم السند والدّعم، شكراً لوجودكم الدائم بجانبني، ولحبكم الذي يمنحني القوّة حفظكم الله ووفقكم .

إلى صديقاتي اللّاتي جعلن هذه الرّحلة أكثر متعة وأقلّ صعوبة، شكراً لكلّ لحظة ودعم، لكلّ كلمة مشجعة، ولكلّ الذّكريات الجميلة التي صنعناها معا.

وأخيراً من قال " أنا لها نالها" وأنا لها أبت رغما عنها وأتيت بها، وما كنت لأفعل دون توفيق من الله، ها هو اليوم العظيم الذي كنت أنتظره.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على درجة إسهام التدفق النفسي في التنبؤ بجودة الحياة الطالب الجامعي، ومعرفة مستوى التدفق النفسي ومستوى جودة الحياة طلبة الجامعة، وقياس الفروق بين الطلبة في التدفق النفسي وفي جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

تم إجراء الدراسة بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة على عينة مكونة من (143) طالباً وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وللتحقق من صحة الفرضيات استخدمت الطالبة الباحثة المنهج الوصفي، كما اعتمدت في جمع البيانات على مقياس التدفق النفسي "جاكسون ومارش" (1996) ومقياس جودة الحياة "للكاظم والمنسي" (2006) المقنن من طرف "يحي" (2016). وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- التدفق النفسي يساهم في التنبؤ بجودة الحياة طلبة الجامعة.
 - وجود مستوى مرتفع للتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة.
 - وجود مستوى متوسط لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
 - لا توجد فروق بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في مستوى التدفق النفسي.
 - لا توجد فروق بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة.
- وقد تمت مناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وعرض مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، جودة الحياة، طلبة الجامعة.

Abstract:

The present study aimed to identify the extent to which psychological flow contributes to predicting the quality of life among university students. It also sought to determine the levels of psychological flow and quality of life, as well as to examine differences in these variables based on gender.

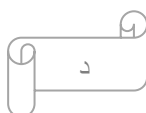
The study was conducted at Dr. Moulay Tahar University in Saïda, using a randomly selected sample of 143 male and female students from the Faculty of Social Sciences. To test the hypotheses, the researcher employed a descriptive methodology. Data collection was based on the Flow State Scale by Jackson and Marsh (1996), and the Quality of Life Scale by Al-Kadhim and Al-Mansi (2006), adapted by Yahya (2016).

After statistical analysis of the data, the study yielded the following results:

- Psychological flow contributes to predicting quality of life among university students.
- University students have a high level of psychological flow.
- University students have a moderate level of quality of life.
- There are no significant differences between male and female students in the level of psychological flow.
- There are no significant differences between male and female students in the level of quality of life.

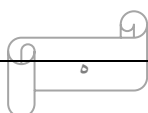
The findings were discussed in light of the theoretical framework and previous studies, and several recommendations were presented.

Keywords: Psychological flow, Quality of life, University students.



قائمة المحتويات:

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	ملخص الدراسة
هـ	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
7	01. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها
10	02. فرضيات الدراسة
11	03. أهداف الدراسة
11	04. أهمية الدراسة
11	05. التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
12	06. حدود الدراسة
12	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة	
14	تمهيد
14	1. الإطار النظري للدراسة
14	1.1. التدفق النفسي
14	1.1.1 مفهوم التدفق النفسي
16	2.1.1 أبعاد التدفق النفسي
19	3.1.1 مكونات التدفق النفسي
20	4.1.1 شروط التدفق النفسي
21	5.1.1 كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي
22	2.1. جودة الحياة
22	1.2.1 تعريف جودة الحياة
24	2.2.1 أبعاد جودة الحياة



26	3.2.1 مؤشرات قياس جودة الحياة
27	4.2.1 مكونات جودة الحياة
28	5.2.1 كيف تتحقق جودة الحياة
31	3.1. علاقة التدفق النفسي بجودة الحياة
32	2. الدراسات السابقة
32	1.2. الدراسات التي تناولت التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي
38	2.2. الدراسات التي تناولت جودة حياة الطالب الجامعي
43	3.2. الدراسات التي تناولت التدفق النفسي وجودة الحياة
45	4.2. التعقيب على الدراسات السابقة
48	5.2. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة
49	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
52	تمهيد
52	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
52	1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية
52	2.1. مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية
53	3.1. أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
53	1.3.1 مقياس التدفق النفسي
55	1. وصف المقياس
55	2. الخصائص السيكمترية للمقياس في البيئة الأصلية
56	3. الخصائص السيكمترية للمقياس في البيئة الحالية
62	2.3.1 مقياس جودة الحياة
64	1. وصف المقياس.
64	2. الخصائص السيكمترية للمقياس في البيئة الأصلية
65	3. الخصائص السيكمترية للمقياس في البيئة الحالية
69	ثانياً: الدراسة الأساسية.
70	1.2. منهج الدراسة
70	2.2. حدود الدراسة
70	3.2. مواصفات عينة الدراسة الأساسية

71	4.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
71	خلاصة الفصل
	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.
73	تمهيد
73	أولاً: عرض نتائج الدراسة
73	1.1. عرض نتيجة الفرضية العامة
75	2.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
77	3.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
78	4.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة
78	5.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة
79	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
79	1.2. مناقشة نتيجة الفرضية العامة
80	2.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
81	3.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
82	4.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.
84	5.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة
86	خاتمة
87	التوصيات والاقتراحات
88	قائمة المصادر والمراجع
93	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	اسم الجدول	رقم
53	يبين توزيع أفراد العينة من حيث الجنس	01
53	يبين توزيع أفراد العينة من حيث الشعبة	02
56	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد التوازن بين التحدي مع درجة البعد الكلية.	03
57	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد اندماج الوعي مع درجة البعد الكلية.	04
57	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد وضوح الأهداف مع درجة البعد الكلية.	05
58	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد وضوح التغذية الراجعة مع درجة البعد الكلية.	06
58	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد التركيز في المهمة مع درجة البعد الكلية.	07
59	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد الإحساس بالضبط مع درجة البعد الكلية.	08
59	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد الإحساس بوضوح السيطرة مع درجة البعد الكلية.	09
60	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد الاستماع الذاتي مع درجة البعد الكلية.	10
60	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد الاستغراق في الإبداع مع درجة البعد الكلية.	11
61	يبين قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس التدفق النفسي مع درجة المقياس الكلية.	12
62	يبين نتيجة ثبات ألفا كورنباخ لمقياس التدفق النفسي.	13
62	يبين نتيجة ثبات التجزئة النصفية لمقياس التدفق النفسي.	14
65	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة الحياة العامة مع درجة البعد الكلية.	15
66	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية مع درجة البعد الكلية.	16
66	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة التعليم والدراسة مع درجة البعد الكلية.	17
67	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة العواطف مع درجة البعد الكلية.	18
67	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة الصحة النفسية مع درجة البعد الكلية.	19
68	يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة شغل الوقت وإدارته مع درجة البعد الكلية.	20
68	يبين قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة مع درجة المقياس الكلية.	21
69	يبين نتيجة ثبات ألفا كورنباخ لمقياس جودة الحياة	22
69	يبين نتيجة ثبات التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة	23
70	يبين توزيع أفراد العينة من حيث الجنس	24
61	يبين توزيع أفراد العينة من حيث الشعبة.	25
73	يبين تحليل الانحدار الخطي البسيط بين التدفق النفسي وجودة الحياة	26
74	نتائج الانحدار الخطي المتعدد بين التدفق النفسي وجودة الحياة.	27

76	يبين نتيجة مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة	28
77	يبين نتيجة مستوى جودة الحياة لدى الطلبة.	29
78	يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجنس.	30
78	يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس	31

قائمة الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
94	مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (1996)، ترجمة : وليد فتحي عبد الكريم ونجلاء ابراهيم أبو الوفاء (2020)	01
96	مقياس جودة الحياة كاظم ومنسي لجودة الحياة و (2006)	02
99	مخرجات SPSS لنتائج الدراسة	03

مَقْدَمَةٌ

مقدمة :

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم اليوم، أصبحت الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياة الفرد، خاصة في مرحلة الشباب حيث يكون الفرد يعمل على بناء مستقبله وتحقيق طموحاته ، وقد تكون ابرز الفئة من الشباب هم الطلبة الجامعيين كأحد الفئات الأكثر عرضة للضغوط نتيجة لما يواجهونه من متطلبات أكاديمية و تحديات اجتماعية، وهذه الضغوط قد تنعكس سلباً علي حالتهم النفسية و قد تؤثر على تكيفهم مع بيئتهم الجامعية .

وهذا ما أكده "الببومي" (2020) بقوله : على أن الطلبة في المرحلة الجامعية يواجهون العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية ومنها انخفاض الدافعية وعدم القدرة على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وضعف الكفاءة التعليمية، عدم القدرة على تحقيق الذات مما يجعل الطالب يشعر بالضغط النفسي ويفشل في تحقيق أهدافه المستقبلية .

ولما هذا الكم من الضغوط والتحديات التي يواجهها الطالب الجامعي، تبرز حاجته إلى البحث عن آليات نفسية تساعد على استعادة توازنه النفسي ومواصلة مساره الدراسي بشكل أفضل.

وقد دفع ذلك العديد من الباحثين إلى محاولة البحث عن آليات للتخفيف من حدة هذه الضغوط، ما أسهم في بروز توجهات جديدة في ميدان علم النفس. لعل من أبرزها علم النفس الإيجابي الذي ركز على مكامن القوة والقدرة على التكيف، بدل من الاقتصار على معالجة الاضطرابات، ومن خلال هذا التوجه بدأ الاهتمام بتجارب الفرد الإيجابية خاصة تلك الحالات التي يُظهر فيها الإنسان قدرة فريدة علي التركيز والانخراط العميق في الأنشطة، مما يساهم بشكل ملحوظ في الحد من التوتر وتحقيق حالة من التوازن النفسي، ففي هذا السياق يشير ((Csikszent mihaaly,2000) « Seligman & إلى أن

علم النفس الإيجابي يهتم بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية التي تساعد الأفراد على الازدهار، ومنها حالات الانغماس الكامل التي تعد مفتاحاً للرفاه النفسي".

ويعّد التدفق النفسي أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي؛ الذي يعبر عن الحالة نفسية الداخلية تجعل المتعلم منهمكاً ومستغرقاً بالنشاط الذي يؤدي إلى استغراق كامل منظومات شخصيته في انجاز مهمة ما في مدة زمنية. (اليقوبي، 2022، ص 176)

التدفق النفسي من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تؤثر في مدركات الطلبة وسلوكهم و كذلك تساعد في تحقيق التوازن في إدراك الطالب لمهارته وصعوبة الأنشطة التي يقوم بها، فيشعر الطالب بأن كل شيء تحت سيطرته، ويتميز نشاطه بالترابط والتركيز المرتفع والاندماج في أداء المهمة مع فقدانه وعيه كأن ينسى احتياجاته الشخصية من أكل وشرب و يندمج في أداء المهمة حتي ينجزها على أكل وجه. (الزهراني، 2022، ص 139)

يعد التدفق النفسي عملية تتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه، أو تناغمه مع ذاته، بمعنى قدرته علي مواجهة ما ينشأ داخله من صرعات، وما يتعرض له من إحباطات ومدى تحريره من التوتر والقلق الناجم، و نجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية. (الحربي، 2021، ص 55)

وعندما يحقق الفرد هذا التناغم الداخلي مع ذاته ومع محيطه، تتسم حياته بتوازن؛ حيث يمكنه هذا التوازن من التفاعل بشكل إيجابي مع مختلف الضغوط والتحديات التي تواجهه، وهذا ما يساهم في تحسين تجربته ورفع مستوى رضاه الشخصي.

إن هذا النوع من الرضا هو ما اصطلح على تسميته بجودة الحياة الذي يؤثر على أداء الطالب و دافعيته وتحديد أهدافه وتحقيقها. (قادري، 2024، ص 36)

يعد تكيف الطالب وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية الحياة الجامعية أحد أهم مظاهر جودة حياة الطالب الجامعي، والذي يفرض على الجامعة قياسه وتحقيقه من أجل تمكين الطالب من الأداء الجيد الذي ينعكس على إنتاجه وتحصيله، كما أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات وقدرات للتحكم فيما يدور

حوله و مستقبله، كما أن هناك العديد من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة؛ منها ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد، والصراع الداخلي الذي يشعر به جراء ضعف الإنجاز، وعدم القدرة على التحكم، وأكثر ما يحتاجه الطلاب هو القدرة على الإنجاز والتحصيل الدراسي، ومواكبة المثيرة العلمية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساسهم بجودة الحياة. (الحسينات، 2020، ص4)

انطلاقاً من أهمية هذه المتغيرات السالفة الذكر ، جاءت هذه الدراسة كمحاولة جادة لدراسة التدفق النفسي ومدى مساهمته في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. و تتم هذه الدراسة من خلال اتباع خطة تبدأ بمقدمة عامة تليها أقسام الدراسة والتي قسمت إلى جانبين :

أولاً : الجانب النظري: والذي احتوى على فصلين: **الفصل الأول:** والمتمثل في مدخل الدراسة بحيث يتضمن إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضيتها، ثم الأهداف وأهمية هذه الدراسة بالإضافة إلى التعاريف الإجرائية، وحدود إجراء الدراسة . ثم **الفصل الثاني:** فقد يتم التطرق فيه إلى الإطار النظري للدراسة و الدراسات السابقة .

ثانياً الجانب التطبيقي: والذي احتوى على فصلين : **الفصل الثالث:** والذي يتضمن الإجراءات المنهجية للدراسة والذي بدوره ينقسم إلى قسمين: أولاً الدراسة الاستطلاعية والتي تم التطرق فيها إلى مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية، ووصف أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية أما ثانياً الدراسة الأساسية والتي تطرقنا فيها إلى منهج الدراسة، حدود الدراسة، وعينة الدراسة، والأساليب الاحصائية المستخدمة فيها. ثم **الفصل الرابع:** والمتمثل في عرض نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها.

وفي آخر الدراسة عرض الخاتمة تليها إسهامات الدراسة وصولاً إلى التوصيات والاقتراحات.

الجانِب النظري

الفصل الأول: مدخل الدراسة.

1. إشكالية الدراسة و تساؤلاتها.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة.
6. حدود الدراسة.
- خلاصة الفصل.

1. إشكالية الدراسة و تساؤلاتها :

الحياة في جوهرها رحلة مليئة بالتغيير والتطوير، حيث أصبحت متأثرة في العصر الحالي بتسارع وتيرة التحولات في العالم التي تشكل ملامح جديدة لكل جانب من جوانبها، قد يكون أبرزها الجانب العلمي، و قد يتجلى ذلك في الجامعات التي تعمل على تشكيل ملمح الفرد من الناحية العلمية والتكنولوجية. يعيش الطالب الجامعي اليوم المرحلة الجامعية ضمن تحديات أكاديمية واجتماعية تفرض عليه التكيف معها من أجل تطوير ذاته وتحقيق أهدافه العلمية والمهنية؛ فالحياة الجامعية ليست مجرد مرحلة تعليمية بل هي تجربة غنية بالتناقضات والتحديات التي تساهم في تحسين شخصية الطالب وتساعد على اكتساب مهارات جديدة.

إن الطلاب الجامعيين يواجهون العديد من التحديات التي تتطلب منهم إيجاد توازن بين الدراسة والحياة الاجتماعية والتطلعات الشخصية، فعندما تتناسب صعوبة المهام الأكاديمية مع مهارات الطالب فيشعر بالانغماس والرضا مما يساهم في تعزيز أدائه الأكاديمي ويزيد من ثقته بنفسه. فهنا يعيش الطالب حالة من التدفق النفسي على العكس إذ كانت هذه التحديات تفوق قدراته فقد يؤدي ذلك الى الشعور بالإحباط والضغط النفسي مما يؤثر سلباً على تجربته التعليمية .

لهذا نجد أن الطلاب الذين يتمتعون بحالة من التدفق النفسي لديهم القدرة الكبيرة في التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بشكل أفضل مما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي وصحتهم النفسية، كما أنه يساهم في رفع مستوى السعادة والرضا النفسي لديهم. ويُعرّف التدفق النفسي على أنه "الحالة التي ينغمس فيها شخص ما في نشاط ما لدرجة أنه ينسى كل شيء آخر حوله ويشعر بإحساس قوي بالسيطرة والرضا".(Csikszent mihalyi,1990,P4).

ومن هنا يعتبر التدفق النفسي من أهم الركائز الإيجابية في الشخصية التي لا يمكن إهمالها، حيث بينت ذلك العديد من الدراسات التي تناولت متغير التدفق النفسي منها

دراسة "اليقوبي" (2022) بعنوان: التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة وقد أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بتدفق نفسي، كما أسفرت النتائج كذلك عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى التخصص، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى السنة الدراسية.

إذن عندما يصبح التدفق النفسي جزء من حياة الطالب فإنه لا يعزز فقط إنتاجيته وإبداعه بل يساهم في التقليل من التوتر ورفع الرضا العام عن حياته كما أنه يعتبر من المتغيرات التي تساهم في تحسين جودة حياته.

وتعتبر جودة الحياة من المفاهيم التي تعكس مدى وعي الطالب بمكانته في الحياة وذلك في إطار القيم التي يعتنقها وبيئته الجامعية التي ينتمي إليها. فكلما كانت البيئة التعليمية مشجعه وتوفر له دعماً اجتماعياً وأسرياً قوياً وإمكانات تساعد على تحقيق أهدافه الأكاديمية والشخصية زادت جودة حياته. وتعرف منظمة الصحة العالمية (1995) جودة الحياة بأنها "الإدراك الفردي لموقعه في الحياة في صياغ الثقافة والأنظمة القيمية التي يعيش فيها وفي علاقته بالأهداف وتوقعاته ومعاييره واهتماماته." (World Health Organization, 1997 p1).

تعد جودة الحياة من المفاهيم الأساسية في مجالات علم النفس والصحة العامة، إذ ترتبط ارتباطاً وثيقاً برفاهية الطالب وإحساسه بالرضا في مختلف جوانب حياته، سواء الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية، وتكمن أهميتها في كونها مؤشراً شاملاً يُستخدم لتقييم مدى التكيف مع ظروف الحياة، وقدرة الطالب على تحقيق التوازن بين متطلباته الذاتية ومحيطه الاجتماعي. وقد أكدت منظمة الصحة العالمية (1997، ص1) أن جودة الحياة لا تقتصر على غياب المرض أو العجز، بل تشمل تقييم الفرد لذاته في إطار ثقافته ونظام القيم الذي يعيش فيه. كما أشار "دينر وسليجمان" (Diener & Seligman, 2004) إلى أن جودة الحياة العالية ترتبط بمستويات مرتفعة من السعادة والرضا، وتنعكس إيجاباً على التحصيل الأكاديمي والتكيف النفسي، خاصة لدى طلبة الجامعة

الذين يواجهون تحديات متنوعة. ومن بين هذه الدراسات التي تناولت هذا المتغير جودة الحياة نجد دراسة "بن يحي وبشلاغم" (2022) التي هدفت لمحاولة التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة من كلية العلوم وقسم علم النفس بجامعة أبي بكر بلقائه بتلمسان، وتم التطبيق عليهم مقياس جودة الحياة. من إعداد علي مهدي كاظم ومحمود عبد الحليم منسي (2006) وأسفرت نتائج الدراسة على وجود مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع. وتوجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.

