

التدفق النفسى وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية

*أ.م.د/ أحمد البيومي علي

مقدمة ومشكلة البحث:

يمثل التعليم الجامعى للطالب المعلم قمة الهرم التعليمى، وليس ذلك لانه آخر مراحل التعليم وحسب، بل لأن له دور خطير فى حياة الأمم فهو أساس الارتقاء بالمجتمع وتطورة، كما أن هذه المرحلة من المراحل الهامة التى تساعد الطالب المعلم على أكتساب المهارات العقلية والبدنية والنفسية التى تساعده على مواجهه المواقف المختلفة، فالطالب المعلم فى هذه المرحلة يستعد للالتحاق بالمهن المختلفة مما يجعله يواجه العديد من الصعوبات والمعوقات فالتدريب للوصول إلى الهدف ليس سهلاً.

وفى العصر الحاضر تزايد اهتمام المجتمعات بالطالب المعلم، فالتغيرات التكنولوجية التى تحدث فى العالم تبين لنا أهمية إعداد وتأهيل المعلم بشكل مناسب ليحمله يؤدي مهامه وأدواره التى تحتاج العديد من المهارات والكفايات التعليمية. (٣٩ : ٨١)

ويرى عبد الرحمن صوفى عثمان، محمود محمد إبراهيم (٢٠١٧)، أن الطلبة فى مرحلة الجامعة يواجهون العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية ومنها انخفاض الدافعية، وعم القدرة على تحقيق التوازن النفسى والاجتماعى، وضعف الكفاءة التعليمية، وعدم القدرة على تحقيق الذات مما يجعل الطالب يشعر بالضغظ النفسى ويفشل فى تحقيق أهدافه المستقبلية. (٢٧: ١٣-١٤)

وهذا ما أكدته دراسة خوله عزت القدومى، ياسر فارس خليل (٢٠١١)(١٠)، دراسة سلطان بن موسى العويضة (٢٠٠٦)(١٨)، دراسة نبيل كامل دخان، بشير إبراهيم الحجار (٢٠٠٦)(٤٢)، ودراسة ماجد محمد الخياط (٢٠١٢)(٣٥)، أن الطلاب فى المرحلة الجامعية يتعرضون إلى العديد من الضغوط النفسية، كما أنهم فى السنوات الاخيرة من الجامعة يتعرضون للخوف والقلق بشأن مستقبلهم مما يؤثر ذلك على حياتهم، وهذا ما أكدته دراسة نسرين محمد نبيل (٢٠٠٨)(٤٤)، دراسة محمد أحمد دياب (٢٠٠١)(٣٧).

ويعتقد سيلجمان Seligman (٢٠٠٠)، بأن علم النفس أصبح يساعد الانسان أن يعيش حياته بسعادة من خلال تقبل الفرد وقناعاته بما يمتلكه من قدرات بدنية وعقلية ومن هذه الفكرة ولد علم النفس الايجابى فأصبح بذلك علم النفس لا يقتصر على دراسة الضعف والمرض فقط أو انتظار أن يقع الفرد فى الحالة المرضية لكى يساعد بل أصبح يهتم بمكامن القوة والفضائل الانسانية. (٦٠ : ٧-١٠)

هذا؛ ويعتبر التدفق النفسى من المفاهيم الهامة فى علم النفس الإيجابى التى يترتب عنه نواتج إيجابية، ويحدث عندما نكون مستغرقين تماماً فى أى نشاط نقوم به فنفقد الشعور بالذات والاحساس بالوقت، كما أنه له دوراً ذات أهمية كبيرة فهو يساعد الفرد على توظيف طاقته النفسية من خلال الرضا عن الذات والانشغال التام بالمهام، وتركيز الأنتباه فيكون الأداء تلقائى كما أن التدفق يساعد الفرد على تأجيل رغباته وحاجاته الشخصية وبذلك يمر الفرد بخبرة من النواع الراقى ويصل إلى الخبرة المثلى. (١١ : ١١) (٥٨ : ٢٨٢)

والتدفق النفسى يتضمن شقين هما قدرة الفرد على مواجهة الصراعات التى تنشأ داخلة والاحباطات وتحررة من القلق والتوتر والتوافق بين دوافعه ونوازعة وهذا ما يعرف بأتزان الفرد مع نفسه، ثم أنسجامة مع ظروف البيئة. (٣٠ : ٥٢)

ويضيف دانيال جولمان (٢٠٠٠)، أن التدفق النفسى يعتبر أعلى درجة لتعزيز الأنفعالات التى تساعد الفرد على التعلم، كما أن له فوائد كثيرة فهو يساعد على التخفيف من الأكتئاب والقلق والأضطرابات الانفعالية. (١٢ : ١٣٦)

هذا؛ وتعتبر جودة الحياة (Quality of Life) من فروع علم النفس الإيجابى ومن المصطلحات التى تساعد على تحسين الأداء النفسى الوظيفى للفرد ويتجاوز ذلك الحد الطبيعى للصحة النفسية العادية. (٣٧ : ١٥)

وترى منظمة الصحة العالمية أن جودة الحياة مفهوم واسع فهى تتأثر بالحالة النفسية والصحة الجسمية للفرد وعلاقاته الاجتماعية واستقلاله وانطباع الفرد تجاه البيئة التى يعيش فيها وحياته ولم تقتصر على ذلك فقط بل شملت أهدافه وتوقعاته والمعايير الثقافية فى مجتمعة. (٦٣ : ١٤٠٥)

ومن هذا المنطلق يري الباحث أن الطالب المعلم يجب أن ينال أكبر عناية واهتمام من المجتمع، وخاصة كلية التربية الرياضية لأنها التى تساعد على حدوث توازن للطالب المعلم من جميع النواحي (عقلية، نفسية، انفعالية، جسمية، علمية، وجدانية) فالرعاية النفسية هى التى تجعلهم قادرين على مواجهة التحديات والصعوبات وتجعل لديه القدرة على تحقيق أهدافه دون الشعور باليأس والاحباط، ويتم ذلك من خلال توفير كافة الخدمات التى تساعدهم وفقاً لقدراتهم وإمكانياتهم للعمل على تحقيق التوافق النفسى لهم .