اذن يُعتبر التدفق النفسي من الحالات الإيجابية التي تسهم بشكل ملحوظ في تحسين جودة الحياة، فعندما ينخرط الفرد في نشاط يستهويه ويشعر خلاله بالتركيز الكامل والتوازن بين التحدي والمهارة، تنشأ لديه مشاعر الرضا والإشباع النفسي. هذه الحالة لا تعزز فقط الأداء، بل ترفع من الإحساس بالمعنى والإنجاز، مما ينعكس إيجاباً على تقييم الفرد لحياته. ومن هذا المنطلق، يُعدّ التدفق النفسي أحد العوامل النفسية المهمة التي يمكن أن تسهم في تعزيز جودة الحياة، من خلال توفير خبرات ذات طابع إيجابي، وتقوية الشعور بالسيطرة والتقدير الذاتي (Csikszentmihalyi, 1990, p. 4).

ولهذا يجب أن نشير إلى أن التدفق النفسي يعتبر مؤشراً هاماً لجودة حياة الطالب حيث يعكس مدى انغماسه في الأنشطة الأكاديمية مما يساهم في تحسين أدائه وزيادة شعور بالرضا والسعادة؛ فالطلاب الذين يعيشون حالة من التدفق قد يكون لديهم القدرة على التعامل مع المواقف والضغوط اليومية بشكل إيجابي مما يساهم في رفع قدراتهم على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، وهذا ما أكدته دراسة "عبد الفاتح" (2020) التي سعت إلى تقصي العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية،

وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي على التدفق النفسي لصالح طالبات المستوى الدراسي الثامن، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص الأكاديمي على التوافق مع الحياة الجامعية لصالح تخصص رياض الأطفال، وقد أسهمت درجة التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية.

ومن هذا المنطلق تسعى الدراسة الحالية إلى البحث عن مستوى التدفق النفسي كمنبئ لجودة حياة الطالب الجامعي طارحين الإشكالية الآتية:

✓ هل توجد قيمة تنبؤية دالة للتدفق النفسي في التنبؤ بجودة حياة الطالب الجامعي ؟
وتتدرج تحت هذين التساؤلين الرئيسيين الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ؟
- ما مستوى جودة الحياة طلبة الجامعة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في التدفق النفسي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في جودة الحياة ؟

2. فرضيات الدراسة :

1.1. الفرضية العامة:

- يساهم التدفق النفسي بنسب مختلفة في التنبؤ بجودة حياة الطالب الجامعي.

2.2. الفرضيات الجزئية :

- نتوقع وجود مستوى متوسط للتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .
- نتوقع وجود مستوى متوسط لجودة حياة طلبة الجامعة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في التدفق النفسي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في جودة الحياة.

3. أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- قياس درجة إسهام التدفق النفسي في التنبؤ بجودة حياة الطالب الجامعي.
- التعرف على مستوى التدفق النفسي و مستوى جودة الحياة لطلبة الجامعة.
- دراسة الفروق في التدفق النفسي وفي جودة الحياة لطلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس).

4. أهمية الدراسة :

تكتسب الدراسة الحالية أهمية كبيرة من الناحية التطبيقية في مجال التربية والتعليم، وذلك من خلال لفت نظر المختصين حول متغير التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي وانعكاساته على المردودية الأكاديمية.

تتجلى أهمية الدراسة في تسليط الضوء على دور التدفق النفسي كعامل مؤثر في جودة حياة الطالب الجامعي، من خلال إعطاء صورة واضحة عن جودة حياة الطالب الجامعي في البيئة الأكاديمية، كما أن تناول هذا الموضوع يُعتبر من القضايا البحثية الهامة في مجالي علم النفس وعلوم التربية، منها يفتح المجال أمام الدراسات المستقبلية لتناول متغير التدفق النفسي في مختلف المجالات.

5. التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

التدفق النفسي: هو حالة الاستغراق والانشغال التام في المهام التي يقوم بها الطالب ويصاحب تلك الحالة الشعور بالرضا والسعادة والمتعة والدافعية أثناء الانجاز، ويتحدد ذلك من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الطالب بعد استجابته على فقرات مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (1996)، ترجمة : وليد فتحي عبد الكريم ونجلاء ابراهيم أبو الوفاء (2020).

- **جودة الحياة:** هي الدرجة التي يدرك فيها الطالب الجامعي مدى رضاه عن مختلف أبعاد حياته الشخصية والدراسية والاجتماعية النفسية، كما تقاس من خلال استجابته

على مقياس جودة الحياة الذي أعدّه المنسي والكاظم (2006) والذي يشمل الأبعاد التالية: الصحة العامة، الحياة الأسرية الاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته.

• **الطالب الجامعي:** هو ذلك الشخص الذي ينتمي إلى الجامعة من أجل الحصول على العلم أو امتلاك شهادة معترف بها (ليسانس أو ماستر) خلال السنة الجامعية الحالية .

6. حدود الدراسة :

- **الحدود الزمنية:** تم إجراء هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2025/2024
- **الحدود المكانية:** اقتصرت الدراسة على جامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة.
- **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة على عينة من طلبة الليسانس بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

خلاصة الفصل:

لقد تم التعرض في هذا الفصل إلى مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها، ومن ثم الأهداف والأهمية من وراء هذا البحث، وصولاً إلى التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث وحدود إجراء الدراسة .

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة.

تمهيد

1. الإطار النظري للدراسة.

2. الدراسات السابقة.

1.2. التعقيب على الدراسات السابقة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يُعتبر التدفق النفسي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، حيث يشير إلى حالة من التركيز العميق والانغماس التام في النشاط؛ بحيث يشعر الفرد بالمتعة والرضا أثناء أداء المهام، ويفقد الإحساس بالوقت والذات، وهذا ما نسعى إليه من خلال هذا البحث بالتعرف عليه وعلى أبعاده، شروطه، مكوناته وكيفية تحقيقه.

1. الإطار النظري للدراسة:

1.1. التدفق النفسي:

1.1.1 . مفهوم التدفق النفسي :

التعريف اللغوي: "يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة، فيقال: دفع الماء دفقاً أي امتلأ حتى يفيض الماء من جوانبه، واندفق الماء وتدفق أي سال في شدة وقوة." (المعجم الوجيز، 2002، ص 230)

التعريف الاصطلاحي للتدفق النفسي :

وردت عدة تعاريف لمفهوم التدفق النفسي كما أشار إليها "اليعقوبي" (2022)، ومن بين هذه التعاريف نجد:

– تعريف "ميهايلي" (1996) التدفق النفسي بأنه "حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب التركيز الشديد والمثابرة ومواصلة بذل الجهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرة الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة، خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية ."

– تعريف "دانييل جولمان": "إن التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل فهذا يوصل الإنسان إلى حالة التدفق ويغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات، وبالرغم من وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء إلا

أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك لأن الشعور بالسرور هو الدافع والمحفز لهم، ومن فوائد التدفق النفسي أنه يساهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب، حيث إن التدفق يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم. (اليقوبي، 2022، ص178)

- ذكر "محيسن" (2024)، تعريف "كوهن وهوفر وكليان" على أنه "المتغير الحاجي الأكثر إثارة وتحفيزاً للاستمتاع للقيام بنشاط دون غيره وهو ما ينتج عنه إثراء إيجابي يطور عملية التعليم واكتساب مهارات وخبرات جديدة. (محيسن، 2024، ص599)
- كما ورد عند "خديجة وآخرون" (2016)، "لوتز وكويريو" (1994) مفهوم التدفق هو حالة ذهنية وإثارة داخلية إيجابية يشارك فيها الفرد بعمق أحياناً في بعض الأنشطة والأحداث المحببة للنفس. (خديجة مباركي وآخرون، 2016، ص102)
- كما جاء عند "قصاب و طرية" (2023) تعريف "جاكسون ومارش" للتدفق النفسي على أنه: "حالة يندمج فيها الفرد اندماجاً كبيراً في المهمة أو العمل الذي يقوم به، مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية العقلية على النحو الأمثل ويرون أن التدفق هو حالة تغير للوعي يشعر عن طريقها الفرد بالانغماس والاندماج في العمل أو المهمة التي يقوم بها مما تجعل الجسم والعقل يعملان معاً فيه. (قصاب و طرية، 2023، ص155)

- يعرفه "أبو حلاوة" (2013) بأنه: "حالة فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها، فناء تام ينسى به ذاته والزمن والآخرين، ليتجه باتجاه المثابرة، ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد". (أبو حلاوة، 2013، ص8).

- تعريف "محمد السيد صادق" (2009): "هو الخبرة الخاصة بكل فرد، تحشت من وقت لآخر خاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة والسابقة وهي خبرة من النوع الراقى، العلامة المميزة للمتدفق في الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة أو الغبطة، إنها الحالة التي يستغرق

فيها الناس كلياً فيما يقومون به من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل، بينما الوعي مصاحب للعمل بها". (محمد سيد صادق، 2009، ص 19)

- تعريف "بن الشيخ" (2015): "التدفق هو حالة وجدانية آنية يمر الفرد عندما يمارس نشاطه المفضل، يحس من خلاله بأن قدراته ومهاراته الشخصية بلغت أقصى مستوى يتمكن من خلاله مواجهة مختلف التحديات التي تطرحها المهمة التي يؤديها، وأثناءها يصبح الفرد مندمجاً كلياً في الأداء بشكل ينسى من خلاله كل ما حوله ولا يركز إلا في النشاط الذي يقوم بين يديه، وهي خير خبرة تترك أثراً إيجابياً في شكل الشعور بالسرور والمتعة لمجرد أنه يؤدي هذا النشاط". (الشيخ، 2015، ص 42)

من خلال الاطلاع على العديد من التعاريف المتعلقة بالتدفق النفسي توصلت الطالبة الباحثة إلى أن التدفق النفسي هو: حالة عقلية يشعر فيها الفرد بالاندماج والتركيز العالي في المهمة أو النشاط الذي يؤديه؛ حيث يفقد فيها الاحساس بذاته، ويشعر بالمتعة والسعادة عند أداء هذا النشاط دون انتظار مكافأة أو تقدير من الآخرين.

2.1.1. أبعاد التدفق النفسي:

تشير الأدبيات النفسية إلى أن حالة التدفق النفسي تتكون من عدة أبعاد وقد تم تناول هذه الأبعاد من قبل عدد من الباحثين، أبرزهم "ميها لي تشكر ينتهمالي"، "جاكسون وزملائه"، "دانيال جولمان". وفي ما يلي سيتم عرض أبرز التصورات:

1- أبعاد التدفق النفسي حسب ميها لي تشكر ينتهمالي (1990): حدد تشكر ينتهمالي

تسعة أبعاد أساسية حالة التدفق النفسي، وهي :

- التوازن بين التحدي والمهارة.
- اندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية).
- أهداف مدركة واضحة.
- تغذية راجعة غير غامضة.
- التركيز التام في المهمة أو العمل .

- إحساس بالضبط أو السيطرة.
 - غياب الوعي أو الشعور بالذات.
 - الإحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره.
- الاستمتاع الذاتي (Autotelic experiences) والذي يشير إلى أن خبرات اثابة داخلية للقيام بالعمل أو أداء النشاط وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لإثباته من الخارج.
- ويخبر المرء حالة التدفق هذه عندما تحدث من الأبعاد التسعة معاً عند مستويات مرتفعة.

2-أبعاد التدفق النفسي حسب تصورات تننبوم، فوجارتي، وجاكسون (1999):

صيغت أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تننبوم، فوجارتي، وجاكسون (1999) في دراسة لهم للتحقيق من صدق مقياس حالة التدفق لجاكسون (the Dispositional DFS), (flow Scale) وذلك باستخدام نموذج الرش الاحصائي وتبدأ الدراسة بالتأكد على أن التدفق حالة سيكولوجية مثل ما وصفت بالتفصيل في أعمال مهالي تشكر ينتهيالي، وتم تبينها أولاً في مجال الرياضة والأنشطة البدنية من قبل العلماء النفس علم النفس الرياضي وتم تبني الأبعاد التالية في هذه الدراسة:

أ. التوازن بين التحدي-المهارة (challenge - Skill balance): ففي حالة

التدفق يتوفر لدى الفرد إحساس بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها .

ب. اندماج الفعل- في الوعي أو الإدراك (Action - Awareness Merging):

مما يوفر سياق يتحقق في اندماج عميق جداً في المهام وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالباً ما تكون ذات طابع سلسل تتقله إلى ما يعرف بالعادة السلوكية.

ج. أهداف شديدة الوضوح (Clear Goals): ويقترن بذلك الإحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به المرء.

د. تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة (Unambiguous Feedback) : ففي حالة التدفق يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة، ويصاحب ذلك ثقة متأكداً من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.

هـ. تركيز تام في المهمة (Concentration on Task at Hand): مع الإحساس التام بالاستغراق أو معروف بيسر المهمة للمرء.

و. الإحساس بالضبط والسيطرة (Sense of Control): الخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.

ز. غياب الشعور بالذات (loss of Self – Consciousness): الاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح المرء متوحداً مع المهمة وجزء منها.

ح. تبدل إيقاع الزمن أو الوقت (Transformation of Time): فإما يمتلك المرء إحساس بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد.

ط. الاستمتاع الذاتي (Autotelic experiences): وهي غاية كون المرء في حالة التدفق وتمثل إحساس المرء بالقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كغاية في حد ذاته دون انتظار لإثباته أو مكافئات أو فائدة في المستقبل.

3-أبعاد التدفق النفسي حسب تصورات دانيال جولمان (2004):

يرى "دانيال جولمان" (2004) Daniel Goleman في كتابه العقل المحب التأمل

The Meditative Mind أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق هي:

- ذوبان وعي المرء في فعله أثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يؤديه.
- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أو أداء العمل دونما اهتمام يذكر بالنواتج (العمل لذات العمل دون انتظار نتيجة أو مكافأة منه).
- نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط .

- مستوى مناسب من المهارات فيما يتناسب مع المطالب البيئية .
 - وضوح الهدايات الموقفية، والاستجابة المناسبة لهذه الهدايات .
 - حاله النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي. (أبو حلاوة، 2013، ص22).
- من خلال اطلاعي على أبعاد التدفق النفسي ترى الطالبة الباحثة أن أبعادها تتمثل في الحالة التي يعيشها الفرد عندما يكون مندمجاً بشكل كامل في النشاط الذي يقوم به وتظهر من خلال التركيز العالي والشعور بالتحكم وغياب الإحساس بالذات وغيرها، فقد ظهرت عدة تصورات لهذه الأبعاد منها ما قدمه جاكسون، دانيال، جولمان...، ولكن في هذه الدراسة سوف يتم الاعتماد علي الأبعاد التسعة التي وضعها جاكسون المتمثلة في: التوازن بين التحدي والمهارة، اندماج الوعي بالفعل، الأهداف الواضحة ، التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز في المهمة، الإحساس بالضبط، غياب الوعي بالذات، الإحساس بمرور الوقت الاستمتاع الذاتي.

3.1.1 مكونات التدفق النفسي:

- تقترن حالة التدفق النفسي بالمكونات التالية :
- **أهداف واضحة:** وضع الفرد أهدافاً واضحة وقابلة للإنجاز في ضوء قدراته ومهاراته الشخصية.
 - **اندماج بالتركيز:** وهو اندماج الطالب في نشاط معين وتركيزه الشديد فيه وانغماسه التام فيه.
 - **فقدان الشعور بالذات:** وهو فقدان الوعي بالذات؛ أي عدم الاهتمام بالماضي أو المستقبل أو أي مثيرات أخرى غير ذي صلة بالنشاط.
 - **نشوة الإحساس بالوقت:** وهو تغيير الإحساس الداخلي بالوقت إما بسرعة مرور الوقت أو ببطء.
 - **تغذية راجعة مباشرة وفورية:** وهي وضوح النجاح والفشل في مسار النشاط وهي مهمة جداً لتوفير معلومات حول الأداء المراد تحقيقه.

– التوازن بين التحديات والمهارات: وهو التوازن بين تحديات المواقف والمهارات المطلوب.

– الشعور بالتحكم: إحساس الفرد بقدراته على ضبط المواقف أو النشاط، أي إمكانية التحكم والسيطرة.

– الاثابة الداخلية للنشاط : بمعنى أن النشاط الذي يقوم به الفرد في حالة التدفق النفسي يحصل على مكافأة ذاتية داخلية بدلاً من المكافآت ذات المصدر الخارجي في صورة الفرح أو المتعة التي تتبع عن النشاط ذاته (زاكي، 2021، ص288)

من خلال قراءتي لمكونات التدفق النفسي فهمت أن حالة التدفق تتكون من مجموعة من العناصر الأساسية التي تجعل الفرد مندمجاً كلياً في النشاط الذي يقوم به، وتتمثل هذه العناصر في تحديد الأهداف والاندماج في النشاط مع التركيز الشديد وفقدان الوعي بالذات، نشوة الإحساس بالوقت، الشعور بالتحكم، واستمتاع الفرد بالنشاط دون انتظار مكافئة.

4.1.1 شروط التدفق النفسي:

تحدث حالة التدفق عند وجود أحد المكونات من مجموعة أهداف مرتبطة مع تغذية راجعة مستمرة عن مدى انجاز الذي تم تحقيقه للاقترب من تحقيق الأهداف مع تعديل الأداء.

ويجمل الباحثان كيفية تحقيق حالة تدفق للفرد في الآتي:

- 1- أن يندمج في أدائه للمهمة بأهداف واضحة ومحددة وواقعية وقابلة للتنفيذ.
- 2- أن يوازن بين تحديات المهمة ومهاراته للتكيف مع أدائه ويحافظ على حالة التدفق.
- 3- أن تشتمل المهمة على تغذية راجعة فورية كما يحرزه من تقدم لكي يستمر في حالة التدفق.

4- وتعديل مستوى كل من المهارة والتحدي والتغلب على المشاعر السلبية مثل القلق والإحباط والشعور بالاستمتاع الذاتي (عبد الكريم وأبو الوفا، 2020، ص 335) استناداً إلى ما اطلعت عليه الطالبة الباحثة توصلت إلى أنه لكي يصل الفرد إلى حالة تدفق، لابد أن تتوفر مجموعة من الشروط التي تساعد على الاندماج الكامل في النشاط، وتتمثل في تحديد أهداف واضحة وأيضاً وجود تغذية راجعة فورية وكذلك التغلب على المشاعر السلبية مثل القلق والإحباط وتعديل في مستوى كل من المهارة و التحدي.

5.1.1 كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي :

هناك مجموعة من النقاط الأساسية التي يمكن من خلالها للفرد أن يحقق حالة التدفق النفسي، نذكرها فيما يلي:

– عبر ممارسة الأعمال التي يجد في مزاولتها متعة كبيرة، والأفراد ليسوا أسوأ في اختيار تلك النشاطات، بل إن ذلك يعتمد بشكل كبير على ما يعيشونه وما يلامس نقاط القوة لديهم، والتي تنشأ من خبرات قادمة أو مواهب يورثونها عبر حياتهم.

– عبر ممارسة مستوى معقول من الصعوبة في الأعمال، فالأعمال السهلة تورث الكسل والملل، والأعمال الصعبة تورث القلق واليأس، لذا كانت أفضل الأعمال تلك التي تفوق بقليل إمكانيات الفرد، ولكن نجد بعض التعب بمزاولتها.

– تركيز الانتباه الجاد على العمل الجاري وفي اللحظة الحالية، وليس على الماضي (الأخطاء) أو المستقبل (المكاسب)، فالتركيز الحالي هو جوهر التدفق، وهذه الخطوة تتطلب قدرًا من الجهد، لكن ما إن يصل المرء إلى مرحلة التدفق، تتحرك قواته الداخلية الذاتية لتؤدي به إلى القيام بالعمل بهدوء ودون جهد

عصبي". (زكي، 2021، ص 289)

وفق ما ورد في الدراسات التي اطلعت عليها الطالبة الباحثة أنه لكي يصل الفرد إلى حالة تدفق يكون من خلال اختياره للأنشطة التي يستمتع بها والتي تتناسب قدراته واهتماماته، كما أنه يجب أن تكون هذه الأنشطة بدرجة صعوبة متوسطة، وأيضاً يجب

على الفرد أن يركز انتباهه على اللحظة الحالية أثناء أداء النشاط وعدم الانشغال بالماضي ولا التفكير في المستقبل.

2.1. جودة الحياة:

تُعتبر جودة الحياة من المواضيع المهمة التي أصبح الاهتمام بها يزداد يوماً بعد يوم، خاصةً في ظل التغيرات السريعة التي نعيشها؛ فالجميع يسعى لأن تكون حياته متوازنة ومليئة بالراحة والرضا، سواءً من الناحية النفسية أو الاجتماعية أو حتى الصحية، ومن خلال هذا البحث سوف نتعرف على مفهوم جودة الحياة ، أبعادها، ومؤشراتها ومكوناتها وكيف يتم تحقيقها .

1.2.1 تعريف جودة الحياة :

لغة : الجودة من الفعل جاد، جود- جودة، أي صار جيداً وهو ضد الردى، وجوّد الشيء: أي حسنه وجعله جيّداً. (بواد، 2016، ص 22)

أما في ابن منظور (1993) تعرّف على أن أصلها من الفعل "جود"، والجيد نقيض الرديء والجمع جياذ وجيادات، وجاد الشيء جودة، وجودة: أي صار جيداً. (ابن منظور، 1993، ص 215)

اصطلاحاً: وردت عدّة تعاريف لمفهوم جودة الحياة، كما أشار إليها يحي (2016)، و من بين هذه التعاريف نجد:

- **تعريف "دنيس وآخرون" (1998)** حيث يعرفونها بأنها اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفقاً لخبراته في هذا العالم، وهذه متطلبات تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية والتربية والتعليم والبيئة، وهو مفهوم نابع من الأدب المهني في مجال السياسات العام.

- **ويعرفها (Bognar 2005)** بأنها "تمثل للرفاهية الحياتية بالنسبة للإنسان بصفة عامة والعوامل المؤثرة في حياته بصفة خاصة".

- أما (Deming) فيعرفها بأنها "تحقيق الحاجات وتوقعات المستفيد حاضراً ومستقبلاً".
- أما "جود" (Goode,1994) فيعرفها بأنها "درجة استمتاع الفرد بإمكاناته المهمة في الحياة".
- ويعرفها "تايلور ورجدان" (Taylor & Rogdan,1990) بأنها "رضا الفرد يقدره في الحياة والشعور بالرضا والشعور بالراحة والسعادة".
- و يشير "فيلس" (Felice ,1997) في تعريفات لجودة الحياة على أنها " ترتبط بالقيم الشخصية للفرد، التي يحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياته، و ما تواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي ".
- و يعرفها "ليمان" (Lehman,1998) بأنها "الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية .
- و ترى "كارول رايف وآخرون" (Ryff,C,et al ,2006) أن جودة الحياة هي: " الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وحياته بشكل عام كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلالته في تحديد وجهة مسار حياته وإقامته، واستمراره في علاقات اجتماعية وإيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة، والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية.
- وعرفها "شرش" (Chrch ,2004) على أنها " لباس قدرة الفرد على الأداء الجيد بدنياً وانفعالياً واجتماعياً في سياق بيئته عند مستوى يتسق مع توقعاته الخاصة".(يحي، 2016، ص 26)

- تعريف منظمة الصحة العالمية: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق الأنظمة الثقافية وقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتماماته . (Who,1999 p1)

- تعريف "محمود منسي وكاظم علي" أنها "مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (محمود منسي وعلي كاظم، 2010، ص 44)

وبناء على ما سبق يمكن القول أن جودة الحياة تعني شعور الفرد بالرضا عن حياته، و قدرته على إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم محددة لديه، مع إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وتمتعته بالصحة النفسية والجسمية جيدة.

2.2.1. أبعاد جودة الحياة :

تشتمل جودة الحياة على عدة أبعاد وتعددت الرؤى لتلك الأبعاد، فمنها ما قسمها إلى بعدين وهما: البعد الذاتي والبعد الموضوعي .

ويقصد بالبعد الذاتي المشاعر التي يدركها الشخص نحو نفسه كالشعور بالرضا والسعادة في اتساق مع الثقافة واتساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابقهما أو عدم تطابقهما مع أهدافه وتوقعاته وقيمه. أما البعد الموضوعي فيتضمن أوضاع العمل والمستوى الدخل، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية. (غازي، 2024، ص 251)

فيما يرى عزب (2004) أن هناك ستة أبعاد لجودة الحياة تتمثل في الحياة التفاضلية، تقدير الذات، التوقعات المستقبلية، الممارسات الدينية، والحالة الصحية العامة، كذلك الرضا عن المهنة.

ووضع "شالوك" (Schalock, 2004) ثمانية أبعاد لجودة الحياة، هي: جودة المعيشة الانفعالية التي تشمل الشعور بالأمن والجوانب الروحية، كذلك الرضا والسعادة، ثم العلاقات بين الأفراد، والتي تشمل الصداقات والجوانب المختلفة والعلاقات الأسرية، ثم

جودة المعيشة المادية والارتقاء الشخصي ويشمل مستوى التعليم والمهارات الشخصية، ومستوى الإنجاز، وجودة المعيشة الجسمية وتشمل الحالة الصحية والتغذية والنشاط الحركي، والرعاية الصحية والتأمين الصحي، ووقت الفراغ، ونشاطات الحياة اليومية، ومحددات الذات وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي، وتوجيه الذات، والأهداف والقيم والتفاعل الاجتماعي ويشمل القبول الاجتماعي، والمكانة الاجتماعية، وخصائص بيئة العمل والتكامل والمشاركة الاجتماعية والنشاط التطوعي، والحقوق وتشمل الخصوصية، والحق في الانتخاب والتصويت، وأداء الواجبات والحق في الملكية. (السلامين، 2018، ص 15-16)

ففي مجال علم النفس حددت بثلاثة أبعاد تتمثل في ما يلي:

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد حيث يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات والرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد).

- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية تمثل الإعاقة المنظور المناقض لهذه القدرة وترتبط بعجز الفرد عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.

- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها المساندة الاجتماعية والمادية (معيار الحياة) وتوظيفها بشكل إيجابي.

حيث طرح "فيلسي وبيري" (1995) نموذجاً ثلاثي العناصر لجودة الحياة يعكس التفاعل بين ظروف الحياة والرضا عن الحياة، والقيم الشخصية. وقدم تعريفات محددة لهذه العناصر على النحو التالي:

- ظروف الحياة (Life conditions) والوصف الموضوعي للأفراد وللظروف المعيشية لهم.

- الرضا الشخصي عن الحياة (Personnel satisfaction): ويتضمن ما يعرف بالإحساس بحسن الحال والرضا عن ظروف الحياة أو أسلوب الحياة.
- القيم الشخصية والطموح (values and aspiration Personnel): وتتضمن قيمة الأهمية النسبية يسقطها الفرد على مختلف ظروف الحياة الموضوعية أو جودة الحياة الذاتية (Subjective well-being). (وشنان، 2020، ص35)
- في حين قدم علي مهدي الكاظم ومنسي محمود عبد الحليم سنة (2010) أبعاد لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة وهي :

- 1-جودة الصحة العامة.
- 2-جودة الحياة الأسرية والاجتماعية .
- 3-جودة التعليم والدراسة .
- 4-جودة (العواطف) الجانب الوجداني.
- 5-جودة الصحة النفسية.
- 6-جودة الشغل الوقت وإدارته. (كاظم ومنسي، 2010، ص 46)

من خلال اطلاع الطالبة الباحثة على مختلف أبعاد جودة الحياة، وجدت أن جودة الحياة تتكون من عدة أبعاد تشمل الجوانب النفسية، الاجتماعية، الصحية، والتعليمية، وقد اختلفت آراء الباحثين حول هذه الأبعاد. وبما أن دراستها تتعلق بالطلبة الجامعيين، فقد اعتمدت على الأبعاد التي حددها الكاظم ومنسي (2010) لأنها الأقرب لموضوع بحثها وتشمل جودة الصحة العامة، جودة العلاقات الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، الجانب العاطفي، الصحة النفسية، وجودة إدارة الوقت.

3.2.1 مؤشرات قياس جودة الحياة:

- وقد حددها "فلوفيد" (1990) Fallowfied على النحو التالي :
- المؤشرات النفسية (Psychological indicators): وتبرز من خلال شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

- المؤشرات الاجتماعية (Social indicators): وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلاً عن ممارسة الفرد الأنشطة الاجتماعية والترفيهية .
- المؤشرات المهنية (Occupational indicators): وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على التنفيذ مهام وظيفته، والقدرة على التوافق مع واجبات عمله.
- المؤشرات الجسمية (Physical indicators): وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية. (كحول ، قروي 2020 ص 193).

من خلال قراءة الطالبة الباحثة أدبيات البحث وجدت أن "فلوفيد" (1990)، حدد أربع مؤشرات رئيسية لقياس جودة الحياة، وهي مؤشرات شاملة تمس مختلف جوانب الفرد، وتتمثل هذه المؤشرات في المؤشرات النفسية، المؤشرات الاجتماعية، المؤشرات المهنية، المؤشرات الجسمية.

4.2.1 مكونات جودة الحياة:

تضم جودة الحياة ثلاثة مكونات رئيسية تتمثل في:

- 1- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد. بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات. ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الدائمة لهذا الإحساس. وكلاهما مفاهيم نفسية ذاتية. أي ذات علاقة وإدراك وتقييم الفرد.
- 2- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية: والمنظور المناقض لهذه القدرة يمثل إعاقة، ترتبط بعجز الفرد عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.
- 3- القدرة على الاستفادة من مصادر البيئة الاجتماعية المتاحة منها المساندة الاجتماعية والمادية (مقياس الحياة) . (غازي، 2024، ص 252)

نستنتج أن جودة الحياة تتكون من ثلاثة مكونات أساسية تتمثل في: الإحساس الداخلي بالرضا وحسن الحال، وقدرة الفرد على الاهتمام بنفسه والقيام بدوره في المجتمع، وكذلك الاستفادة من المصادر المحيطة به. لقد اعتمدت على هذه المكونات في دراستي لأنها تعكس الجوانب المهمة في حياة الفرد .

5.2.1 كيف تتحقق جودة الحياة:

لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد أن تتوفر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل فيما يلي :

1-إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:

ويذكر "العارف بالله الغندور" أن البعض يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الانسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، وأن تصنيف "ماسلو" للحاجات يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي :

✓ الحاجات الفيزيولوجية.

✓ الحاجة للأمن.

✓ الحاجة إلى الانتماء.

✓ الحاجة للمكانة الاجتماعية.

✓ الحاجة لتقدير الذات.

حيث أن إشباع الحاجات الأساسية هي الضرورية لكل فرد من أفراد المجتمع بشكل عام، وقد تتفاوت من فرد لآخر من حيث درجة تحقيقها على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد.

2-تحقيق الفرد لذاته و تقديرها :

- حيث يعرف كل من "عبد الحميد وكافي مفهوم" الذات على أنه " فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي".

- وتذكر "فرغلي" أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها: تحديد الدور والمركز، والمعايير الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي واللغة والعلاقات الاجتماعية .

- ويرى كل من (Tory & kurt) أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتشير بمجد إلى علاقة تحقيق الذات بجودة الحياة. وعليه يجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك القدرات والطاقات، وأن يقدر ذاته وأن يعمل جاهداً لتحقيقها على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قيمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات ومن ثم الشعور بجودة الحياة.

3- مفهوم معنى الحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوماً هاماً ويعتبر (Frankl) أن الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجوداً دائماً. وقد حدد ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

✓ القيم الابداعية (Creative Values): وتشتمل كل ما يستطيع الفرد انجازه فقد يكون ذلك الانجاز عملاً فنياً أو اكتشافاً علمياً.

✓ القيم الخبراتية (Experientaik Values): وتتضمن كل ما يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة، وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان .

✓ القيم الاتجاهية (Attitudinal values): وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

إن معنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال المواقف في الألم أو المعاناة التي لا يمكن تجنبها كالقدر أو المرض.

4-توافر الصلابة النفسية:

يرى "جمال السيد" أن الصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك الفرد ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، فالصلابة النفسية سمة ذات ثلاثة أبعاد، الالتزام، التحكم والتحدى. يستطيع الإنسان من خلالها مواجهة الصعاب والأزمات، التي تقف عائق بينه وبين التمتع بالحياة، والرضا عنها والشعور بمعناها.

الصلابة النفسية تعد إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الآثار النفسية والجسدية ناتج عن التعرض للضغوط.

5-التدين :

ترى "مجدي" أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن التدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

ويضيف "حسن مصطفى" بأن الإرشاد الديني يستخدم لخفض الإحساس بضغط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في حياة .

ويشير "الحبيب" إلى وجود خطوات ما يستطيع الفرد من خلالها الوصول إلى جودة الحياة وتتمثل فيما يلي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير .
- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء ، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف .
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية. (ببة، 2017، ص 360)

تستنتج الطالبة الباحثة أن الفرد لكي يحقق جودة الحياة لابد من أن تتضافر مجموعة من العوامل وتتمثل هذه العوامل في: إشباع الحاجات الأساسية، وتحقيق الذات، وأن يكون للحياة معنى، الصلابة النفسية، وأخيراً التدين .

3.1. علاقة التدفق النفسي بجودة الحياة:

أشارت دراسة (الحربي، 2021) إلى وجود علاقة بين ارتباطية إيجابية بين الرضا الحياتي وأبعاده وبين التدفق النفسي فكلما زاد الرضا عن الحياة ارتفع معها تحسن في التدفق النفسي. (الحربي، 2021، ص66)

فالتدفق النفسي هو حالة يعيشها الفرد بمثابة القوة الدافعة لنجاحه فيما يقوم به؛ لأن فيها يشعر بالاستمتاع الشخصي والتحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية والتحرر منها، وبالتالي يسير نحو تحقيق أهدافه وهو ما ينتج عنه تأثير إيجابي من وضع أهداف جديدة وارتفاع مستوى الطموح لديه، فالأفراد الذين يتمتعون بجودة الحياة هم أكثر قدرة من غيرهم على الدخول في حالة التدفق النفسي؛ لأن لديهم ثقة وقدرة عالية على التركيز ومستوى مرتفع من الوعي الذاتي، مما يجعلهم يؤدون الأنشطة بمثابة يتولد عنها الشعور بالسرور والمتعة والسعادة التي هي جوهر التدفق النفسي وتحقيق الأهداف. (غازي وآخرون، 2024، ص270)

كما أن تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة والقدرة على حل المشكلات التي يواجهها على الصعيد الشخصي، والاجتماعي، وتقديم المساعدة للآخرين مما يمنحه الثقة والسعادة والرضا عن الذات، وشعوره بكفاءته وقدرته على تحقيق أهدافه، وبالتالي زيادة دافعيته مما يسهم في تحقيق حالة من السلام الداخلي والاجتماعي. (القريني والمطيري، 2024، ص76)

ويشير (عز الدين، 2021) إلى أن خبرة التدفق النفسي ترتبط بمفهوم المرونة النفسية عند مفهوم التحدي، فمواجهة الفرد للتحديات والصعوبات تمنحه قوة ومثابرة لتحقيق أهدافه والتي من شأنها أن تكور من اتزانه النفسي، فالقدرة على التوازن بين الصراعات التي

يواجهها سواء كانت صراعات داخلية أم صراعات خارجية وبين التحديات والصعوبات المختلفة ساعدت على تعزيز صحته النفسية التي تعتبر كبعد من أبعاد جودة الحياة. (عز الدين، 2024، ص86)

2. الدراسات السابقة :

1.2. الدراسات التي تناولت التدفق النفسي لدى الطالب الجامعي :

- دراسة "أسماء فتحي لطفي وحنان فوزي أبو العلا" (2015) التي هدفت إلى التعرف على إسهام التدفق النفسي في التنبؤ بمهارة اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس. ولقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (196) مدير ومديرة مدرسة بالمراحل الابتدائية، الإعدادية والثانوية بمحافظة المنيا، ممن تراوحت أعمارهم من (48-60)، بمتوسط عمري قدره (53)، وانحراف معياري (8،49)، وقد استخدمت الباحثتان مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحثين (2015)، ومقياس مهارة اتخاذ القرار من إعداد الباحثين (2015)، وقد توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات مديري المدارس على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس مهارات اتخاذ القرار، كما أسهمت درجات التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في مهارات اتخاذ القرار، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في بعد (التوازن بين المهارة والتحدي) من أبعاد التدفق النفسي في اتجاه الإناث، بينما وجدت فروق غير دالة إحصائياً في (حب العمل، الاستمتاع، التركيز والاندماج في العمل) والدرجة الكلية للتدفق النفسي، ووجدت فروق غير دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مهارات اتخاذ القرار، كما وجدت فروق غير دالة إحصائياً بين مديري المراحل الدراسية (ابتدائي، إعدادي، ثانوي) في التدفق النفسي ومهارات اتخاذ القرار، ووجدت فروق غير دالة إحصائياً بين مديري المدارس الحكومية ومديري المدارس الخاصة في التدفق النفسي ومهارة اتخاذ القرار، ووجود

فروق دالة إحصائياً بين قليلي ومتوسطي الخبرة في جميع أبعاد التدفق النفسي، والدرجة الكلية له في اتجاه متوسطي الخبرة، أيضاً وجدت فروق دالة إحصائياً بين قليلي ومرتفعي الخبرة في جميع أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية له في اتجاه مرتفعي الخبرة، كما وجدت فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي ومرتفعي الخبرة في جميع أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية له، ووجدت فروق دالة إحصائياً بين قليلي و متوسطي الخبرة في جميع أبعاد مهارات اتخاذ القرار والدرجة الكلية له في اتجاه متوسطي الخبرة، ووجدت فروق دالة إحصائياً بين قليلي الخبرة ومرتفعي الخبرة في أبعاد (مهارة صياغة واختيار وتنفيذ القرار) والدرجة الكلية له في اتجاه مرتفعي الخبرة، بينما وجدت فروق غير دالة إحصائياً في بعد (مهارة جمع المعلومات)، وتوجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي ومرتفعي الخبرة في جميع أبعاد مهارات اتخاذ القرار والدرجة الكلية له.

- دراسة " الثائر زكي وناجي محمود ناجي النواب" (2018) التي هدفت للتعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، تألفت عينة البحث من 400 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جامعة بغداد. واستعمل الباحثان مقياس التدفق النفسي جاكسون ومارش (1996) ترجمة وتعريف (العكلي والمحمداوي، 2015) وقد أظهرت نتائج البحث: أن طلبة الجامعة يتمتعون بتدفق نفسي مقارنة بمتوسط المجتمع الذين ينتمون إليه .