وفي ضوء ما سبق يري الباحث أن مشكلة الدراسة الحالية تتركز حول أن الطالب المعلم قد تقع عليه العديد من الضغوطات التى تقلل من فاعليته وعطاؤه وينعكس آثارها على سلوكه فقد تجله يصل إلى أن يفقد الثقة بالنفس ويصبح منطوياً، فهو يختلف عن باقى الطلاب، فالطالب المعلم فى هذه المرحلة يبدأ فى التفكير فى المستقبل والمهنة التى يريد الالتحاق بها ليحقق الاستقلالية والبحث عن الذات ولكنه قد يواجه صعوبات تعوق وصوله لتحقيق أهدافه

وظموحاته، ويجانب هذا فالحياة الجامعية تمثل ضغط كبير لكل الطلاب بجوانبها النفسية والاجتماعية والاكاديمية والسلوكية وكل هذه الضغوط الواقعة على الطالب المعلم تجعله يشعر بالتوتر واليأس والقلق والتشأوم وعدم الحماس والانجاز وحدث الاضطرابات النفسية وهذا ما قد يدفع الطالب المعلم في كثير من الأحيان بعدم الشعور بالحياة وجودتها.

وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات العربية والأجنبية قد تناولت التدفق النفسى وعلاقته بمتغيرات أخرى كدراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩)(٣٨)، ماجدة عبد السلام عبد المجيد، سلوى محمد عبد الباقي، و ثريا يوسف لاشين (٢٠١٦)(٣٦)، كى، ووانج Kee & Wang (٢٠٠٨)(٥٣)، مرفت إبراهيم خصير (٢٠١٦)(٤١)، عبد العزيز حيدر الموسوى وأنس أسود شطب شطب (٢٠١٦)(٢٨)، ربيعة ابن الشيخ (٢٠١٥)(١٣)، إلا أن التدفق النفسى في حدود علم الباحث لم يلقى الاهتمام الوافر من الباحثين بدراسته فى البيئة المصرية ولا في مجال التربية الرياضية، لذا كانت الحاجة ماسة لإجراء الدراسة الحالية، وهى: التدفق النفسى وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على التدفق النفسى وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية

التربية الرياضية وذلك من خلال التعرف على:

- مستوى التدفق النفسى لدى الطالب المعلم.
- مستوى جودة الحياة لدى الطالب المعلم.
- التدفق النفسى لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- جودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس.
- العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسى وجودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية

تساؤلات البحث:

- ما مستوى التدفق النفسى لدى الطالب المعلم؟.
- ما مستوى جودة الحياة لدى الطالب المعلم؟.
- هل توجد فروق داله إحصائياً فى التدفق النفسى لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس؟.
- هل توجد فروق داله إحصائياً فى جودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التدفق النفسى وجودة الحياة للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية؟.

مصطلحات البحث:

التدفق النفسى * (تعريف إجرائى):

هو تجربة ممتعة تجعل الطالب المعلم قادراً على المثابرة وبذل الجهد وتحدث له عندما يندمج مع المهام التى يقوم بها بشكل تام مما يجعله يشعر بالسعادة ويساعدة على التخفيف من توتره وقلقة بشرط أن تتناسب هذه المهام مع قدراته.

جودة الحياة * (تعريف اجرائى):

هو أن يعيش الطالب المعلم بصحة نفسية وبدنيه وانفعالية وعقلية جيدة تجعله يشعر بالسعادة وانه قادر على مقاومه الضغوطات وتحقيق طموحاته وهذا يجعله يزيد من ثقته بنفسه.

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرتبطة بالتدفق النفسى:

١- دراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩م) (٣٨)، هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين التدفق النفسى وبعض العوامل النفسية لدى طلاب جامعة القاهرة مثل: الاعتماد على النفس، والمثابرة، وفعالية الذات والقلق والاكتئاب، ودراسة علاقة التدفق النفسى بمتغير النوع (ذكور إناث)، وعلاقة التدفق بنوع الدراسة (نظرية عملية)، واستخدم الباحث أدوات الدراسة على عينة عددها (٢١٦) طالبا وطالبة من طلاب الكليات العلمية والنظرية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: لا توجد علاقة بين التدفق) النفسى وبعض العوامل الديموغرافية مثل: النوع (ذكور إناث)، ونوع الدراسة (الدراسات النظرية الدراسات العلمية)، وتوجد علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل: الاعتماد على النفس والمثابرة، كما توجد علاقة سلبية بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل القلق والاكتئاب

٢- دراسة ماجدة عبد السلام عبد المجيد، سلوى محمد عبد الباقي، و ثريا يوسف لاشين (٢٠١٦م) (٣٦)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التدفق النفسى لدى الطالب المعلم، والتعرف على الفروق في مستوى التدفق وفق متغيرات (النوع التخصص مستوى تعليم الوالدين)، طبق المقياس على عينة من (١٥٨) طالبا وطالبة بكلية التربية من جامعة حلوان، وخلصت الدراسة للنتائج الآتية: أن مستوى التدفق النفسى مرتفع، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور إناث) لصالح الإناث، وتوجد فروق تبعا لمتغير التخصص (علمي أدبي) لصالح العلمي، وتوجد أيضا فروق تبعا لمتغير المستوى التعليمي للوالدين لصالح الطلاب ذوي المستوى التعليمي المرتفع للوالدين.

٣- دراسة هبة سامى محمود (٢٠١٤) (٤٦)، هدفت إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسى ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية من جامعة عين شمس، كما

هدفت إلى التعرف على أثر متغيرات النوع (ذكور إناث)، والتخصص الأكاديمي (علمي أدبي)، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبا وطالبة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وكل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الطموح باستثناء بعد "الرغبة في التغيير للأفضل"، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة وفقا للنوع (ذكور إناث) في مقياس التدفق النفسي.

٤- دراسة **كي ووانج (Kee & Wang)** (٢٠٠٨م) (٥٣)، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتدفق النفسي والمهارات العقلية، وأجريت الدراسة على (١٨٢) طالب جامعي (٨٠ إناث و ١٠٢ ذكور) بمتوسط عمر (٢٢,٣) سنة، وأثبتت نتائج الدراسة أن مرتفعي اليقظة العقلية هم الأكثر تدفقا بأعباء، كما أن مرتفعي اليقظة العقلية أكثر ميلاً للتحديات الإبداعية والاهتمام بتنظيم الذات.

٥- دراسة **دراسة مرفت إبراهيم خضير** (٢٠١٦) (٤١)، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كفاءة الذات العامة المدركة والتدفق النفسي وإدارة الأزمات لدى مدرء المدارس، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) مدير من مدرء المعاهد الأزهرية الإعدادية والثانوية، وتم تطبيق مقياس التدفق النفسي إعداد (امال باظة)، وكذلك مقياس كفاءة الذات العامة المدركة وإدارة الأزمات (إعداد الباحثة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كفاءة الذات العامة المدركة وبين التدفق النفسي.