- دراسة "عاطف لشربيني وأسماء العطية" (2019) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والتفاؤل لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر)، كما هدفت لمعرفة القيمة التنبئية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس، وتكونت عينة الدراسة من 124 عضواً هيئة التدريس من جامعات مختلفة لدول الخليج كالتالي: السعودية 20، عمان 19، قطر 40، ومن مصر 45، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحثين ومقياس التفاؤل من

إعداد عبد الخالق 1996، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجة أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر) على مقياس التدفق النفسي لصالح أعضاء هيئة التدريس في دول الخليج، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس دول الخليج ومصر على مقياس التفاؤل لصالح أعضاء هيئة التدريس في دول الخليج، وأخيراً كشفت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسي من التفاؤل لدى أعضاء هيئة التدريس.

- دراسة "مهريّة الأسود، الزهرة الأسود" (2020) التي هدفت للتعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة، والكشف عما إذا كانت هناك فروقاً في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من 80 طالب وطالبة من طلاب الجامعة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم تطبيق مقياس التدفق النفسي (لعماد ناصف، 2015)، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في التخصص والمستوى الدراسي، وقد أوصت الدراسة بضرورة إقامة دورات وبرامج لتنمية التدفق النفسي، ونشر ثقافة علم النفس الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

- دراسة "زينب ماجد محمد وعبد الله مجيد العتابي" (2019): هدفت للتعرف على درجة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ومستوى دلالة الفروق للتدفق النفسي ووفقاً لمتغير (النوع، التخصص، الصف). لتحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة مقياس التدفق النفسي، وطبقت الأداة على عينة التحليل الإحصائي البالغة (350) طالب و طالبة، وبعد التأكد من صلاحية المقياس من خلال مؤشرات الصدق والثبات

طبقت الباحثة المقياس على عينة عددها (375) طالب وطالبة، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وتحليل الثبات الأحادي ومعامل الارتباط بيرسون، توصلت النتائج إلى ما يلي: ليس هناك فروق ذو دلالة إحصائية للتدفق النفسي وفق متغير (النوع والتخصص)، بينما يوجد فروق لمتغير المرحلة الدراسية.

- دراسة "محمد بن سعيد الصوافي" (2019) هدفت الدراسة إلى فحص علاقة التدفق النفسي بقلق الامتحان لدى عينة من طلبة الصف التاسع في مدار من محافظة شمال الشرقية، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي ومستوى قلق الاختبار لدى عينة الدراسة، كما سعت الدراسة لاستكشاف إمكانية التنبؤ بمستوى التدفق النفسي من خلال أبعاد قلق الاختبار وتحديد الفروق في التدفق النفسي وقلق الاختبار تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)، ولغايات جمع بيانات الدراسة تم تطبيق مقياس التدفق النفسي ومقياس قلق الاختبار بعد التأكد من صدقها وثباتها وأسفرت نتائج الدراسة: أن مستوى كل من التدفق النفسي وقلق الاختبار لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (22,25) و(2,80) على التوالي من أصل، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن البعد المعرفي هو المتنبئ الدال الوحيد والذي أسهم بنسبة (3,6%) في تفسير التباين في درجات الطلبة على مقياس التدفق النفسي.

- دراسة "محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي" (2020) التي هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضىء بسلطنة عمان، وقد تكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي

الارتباطي، واستخدمت أدوات الدراسة: مقياس السعادة النفسية، مقياس التدفق النفسي، مقياس مفهوم الذات بعد التأكد من صدقها وثباتها، وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بالتدفق النفسي، والذي أسهم بنسبة (2.3%) في تفسير التباين، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير السعادة النفسية في التنبؤ بمفهوم الذات بنسبة (19.4%).

- دراسة "نيرمين حجازي النتشة (2021) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والطموح الأكاديمي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظات الخليل البالغ عددهم 1335 طالب وطالبة، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (188) طالب وطالبة ثم اختياريهم بالطريقة العشوائية المتاحة، واستخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي ومقياس الطموح الأكاديمي، أظهرت النتائج أن مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل كان عالياً، وأن مستوى الطموح الأكاديمي لديهم كان عالياً، كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي وبين الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل؛ حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بينهما (0.75) بدلالة إحصائية (0.00)، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل تعزى لمتغير (الجنس، التخصص، الجامعة، الحالة الاجتماعية)، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطموح الأكاديمي لدى عين من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولمتغير الجامعات لصالح جامعة الخليل، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظات الخليل تعزى لمتغير التخصص والحالة الاجتماعية.

- دراسة "رقية محمد حامد اليعقوبي" (2022) التي هدفت إلى الكشف عن حالة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. والتعرف على الفروق حسب متغير الجنس والتخصص والسنة الدراسية، ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها تم استخدام مقياس التدفق النفسي واختيرت كلية الأدب بجامعة بني وليد مجتمعاً عاماً للدراسة. تم اختيار عينة الدراسة من قسمين: علم النفس واللغة الإنجليزية بالطريقة العشوائية وقد بلغ العدد الكلي للعينة (98) طالب وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بالتدفق النفسي، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى الجنس (ذكور، إناث)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى التخصص، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى السنة الدراسية .

- دراسة "فاطمة خليفة السيد" (2022) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس السعوديين بمدينة جدة كما تحققت الدراسة من دور التدفق النفسي في التنبؤ بإدارة الأزمات والكشف عن الفروق في كل من التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية التي تعزى إلى اختلاف النوع واشتملت الدراسة على 250 من أعضاء هيئة التدريس السعوديين بمدينة جدة منهم 100 ذكور وإناث 150، وطبق مقياس التدفق النفسي، إعداد Bakker, 2008 ترجمة فاطمة السيد وهنادي الحربي 2022، ومقياس استراتيجية الواجهة إعداد فاطمة السيد ومجدة علي 2022، واستخدمت المنهج الارتباطي بشقيه: التنبؤي والمقارن. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط دال بين التدفق النفسي وإدارة الأزمات النفسية وإمكانية التنبؤ من خلال التدفق النفسي، كما كشفت

النتائج عن وجود فروق في كل من التدفق النفسي وإدارة الأزمات تعزى للجنس في اتجاه الإناث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى بعض التوصيات منها تعزيز استراتيجية الصحة الجيدة في مواجهة الأزمات والمشكلات وتوعية الشباب بعدم اللجوء إلى المواد ذات التأثير النفسي كأساليب مواجهة الغير الصحية للأزمات.

- دراسة "ريم قصاب وطرية سلام" (2023) التي هدفت للتعرف على العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى طلاب الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة البعث، وتعرف الفروق في التدفق النفسي ومستوى الطموح في ضوء متغير الجنس والمرتبة العلمية، وتألفت عينة البحث من 226 طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة البعث، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش 1996، ومقياس مستوى الطموح لمعوض وعبد العظيم 2005 بعد الدراسة خصائصها السيكمترية وتم اتباع منهج البحث الوصفي، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التدفق النفسي ومستوى الطموح لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق بين متوسطة درجة أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المرتبة العلمية (ماجستير، دكتوراه)، ووجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس مستوى الطموح تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس مستوى الطموح تعزى لمتغير المرتبة العلمية (ماجستير، دكتوراه).

2.2. الدراسات التي تناولت جودة حياة الطالب الجامعي:

- دراسة "رغداء علي نعيمة" (2012) التي هدفت للتعرف على مستوى جودة الحياة لدى الطلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد (المحافظة): دمشق واللاذقية، والنوع الاجتماعي (ذكر، أنثى)، والتخصص (علوم نظرية،

علوم تطبيقية)، للتعرف على جودة الحياة لدى عينة من هاتين الجامعتين. وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد (المنسي وكاظم 2006). بلغ عدد أفراد العينة ككل (360) طالباً بينهم (180) طالب من طلبة جامعة دمشق و(180) طالباً من طلبة جامعة تشرين، ومن أهم النتائج:

✓ وجود مستوى متدني من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وترشين.

- ✓ التأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة معا في جودة الحياة.
- ✓ عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الدخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

- دراسة "أفنان أحمد حسين السلامين" (2018)، التي هدفت للتعرف على جودة الحياة وعلاقتها بمستوى الطموح المستقبلي لدى عينة من طلبة البرنامج العادي والمكثف في كلية التربية في جامعة الخليل، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة بلغت (507) طالباً من طلبة البرنامج العادي والمكثف في كلية التربية / جامعة الخليل؛ حيث بلغ عدد طلبة البرنامج العادي (184) طالباً، وبلغ طلبة البرنامج العادي (323) طالباً، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة، وتم تطوير مقياس جودة الحياة، ومقياس الطموح المستقبلي، وتم التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن هناك علاقة موجبة طردية بين جودة الحياة والمستقبل لدى طلبة البرنامجين، حيث كان معامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية (0.754) وهي قيمة عالية، كما أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة البرنامج المكثف أعلى منها لدى طلبة البرنامج العادي حيث بلغت الدرجة الكلية للحسابي لطلبة البرنامج المكثف (4.00) في حين بلغت لدى طلبة البرنامج العادي (3.77)، كذلك فيما يتعلق

بمستوى الطموح إذ أن طلبة البرنامج المكثف لديهم مستوى طموح أعلى حيث بلغ متوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.00) في حين بلغ لدى طلبة البرنامج العادي (3.85).

○ كما كشفت النتائج أيضاً عن وجود فروق في جودة الحياة لدى طلبة البرنامج العادي تبعاً للمتغير الجنس لصالح الاناث بمتوسط حسابي (3.80) والقسم لصالح علم النفس بحساب (3.85) والمعدل لصالح المعدل العالي (ممتاز) بحساب (3.88) والمستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الأولى بحساب (3.93)، ولم تظهر فروق لدى طلبة البرنامج المكثف تبعاً لمتغير الجنس والقسم، وظهر فروق تبعاً لمتغير المعدل لصالح المعدل العالي بحساب (4.02)، والمستوى الدراسي لصالح سنه أولى بحساب (3.94).

○ أما على مستوى الطموح فقد ظهر فروق لدى طلبة البرنامج العادي تبعاً لمتغيرات الجنس لصالح الاناث بحساب (3.87)، والمعدل لصالح المعدل العالي بحساب (3.91)، والمستوى الدراسي لصالح سنه أولى بحساب (4.00)، في حين لم يظهر أي فروق تبعاً لمتغير القسم، أما لدى طلب البرنامج المكثف، لم يكن هناك أي فروق تبعاً لمتغيرات الجنس القسم المستوى الدراسي وظهر فروق تبعاً لمتغير المعدل لصالح المعدل العالي بحساب (4.19).

- دراية "كحول شفيفة وعائشة قروي" (2020) التي هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة بسكرة تخصص إرشاد وتوجيه مدرسي ومهني السنة الثانية ماستر، ولتحقيق ذلك طُبِّق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة (منسي وكاظم، 2006، على عينة قدرها (16) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وباستخدام المنهج الوصفي الاستكشافي تم التوصل إلى نتائج أهمها: أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى لا بأس به من جودة الحياة (مرتفع / متوسط) وفق المقياس المطبق في الدراسة، وقد يكون السبب في ذلك طبيعة التخصص الذي يدرسون به.

- دراسة "عبد الله بن أحمد محمد العطاس" (2021) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة الجامعية والدافعية للتعلم ومستوى الطموح لدى طلاب جامعة أم القرى، وبيان الفروق في جودة الحياة الجامعية والدافعية للتعلم ومستوى الطموح وذلك في ضوء المتغيرات: (نوع الكلية، والمستوى الدراسي، ومكان السكن). لهذا العرض تم تطبيق مقياس جودة الحياة الجامعية (من إعداد الباحثين) ومقياس الدافعية للتعلم "إعداد وتعريب (عبد الحميد 1999)، ومقياس مستوى الطموح "إعداد (أمال باظة، 2004)، وبعد التأكد من صدقها وثباتها على عينة من طلاب جامعة أم القرى حيث بلغ حجمها (588) طالب بمتوسط عمري قدره (21,74) واستخدم اختبارات التكرار، النسب المئوية للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبارات. وكشفت نتائج الدراسة عن: عدم وجود علاقة ارتباطية بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الجامعية وبين درجاتهم على مقياس الدافعية للتعلم ومستوى الطموح، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات طلاب الكليات الإنسانية وطلاب الكلية العلمية، وطلاب المستوى الدراسي الأول والرابع ومكان السكن على مقياس جودة الحياة الجامعية، كما أظهرت النتائج وجود فروق في بعد جودة العلاقات الإنسانية بين طلاب أعضاء هيئة التدريس لصالح طلاب المستوى الرابع، ووجود فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في مقياس الدافعية للتعلم لدى طلاب الكلية الإنسانية والكليات العلمية في أبعاد (التوجيه الداخلي والخارجي للهدف، وقيمة المهمة، والدرجة الكلية) في حين لا توجد فروق في بعدي (ضبط المعتقدات التعلم، وفعاليات الذات في تعليم الأداء). ودلت النتائج أيضاً على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الدافعية للتعلم لدى طلاب المستوى الدراسي الأول والرابع وتحديداً في بعد التوجيه الداخلي للهدف، كما تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس وكل من الأبعاد (التوجيه الخارجي للهدف، قيمة المهمة، ضبط

معتقدات التعلم، فعاليات الذات في التعلم والأداء، وقلق الاختبار). وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في مقياس مستوى الطموح لدى طلاب الكليات الإنسانية والكليات العلمية، والطلاب الذين يسكنون داخل مدينة مكة المكرمة وخارجها، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب في مقياس مستوى الطموح في المستوى الدراسي الأول والمستوى الدراسي الرابع لصالح طلاب المستوى الأول، تم تفسير النتائج في ضوء العوامل الثقافية والاجتماعية لمجتمع الدراسة .

- دراسة "بن يحي بومدين وبشلاغم يحي" (2022) التي هدفت إلى محاولة التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في جودة الحياة، تكونت عينة الدراسة من (40) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة حصصية من كلية العلوم وقسم علم النفس بجامعة أبي بكر بلقايد بتلمسان، وتم تطبيق عليهم مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من إعداد علي مهدي كاظم ومحمود عبد الحليم منسي (2006) وأسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

- مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع.

- توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.

- دراسة "فريدة قادري" (2024) التي هدفت إلى تسليط الضوء على جودة الحياة لدى طلبة جامعة البويرة وعلاقتها ببعض المتغيرات (التحصيل الدراسي، الانتماء العرقي، الجنس). بلغ حجم العينة 94 طالب وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية. ولجميع المعطيات تم استخدام مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي المقنن على البيئة الجزائرية. توصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة متوسط لدى أغلب أفراد العينة، كما دلت على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي، إضافة إلى إشارتها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين وبين العرقين في مستوى جودة الحياة.

3.2. الدراسات التي تناولت التدفق النفسي وجودة الحياة:

- دراسة "ولاء أحمد عبد الفاتح" (2020) إلى تقصي العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي؛ حيث تم تطبيق مقياس التدفق النفسي إعداد باظة (2011) ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد علي (2008) على عينة مكونة من 182 من طالبات كلية التربية بمحافظة وادي الدوسري جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة كان فوق المتوسط، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي على التدفق النفسي لصالح طالبات المستوى الدراسي الثامن، وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص الأكاديمي على التوافق مع الحياة الجامعية لصالح تخصص رياض الأطفال. وقد أسهمت درجة التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية.

- دراسة فاتن هادي الحربي (2021) هدفت إلى معرفة مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالمملكة العربية السعودية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة الطلبة بلغت (225) طالبة، منهن (79) طالبة متزوجة، و(146) طالبة غير متزوجة، وتم تطوير مقياس الرضا الحياتي واستخدام مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (1996) والمترجم إلى العربية، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات، وقد تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات المتزوجات كنّ أفضل في الرضا الحياتي من الطالبات غير المتزوجات، بينما لم يكن هناك فروق في التدفق النفسي بين

الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات، وأن هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الرضا الحياتي والتدفق النفسي، وفيما يتعلق بالتخصص فقد أبدت الطالبات من الكليات الهندسية رضاً حياتياً وتدفقاً نفسياً أعلى من الطالبات في الكليات الإنسانية.

- دراسة "يوسف الغازي" (2024) إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلبة كلية الفنون الجميلة والتعرف على الأثر المتغير مثل النوع (ذكور إناث) والتخصص (علمي أدبي) في التدفق النفسي وجودة الحياة، تكونت عينة البحث الأساسية من 207 طالب وطالبة من الملتحقين بالفرقة الأولى والرابعة بكلية الفنون الجميلة جامعة الحلوان من التخصصات العلمية والأدبية، والذين تراوحت أعمارهم بين 19-22 متوسط العمر قدره 21.17، وانحراف معياري قدره 0.94 وطبقت عليهم مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة)، مقياس الجودة (إعداد الباحثة) وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

○ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند المستويين (0.05 0.01) بين أبعاد التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة باستثناء الاندماج بالفعل مع جودة الحياة الأسرية ووضوح الأهداف مع جودة الحياة الصحية والتركيز التام في المهمة مع جودة الحياة الأسرية، الإحساس بال ضبط والسيطرة مع جودة الحياة الصحية والأسرية، وتبدل إيقاع الزمن مع جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية والدرجة الكلية لجودة الحياة فلا توجد علاقة ارتباطية.

○ عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التدفق النفسي ومستوى جودة الحياة تعزى للنوع ذكور إناث والتخصص علمي أدبي باستثناء بعد الاستمتاع الذاتي، واندماج الوعي بالفعل فتوجد فروق دالة إحصائياً لصالح التخصص العلمي.

- دراسة "حصه فهد القريني وسهام محجي المطيري" (2024)، هدفت للتعرف على العلاقة بين مفهوم الذكاء الروحي والتدفق النفسي كمنبئين لجودة الحياة النفسية

لمعلومات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (377) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية في منطقة الرياض، واستخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذكاء الروحي، ومقياس التدفق النفسي، ومقياس جودة الحياة النفسية، وجميع المقاييس من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والتدفق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، بالإضافة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، كذلك وجود علاقة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، وأظهرت إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الذكاء الروحي والتدفق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض .

4.2. التعقيب على الدراسات السابقة :

تعتبر هذه الدراسات السابقة مصدر تأسيس وقاعدة يمكن الاستناد عليها في الدراسة الحالية؛ حيث أنها تحمل بعض التباين في بعض المتغيرات منها العينة والمنهج والأدوات المستخدمة، وهو ما يعكس تنوع السياقات البحثية والبيئات التي أجريت فيها هذه الدراسات، وسنحاول تقديم نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية وهذه الدراسات فيما يلي :

من حيث الهدف: سعت أغلب الدراسات إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرين نفسيين مثل: التدفق النفسي وجودة الحياة أو التدفق النفسي ومتغيرات أخرى كالإبداع والطموح واتخاذ القرار...، وهذا ما يبرز اهتماماً مشتركاً بين الباحثين في دراسة العوامل النفسية. حيث قد تشابهت الدراسة الحالية التي تهدف إلى معرفة درجة إسهام التدفق النفسي في التنبؤ بجودة حياة الطالب وعلاقة التدفق النفسي بجودة الحياة مع دراسة "ولاء أحمد عبد الفتاح" (2020) التي سعت إلى تقصي العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة

الجامعية وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي. وكذلك تشابهت مع دراسة "الغازي" (2024) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة .

في حين تشابهت كل من دراسة "النتشة" (2021) مع دراسة "طرية سلام وريم قصاب" (2023) في التعرف على التدفق النفسي ومستوى الطموح الأكاديمي، وكذلك تشابهت دراسة "الق تائر زكي وناجي محمود ناجي النواب" (2018) مع دراسة "مهريّة الأسود وزهرة الأسود" (2020) ودراسة "رقية محمد حامد اليعقوبي" (2022) مع الدراسة الحالية في معرفة مستوى التدفق النفسي عند الطلبة الجامعيين، وأيضاً تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة "رغد علي نعيصة" (2012) ودراسة "يحي بومدين" و"بشلاغم يحي" (2022)، وكذلك دراسة "فريدة قادري" (2024) في معرفة مستويات جودة الحياة عند الطلبة الجامعيين .

وكذلك جل الدراسات هدفت إلى الكشف عن الفروق في متغير أو متغيرين من متغيرات الدراسة حسب الجنس، والتخصص الدراسي، والسنة الدراسية وهذا أيضا من أهداف الدراسة الحالية.

لقد اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في بعض المتغيرات كدراسة "فاطمة حليفة السيد" (2022) التدفق النفسي والتفائل، ودراسة "أسماء فتحي وحنان فوزي عبد الله" (2021) إسهام التدفق النفسي في التنبؤ بمهارة اتخاذ القرار، ودراسة "محمد بن ناصر سعيد الصوفي" (2020) الكشف عن التنبؤية للسعادة النفسية في التدفق النفسي ومفهوم الذات، ودراسة "وليد فتحي عبد الكريم ونجلاء ابراهيم أبو الوفا" (2020) علاقة التدفق النفسي بالإبداع الانفعالي، وكذلك اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات في دراسة متغير جودة الحياة، فقد اختلفت مع دراسة "أفنان أحمد محسين السلامين" (2018) في التعرف على جودة الحياة وانعكاساتها على مستوى المستقبل، وكذلك مع

دراسة "عبد الله أحمد محمد العطاس" (2021) في الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة ودافعية التعلم .

من حيث الحدود الزمنية : يتبين من خلال عرض الدراسات السابقة أن موضوع التدفق النفسي وجودة الحياة في غاية الأهمية، فهناك دراسات قديمة وحديثة تبنت متغير التدفق النفسي وجودة الحياة، فمن بين الدراسات القديمة التي تناولت متغير جودة الحياة نجد دراسة "أفنان أحمد حسين السلامين" (2018)، أما بالنسبة للدراسات الحديثة نجد دراسة "عبد الله بن أحمد محمد العطاس" (2021)، ودراسة "بن يحي بومدين وبشلاغم يحي" (2022) ، و"دراسة فريدة قادري" (2024).

أما بالنسبة للدراسات القديمة التي تناولت متغير التدفق النفسي هناك دراسة "أسماء فتحي لطفي وحنان فوزي أبو العلا" (2015)، دراسة "الق تائر الزاكي وناجي محمود ناجي النواب" (2018)، ودراسة "عاطف الشربيني وأسماء العطية" (2019)، و"محمد ناصر سعيد الصوفي" (2020) ، أما الدراسات الحديثة فهناك دراسة "السلام طرية وريم قصاب" (2023)، ودراسة "فاطمة خليفة السيد" (2022)، ودراسة "رقية محمد حامد اليعقوبي" (2022).

أما الدراسات التي تناولت متغير التدفق النفسي وجودة الحياة معاً هناك دراسة قديمة كدراسة "ولاء أحمد عبد الفاتح" (2020) و"فاتن هادي الحربي"، أما الحديثة كدراسة "يوسف الغازي" (2024) ودراسة "فهد القريني وسهام محجي المطيري" (2024).

من حيث مكان الدراسة : أغلب الدراسات أقيمت في الوسط الجامعي حيث قد تشابهت مع الدراسة الحالية.

من حيث الفئة المستهدفة: كل الدراسات التي تناولت متغير التدفق النفسي وجودة الحياة طبقت على الطلبة الجامعيين وطلبة المدارس العليا كونهم عنصر فعال في العملية التعليمية، وهذا ما تشابه مع الدراسة الحالية التي ستطبق على طلبة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة.

من حيث المنهج: اتفقت أغلب الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من ناحية استخدام المنهج الوصفي.

من حيث الأدوات: تنوعت أدوات البحث في الدراسات السابقة المستخدمة فمنها من استخدمت المقياس النفسي لجاكسون ومارش (1996) مثل دراسة "السلام طرية وريم قصاب" (2023) وهذا ما تشابه مع الدراسة الحالية التي ستعتمد على نفس المقياس. وهناك بعض الباحثين قاموا بإعداد مقياس التدفق النفسي بأنفسهم.

أما بالنسبة لمقياس جودة الحياة لقد تم الاعتماد على مقياس جودة حياة الكاظم والمنسي كل من دراسة بن "يحي بومدين وبوشلاغم يحي" (2022) ودراسة "رغداء علي نعيصة" (2012)، وهذا ما تشابه مع الدراسة الحالية التي ستعتمد على نفس مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي .

من خلال قراءة الطالبة الباحثة للدراسات السابقة لاحظت وجود قلة الدراسات المحلية التي تناولت متغير التدفق النفسي، إذ نجد أن أغلب الدراسات التي تطرقت إلى هذا الموضوع أجريت في دول عربية كالسعودية ومصر، كما أن مجمل الدراسات سعت إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي وجودة الحياة عند الطلبة الجامعيين، دون التوسع في دراسة العلاقة التنبؤية بين المتغيرين، وتتضح قلة الدراسات التي تناولت التدفق النفسي كمتغير منبئ يمكن أن يساهم في تفسير جودة حياة الطالب الجامعي، كما أن معظم الدراسات اتبعت المنهج الوصفي، و كذلك أغلب الدراسات أجريت على عينة من الطلبة الجامعيين.

5.2. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال مراجعتي للدراسات السابقة، استفدت بشكل كبير في فهم العلاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات الأخرى كالطموح والتفاؤل...، وكذلك التعرف على جودة الحياة عند الطلبة الجامعيين، كما أنها ساعدتني في التعرف على الأدوات المستخدمة؛ حيث أن أغلب الدراسات في قياس التدفق النفسي اعتمدت على مقياس "جاكسون ومارش

(1996)، أما في الجودة فقد تم استخدام مقياس كاظم والمنسي (2006)، ولاحظت من خلال قراءتي أن هذه الدراسات تشابهت في الخصائص والأبعاد التي تم تناولها، مما ساعد الباحث في اختيار الأبعاد المناسبة للدراسة، حيث أن معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي وهو نفس المنهج الذي اعتمد عليه في دراسته، كما أن أغلب هذه الدراسات اختارت عينة من الطلبة الجامعيين، وأنا أيضاً اعتمدت على نفس الفئة؛ لأنها الأقرب لموضوع بحثي وكذلك لكونها الفئة المستهدفة التي يمكن أن يظهر فيها أثر التدفق النفسي على جودة الحياة بشكل واضح، ولاحظت من خلال قراءتي أن نتائج هذه الدراسات اختلفت في بعض الجوانب مع دراستي وتشابهت في جوانب أخرى، وكذلك من خلال تحليل الدراسات تمكن الباحث من بناء فرضيات، وساعدته نتائج هذه الدراسات في تكوين تصور واضح حول التدفق النفسي وجودة الحياة، كما أنها تعتبر مرجعاً مهماً اعتمد عليه في دعم موضوع الدراسة سواء من حيث تحديد المفاهيم أو اختيار المنهج أو الأدوات؛ فهي شكلت قاعدة معرفية مكنته من تحديد خطواته.

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف التدفق النفسي، وإلى أبعاده وشروطه، ثم عرجنا على مكوناته وإلى كيفية تحقيق حالة التدفق النفسي، كما تطرقنا إلى مفهوم جودة الحياة وأبعادها، وكذلك تعرفنا على مؤشرات جودة الحياة ومكوناتها، وإلى كيفية التحقق جودة الحياة، وتمّ التّطرق إلى العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة، وأيضاً إلى الدراسة السابقة وتمّ التعقيب عليها ومدى الاستفادة منها.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2.1. مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية.

3.1. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.

ثانياً: الدراسة الأساسية.

1.2. منهج الدراسة.

2.2. حدود الدراسة الأساسية.

3.2. مواصفات عينة الدراسة الأساسية.

4.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري للدراسة والدراسات السابقة، تناولنا في الجانب التطبيقي فصلاً يمثل الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة وتوزع بين الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية. سنستعرض في الدراسة الاستطلاعية أهدافها وعينتها وأدواتها وتقدير خصائصها السيكميتريّة، كما تضمن الفصل الدراسات الأساسية التي تتضمن منهج الدراسة المتبع وحدود الدراسة وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة لاستخلاص النتائج من البيانات الميدانية.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية دراسة مسحية استكشافية، إذ هي مرحلة هامة في البحث العلمي نظراً لارتباطها المباشر بالميدان، ممّا يضفي صفة الموضوعية على البحث. (عشوي، 1994، ص35)

كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في البحث العلمي؛ حيث تمكن الباحث من التعرف على الظروف المحيطة بجمع البيانات واختبار أداة البحث والتأكد من ملاءمتها للفئة المستهدفة قبل البدء.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- جمع معلومات وبيانات أولية حول موضوع الدراسة.
- استكشاف الواقع الميداني لتحديد الصعوبات التي قد تواجه إجراء الدراسة الأساسية.
- تقدير الخصائص السيكميتريّة لأدوات الدراسة (الصدق والثبات).

2.1. مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية من جامعة الدكتور مولاي الطاهر -سعيدة ، وقد تم اختيار منهم عينة استطلاعية قوامها (60) طالب وطالبة بالطريقة العشوائية البسيطة. وتوزع العينة حسب خصائصها (الجنس ، الشعبة) كما هو موضح في الجداول التالية ذلك :

الجدول رقم (01) يبين توزيع أفراد العينة من حيث الجنس

النسبة المئوية	التكرار	
27%	16	ذكر
73%	44	أنثى
100%	60	المجموع

يبين الجدول أعلاه توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية وفق متغير الجنس؛ حيث يتضح أن عدد الطلبة الذكور بلغ (16) بنسبة (27%) وهم أقل من الإناث والذين قدر عددهم بـ (44) طالبة بنسبة (73%).

الجدول رقم (02) يبين توزيع أفراد العينة من حيث الشعبة

النسبة المئوية	التكرار	
46.7%	28	علوم التربية
53.3%	32	علم النفس
100%	60	المجموع

يبين الجدول أعلاه توزيع أفراد العينة حسب الشعبة إذ نلاحظ أن أغلبية الطلبة وهم شعبة علم النفس بعددهم البالغ (32) طالب(ة) وبنسبة بلغت (53,3%) بينما جاءت نسبة طلبة علوم التربية مقدرة بـ (46,7%) والذي يمثل (28) طالب(ة) .

3.1. أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

1.3.1 مقياس التدفق النفسي:

تم الاعتماد على مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (1996)، ترجمة الباحثان: وليد فتحي عبد الكريم ونجلاء إبراهيم أبو الوفاء (2020)، وقد تم الاعتماد على هذا المقياس للاعتبارات التالية:

لقد تم اختيار مقياس التدفق النفسي جاكسون ومارش (1996) نظراً لانتشاره الواسع واعتماده في العديد من الدراسات العربية كدراسة "رزان عز الدين" (2020) التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث؛ حيث قامت بترجمة

المقياس والتأكد من خصائصه السيكمترية، وطبق المقياس على عينة قوامها (180) طالب وطالبة من أجل التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس، حيث قامت بحساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد بالإضافة إلى حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، حيث تراوحت القيم بين (0.389) و(0.797) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على تمتع المقياس بصدق داخلي جيد، كما تم حساب معامل الثبات بطريقتين: طريقة الفاكرونباخ التي بلغ فيها معامل الثبات الكلي (0.874)، وطريقة إعادة التطبيق بعد أسبوعين، والتي أسفرت عن معامل ارتباط مقداره (0.873) دال إحصائياً مما يؤكد ثبات المقياس.

وكذلك تم الاعتماد عليه في دراسة "ريم قصاب وسلام طرية" (2023) التدفق النفسي وعلاقته بمستوي الطموح لدى طلاب الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة البعث؛ حيث تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (226) طالب وطالبة وحساب الخصائص السيكمترية للمقياس، حيث تراوحت المعاملات بطريقة الاتساق الداخلي (0.167-0.995) وبطريقة الصدق التمييزي، حيث كانت الفروق دالة بين المجموعتين الدنيا والعليا؛ هذا يعني وجود معامل صدق تمييزي دال، وبلغت معاملات ثباته بطريقة الفا كرونباخ (0.931)، وبطريقة الثبات بالتجزئة النصفية تراوحت بين (0.949-0.973).

كما أنه تم اختيار مقياس التدفق النفسي المستخدم في دراسة "نجلاء إبراهيم أبو الوفا وعبد الكريم" (2020) نظراً لملائمته للفئة المستهدفة من الطلبة الجامعات وامتلاكه خصائص سيكمترية جيدة من صدق وثبات، كما أن المقياس تم تكيفه ليتناسب مع بيئة الثقافات العربية.

1. وصف المقياس:

يتكون المقياس من تسعة أبعاد وهي كما يلي: التوازن بين التحدي والمهارة، اندماج الوعي بالفعل، أهداف واضحة، التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز في المهمة، الإحساس بالضبط، غياب الوعي بالذات، الإحساس بمرور الوقت، الاستمتاع الذاتي. يتفرع عن كل بعد من الأبعاد السابقة أربعة بنود وبذلك يبلغ عدد بنود المقياس 39 بند بصيغة عبارة تقريرية وبدائل الاستجابة عن ميزان خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق). وتأخذ الوزن النسبي على (1 - 2 - 3 - 4 - 5) الترتيب والدرجة المرتفعة على المقياس تشير إلى ارتفاع درجة الطالب على مقياس التدفق النفسي وتمثل 39 على المقياس أقل درجة، أما 180 فتمثل أعلى درجة. قام الباحثان بترجمة المقياس للغة العربية والتحقق من سلامة الترجمة، وتم عرضه على مجموعة من المتخصصين في اللغة الإنجليزية وأخرى في اللغة العربية للتحقق من سلامة اللغة وإعادة ترجمة النسخة العربية "المترجمة" إلى اللغة الإنجليزية للتأكد من صدق الترجمة. (انظر الى الملحق رقم 01).

2. الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الأصلية:

أ. **الصدق الظاهري** : عرض المقياس بصورته الأولية على (10) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس بجامعة مصرية، حيث طلب منهم الحكم على مدى ملائمة المقياس بما يتضمن وضوح عبارات المقياس وصياغتها اللغوية ومدى مناسبتها لعينة الدراسة، حيث تم الإبقاء على أبعاد المقياس والتي اتفق عليها ما يزيد عن 90% من المحكمين وبذلك أصبح عدد أبعاد المقياس بصورته النهائية تسعة أبعاد.

ب. **صدق الاتساق الداخلي** : تم إيجاد التجانس الداخلي لمقياس التدفق النفسي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تبين أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) لعبارات مقياس التدفق النفسي مما يؤكد صدق

الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي؛ حيث وجد أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وتراوح قيم الارتباط (0.916 - 0.763) وهي قيم تؤكد صدق المقياس.

ج. ثبات المقياس: تم استخراج قيمة الثبات باستخدام الفا كرونباخ، وقد أسفرت النتائج ثبات المقياس كانت تساوي (0.94) وهي قيمة تعبر عن ثبات بدرجة مناسبة وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي جداً ومقبول.

3. الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الحالية:

أ. الصدق:

➤ صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق مقياس التدفق النفسي تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لمقياس ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وفقرات البعد ودرجة البعد الكلية، وجاءت النتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد التوازن بين التحدي مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
01	0.758**	0.01
02	0.594**	0.01
03	0.739**	0.01
04	0.712**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد التوازن بين التحدي والمهارة مع درجة البعد الكلية؛ حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد. فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.594) و(0.758)، وهي قيم تشير إلى أن كل فقرة تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (04) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد اندماج الوعي مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
05	0.494**	0.01
06	0.435**	0.01
07	0.470**	0.01
08	0.291*	0.05

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات بعد اندماج الوعي مع درجة البعد الكلية؛ حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد، فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.291) و (0.494) وهي قيم تشير إلى أن كل فقرة تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (05) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد وضوح الأهداف مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
09	0.734**	0.01
10	0.620**	0.01
11	0.267*	0.05
12	0.574**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد وضوح الأهداف مع الدرجة الكلية، حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد؛ فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.267) و (0.734) وهي قيم تشير إلى أن كل فقرة تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد .

الجدول رقم (06) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد وضوح التغذية الراجعة مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
13	0.522**	0.01
14	0.640**	0.01
15	0.649*	0.01
16	0.377**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد وضوح التغذية الراجعة مع درجة البعد الكلية؛ حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة عند مستوى ودلالة (0.01) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.649) و(0.377)، وهي قيم تشير إلى أن كل الفقرات تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (07) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد التركيز في المهمة مع درجة البعد الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
17	0.392**	0.01
18	0.749**	0.01
19	0.597**	0.01
20	0.420**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد التركيز في المهمة مع الدرجة الكلية؛ حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد، فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.749) و(0.392) وهي قيم تشير إلى أن كل فقرة تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (08) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد الإحساس بالضبط مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
21	0.715**	0.01
22	0.667**	0.01
23	0.693**	0.01
24	0.447**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد الإحساس بالضبط مع درجة الكلية، حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.715) و (0.447) وهي قيم تشير إلى أن كل الفقرات تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (09) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد الإحساس بوضوح السيطرة مع درجة البعد الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
25	0.478**	0.01
26	0.560**	0.01
27	0.473**	0.01
28	0.445**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد الإحساس بوضوح السيطرة مع الدرجة الكلية، حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد؛ فقد تراوحت المعاملات الارتباطية بين (0.560) و (0.445) وهي قيم تشير إلى أن كل فقرة تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (10) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد الاستماع الذاتي مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
29	0.473**	0.01
30	0.503**	0.01
31	0.806**	0.01
32	0.673**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد الاستماع الذاتي مع درجة الكلية، حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد، فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.806) و (0.473) وهي قيم تشير إلى أن كل الفقرات تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (11) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد الاستغراق في الإبداع مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
33	0.493**	0.01
34	0.469**	0.01
35	0.548**	0.01
36	0.490**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد الاستغراق في الإبداع مع الدرجة الكلية، حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد؛ فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.548) و (0.493) وهي قيم تشير إلى أن كل الفقرات تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (12) يبين قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس التدفق النفسي مع درجة المقياس الكلية.

البعد	معامل الارتباط	الدلالة
التوازن بين التحدي والمهارة	0.653**	0.01
اندماج الوعي بالفعل	0.449**	0.01
أهداف واضحة	0.672**	0.01
التغذية الراجعة غير غامضة	0.734**	0.01
التركيز في المهمة	0.664**	0.01
الإحساس بالضبط	0.682**	0.01
غياب الوعي بذات	0.467**	0.01
الإحساس بمرور الوقت	0.598**	0.01
الاستمتاع الذاتي	0.358*	0.05

من خلال نتائج الجدول يتبين وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس التدفق النفسي (التوازن بين التحدي والمهارة، اندماج الوعي بالفعل، أهداف واضحة، التغذية الراجعة غير غامضة، التركيز في المهمة، إحساس بالضبط، غياب الوعي بالذات، الإحساس بمرور الوقت، إحساس بالضبط، غياب الوعي بالذات، الإحساس بمرور الوقت، الاستمتاع الذاتي) مع الدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) باستثناء بعد الاستمتاع الذاتي الذي كان عند مستوى (0.05) مما يدل على أن جميع الأبعاد تساهم بشكل دال في المقياس الكلي للتدفق النفسي حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.734) و (0.358) .