٦- دراسة **عبد العزيز حيدر الموسوي وأنس أسود شطب شطب** (٢٠١٦م) (٢٨)، بدراسة استهدفت التعرف على التدفق النفسي في ضوء التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وكانت عينة البحث (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين على (١٥) كلية للتخصصات العلمية والإنسانية، وتم تطبيق مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحثين، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة، ووجود فروق في التدفق النفسي لدى عينة الدراسة لصالح طلاب التخصصات العلمية.

٧- دراسة **دراسة ربيعة ابن الشيخ** (٢٠١٥م) (١٣)، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى أفراد العينة، ودراسة مدى دلالة الفروق في كل منهما تبعاً للجنس، الأقدمية، المادة المُدرسة. واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي لأحلام نعيم سمون (2012)، ومقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (2006) تعريب الباحثة. وتكونت عينة الدراسة من (213) أساتذ تعليم ثانوي وخلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي لبعض المواد

الأدبية تبعاً لاختلاف الجنس، وتبعاً لاختلاف المادة المدرسة. في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي لبعض المواد الأدبية تبعاً للأقدمية.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بجودة الحياة:

١- دراسة بسماء أرم وياسر الجاجان (٢٠١٤م) (٨)، هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة في دمشق، فتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة، استخدم فيها مقياس جودة الحياة من إعداد منسى وكاظم (٢٠٠٦)، توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة وتقدير الذات، وأشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، التخصص الدراسي).

٢- دراسة دراسة ظافر بن محمد القحطاني (٢٠١٧) (٢٢)، هدفت إلى كشف مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة والتعرف على السمات الشخصية المرتبطة بجودة الحياة، تكونت عينة الدراسة من (١٩٨) من طلاب جامعة الإمام محمد في السعودية، استخدمت الدراسة مقياس جودة الحياة ومقياس قائمة العوامل الخمس الكبرى، وأشارت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة مرتفع، كما ظهرت نتائج الدراسة علاقة عكسية سالبة بين جودة الحياة وبين درجة أبعاد مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية (الانبساط، الطيبة، يقظة الضمير).

٣- دراسة عبد الله هشام (٢٠١٨م) (٢٩) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات مثل الصحة النفسية، الجنس، والحالة المهنية، تكونت عينة الدراسة من (٣٧٣) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية والآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز، لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس جودة الحياة من بناء الباحث. أظهرت نتائج الدراسة أن الصحة النفسية هي العامل الأكثر أهمية في التنبؤ في جودة الحياة والإحساس بالرفاهية، والسعادة والرضى عن الحياة لدى جميع أفراد العينة، وهذا يؤكد على أهمية شعور الفرد بالصحة النفسية فتزيد قدرته على إدراك جودة الحياة.

٤- دراسة دراسة أحمد عبد الله الثنيان (٢٠٠٩م) (٢)، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة على عينة اشتملت (٥٠٠) طالب وطالبة، وأستخدم في ذلك مقياس جودة الحياة وأخر لقلق المستقبل من

إعداد الباحث وأسفرت تحليل بيانات الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية داله سالبة بين قلق المستقبل وجودة الحياة.

٥- دراسة نجلاء العتيبي (٢٠١١م) (٤٣) وهدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية استخدمت فيها الباحثة مقياس الذكاء الوجداني ومقياس جودة الحياة الذي أعده كلاً من هويدا محمود وفوزية الجمالي (٢٠١٠م) على عينة قوامها (٢٥٩) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز ، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية داله موجبة بين أبعاد الذكاء الوجداني وأبعاد جودة الحياة .

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من الطلاب المعلمين بالفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية شعبة مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية للعام الجامعي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠) والذي بلغ عددهم (٧٦٥) طالب وطالبة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العشوائية من الطلاب المعلمين بالفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية شعبة مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية للعام الجامعي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠) بواقع (٢٥٦) طالب وطالبة وتم استبعاد (٧) طلاب لعدم استيفاء بيانات المقياسين بصورة كاملة، وبذلك بلغ عدد العينة (٢٤٩)، كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة		الفرقة الثالثة	الفرقة الرابعة	المجموع
المجتمع الكلي للبحث	بنين	٢٥٧	١٦٤	٤٢١
	بنات	١٧٤	١٧٠	٣٤٤
المجموع		٤٣١	٣٣٤	٧٦٥
الاساسية	بنين	٧٦	٥٧	١٣٣
	بنات	٦٢	٥٤	١١٦
المجموع		١٣٨	١١١	٢٤٩
الاستطلاعية	بنين	١٦	١٢	٢٨
	بنات	١٢	١٠	٢٢

٥٠	٢٢	٢٨	المجموع
----	----	----	---------

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث أدوات جمع البيانات التالية:

- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وذلك من خلال:

الاطلاع على الموضوعات المرتبطة بحدود الدراسة في البيئة (العربية، والأجنبية) والتي تناولت متغيرات البحث، بما أتاح للباحث التوصل لأحدث البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث وذلك للتعرف على الأدوات اللازمة لبناء وقياس متغيرات البحث.

أولاً: مقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم - (إعداد الباحث):

خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس:

قياس مستوى التدفق النفسى لدى الطالب المعلم.

تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: دراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩) (٣٨)، ماجدة عبد السلام عبد المجيد، سلوى محمد عبد الباقي، و ثريا يوسف لاشين (٢٠١٦) (٣٦)، كى، ووانج Kee & Wang (٢٠٠٨) (٥٣)، مرفت إبراهيم خصير (٢٠١٦) (٤١)، عبد العزيز حيدر الموسوى وأنس أسود شطب شطب (٢٠١٦) (٢٨)، ربيعة ابن الشيخ (٢٠١٥) (١٣)، وتم استخلاص عدد (٨) أبعاد لبناء المقياس، هم: (الأداء الفائق وتحمل المسؤولية، تركيز الانتباه ومواجهة التحديات، الخبرة الذاتية الإيجابية، إدارة الوقت بإيجابية، الشعور بالمتعة والدافعية، الشعور بالسيطرة، تغذية راجعة واضحة وفورية، وضوح الهدف).