ب. الثبات:

بعد التحقق من صدق الاستبيان في هذه الخطوة التالية سيتم التأكد من مدى ثبات الاستبيان وتوصلت النتائج إلى:

الجدول رقم (13) يبين نتيجة ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي.

عدد الفقرات	معامل الثبات
36	0.774

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن مقياس التدفق النفسي يتمتع بثبات جيد؛ حيث قدّرت قيمة ألفا كرونباخ (0.774) .

الجدول رقم (14) يبين نتيجة ثبات التجزئة النصفية لمقياس التدفق النفسي.

عدد الفقرات	معامل الارتباط بين النصفية قبل التصحيح	معامل التصحيح سبيرمان
	التصحيح	بروان
36	0.741	0.852

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن مقياس التدفق النفسي يتمتع بثبات جيد، حيث قدرت قيمة ثبات التجزئة النصفية بعد التصحيح بمعامل سبيرمان بروان (0.852).

2.3.1. مقياس جودة الحياة:

تم استخدام مقياس كاظم ومنسي لجودة الحياة و (2006) تم تقنيه على البيئة الجزائرية من طرف يحي (2016) وتم اختيار هذا المقياس وفق المبررات التالية :

لقد استخدم هذا المقياس في دراسة "محمد عبد الله إبراهيم وسيدة عبد الرحيم الصديق" (2006) التي تناولت دور الأنشطة الرياضية في تحسين جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. قامت بتحرير الخصائص السيكمترية لمقياس جودة الحياة لكازم ومنسي (2006) على عينة قوامها 123 طالب وطالبة ،وقد أسفرت النتائج أن جميع البنود لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما أن مؤشرات الصدق التمييزي مرضية عموماً، وأن قيم الثبات للأبعاد الستة مرتفعة؛ إذ تراوحت بين (0.77-0.91) وبلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.82).

دراسة "محمود عبد الحليم منسي وعلي المهدي كاظم" (2010) هدفت إلى تصميم وتقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين الذي تكون من ست أبعاد: جودة

الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (220) طالب وطالبة، كما أن المقياس أعطى المؤشرات السيكومترية المطلوبة.

دراسة "رغد علي نعيمة" (2012) قياس جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشيرين؛ سعت الدراسة بتحرير الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة لكازم ومنسي (2006) على عينة قوامها (360) طالباً من جامعتي دمشق وتشيرين، وللتحقق من ثبات كل بعد من أبعاد المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وبينت النتائج أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.93) في بعد العواطف إلى (0.67) في بعد الصحة العامة، كما تم تقدير مؤشرات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تراوحت معاملات الثبات من (0.33) في بعد شغل أوقات الفراغ إلى (0.66) في بعد الصحة العامة، أما في مجال الصدق فقط تم التوصل إلى أن جميع الارتباطات دالة إحصائياً ما عدا ارتباط الصحة العامة والحياة الأسرية مع شغل أوقات الفراغ.

دراسة "يحي وبشلاغم" (2022)، جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، قامت بالتحقق من الصدق عن طريق استعمال صدق الاتساق الداخلي والتي بينت أن جميع أبعاد مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعطي مؤشر قوياً على صدق المقياس ما عدا البعد الأول الذي جاء دال عند (0.05)، أما صدق المقارنة الطرفية وجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة بناءً على المجموعتين الدنيا والعليا، أما فيما يخص الثبات فقد دلت نتائج ألفا كرونباخ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.846) وهي قيمة ذات شدة مرتفعة مما يبين تناسق فقرات المقياس، وثبات بطريقة التجزئة النصفية كشفت قيمته عن (0.832) وهي مرتفعة أيضاً. دراسة "الدهني" (2018) جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل؛ والتي كشفت خصائص المقياس في هذه الدراسة ارتباط جميع فقرات مقياس جودة الحياة مع محاوره بمستوى دلالة (0.01)، أما قيم الثبات للمحاور فقد تراوحت بين

(0.39) في محور العواطف و(0.67) في محور الصحة العامة، بينما ثبات التجزئة النصفية فقد تراوحت قيمه أيضاً بين (0.30) في محور شغل أوقات الفراغ و(0.66) في محور الصحة العامة.

1. وصف المقياس:

يتألف المقياس من (60) بند تقيس درجة شعور الطالب الجامعي بجودة حياته، ضمن ست أبعاد وهي: (جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته). حيث تم صياغة 10 بنود لكل بعد من أبعاد جودة الحياة بواقع خمسة بنود سالبة وخمسة بنود موجبة، ووضع أمام كل بند مقياس تقدير خماسي "Ratingscale" "أبداً، قليل جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً، وأعطي البنود الموجبة التي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1 - 2 - 3 - 4 - 5)، في حين أعطى العكس الميزان السابق للبنود السالبة تحمل أرقام زوجية. (انظر إلى الملحق رقم 02).

2. الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الأصلية:

أ. **صدق المحتوى:** عرض المقياس على 6 خبراء من المختصين في القياس والتقويم والارشاد النفسي والطب النفسي، وبعد الأخذ باقتراحاتهم تم التعديل في صياغة 10 بنود التي تحمل الأرقام (11 - 19 - 25 - 30 - 33 - 41 - 45 - 48 - 55 - 59) وأن بنود مقياس جودة الحياة تتم بصدق عالي.

لقد تم تحليل البنود لمعرفة القدرة التمييزية لكل بند من بنود المقياس وأصرفت النتائج قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (2.69 و 15.69).

ب. **صدق البناء:** لقد أسفرت نتائج هذا النوع من الصدق عن تمتع جميع قيم معامل الارتباط البند بالبعد بدلالة إحصائية لا تقل عن مستوى (0.05)، كما أسفرت

النتائج عن تمتع معامل الارتباط بين البعد والأبعاد الأخرى بدلالة إحصائية لا تقل عن (0.01) حيث تراوحت قيمتها بين (0.32 و 0.70) .

ج. الثبات: أسفرت نتائج ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرومباخ لكل بعد من أبعاد المقياس عن قيم تراوحت بين (0.62 و 0.85)، كما أسفرت الدرجة الكلية للمقياس (0.91) .

3. الخصائص السيكومترية في البيئة الحالية:

أ. الصدق:

➤ صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق مقياس جودة الحياة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لقياس ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وبين الفقرات ودرجة البعد الكلية، وجاءت النتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة الحياة العامة مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
01	0.555**	0.01	06	0.566**	0.01
02	0.371**	0.01	07	0.338*	0.05
03	0.388**	0.01	08	0.433**	0.01
04	0.490*	0.05	09	0.055	غير دال
05	0.153	غير دال	10	0.555**	0.05

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد جودة الحياة العامة مع درجة البعد الكلية؛ حيث يتبين أن الفقرات (1-2-3-4-6-7-8-10) ذات ارتباط قوي، ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05)، ما عدا الفقرات رقم (5-9)

جاءت غير دالة لذا سيتم حذفها؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.566) و(0.055).

الجدول رقم (16) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
11	0.458**	0.01	16	0.150	غير دال
12	0.368**	0.01	17	0.166	غير دال
13	0.600**	0.01	18	0.142	غير دال
14	0.256	غير دال	19	0.542**	0.01
15	0.627**	0.01	20	0.541**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من فقرات بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية مع درجة البعد الكلية حيث يتبين أن الفقرات (11-12-13-15-19-20) ذات ارتباط قوي ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، في حين جاءت الفقرات رقم (14-16-17-18) غير دالة لذا سيتم حذفها؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.627) و (0.142) .

الجدول رقم (17) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة التعليم والدراسة مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة
21	0.528**	0.01	26	0.280*	0.05
22	0.353**	0.01	27	0.622**	0.01
23	0.468**	0.01	28	0.601**	0.01
24	0.598**	0.01	29	0.483**	0.01
25	0.622**	0.01	30	0.650**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد جودة التعليم والدراسة مع درجة البعد الكلية؛ حيث يبين أن جميع فقرات البعد ذات ارتباط قوي ودالة عند مستوى

الدلالة (0.01) و (0.05) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد؛ فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.650) و (0.280) وهي قيم تشير إلى أن كل فقرة تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد .

الجدول رقم (18) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة العواطف مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
31	0.340*	0.05	36	0.301*	0.05
32	0.600**	0.01	37	0.360*	0.05
33	0.581**	0.01	38	0.569**	0.01
34	0.615**	0.01	39	0.491**	0.01
35	0.261	غير دال	40	0.644**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد جودة العواطف مع درجة البعد الكلية؛ حيث يبين أن جميع فقرات البعد تتمتع بارتباط قوي ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) و (0.05) ما عدا الفقرة رقم (35) جاءت غير دالة ولذا سيتم حذفها؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.644) و (0.261) .

الجدول رقم (19) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة الصحة النفسية مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
41	0.650**	0.01	46	0.557**	0.01
42	0.347*	0.05	47	0.701**	0.01
43	0.536**	0.01	48	0.559**	0.01
44	0.579**	0.01	49	0.488**	0.01
45	0.702**	0.01	50	0.407**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد جودة الصحة النفسية مع درجة البعد الكلية؛ حيث يتبين أن جميع الفقرات ذات ارتباط قوي ودالة إحصائية عند

مستوى الدلالة (0.01) و (0.05) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد؛ فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.702) و (0.347) وهي قيم تشير إلى أن كل الفقرات تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (20) يبين قيم معامل الارتباط بين فقرات بعد جودة شغل الوقت وإدارته مع درجة البعد الكلية.

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
51	0.640**	0.01	56	0.737**	0.01
52	0.649**	0.01	57	0.729**	0.01
53	0.793**	0.01	58	0.801**	0.01
54	0.869**	0.01	59	0.727**	0.01
55	0.842**	0.01	60	0.584**	0.01

يبين الجدول أعلاه نتيجة ارتباط كل فقرة من الفقرات ببعد جودة شغل الوقت وإدارته مع درجة كلية للبعد؛ حيث يبين أن جميع الفقرات ذات ارتباط قوي ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على اتساقها وارتباطها مع البعد؛ فقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.869) و (0.584) وهي قيم تشير إلى أن كل الفقرات تسهم بشكل معتبر في قياس هذا البعد.

الجدول رقم (21) يبين قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة مع درجة الكلية

البعد	الارتباط	الدلالة
جودة الحياة العامة	0.579**	0.01
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	0.738**	0.01
جودة التعليم و الدراسة	0.783**	0.01
جودة العواطف	0.815**	0.01
جودة الصحة النفسية	0.841**	0.01
جودة شغل الوقت وإدارته	0.552**	0.01

من خلال نتائج الجدول يبين وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس جودة الحياة (جودة الحياة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة

العواطف جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت وإدارته) مع الدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تظهر معاملات الارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن جميع الأبعاد تساهم بشكل دال في القياس الكلي لجودة الحياة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.841) و (0.552).

ب. الثبات:

بعد التحقق من صدق الاستبيان في هذه الخطوة التالية سيتم التأكد من مدى ثبات الاستبيان وتوصلت النتائج إلى:

الجدول رقم (22) يبين نتيجة ثبات ألفا كورنباخ لمقياس جودة الحياة

عدد الفقرات	معامل الثبات
53	0.903

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن مقياس جودة الحياة يتمتع بثبات جيد، حيث قدرت قيمة ألفا كورنباخ بـ (0.903) .

الجدول رقم (23) يبين نتيجة ثبات التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة

عدد الفقرات	معامل الارتباط بين النصفية قبل التصحيح	معامل التصحيح جيتمان
53	0.663	0.797

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن مقياس جودة الحياة يتمتع بثبات جيد، حيث قدرت قيمة ثبات التجزئة النصفية بمعامل التصحيح جيتمان بـ (0.797).

ثانياً: الدراسة الأساسية.

بعد الانتهاء من إجراءات الدراسة الاستطلاعية وبعد إثبات أن الأداة لها القابلية للتطبيق على العينة الأساسية، انتقلت الباحثة إلى إجراء الدراسة الأساسية للتأكد أو نفي فرضية الدراسة على العينة الممثلة لمجتمع الدراسة.

1.2. منهج الدراسة:

لقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي نظراً لتناسبه مع الدراسة الحالية، والذي عرّفته (دويدري، 2000) بأنه: "عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة، وتصوير النتائج التي تمّ التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها". (عقيلة، 2018، ص 62)

2.2. حدود الدراسة:

– **الحدود المكانية:** تمّت الدراسة بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة.

– **الحدود الزمنية:** أجريت هذه الدراسة خلال شهر مارس 2025.

– **الحدود البشرية:** هم طلبة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الدكتور مولاي الطاهر بسعيدة.

3.2. مواصفات عينة الدراسة الأساسية :

وقد تمّ اختيار (143) طالباً وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية بالطريقة العشوائية، تتوزع مواصفاتها حسب الجنس والشعبة، كما هو موضح في الجداول التالية:

الجدول رقم (24) يبين توزيع أفراد العينة من حيث الجنس

النسبة المئوية	التكرار	
27%	39	ذكر
73%	104	أنثى
100%	143	المجموع

تبين نتائج الجدول إلى أن عدد الطلبة الذكور بلغ (39) طالب ما يعادل (27%) من مجموع أفراد العينة، في حين بلغ عدد الطالبات الإناث (104) طالبة وهنّ يمثلنّ ما نسبته (73%)

الجدول رقم (25) يبين توزيع أفراد العينة من حيث الشعبة.

النسبة المئوية	التكرار	
44.8%	64	علوم التربية
55.2%	79	علم النفس
100%	143	المجموع

تظهر نتائج الجدول أعلاه أن عدد طلبة علم النفس قد بلغ (79) بنسبة (55.2%) وهم الفئة الغالبة في الدراسة، يليهم طلبة علوم التربية بعددهم البالغ (64) وبنسبة (44.8%).

4.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لتحليل البيانات المتعلقة بالدراسة الحالية تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية وهي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- تحليل الانحدار الخطي البسيط.
- تحليل الانحدار الخطي المتعدد.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية للدراسة، بما فيها الدراسة الاستطلاعية والأساسية، والتي تم من خلالها التعرف على الهدف من الدراسة والمنهج المستخدم وعينة الدراسة وكذلك أداة جمع البيانات في صورتها النهائية التي تم معالجتها بواسطة الأساليب الإحصائية ، وسنتطرق في الفصل الموالي إلى عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

تمهيد

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

- 1.1. عرض نتيجة الفرضية العامة.
- 2.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى.
- 3.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثانية.
- 4.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.
- 5.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة:

- 1.2. مناقشة نتيجة الفرضية العامة.
- 2.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى.
- 3.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية.
- 4.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.
- 5.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة.

خاتمة.

التوصيات والاقتراحات.

تمهيد:

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة بما فيها الدراسة الاستطلاعية والأساسية ومعالجة البيانات الإحصائية والحصول على النتائج، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة النتائج، قصد الخروج بمجموعة من التوصيات .
أولاً : عرض نتائج الدراسة:

بعد إجراء الطالبة الباحثة المعالجة الإحصائية للبيانات، توصلت إلى النتائج التالية:

1.1. عرض نتيجة الفرضية العامة:

نُصّت الفرضية العامة على أن: "التدفق النفسي يساهم بدرجات مختلفة في التنبؤ بجودة الحياة الطالب الجامعي .

لاختبار الفرضية تمّ حساب الانحدار الخطّي المتعدّد بين أبعاد التدفق النفسي وجودة الحياة حسب استجابة أفراد العينة لأدوات الدراسة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (26) يبين تحليل الانحدار الخطي البسيط بين التدفق النفسي وجودة

الحياة

المتغير	المتغيرات	الثابت	قيمة	ر	R^2	قيمة	دلالة	بيتا	قيمة	دلالة
التابع	المتنبئة	B	R	R^2	(ف)	(ف)	(ف)	β	(ت)	(ت)
جودة الحياة	التدفق النفسي	128.363	0.227	0.210	0.044	6.499	0.012	0.210	2.549	0.012

أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط ان نموذج الانحدار معنوي و ذلك من خلال قيمة (ف) البالغة (6.499) بدلالة (0.012) و هي اصغر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) ، و ان المتغير المفسر (التدفق النفسي) يفسر بنسبة (4.4%) من التباين الموجود في جودة الحياة وذلك بالنظر الى معامل التحديد (R^2) التي بلغت قيمته (0.044) . كما جاءت قيمة "بيتا" تساوي ($\beta = 0.210$) التي توضح العلاقة بين التدفق النفسي و جودة الحياة دالة احصائيا، وذلك من خلال قيمة (ت) والدلالة المرتبطة

بها التي بلغت (0.012) ، وهذا يعني انه كلما تحسن التدفق النفسي بمقدار وحدة تحسنت جودة الحياة بمقدار (0.210) وحدة . وعليه يمكن صياغة معادلة الانحدار الخطي البسيط كما يلي:

$$Y = 128.36 + 0.227x_1$$

جدول رقم (27) نتائج الانحدار الخطي المتعدد بين التدفق النفسي وجودة الحياة.

المتغير التابع	المتغيرات المتنبئة (المفسرة)	R	R ²	قيمة (ف)	دلالة (ف)	بيتا β	قيمة (ت)	دلالة (ت)
جودة الحياة	التوازن بين التحدي والمهارة					,168	1,507	0,134
	اندماج الوعي بالفعل					-	-,042	0,967
	أهداف واضحة					-	-,429	0,668
		0.357	0.127	2.108	0.033	,042		
	التغذية الراجعة غير غامضة					-	-1,797	0,075
	التركيز في المهمة					,187	2,027	0,045
	الإحساس بالضبط					-	-,362	0,718
	غياب الوعي بذات					,142	1,594	0,113
	الإحساس بمرور الوقت					,004	,037	0,970
	الاستمتاع الذاتي					,162	1,846	0,067

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان نموذج الانحدار معنوي و ذلك من خلال قيمة (ف) البالغة (2.108) بدلالة (0.03) و هي اصغر من مستوى الدلالة المعنوية (0.05) ، و ان المتغيرات المفسرة (ابعاد التدفق النفسي) تفسر بنسبة (12.7%) من

التباين الموجود في جودة الحياة وذلك بالنظر الى معامل التحديد (R^2) التي بلغت قيمته (0.127) . كما جاءت قيمة "بيتا" تساوي ($\beta = 0.187$) التي توضح العلاقة بين بعد التركيز في المهمة و جودة الحياة دالة احصائيا، وذلك من خلال قيمة (ت) والدلالة المرتبطة بها التي بلغت (0.045) ، وهذا يعني انه كلما تحسن التركيز في المهمة بمقدار وحدة تحسنت جودة الحياة بمقدار (0.187) وحدة . و تظهر النتائج كذلك عدم وجود دلالة إحصائية بين الابعاد (التوازن بين التحدي و المهارة ، اندماج الوعي بالفعل، اهداف واضحة ، التغذية الراجعة الغير غامضة ، الاحساس بالضبط، غياب الوعي بالذات ، الاحساس بمرور الوقت ، استمتاع الذاتي).

وعليه يمكن القول أن: التدفق النفسي يساهم بشكل دال في التنبؤ بجودة الحياة الطالب الجامعي. و لكن بالنظر الى قيمة المفسرة لهذه المساهمة التي بلغت (12.7%) نجدها اقل من المتوسط .