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم، وتم عرضها على السادة المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى ملحق (١)، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغة، والأهمية النسبية لكل بعد، ومدى كفاية البعد للتعبير عن الموضوع. ملحق (٢)

جدول (٢) آراء المحكمين فى أبعاد مقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم

(ن=٧)

م	البعد	الموافقة			الأهمية النسبية	الترتيب	العبارات المقترحة
		النسبة %	غير موافق	موافق			
١.	الأداء الفائق وتحمل المسؤولية	١٠٠%	-	٧	٣	١٢	
٢.	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	٨٥,٧١%	١	٦	٥	٦	

٤	٦	%٦,٧٧	%٤٢,٨٥	٤	٣	الخبرة الذاتية الإيجابية	٣.
١	٨	%١,٦٩	%٢٨,٥٧	٥	٢	إدار الوقت بإيجابية	٤.
٨	٤	%١٣,٥٥	%١٠٠	-	٧	الشعور بالمتعة والدافعية	٥.
١٣	٢	%٢٢,٠٣	%١٠٠	-	٧	الشعور بالسيطرة	٦.
٢	٧	%٣,٣٨	%٤٢,٨٥	٤	٣	تغذية راجعة واضحة وفورية	٧.
١٣	١	%٢٢,٠٣	%١٠٠	-	٧	وضوح الهدف	٨.

يتضح من جدول (٢): أن نسب موافقة السادة المحكمين على أبعاد المقياس تراوحت ما بين ٢٨,٥٧% إلى ١٠٠%، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٨٠%، وبذلك تم حذف محوري (الخبرة الذاتية الإيجابية)، (تغذية راجعة واضحة وفورية) الذى تم حصولهم على نسبة موافقة ٤٢,٨٥%، ومحور (إدارة الوقت بإيجابية) الذى حصل على نسبة موافقة ٢٨,٥٧%. وجاءت على الترتيب على النحو التالي:

- البعد الأول: وضوح الهدف.
- البعد الثانى: الشعور بالسيطرة.
- البعد الثالث: الاداء الفائق وتحمل المسؤولية.
- البعد الرابع: الشعور بالمتعة والدافعية.
- البعد الخامس: تركيز الانتباه ومواجهة التحديات.

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس التدفق النفسى وفقاً لرأى السادة المحكمين والتي بلغ عددها خمسة أبعاد، قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء عدد (٧) محكمين فى مجال علم النفس الرياضى.

قام الباحث بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (٥٩) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٣) - ملحق (٣)

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلى: مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار.

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم، وقد طلب من المحكمين ما يلى:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.

- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم.

جدول (٣) عبارات مقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم وفقاً لآراء المحكمين

(ن = ٧)

البعد الأول		البعد الثانى		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	١٠٠,٠٠	١٤	١٠٠,٠٠	٢٧	١٠٠,٠٠	٣٩	٨٥,٧١	٤٧	١٠٠,٠٠
٢	٨٥,٧١	١٥	٨٥,٧١	٢٨	٨٥,٧١	٤٠	٨٥,٧١	٤٨	١٠٠,٠٠
٣	١٠٠,٠٠	١٦	١٠٠,٠٠	٢٩	١٠٠,٠٠	٤١	١٠٠,٠٠	٤٩	١٠٠,٠٠
٤	١٠٠,٠٠	١٧	٨٥,٧١	٣٠	١٠٠,٠٠	٤٢	٥٧,١٤	٥٠	١٠٠,٠٠
٥	١٠٠,٠٠	١٨	١٠٠,٠٠	٣١	٨٥,٧١	٤٣	٨٥,٧١	٥١	٨٥,٧١
٦	٥٧,١٤	١٩	١٠٠,٠٠	٣٢	٨٥,٧١	٤٤	١٠٠,٠٠	٥٢	٨٥,٧١
٧	٨٥,٧١	٢٠	١٠٠,٠٠	٣٣	٨٥,٧١	٤٥	١٠٠,٠٠		
٨	٨٥,٧١	٢١	٨٥,٧١	٣٤	١٠٠,٠٠	٤٦	١٠٠,٠٠		
٩	٨٥,٧١	٢٢	١٠٠,٠٠	٣٥	٨٥,٧١				
١٠	١٠٠,٠٠	٢٣	٨٥,٧١	٣٦	١٠٠,٠٠				
١١	١٠٠,٠٠	٢٤	٨٥,٧١	٣٧	١٠٠,٠٠				
١٢	١٠٠,٠٠	٢٥	١٠٠,٠٠	٣٨	١٠٠,٠٠				
١٣	٨٥,٧١	٢٦	٤٢,٨٦						

ومن خلال دراسة جدول (٣): يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٤٢,٨٦%) إلى (١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التى حصلت نسبة مئوية قدرها (٧٥,٠%) فأكثر، وتم حذف العبارات التى حصلت على نسبة أقل من (٧٥,٠%)، حيث بلغ عددها (٣) عبارات وهى (٦)، (٢٦)، (٤٢) وبذلك بلغ العدد الاجمالى لعبارات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (٤٩) عبارة. ملحق (٣)

تم تحديد ميزان ثلاثى لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات (دائماً - أحياناً - أبداً) بدرجات (١، ٢، ٣).

ثانياً: مقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم - (إعداد الباحث):

خطوات بناء المقياس:

تحديد هدف المقياس:

قياس مستوى جودة الحياة لدى الطالب المعلم.

تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والمقاييس الواردة فى قائمة المراجع والدراسات العربية والأجنبية بهدف تحديد أبعاد المقياس مثل: دراسة بسماء أرم وياسر الجاجان (٢٠١٤) (٨)، ظافر بن محمد القحطاني (٢٠١٧م) (٢٢)، عبد الله هشام (٢٠٠٨م) (٢٩)، نجلاء العتيبي (٢٠١١م) (٤٣)، أحمد عبد الله الثنيان (٢٠١٥م) (٢)، وتم استخلاص عدد (٨) أبعاد لبناء المقياس، هم: (العلاقات الاجتماعية ، الصحة النفسية ، التفاؤل ، الصحة الجسمية ، العلاقات الأسرية ، الرضا عن الحياة ، السعادة ، القيم).