2.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

التي نصت على أنه: " نتوقع وجود مستوى متوسط للتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .

لاختبار الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، ولتصنيف مستويات المقياس تم حساب المتوسط المرجح ، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (28) يبين نتيجة مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة

الرتبة	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
9	التوازن بين التحدي والمهارة	3.18	0,761833	متوسط
7	اندماج الوعي بالفعل	3.60	0,677698	مرتفع
5	أهداف واضحة	3.74	0,76939	مرتفع
6	التغذية الراجعة غير غامضة	3.64	0,754338	مرتفع
2	التركيز في المهمة	3.87	0,719978	مرتفع
1	الإحساس بالضبط	4.14	0,695348	مرتفع
4	غياب الوعي بذات	3.74	0,643935	مرتفع
3	الإحساس بمرور الوقت	3.82	0,71475	مرتفع
8	الاستمتاع الذاتي	3.39	0,725868	متوسط
	التدفق النفسي	3.72	0,49725	مرتفع

يبين الجدول أعلاه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج استجابات الطلبة على مقياس التدفق النفسي، حيث يشير إلى أن كل من الأبعاد التالية: (اندماج الوعي بالفعل، أهداف واضحة، التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز في المهمة، الإحساس بالضبط، غياب الوعي بالذات، الإحساس بمرور الوقت)، أظهرت نتائجها مستوى مرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي ما بين (3.60) و(4.14). في حين أظهرت النتائج مستوى متوسط في بعد: التوازي بين التحدي والمهارة حيث قُدِّر المتوسط الحسابي بـ (3.18) وكذلك بعد الاستمتاع الذاتي و قُدِّر المتوسط الحسابي بـ (3.39).

بينما قدر المتوسط الحسابي لمقياس التدفق النفسي ككل بـ (3.72) وانحراف معياري بـ (0.49725). وهذه النتيجة تشير إلى وجود مستوى مرتفع للتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .

3.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

التي نصت على أنه: نتوقع وجود مستوى متوسط لجودة الحياة لطلبة الجامعة. لاختبار الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، ولتصنيف مستويات المقياس تم حساب المتوسط المرجح كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (29) يبين نتيجة مستوى جودة الحياة لدى الطلبة.

الرتبة	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
5	جودة الحياة العامة	2.88	0.505	متوسط
1	جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية	3.37	0.535	متوسط
2	جودة التعليم و الدراسة	3.08	0.456	متوسط
3	جودة العواطف	3.05	0.557	متوسط
4	جودة الصحة النفسية	3.00	0.545	متوسط
3	جودة شغل الوقت وإدارته	2.84	0.592	متوسط
	جودة الحياة	2.99	0.365	متوسط

توضح نتائج الجدول أعلاه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج استجابات الطلبة على مقياس جودة الحياة حيث يتضح أن جميع ابعاد جودة الحياة أظهرت نتائجها مستوى متوسط ، حيث تراوحت قيم المتوسط الحسابي للأبعاد ما بين (2.88) و(3.37)،

بينما جاءت قيمة المتوسط الحسابي لمقياس جودة الحياة ككل ب(2.99) و انحراف معياري (0.365). مما يشير الى وجود مستوى متوسط لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة .

4.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة :

التي نصت على انه: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في التدفق النفسي .

الجدول رقم (30) يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجنس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	التكرار
134.72	12.668	141	0.278	0.781	0.05	ذكر
133.78	19.554	104				أنثى

يتضح من خلال الجدول أعلاه بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور بـ (134.72) وانحراف معياري قدره (12.668) في حين جاء متوسط حسابي لاستجابات الإناث بـ (133.78) وانحراف معياري قدره (19.54). وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.278) عند درجة الحرية (141) ، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية sig فُدرت بـ (0.781)، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، يعني أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعا لمتغير الجنس. وعليه، نقبل الفرضية الصفرية القائلة إنه "لا توجد فروق بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في التدفق النفسي .

5.1. عرض نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة :

التي نصت على انه : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في جودة الحياة:

الجدول رقم (31) يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	التكرار
155.62	19.648	141	1.215	0.227	0.05	ذكر
160.03	19.239	104				أنثى

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور بلغ (155.62) بانحراف (19.648)، بينما متوسط الحسابي لاستجابات الإناث فقد بلغ (160.03) بانحراف (19.239)، كما جاءت قيمة اختبار "ت" تساوي (1.215) عند مستوى دلالة معنوية مقدرة بـ (0.227) وهي غير دالة إحصائياً لأنها أكبر من (0.05) وبالتالي يمكن القول أنه ليس هناك فروق دالة إحصائية في جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس. وعليه نقبل الفرضية الصفرية القائلة انه: لا توجد فروق بين طلبة الجامعة الذكور وإناث في جودة الحياة.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة:

يتم في هذا الجزء من الدراسة مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها حسب فروض الدراسة، وذلك بتوضيح الأسباب الكامنة وراء نتائج الفروض التي خلصت إليها الدراسة، ومدى توافقها أو معارضتها لنتائج الدراسات السابقة، ودلالات نتائج الدراسة الحالية.

1.2. مناقشة نتيجة الفرضية العامة:

القائلة: التدفق النفسي يساهم في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

ويمكن تفسير ذلك من خلال ما يراه "جولمان" (2000). أن التدفق النفسي حالة يكون فيها الفرد منغمساً تماماً فيما يقوم به، ولا ينهي إدراكه الحسي إلا مع هذه المهمة. ويعيش إحساسه بالزمان و المكان و هنا يكون التدفق النفسي حالة نسيان الذات عكس التفكير و القلق، ويرى أن التدفق النفسي تجربة يمر بها فرد تقريبا من وقت لآخر (طفراني، 2023، ص164).

وتفسير الطالبة الباحثة النتيجة المتوصل إليها: أن التدفق النفسي يساعد بشكل ملحوظ في تحسين جودة الحياة وذلك من خلال ما يمنحه الفرد من شعور بالرضا و المتعة أثناء أداء المهام التي تتناسب قدراته و إمكانياته. كما أنه أيضا يوجد مجموعة من العوامل مشتركة التي تساهم في ذلك منها العوامل النفسية و التربوية. حيث يعتبر التدفق النفسي حالة نفسية و انفعالية ايجابية يعيشها الطالب عندما يكون منغمساً في أداء نشاط

معين ،وهذه تعزز شعوره بالكفاءة و الإنجاز و هما أهم مكونات جودة الحياة . و أيضا التركيز في المهمات التي تناسب قدراتهم و إمكانياتهم تساعد في تقليل من التوتر و تبعد التفكير في الضغوط و المشاكل ،وهو ينعكس إيجابا علي الصحة النفسية و الشعور العام بالرضا ، كما أن تحديد أهداف واضحة و تقديم تحديات تناسب قدراتهم يساهم في تحسين جودة حياة الطالب. كما أنه يمكن لتدفق النفسي أن يصبح وسيلة فعالة لتكيف من خلال منح الطالب شعور بالسيطرة و المتعة . كما أن الطلبة الذين يعيشون حالات متكررة من التدفق هم أكثر قدرة على ادارة الوقت و تحقيق التوازن بين الحياة الدراسية و الشخصية ، وهذا ما يساهم في تعزيز جودة الحياة لديهم .

لقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة " عبد الفاتح " (2020). التي توصلت إلي أن درجاتهم في التدفق النفسي اسهمت في التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية. و أيضا مع دراسة " القريني و الميطري " (2024) التي اظهرت أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال التدفق النفسي . وحسب علم الطالبة الباحثة أنه لا يوجد دراسات اختلفت مع نتائج الدراسة الحالية.

2.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

القائلة: " أنه نتوقع وجود مستوى متوسط للتدفق النفسي لدى الطلبة الجامعة":
بعد المعالجة الإحصائية، أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع للتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .

وتُفسر الطالبة الباحثة نتيجة وجود مستوى مرتفع للتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة بأنه يدل على وضوح الأهداف لديهم بصورة كبيرة، كما أن الطلبة لديهم القدرة على تحديد هذه الأهداف وتحقيقها، مما يؤدي إلى اندماج والتركيز في المهمة التي يقومون بها بدون انتظار مكافأة خارجية، كما أنهم يتمتعون بدرجة عالية من التركيز في أداء المهام والانغماس فيها لدرجة فقدان الوعي بالذات نتيجة التركيز الشديد، وأيضاً لديهم القدرة على إعداد توازن بين التحديات الأكاديمية ومهاراتهم.

في حين نجد أن بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبعد الاستمتاع الذاتي، سجل مستوى متوسط، مما قد يشير إلى بعض الصعوبات في تحقيق هذا التوازن.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة "الأسود و لأسود" (2020): التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي عند أفراد العينة، كما اتفقت مع دراسة "العابتي" (2019): التي توصلت في دراسته إلى أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي، وكذلك مع دراسة "النتشة" (2021): التي توصلت إلى أن التدفق النفسي لدى طالبات الدراسات العليا في جامعة محافظات الخليل كان عالياً، وأيضاً دراسة "اليعقوبي" (2020): التي توصلت إلى أن الطلبة الجامعة يتمتعون بتدفق نفسي، ودراسة "الزاكي والنواب" (2018): التي توصلت إلى أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتدفق نفسي بمتوسط المجتمع الذي لا ينتمون إليه، وأيضاً دراسة "محيسن" (2024): التي توصلت إلى أن طلبة المعهد يتمتعون بمستوى جيد من التدفق النفسي مقارنة بمتوسط المجتمع الذي لا ينتمون إليه.

بينما اختلفت مع دراسة "عبد الفاتح" (2020): التي توصلت إلى أن مستوى التدفق النفسي كان فوق المتوسط، وكذلك اختلفت مع دراسة "الصوفي" (2019): التي توصلت إلى أن مستوى كل من التدفق النفسي لدى أفراد العينة كان متوسطاً.

3.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

القائلة إنه: نتوقع وجود مستوى متوسط لجودة الحياة لدى الطلبة الجامعة :

بعد المعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

وتفسر الطالبة الباحثة نتيجة وجود مستوى متوسط لجودة الحياة لدى الطلبة الجامعة يشير إلى انخفاض رضاهم عن مختلف جوانب حياتهم الجامعية، سواء في علاقاتهم الاجتماعية والأسرية أو في ظروفهم الدراسية وجودة التعليم الذي يتلقونه. كما قد يعكس هذا المستوى تقلبات في حالتهم العاطفية والنفسية حيث يتقلون بين مشاعر الراحة

والقلق. وأيضاً يشير هذا المستوى المتوسط إلى عدم قدرة الطلبة على إدارة أوقاتهم بشكل فعال، مما يمنعهم من تحقيق التوازن، وأيضاً يمكن أن تتأثر صحتهم النفسية نتيجة ضغوط الحياة الاجتماعية، مما يجعلهم أقل قدرة على التكيف والاستمتاع بحياتهم، بالإضافة إلى ضعف التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية، وقلة الدعم من الأسرة والأصدقاء، وكذلك الضغوط الدراسية مثل الخوف من الرسوب وضغط الامتحانات، وأيضاً يمكن للمشكلات الاقتصادية أن تؤثر على شعورهم بالرضا مثل ضعف المستوى المادي وعدم القدرة على تلبية الحاجيات الأساسية.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "قادري" (2020): التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة متوسط لدى أغلب أفراد العينة، وكذلك دراسة "كحلول والقروي" (2020): التي توصلت إلى أن أفراد العينة يتمتعون بالمستوى لا بأس به من جودة الحياة (مرتفع - متوسط). بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "بن يحي وبشلاغم" (2020): التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع، وأيضاً دراسة "عبد الفتاح" (2020): التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة لدى العينة كان فوق المتوسط، وأيضاً اختلفت مع دراسة "أفنان احمد حسين السلامين" (2018): التي أسفرت على أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً، وأيضاً اختلفت مع دراسة "علي نعمة" (2012): التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة عند الطلبة في كل من جامعتي دمشق و تشرين كان ضعيفاً.

4.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

القائلة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في التدفق النفسي."

بعد المعالجة الإحصائية، أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في التدفق النفسي

يمكن تفسير نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى التدفق النفسي بأن التدفق النفسي يُعتبر تجربة ذاتية تتعلق بمدى انغماس الفرد في النشاط الذي يمارسه بغض النظر عن جنسه، كما أن العوامل المؤثرة في التدفق: مثل التحدي المناسب لمستوى المهارة، والتركيز العميق، والشعور بالسيطرة تعتبر خصائص فردية تتوزع بشكل متساوي نسبياً بين الذكور والإناث. بالإضافة إلى ذلك، فإن تشابه البيئة التعليمية والمتطلبات الأكاديمية بين الجنسين، خاصة في المرحلة الجامعية، يجعل كل من الذكور والإناث يمتلكون القدرة والخبرة على تحديد المفاهيم بوضوح، كما أنهم يستطيعون الاندماج والتركيز في حياتهم العلمية، الأمر الذي يمكنهم من بلوغ أهدافهم، كما أنه يجعلهم قادرين على تقديم تغذية راجعة فورية.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "الأسود والأسود" (2020): التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تُعزى لمتغير الجنس، وأيضاً مع دراسة "النتشة" (2021): التي توصلت الدراسة فيها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التدفق النفسي لدى عينة طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل تُعزى لمتغير الجنس، ودراسة "اليقوبي" (2022): التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تُرجع إلى الجنس، وأيضاً دراسة "الغازي" (2024): التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تُعزى لمتغير الجنس، وكذلك دراسة "العابتي" (2019): التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتدفق النفسي تُعزى للجنس.

بينما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة "قصاب وطرية" (2023): التي توصلت إلى وجود فروق بين متوسط درجة أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث.

5.2. مناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة:

القائلة: "لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في جودة الحياة:

بعد المعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الذكور والإناث في جودة الحياة:

يمكن تفسير نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة بأنه يدل على أن الطلبة الجامعيين من ذكور وإناث يتمتعون بمستويات متقاربة في جودة الحياة، ويمكن تفسير هذا الأمر من خلال الأبعاد المختلفة لجودة الحياة والتي تشمل عمومًا مدى رضا الطالب عن حياته، وعلاقاته الاجتماعية والأسرية، وتمتعه بالصحة النفسية، والرضا الأكاديمي. وعدم وجود فروق قد يعود إلى تشابه البيئة الجامعية التي يعيشها الطلاب، حيث يعيش الطلبة في ظروف بيئية متقاربة تشمل نظام التعليم ذاته، ونمط الحياة الجامعية، والخدمات المتاحة، والضغط الدراسية، وهذا ما يساهم في تقارب مستويات جودة الحياة بينهم.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "قادري" (2024): التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، ودراسة "الغازي" (2024): التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تُعزى لنوع الجنس (ذكور وإناث). بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "السلامين" (2018) التي كشفت نتائجها عن وجود فروق في جودة الحياة لدى طلبة البرنامج العادي لمتغير الجنس لصالح الإناث، وكذلك دراسة "بن يحيى وبشلاغم" (2022) التي توصلت إلى وجود فروق في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس.

خاتمة

خاتمة :

يمكننا القول من خلال نتائج الدراسة الحالية ، ان الطالبة الباحثة استطاعت بقدر مناسب من تسليط الضوء على ابرز المتغيرات النفسية لدى الطلبة الجامعيين و هو التدفق النفسي الذي قد يسهم في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعة .

حيث خلصت الدراسة الحالية الى أن التدفق يساهم في التنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين. وأن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التدفق النفسي، ويتمتعون بمستوى متوسط من جودة الحياة ، كما أنه لا توجد فروق بين طلبة الجامعة في التدفق النفسي و في جودة الحياة لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس .

فنظرا للأهمية هذا الموضوع يتضح أن التدفق النفسي يلعب دور هام في التنبؤ بجودة الحياة للطلاب الجامعي ، فإن الطالب الجامعي يعيش حالة من الاندماج والانغماس الكامل في النشاط الذي يمارسه، والتركيز والشعور بالمتعة أثناء القيام بذلك وأيضا فقدان الاحساس بالذات ومرور الوقت ، فان الطالب الجامعي في هذه الحالة يعيش ما يعرف بالتدفق النفسي، وهذا التدفق يجعله يشعر بالراحة والانجاز ويزيد من ثقته بنفسه وكذلك ايضا جودة الحياة تعبر عن مدى رضا الطالب عن نفسه وصحته ودراسته وعلاقته مع الآخرين.

وقد بينت نتائج الدراسة الحالية أن هناك علاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة وأن الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من التدفق النفسي تكون جودة حياتهم افضل، وبذلك تساهم هذه للدراسة في ابراز أهمية العوامل النفسية الإيجابية في الحياة الجامعية وتشجيع على بناء بيئة تعليمية تدعم النمو النفسي والرفاه الذاتي لدى الطلبة.

🚩 التوصيات والاقتراحات:

- إن قيمة اي بحث علمي تتمثل فيما يصل اليه من نتائج و كذلك من توصيات التي قد تفيد المهتمين بشأن الطالب الجامعي و بيئته الجامعية ، فتوصي الطالبة الباحثة ب:
- ضرورة تعزيز التدفق النفسي و جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين من خلال تهيئة ظروف تساعدهم علي انغماس في الانشطة التي يحبونها داخل و خارج الصف.
 - اوصى بضرورة ادماج برامج دعم نفسي و تربوي داخل الوسط الجامعي .
 - اوصي بتفعيل دور المرشدين النفسيين في الجامعات لمرافقة الطلبة ، خاصة في فترات الامتحانات أو الازمات النفسية مما ينعكس إيجابا على جودة حياتهم .
 - اوصي بإجراء دورات و ورشات عمل للطلبة تهدف إلى تعريفهم بمفهوم التدفق النفسي وكيفية تحقيقه.

➤ اقتراحات :

- اقترح دراسة العلاقة بين التدفق النفسي و متغيرات اخرى مثل : (قلق الامتحان ، الاحتراق النفسي).
- اقترح توسيع العينة مستقبلا لتشمل تخصصات مختلفة، وايضا دراسة الفروق بين التدفق النفسي و جودة الحياة تبعا للمتغيرات اخري مثل (تخصصات علمية و أدبية).
- اجراء دراسات مماثلة على تلاميذ في مراحل تعليمية مختلفة (ثانويات ، أو طلبة الدراسات العليا).