تم تصميم استمارة خاصة بالأبعاد المقترحة لمقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم، وتم عرضها على السادة المحكمين فى مجال علم النفس الرياضى ملحق (١)، وذلك لإبداء الرأى حول الموافقة على وجود البعد أو حذفه، والموافقة على صياغة البعد أو تعديل صياغة، والأهمية النسبية لكل بعد، ومدى كفاية البعد للتعبير عن الموضوع. ملحق (٦)
جدول (٤) آراء المحكمين فى أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم

(ن=٧)

م	البعد	الموافقة			الترتيب	العبارات المقترحة
		النسبة %	غير موافق	موافق		
١	القيم	١٤,٢٨%	٦	١	٨	٢
٢	الصحة النفسية	١٠٠%	-	٧	٢	١٤
٣	التفاؤل	٨٥,٧١%	١	٦	٣	٩
٤	الصحة الجسمية	١٠٠%	-	٧	٤	٨
٥	الرضا عن الحياة	٤٢,٨٥%	٤	٣	٦	٤
٦	العلاقات الأسرية	٨٥,٧١%	١	٦	٥	٨
٧	العلاقات الاجتماعية	١٠٠%	-	٧	١	١٧
٨	السعادة	٢٨,٥٧%	٥	٢	٧	٢

يتضح من جدول (٤): أن نسب موافقة السادة المحكمين على أبعاد المقياس تراوحت ما بين ١٤,٢٨% إلى ١٠٠%، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٨٥%، وبذلك تم حذف محور (الرضا عن الحياة) الذى حصل على نسبة موافقة ٤٢,٨٥%، ومحور (السعادة) الذى حصل على نسبة موافقة ٢٨,٥٧% ومحور (القيم) الذى حصل على نسبة موافقة ١٤,٢٨% وجاءت على الترتيب على النحو التالى:

- البعد الأول: العلاقات الاجتماعية.
- البعد الثانى: الصحة النفسية.
- البعد الثالث: التفاؤل.
- البعد الرابع: الصحة الجسمية.

- البعد الخامس: العلاقات الأسرية.

وضع العبارات المقترحة حول كل بعد من أبعاد المقياس:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بمقياس جودة الحياة وفقاً لرأى السادة المحكمين والتي بلغ عددها خمسة أبعاد، قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لبناء المقياس، وذلك من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية - وكذلك استرشاداً ببعض المقاييس النفسية، واستطلاع آراء عدد (٧) محكمين فى مجال علم النفس الرياضى.

قام الباحث بوضع العبارات المقترحة لبناء المقياس وبلغ عددها (٦٤) عبارة شاملة وموزعة على أبعاد المقياس كما هو موضح بالجدول رقم (٥) - ملحق (٧)

وقد راعى الباحث عند صياغة العبارات ما يلى: مراعاة الدقة فى إختيار المفردات عن طريق إستقلالية كل مفردة عن غيرها، وصياغتها بشكل سهل، والبعد عن التعقيد والتكرار.

عرض العبارات الخاصة بكل بعد على السادة المحكمين:

تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للتأكد من مناسبة العبارات لأبعاد مقياس جودة الحياة للطالب المعلم، وقد طلب من المحكمين ما يلى:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى ارتباط كل عبارة بالبعد نفسه - إنتماء العبارة بالبعد.
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى تعبر عن مقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم.

جدول (٥) عبارات مقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم وفقاً لآراء المحكمين

(ن = ٧)

البعد الأول		البعد الثانى		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	١٠٠,٠٠	١٨	١٠٠,٠٠	٣٢	١٠٠,٠٠	٤١	٨٥,٧١	٤٩	١٠٠,٠٠
٢	٥٧,١٤	١٩	١٠٠,٠٠	٣٣	٨٥,٧١	٤٢	١٠٠,٠٠	٥٠	١٠٠,٠٠
٣	٨٥,٧١	٢٠	١٠٠,٠٠	٣٤	٨٥,٧١	٤٣	١٠٠,٠٠	٥١	١٠٠,٠٠
٤	١٠٠,٠٠	٢١	٨٥,٧١	٣٥	١٠٠,٠٠	٤٤	٨٥,٧١	٥٢	٨٥,٧١
٥	٨٥,٧١	٢٢	٨٥,٧١	٣٦	١٠٠,٠٠	٤٥	١٠٠,٠٠	٥٣	١٠٠,٠٠
٦	١٠٠,٠٠	٢٣	١٠٠,٠٠	٣٧	١٠٠,٠٠	٤٦	٨٥,٧١	٥٤	١٠٠,٠٠
٧	١٠٠,٠٠	٢٤	٨٥,٧١	٣٨	٨٥,٧١	٤٧	١٠٠,٠٠	٥٥	١٠٠,٠٠
٨	١٠٠,٠٠	٢٥	١٠٠,٠٠	٣٩	٨٥,٧١	٤٨	٥٧,١٤	٥٦	٨٥,٧١

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
٩	٨٥,٧١	٢٦	١٠٠,٠٠	٤٠	١٠٠,٠٠				
١٠	١٠٠,٠٠	٢٧	٨٥,٧١						
١١	٨٥,٧١	٢٨	٨٥,٧١						
١٢	١٠٠,٠٠	٢٩	١٠٠,٠٠						
١٣	١٠٠,٠٠	٣٠	١٠٠,٠٠						
١٤	٨٥,٧١	٣١	١٠٠,٠٠						
١٥	٨٥,٧١								
١٦	٨٥,٧١								
١٧	٤٢,٨٦								

ومن خلال دراسة جدول (٥): يتبين تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٤٢,٨٦%) إلى (١٠٠%)، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها (٧٥,٠%) فأكثر، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من (٧٥,٠%)، حيث بلغ عددها (٣) عبارات وهى (٢)، (١٧)، (٤٨) وبذلك بلغ العدد الاجمالي لعبارات المقياس بعد استطلاع رأى السادة الخبراء (٥٣) عبارة. ملحق (٧)

تم تحديد ميزان ثلاثى لتقدير الإستجابات لعينة الدراسة للتعبير عن آرائهم، وفقاً لمستويات (دائماً - أحياناً - أبداً) بدرجات (٣، ٢، ١).
الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية بالطريقة العشوائية بواقع (٥٠) طالب وطالبة بواقع (٢٨) طالب وطالبة بالفرقة الثالثة موزعين الي (١٦) طالب، (١٢) طالبة، (٢٢) طالب بالفرقة الرابعة موزعين الي (١٢) طالب، (١٠) طالبة، من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث فى الفترة من السبت الموافق (١٦/١١/٢٠١٩م) إلى الخميس (٢١/١١/٢٠١٩م)، واستهدفت التعرف على مدى وضوح التعليمات الخاصة بأدوات جمع البيانات، ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية، وقد أظهرت نتائجها وضوح التعليمات، مناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة، وتم إجراء المعاملات العلمية الخاصة بأدوات جمع البيانات.

المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم:

- الصدق: تم إيجاد صدق الاتساق الداخلى من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لأبعاد مقياس التدفق النفسي لدى الطالب المعلم (ن=٥٠)

وضوح الهدف		الشعور بالسيطرة		الاداء الفائق وتحمل المسؤولية		الشعور بالمتعة والدافعية		تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠,٦٩٦	١٣	*٠,٧٧٦	٢٥	*٠,٤٢٣	٣٧	*٠,٦١٤	٤٤	*٠,٦١١
٢	*٠,٦٥٤	١٤	٠,١٨٨	٢٦	*٠,٦٧٠	٣٨	*٠,٤٣٨	٤٥	*٠,٤٣٩
٣	*٠,٥٤٠	١٥	*٠,٦٨٩	٢٧	*٠,٧٣٣	٣٩	*٠,٧٤٣	٤٦	*٠,٣٥٦
٤	*٠,٤٣٩	١٦	*٠,٦٦٠	٢٨	*٠,٦٤٣	٤٠	*٠,٨٢٣	٤٧	*٠,٧١٣
٥	*٠,٥٩٦	١٧	*٠,٥٣٣	٢٩	*٠,٥٣٠	٤١	*٠,٦٦٧	٤٨	*٠,٨١٧
٦	*٠,٤٣٣	١٨	*٠,٣٧٥	٣٠	٠,١٥٣	٤٢	*٠,٥٠٧	٤٩	٠,٢١٣
٧	*٠,٤٤١	١٩	*٠,٥٠٤	٣١	*٠,٥٨٥	٤٣	*٠,٦٣٥		
٨	*٠,٦٨٤	٢٠	*٠,٥٦٧	٣٢	*٠,٦٠٦				
٩	*٠,٥٩٤	٢١	*٠,٧٢٣	٣٣	*٠,٤٥٣				
١٠	*٠,٤٥٥	٢٢	*٠,٥٦٩	٣٤	*٠,٤٤١				
١١	*٠,٦٢٥	٢٣	*٠,٦٠٨	٣٥	*٠,٧٣٠				
١٢	٠,٢٠٠	٢٤	*٠,٥٢٢	٣٦	٠,١٤٩				

* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس داله إحصائيا، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين عبارات (١٢، ١٤، ٣٠، ٣٦، ٤٩) مع الدرجة للمقياس؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات مقياس التدفق النفسي للطالب المعلم، وبذلك تم التوصل إلى الصورة النهائية لمقياس والتي اشتملت على (٤٤) عبارة. ملحق (٤)

- الثبات: تم إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٧) قيم ثبات مقياس التدفق النفسي لدى الطالب المعلم

(ن=٥٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا
1	وضوح الهدف	١١	٠,٨٤٥
2	الشعور بالسيطرة	١١	٠,٧٤٢
3	الاداء الفائق وتحمل المسؤولية	١٠	٠,٨٢٨
4	الشعور بالمتعة والدافعية	٧	٠,٨٣٧
5	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	٥	٠,٨٤٨
	الدرجة الكلية	٤٤	٠,٨٩٢

* قيمة مرتفعة \leq من ٠,٧٠٠

يتضح من جدول (٧) ارتفاع قيم معامل الفا كرونباخ لثبات المقياس حيث تراوحت ما بين (٠,٧٤٢) الي (٠,٨٤٨) لابعاد المقياس كما بلغت للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٩٢) مما يدل علي ان قيم الثبات مرتفعة، مما يدل على ثبات عبارات مقياس.

- **الصدق:** تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٨) قيم معاملات الارتباط البسيط (ر).

جدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية مقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم

(ن=٥٠)

العلاقات الأسرية		الصحة الجسمية		التفاؤل		الصحة النفسية		العلاقات الاجتماعية	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
* ٠,٤١١	٤٦	* ٠,٤٦٨	٣٨	* ٠,٥٨٩	٣٠	* ٠,٤٨٩	١٦	٠,١٣٣	١
* ٠,٦٥٤	٤٧	* ٠,٨١٧	٤٠	٠,٢٠٤	٣١	* ٠,٤٦٥	١٧	* ٠,٦٦٩	٢
* ٠,٧٢٧	٤٨	* ٠,٦٣٠	٤١	* ٠,٧٧٥	٣٢	* ٠,٦٨٩	١٨	* ٠,٤٤٧	٣
* ٠,٤٠٦	٤٩	* ٠,٧١٠	٤٢	* ٠,٦١٣	٣٣	* ٠,٥٣٥	١٩	* ٠,٤١٥	٤
* ٠,٦٢٧	٥٠	* ٠,٤٢٨	٤٣	* ٠,٥٤١	٣٤	* ٠,٧١٠	٢٠	* ٠,٤٧٦	٥
* ٠,٧٢٤	٥٤	* ٠,٥٩٣	٤٤	* ٠,٦١٥	٣٥	* ٠,٦٨٩	٢١	* ٠,٥٧٠	٦
* ٠,٨٣٠	٥٢	* ٠,٦٣٤	٤٥	* ٠,٥٧٧	٣٦	* ٠,٦١٥	٢٢	٠,١٥٦	٧
* ٠,٧٩١	٥٣			* ٠,٥٧٩	٣٧	٠,١٤٧	٢٣	* ٠,٥٥٨	٨
				٠,١٥٠	٣٨	* ٠,٤٤٦	٢٤	* ٠,٨٤١	٩
						* ٠,٦٦٣	٢٥	* ٠,٨١٤	١٠
						* ٠,٨١٣	٢٦	* ٠,٧٤٣	١١
						* ٠,٤٩٨	٢٧	* ٠,٦٧٨	١٢
						* ٠,٥٤٤	٢٨	* ٠,٤٨٠	١٣
						* ٠,٦٧٤	٢٩	* ٠,٦٢٤	١٤
								٠,١٧٤	١٥

* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,٢٧٦

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس داله إحصائيا، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، بينما لا توجد علاقة إرتباطية بين عبارات (١، ٧، ١٥، ٢٣، ٣١، ٣٨) مع الدرجة للمقياس؛ حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لعبارات مقياس جودة الحياة للطالب المعلم، وبذلك تم التوصل إلى الصورة النهائية لمقياس والتي اشتملت على (٤٧) عبارة. ملحق (٨)

- **الثبات:** تم إيجاد معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٩) قيم ثبات مقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم

(ن=٥٠)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا
1	العلاقات الاجتماعية	١٢	٠,٨٣٨

٠,٨١٨	١٣	الصحة النفسية	2
٠,٨٤٢	٧	التقاول	3
٠,٨٥٣	٧	الصحة الجسمية	4
٠,٨٢٩	٨	العلاقات الأسرية	5
٠,٨٨٠	٤٧	الدرجة الكلية	

* قيمة مرتفعة \leq من ٠,٧٠٠

ينتضح من جدول (٩) ارتفاع قيم معامل الفا كرونباخ لثبات المقياس حيث تراوحت ما بين (٠,٨١٨) الي (٠,٨٥٣) لابعاد المقياس كما بلغت للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٨٠) مما يدل علي ان قيم الثبات مرتفعة، مما يدل على ثبات عبارات مقياس.