قائمة المصادر والمراجع

- إبراهيم ،محمد الله و الصديق ،سيدة عبد الرحيم .(2006). دور الانشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق .وقائع ندوه علم النفس وجودة الحياة أيام 19/18/17 ديسمبر . جامعة السلطان قابوس .سلطنة عمان 277-289.
- ابن منظور ،محمد بن مكرم .(1993).لسان العرب .بيروت :دار صادر .
- أبو حلاوة ،محمد السعيد عبد الجواد .(2013).حالة التدفق النفسي ،مفهوم ،الأبعاد والقياس .الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية.(29)،القاهرة :مصر .
- أبو الوفا، نجلاء إبراهيم و عبد الكريم ،وليد فتحي (نوفمبر/2020) . فعالية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية الابداع الانفعالي لدى طالبات شعبة الطفولة بكلية التربية اسون .مجلة البحث العلمي في التربية .(21)328-359.
- الأسود، مهريّة و الأسود ،الزهرة .(2020).التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة .مجلة العلوم النفسية و التربوية ،6(01)،55-69.
- بن الشيخ ،ربيعة .(2015).علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي -دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة .رسالة ماجستير ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة :الجزائر .
- بن يحيى ،بومدين و بشلاغم ،يحيى .(ديسمبر /2022).جودة الحياة لدى طلبة الجامعة :دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان .مجلة العلوم الانسانية لجامعة أم البواقي ،9 (03) ،737-754.
- بواد، نقيّة.(2016).جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات لدى الطلبة الجامعة .رسالة ماستر غير منشورة .جامعة الشهيد حمه لخضر :الوادي .
- بية، عبّيد عائشة .(2017).جودة الحياة و سبل تحقيقها في ضل علم النفس الإيجابي .مجلة تاريخ العلوم ،3(06)،352-362.
- البيومي، احمد على .(جوان/2020) التدفق النفسي و علاقته بجودة الحياة لدي الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية .المجلة العلمية لعلوم و فنون الرياضية ،40(40)،31-50.
- الحربي ،فاتن هادي .(مارس/2021).مستوي الرضا الحياتي و التدفق النفسي لدى طالبات كلية عنيزة بالملكة العربية السعودية .مجلة الدراسات الاجتماعية ،27(02)،51-73.
- الحسينات ،ابراهيم بن عبد الله .(2023).جودة حياة الطالب الجامعة و علاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية :دراسة علي عينة من طلاب الجمعية .جامعة الجمعية .بيك:
- الدهني ،غفران غالب أحمد .(يناير/2018) .جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك و حائل :دراسة مقارنة .مجلة العلوم التربوية ،1(01)،277-302.
- زاكي ،نجو أحمد .(سبتمبر/2021).الخصائص السيكموترية لمقياس التدفق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية .دراسات تربوية و اجتماعية .جامعة الحلون .مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية .(27)،280-303.
- زاكي، ألق تائر و النواب، ناجي، محمود ناجي.(31/اوت /2018).التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة .مركز البحوث النفسية .جامعة بغداد .مجلة العلوم النفسية .(28)،983-1024.

- زكي، الق تائر و النواب، ناجي محمود ناجي .(31 أغسطس/2018).التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .مركز البحوث النفسية .جامعة بغداد .مجلة العلوم النفسية ،(28)،983-1024.
- الزهراني، بندر حمدان أحمد .(2022).البنية العائلية لمقياس التدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الباحة .مجلة البحث العلمي في التربية ،23(06)،139-192.
- السلامين ،أفنان احمد حسين .(2018).جودة الحياة و علاقتها بالطموح المستقبلي لدى عينة من طلبة عرب النقب الدارسين في كلية التربية في جامعة الخليل (دراسة مقارنة) .رسالة الماجستير في التوجيه و الارشاد النفسي .كلية الدراسات العليا ،جامعة الخليل :فلسطين .
- السيد، فاطمة خليفة.(سبتمبر/2022).التدفق النفسي كمنبئ بإدارة الازمات النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس السعوديين بمدينة جدة .مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية و النفسية ،16(03)،153-167.
- الشربيني، عاطف والعطية، اسماء.(2019).القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدي اعضاء هيئة التدريس (دول الخليج و مصر) :دراسة مقارنة .المجلة الاردنية للعلوم التربوية ،15(03)،359-376.
- صديق ،محمد السيد .(2009).التدفق النفسي و علاقته ببعض العوامل النفسية لدي طلاب الجامعة . دراسة نفسية ،القاهرة :رابطة الأخصائيين النفسانيين المعربة(رانم). 19(02) .
- الصوافي ،محمد بن ناصر بن سعيد.(2019).التدفق النفسي و علاقته بقلق الاختبار دراسة ميدانية على طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان .المجلة الالكترونية الشاملة متعدد التخصصات ،(15)،1-22.
- الصوافي ،محمد بن ناصر سعيد.(2020).القدرة التنبؤية للسعادة النفسية و مفهوم الذات لدي طلبة الصف التاسع الأساسي في مدارس ولاية المضبيي بسلطنة عمان. المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية و التربوية .(21)،1-23..
- ضفراني ، بن احمد هنادي بنت محمد.(نوفمبر /2021).التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدي طالبات المرحلة الثانوية بإدارة تعليم صبيا .مجلة الدراسات عربية في التربية وعلم النفس،(139)،113-170.
- طرية ،سلام و قصاب ،ريم .(2023).التدفق النفسي و علاقته بمستوي الطموح لدى طلاب الدراسات العليا في كلية التربية .جامعة البعث. مجلة جامعة البحث العلمي 45 (07)،147-192.
- عبد الفاتح ،ولاء احمد .(2020).التدفق النفسي كمنبئ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طالبات جامعة الأمير سطاتم عبد العزيز .مجلة روت التعليمية للعلوم الاجتماعية ،7(05)،251-271.
- عز الدين ، رزان .(2021).التدفق النفسي و علاقته بالمرونة النفسية لدي عينة من طلاب جامعة البعث .مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية و علم نفس،19(04)،60-96.
- عساف، صالح بن حمد.(1995).دليل البحث في العلوم السلوكية .السعودية: مكتبة العبيكان.
- العشوي، مصطفى.(1999).مدخل الى علم النفس المعاصر . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة.

- العطاس ، عبد الله بن أحمد محمد .(نوفمبر/2020).جودة الحياة الجامعية و علاقتها بدافعية التعلم و مستوى الطموح لدى طلاب جامعة أم القرى .المجلة التربوية ،كلية التربية ،جامعة سوهاج (91)،2718-2771.
- غازي، يوسف وغازي، اسماء .(2024).التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب كلية الفنون الجميلة .مجلة بحوث التعليم و الابتكار ،4(14)،243-279.
- قادري ،فريدة .(2024).جودة الحياة لدى الطالب الجامعي و علاقتها ببعض المتغيرات :دراسة ميدانية على عينة من الطلبة جامعة البويرة .مجلة افاق علمية ،16 (02) ،35-54.
- القريني، حصة فهد و الميطري ،سهام محجي .(2020).النكاء الروحي وعلاقته بالتدفق النفسي كمنبئين لجودة الحياة النفسية لدي معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض .كلية التربية ،مجلة العلوم التربوية و نفسية .8(02)،63-80.
- كحول ،شفيقة و قروي ،عائشة .(4-5 فيفري 2020).مستوى جودة الحياة لدي الطلبة المقبلون على التخرج :دراسة ميدانية على الطلبة السنة الثانية ماستر توجيه و ارشاد بجامعة بسكرة .أعمال الملئقى الوطني الأول :جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر -الابعاد و التحديات .191-200.
- لطفي ،أسماء فتحي و أبو العلا ،حنان فوزي .(أفريل /2015).التدفق النفسي كمنبئ بمهارة اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا . دراسات عربية في التربية و علم النفس .60 (02) ،283-310.
- مباركي، خديجة و دماش، خديجة و عرار، سامية.(ديسمبر/2016).خبرة التدفق النفسي المفاهيم و الابعاد و علاقتها ببعض المتغيرات السيكلوجية الإيجابية الابداع و السعادة نموذجا .جامعة الاغواط .مجلة تطوير العلوم الاجتماعية ،1(15)،101-117.
- محمد، زينب ماجد والعائتي ،عبد الله مجيد.(2019).معرفة التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة .مجلة كلية التربية ،(37)،395-420.
- محيسن، حسين زغير .(18أفريل 2024).التدفق النفسي لدي طلبة معهد الفنون الجميلة في محافظة ذي قار . عدد خاص لوقائع المؤتمر العالمي الدولي الثالث: (592-623) .
<https://cloud.uobasrah.edu.iq/uploads/2024/01/09/8801> تم استرجاعه في 2025/03/12 على الساعة 13.30
- المعجم الوجيز.(2002):مجمع اللغة العربية ،القاهرة :الهيئة المصرية العامة لشؤون المطابع الاميرية.
- منسى، محمود عبدالحليم و كاظم ،على المهدي .(2010).تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان .مجلة امبارك،1(01)،41-60.
- الننتشة ،نيرمين حجازي .(2021).التدفق النفسي و علاقه بالطموح الاكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعات محافظة الخليل .رسالة لاستكمال متطلبات نيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي و التربوي .كلية الدراسات العليا ،جامعة الخليل :فلسطين.

- نعيصة، رغداء علي.(2012).جودة الحياة لدي طلبة دمشق. كلية التربية، مجلة جامعة دمشق.28(01)،145-181.
 - وشنان ،حكيمه .(2020).جودة الحياة المفهوم ،المؤشرات و النظريات .مجلة التغير الاجتماعي 5،(01)25-44.
 - يحي ،عبد الحفيظ .(2016).تقنين مقياس جودة الحياة منسي و علي الكاظم على الطلبة الجامعيين "دراسة ميدانية بجامعة الجلفة. رسالة ماجستير .كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح، ورقلة : الجزائر
 - اليعقوبي، رقية محمد حامد.(2020).التدفق النفسي لدي طلبة الجامعة. مجلة جامعة بني وليد للعلوم الانسانية و التطبيقية ،7(03)،175-192.
- المراجع باللغة الأجنبية:**

- Csikszentmihalyi.(1990). Flow : the psychology of optimal experience Harper & Row.
- World health organisation. (1995). The world health organisation quality of life assessment (WHO & al): position paper from the world health organisation, social science & Medicine, 41 (10),1403-1409.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.

الملاحق

الملحق رقم 01: مقياس التدفق النفسي:

لجاسون ومارش (1996)، ترجمة : وليد فتحي عبد الكريم ونجلاء ابراهيم أبو الوفاء (2020)

جامعة د. مولاي الطاهر – سعيدة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس وعلوم التربية

شعبة: علوم تربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

مقياس

أخي الطالب أختي الطالبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علوم التربية تخصص إرشاد و توجيه بعنوان :
التدفق النفسي كمنبئ لجودة حياة الطالب الجامعي.

نضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات التي تقيس التدفق النفسي، ونرجو منكم الإجابة عنها بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة والتي تعكس حالتك، علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإن إجاباتكم الصادقة تعتبر مساهمة منكم في إثراء هذا البحث الذي تستخدم نتائجه لأغراض علمية لا غير.

البيانات الشخصية :

الجنس:

☐ ذكر

☐ أنثى

الشعبة:

☐ علوم التربية

☐ علم النفس

م	الفقرة التدفق النفسي	تنطبق عليا				لا تنطبق
		دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	
1	أتحدى الصعاب، وأعتقد أن مهاراتي تمكنني من مواجهتها					
2	أتصرف على نحو صحيح، دون التفكير بمحاولة القيام بذلك					
3	أعرف بوضوح ما أريد القيام به					
4	أدرك حقا، أن أدائي مستمر					
5	أركز انتباهي كليا فيما أقوم به					
6	أسيطر على ما أقوم به من مهام					
7	أقلق بما يفكر به الآخرون عني					
8	أحس بأن الوقت يتغير أثناء النشاط					
9	أستمتع حقا بخبراتي					
10	أدرك بأن قدراتي تناسب صعوبات المواقف التي أواجهها					
11	يتملكني إحساس كأن الأشياء تحدث تلقائيا					
12	أمتلك إحساس قوي بالنزوع نحو تنفيذ ما خطت له					
13	أعي جيدا كيف أؤدي المهام والنشاطات اليومية					
14	أتمتع بالثبات الذهني في ما يحدث ، دون بذل أي جهد					
15	أشعر بأنني أستطيع السيطرة على ما أؤدي من أعمال					
16	أتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي					
17	أفقد الاحساس بالوقت عندما أستغرق بالعمل					
18	أحب الشعور بالإنجاز، ويتملكني إرادة الفوز بها ثانية					
19	أشعر بأنني كفء على نحو ألبى متطلبات الموقف العالية					
20	أنجز المهام تلقائياً، دون تفكير					
21	أعرف جيداً الأهداف التي أود تحقيقها					
22	تتملكني فكرة جيدة، عندما أقوم بأداء جيد، وكيف أقوم به					
23	يتملكني تركيز كلي حينما أقوم بنشاط هادف					
24	أدرك سيطرتي الكاملة على وحيي					
25	أفقد الاحساس بالذات عندما استغرق في تأدية المهام					
26	أشعر وكأن الوقت يمر بسرعة					
27	أجد أن تجاربي تركت لي شعور كبير بالبهجة					
28	أشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية وما أواجه من تحديات					
29	أعمل الأشياء عفويا وتلقائيا دون حاجة إلى التفكير					
30	أحدد أهدافي على نحو واضح					
31	أدرك أن نشاطي جيد، وكيف أنجزه					
32	أصرف ذهني كليا عما يحدث حولي والتركيز على مهمتي					
33	أضبط تصرفاتي على نحو تام					
34	أهتم بما يقوله الآخرون عني					
35	أفقد الوعي بالزمن على نحو عادي					
36	أستمتع بتجاربي، وأعدها مجزية للغاية					

الملحق رقم 02: مقياس جودة الحياة:

كاظم ومنسي لجودة الحياة و(2006)

جامعة د. مولاي الطاهر – سعيدة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس و علوم التربية
شعبة: علوم تربية
تخصص: ارشاد وتوجيه

مقياس

أخي الطالب أختي الطالبة:

في اطار انجاز مذكرة تخرج ماستر في علوم التربية تخصص ارشاد و توجيه بعنوان : التدفق النفسي
كمبنى لجودة حياة الطالب الجامعي.

نضع بين أيديكم مجموعة من الفقرات التي تقيس جودة الحياة، ونرجو منكم الإجابة بوضع علامة (x) في
الخانة المناسبة والتي تعكس حالتك، علماً أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإن إجاباتكم الصادقة تعتبر
مساهمة منكم في إثراء هذا البحث الذي تستخدم نتائجه لأغراض علمية لا غير.

البيانات الشخصية :

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
الشعبة: ☐ علوم التربية ☐ علم النفس

الفقرات	كثيرا	كثيرا جدا	الى حد ما	أبدا	قليل جدا
01					لدي إحساس بالحيوية والنشاط
02					أشعر ببعض الآلام في جسمي
03					أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا
04					تتكرر إصابتي بنزلة البرد
05					لا أشعر بالغثيان
06					أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله
07					أنام جيدا
08					أعاني من ضعف الرؤية
09					نادرا ما أصاب بالأمراض
10					كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي
11					أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي دعم الرئيسي
12					أشعر بالتباعد بيني وبين والدي
13					أحصل على دعم عاطفي من أسرتي
14					أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين
15					أشعر بأن والديا راضيان عني
16					لدي أصدقاء مخلصين
17					علاقاتي بزملائي رديئة للغاية
18					لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني
19					أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي
20					لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي
21					اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه
22					بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي
23					أشعر بأنني احصل على الدعم الأكاديمي من أساتذتي
24					لدي إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي
25					الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي
26					الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت
27					أنا فخور باختيار التخصص الذي يناسبني في الجامعة
28					أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية
29					أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية
30					أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي

					31	أنا فخور بهدوء اعصابي
					32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح
					33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب
					34	أشعر بأنني عصبي
					35	لا أخاف من المستقبل
					36	أقلق من الموت
					37	من الصعب استثارتي انفعاليا
					38	أقلق لتدهور حالتي
					39	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار
					40	أشعر بالوحدة النفسية
					41	أشعر بأنني متزن انفعاليا
					42	أنا عصبي جدا
					43	أستطيع ضبط انفعالاتي
					44	أشعر بالاكتمال
					45	أشعر بأنني محبوب من الجميع
					46	أنا لست شخصا سعيدا
					47	أشعر بالأمن
					48	روحي المعنوية منخفضة
					49	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات
					50	أشعر بالقلق
					51	أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي
					52	ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في
					53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط
					54	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة
					55	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية
					56	تنظيم وقت الدراسة والاستدكار صعب للغاية
					57	لدي الوقت الكافي لاستدكار محاضراتي
					58	ليس لدي وقت للترويح عن النفس
					59	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد
					60	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية

الملحق رقم 03: مخرجات SPSS

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
axe1	142	5,00	20,00	15,2606	3,04733
axe2	142	7,00	19,00	14,4014	2,71079
axe3	143	1,00	20,00	14,9790	3,07756
axe4	143	7,00	20,00	14,5804	3,01735
axe5	143	6,00	20,00	15,5105	2,87991
axe6	142	6,00	20,00	16,5704	2,78139
axe7	141	2,00	19,00	14,9645	2,57574
axe8	140	6,00	20,00	15,3143	2,85900
axe9	140	2,00	20,00	13,5929	2,90347
التدفق_النفسي	143	24	159	134,03	17,901
N valide (liste)	140				

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الصحة_العامة	142	10	32	23,07	4,043
الحياة_الأسرية_والاجتماعية	142	7	26	20,27	3,212
التعليم_والدراسة	142	19	41	30,81	4,568
العواطف	141	16	41	27,45	5,018
الصحة_النفسية	142	11	42	30,04	5,451
شغل_الوقت_وإدارته	142	15	41	28,49	5,922
جودة_الحياة	143	53	202	158,83	19,382
N valide (liste)	141				

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,210 ^a	,044	,037	19,018

a. Prédictors : (Constante), التدفق_النفسي

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	2350,396	1	2350,396	6,499	,012 ^b
	de Student	50996,233	141	361,675		
	Total	53346,629	142			

a. Variable dépendante : جودة_الحياة

b. Prédictors : (Constante), التدفق_النفسي

Coefficients^a

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	128,363	12,055		10,648	,000
	التدفق_النفسي	,227	,089	,210	2,549	,012

a. Variable dépendante : جودة_الحياة

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,357 ^a	,127	,067	17,225

a. Prédictors : (Constante), axe9, axe4, axe7, axe2, axe5, axe3, axe1, axe8, axe6

ANOVA^a

Modèle	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1 Régression	5628,670	9	625,408	2,108	,033 ^b
de Student	38572,872	130	296,714		
Total	44201,543	139			

a. Variable dépendante : جودة الحياة

b. Prédicteurs : (Constante), axe9, axe4, axe7, axe2, axe5, axe3, axe1, axe8, axe6

Coefficients^a

Coefficients non standardisés				Coefficients standardisés		
Modèle		B	Erreur standard	Bêta	t	Sig.
1	(Constante)	120,022	14,831		8,093	,000
	axe1	,979	,649	,168	1,507	,134
	axe2	-,025	,584	-,004	-,042	,967
	axe3	-,259	,604	-,042	-,429	,668
	axe4	-1,059	,589	-,180	-1,797	,075
	axe5	1,177	,581	,187	2,027	,045
	axe6	-,253	,698	-,039	-,362	,718
	axe7	1,084	,680	,142	1,594	,113
	axe8	,025	,665	,004	,037	,970
	axe9	,997	,540	,162	1,846	,067

a. Variable dépendante : جودة الحياة

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التدفق النفسي	ذكر	39	134,72	12,668	2,028
	أنثى	104	133,78	19,554	1,917

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différenc e moyenne	Différenc e erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
التدفق_النفسي	Hypothèse de variances égales	2,753	,099	,278	141	,781	,939	3,372	-5,728	7,606
	Hypothèse de variances inégales			,336	105,245	,737	,939	2,791	-4,595	6,473

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
جودة_الحياة	ذكر	39	155,62	19,648	3,146
	أنثى	104	160,03	19,239	1,887

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
جودة_الحياة	Hypothèse de variances égales	,025	,875	-1,215	141	,227	-4,413	3,633	-11,596	2,769
	Hypothèse de variances inégales			-1,203	67,042	,233	-4,413	3,668	-11,736	2,909