الأساليب الإحصائية:

تمت المعاملات العلمية والمعالجات الإحصائية لبيانات البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٢) لإجراء ما يلي: (النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ألفا كرونباخ ومعامل الارتباط البسيط).

تطبيق الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من السبت الموافق (٢٣/٢/٢٠١٩م) إلى الخميس (٧/٣/٢٠١٩م).

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث ورداً على ما طرح من تساؤلات وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

- ما مستوى التدفق النفسي للطالب المعلم؟.

جدول (١٠) مستوى وترتيب أبعاد مقياس التدفق النفسي للطالب المعلم

(ن=٢٤٩)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى التقديري	الترتيب
---	---------	-----------------	----------------	------------------	---------

1	وضوح الهدف	٢,٤٣٤	٨١,١٢٥	مرتفع	٣
2	الشعور بالسيطرة	٢,٤٨٤	٨٢,٨٠٤	مرتفع	٢
3	الاداء الفائق وتحمل المسؤولية	٢,٥٠٤	٨٣,٤٥٤	مرتفع	١
4	الشعور بالمتعة والدافعية	٢,٢٩٩	٧٦,٦٣٠	متوسط	٤
5	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	٢,٢٦٢	٧٥,٣٩٥	متوسط	٥
	الدرجة الكلية	٢,٣٩٦	٧٩,٨٨٢	مرتفع	

يتضح من جدول (١٠) أن مستوى الطلاب المعلمين علي مقياس التدفق النفسي جاء بمستوي تقدير مرتفع نسبة بلغت (٧٩,٨٨٢%) للمقياس ككل وجاء محور الاداء الفائق وتحمل المسؤولية باعلي نسبة استجابة من الطلاب المعلمين وقد بلغت (٨٣,٤٥٤%) بمستوي تقدير مرتفع.

وبالنظر في ارتفاع مستوى التدفق النفسي للطلاب المعلم نلاحظ تقارب في نسب الأستجابة على أبعاد التدفق النفسي ، ولكن هناك أسبقية في الأبعاد ، حيث جاء بعد الاداء الفائق وتحمل المسؤولية في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٢,٥٠٤) ، وبنسبة مئوية (٨٣,٤٥٤%) ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الطالب المعلم لديه القدرة للاعتماد على نفسه وإنجاز الأعمال التي يكلف بها بنشاط وحيوية دون ملل أو يأس مما يجعله يشعر بأحترام وتقدير الآخرين له .

ويتفق مع ما تشير صفاء الأعسر ، وعلاء كفاي نقلاً عن دانييل جولمان (٢٠٠٠) أن التدفق النفسي ينمي قدراتنا الجسمية والعقلية من خلال القيام بالأعمال الصعبة ولا يحدث في لحظات الاسترخاء. (١٢ : ٢٩٤)

وجاء بعد الشعور بالسيطرة في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (٢,٤٨٤) ، وبنسبة مئوية (٨٢,٨٠٤%) ، فالمستوى التقديري لهذا البعد مرتفعاً ، ويعزى الباحث ذلك إلى أن الطلاب المعلمون يعرفون نقاط القوة والضعف لديهم كما أنهم قادرون على التحكم في انفعالاتهم وتوقع آراء الآخرين، ويتقبلون الأخطاء العفوية من الآخرين

فيشير جولمان أن التدفق النفسي يحدث عندما يشعر الفرد بالسيطرة على الاعمال والقدرة على الاستغراق فيها تماماً فيعمل ذلك على تخفيف القلق والاضربات الانفعالية ويجعلهم يشعرون بالسرور . (١١ : ١٣٦)

بينما جاء بعد وضوح الهدف في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (٢,٣٤٣) ، وبنسبة مئوية (٨١,١٢٥%) ، فالمستوى التقديري لهذا البعد مرتفعاً ، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالب المعلم يشعر بوضوح أهدافه وانها تتناسب مع قدراته فيجعل ذلك يشعر بالراحة والشغف تجاه أهدافه وانه لديه القدرة لمواجهة الصعوبات والتحديات للوصول إليها .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بديعة حبيب نبهان (٢٠١٦) أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول للتدفق النفسى الذى يمد الفرد بالقوة اللازمة لموصلة الكفاح والتغلب على المشكلات ويزيد من مقدرة الفرد على الأنجاز ويشعرة بالسعادة هو وضوح الهدف . (٧ : ٣١٥) وجاء بعد الشعور بالمتعة والدافعية فى الترتيب الرابع بمتوسط حسابى (٢,٢٩٩) ، وبنسبة مئوية (٧٦,٦٣٠) ، فالمستوى التقديرى لهذا البعد متوسط ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إن الطالب المعلم لا يثق بقدراته بنسبة كبيرة وبيتوقع الفشل فيعمل ذلك على انخفاض دافعيته نحو تحقيق أهدافه فيشعر بعدم الامن النفسى وبالتالي لا يشعر بالسعادة والبهجة ولا يجد متعة فى مواصلة الكفاح لتحقيق أهدافه .

فيشير عبد المطلب القريطى (٢٠٠٣) (٣٠) أن التدفق يتضمن جانبين ائزان الفرد مع نفسة يجعله يواجه الصراعات الداخلية والاحباطات ، ومدى قدرته على التخلص من القلق والتوتر ، وقدرته فى التوفيق بين نوازعة ودوافعة الذى يجعله ينسجم مع بيئته ويشعرة بالبهجة .

بينما جاء بعد تركيز الانتباه ومواجهة التحديات فى الترتيب الخامس بمتوسط حسابى (٢,٢٦٢) ، وبنسبة مئوية (٧٥,٣٩٥ %) ، فالمستوى التقديرى لهذا البعد متوسط ، ويرجع الباحث هذا إلى أن الطالب المعلم عند تحقيقه لاهدافه قد يتعرض للعديد من التحديات قد تكون أعلى أو أقل من مستواه فيصيب ذلك الطالب المعلم بالقلق ويسبب له عدم القدرة على التركيز . ويرى تشكزنتميهالي Csikszentmihalyi (1996) أن التدفق يحدث عندما يوازن الفرد بين المهارات والتحديات حتى يتمكن من التركيز على المهام التى تحتاج إلى بذل الجهد والمثابرة ويتمكن من تحقيق الأهداف المحددة . (٥١ : ١٢)

ما مستوى جودة الحياة للطالب المعلم؟.

جدول (١١) مستوى وترتيب أبعاد مقياس جودة الحياة للطالب المعلم

(ن=٢٤٩)

م	الأبعاد	المتوسط الحسابى	النسبة المئوية	المستوى التقديرى	الترتيب
1	العلاقات الاجتماعية	٢,٤٦٠	٨٢,٠٠٠	مرتفع	٣
2	الصحة النفسية	٢,٣٧٢	٧٩,٠٦٧	مرتفع	٤
3	التفاؤل	٢,٤٧٨	٨٢,٦٠٠	مرتفع	٢
4	الصحة الجسمية	٢,٢١٢	٧٣,٧٣٣	متوسط	٥
5	العلاقات الاسرية	٢,٤٨٠	٨٢,٦٦٧	مرتفع	١
	الدرجة الكلية	٢,٤٠٠	٨٠,٠٠٠	مرتفع	

يتضح من جدول (١١) أن مستوى الطلاب المعلم علي مقياس جودة الحياة جاء بمستوي تقدير مرتفع نسبة بلغت (٨٠,٠٠%) للمقياس ككل وجاء محور العلاقات الاسرية باعلي نسبة استجابة من الطلاب المعلمين وقد بلغت (٨٢,٦٦٧%) بمستوي تقدير مرتفع.

تشير نتائج جدول (١١) أن الطلاب المعلمين لديهم احساس جيد لجودة الحياة فمستوى التقدير لمقياس جودة الحياة للطالب المعلم جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي (٢,٤٠٠) وبنسبة مئوية (٨٠,٠٠%) ، وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسة عبد الحميد حسن ،راشد بن سيف المحرزي ، محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٧)(٢٥) ، كاظم كريد خلف (٢٠٠٦)(٣٤) ، عبد الخالق البهادلي وعلى مهدي كاظم (٢٠٠٧)(٢٦) ، زينب شقير (٢٠١٠)(١٦) ، عبد الرحمن عثمان ومحمود محمد إبراهيم (٢٠١٧)(٢٧) والتي أشارت إلى أن مستوى جودة الحياة مرتفع لدى طلبة الجامعة ، وتختلف مع دراسة رغداءنعيسة (٢٠١٢)(١٤) التي أشارت إلى إنخفاض مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة .

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى تقبل ورضا الطالب المعلم للخدمات التي تقدم له في الجامعة مثل الخدمات الصحية والاجتماعية والنفسية ومستوى التعليم فقسم علم النفس الرياضي في الجامعة يضع مناهج تعتمد على النظريات المعرفية والارشادية التي تساعد الطالب المعلم على تكوين أفكار إيجابية ، فارتفاع مستوى جودة الحياة لدى الطالب المعلم يعتبر مؤشراً إيجابياً لأنها تنعكس على شعورهم بالثقة والقدرة على التكيف و اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية ، فهي تعتبر أمراً نسبياً لأنها ترتبط بعوامل ذاتية .

وهذا ما أكدته دراسة شاهر خالد سليمان (٢٠١٠)(١٩) ، بالمز ودونالدسون (٢٠٠٢)(٥٦) أن طلاب الجامعة يشعرون بالتفاوت نحو مستقبلهم ولديهم القدرة على التكيف مع الظروف المختلفة .

كما أنه يتفق مع سيتورات براون Stewart - Brown (٢٠٠٠) أن جودة الحياة هي شعور داخلي تجعل الشخص يتمتع بالوضوح مع النفس ومع الآخرين ، وتوازن المشاعر ، وشعوره بالسعادة والثقة بالنفس ، وتمتعه بالحيوية والإقبال على الحياة . (٦٢ : ٣٥)

ويتفق مع ما أشار إليه منسى وكاظم (٢٠١٠) أن جودة الحياة القدرة على أشباع حاجاته ، ورقى الخدمات التي تقدم للفرد في المجالات النفسية ، والصحية ، والتعلمية ، مع قدرة على إدارته الوقت بطريقة يستفيد منها ، وشعوره بالرضا والسعادة . (٤٠ : ٦٥)

وبالنظر في ارتفاع مستوى جودة الحياة للطالب المعلم نلاحظ تقارب في نسب الاستجابة على أبعاد جودة الحياة ، ولكن هناك أسبقية في الأبعاد ، حيث جاء بعد العلاقات الأسرية في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٢,٤٨٠) ، وبنسبة مئوية (٨٢,٦٦٧%) ، ويتفق هذا مع دراسة شاهر خالد سليمان (٢٠١٠)(١٩) التي أشارت إلى ارتفاع بعد الحياة الأسرية مقارنة بالابعد

الأخرى ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن الأسرة هي النواه الأساسية التي تعمل على الأشباع الوجدانى والعاطفى لأفرادها وتؤثر عليهم إيجابياً أو سلبياً ، فالأسرة التي يشعر أفرادها بالترابط والتوازن وأنهم قادرون على مشاركته أرائهم يتميز أفرادها بالاستقلالية والاعتماد على النفس ، فهي التي تعمل على دعم وتعزيز نموهم العقلى والاجتماعى والانفعالى والجسدى وتوفر لهم الامن والاستقرار، ولذلك تعتبر الأسرة هي العامل الاقوى فى التأثير على الطالب المعلم .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عايد عبد الله النفيعى (١٩٩٧) فيرى أن الأسرة هي الاتجاه الصحيح الذى يحمى أفرادها من الانحرافات التي تعيق جوانب حياته المختلفة فتجعله غير قادر على التوافق الشخصى والاجتماعى . (٢٤ : ٢٨٧)

وجاء بعد التفاؤل فى الترتيب الثانى بمتوسط حسابى (٢,٤٧٨) ، وبنسبة مئوية (٨٢,٦٠٠%) ، فالمستوى التقديرى لهذا البعد مرتفعاً، وهذا يتفق مع دراسة عيد محمد شحده (٢٠١٤) (٣٣) التي أشارت إلى ارتفاع المتوسط الحسابى لبعد التفاؤل ، ويعزى الباحث ذلك إلى أن التفاؤل يرتبط بمواضيع حيوية فى حياة الطالب المعلم فهو يؤثر على نظرتة للمستقبل فتجعله يتوقع الأفضل مما يجعله يشعر بالسعادة والأنجاز وتتكون لديه نظرة إيجابية للحياة وهذا ينعكس على جودة الحياة لدى الطالب المعلم .

ويتفق هذا مع دراسة أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨) (٣) التي أشارت نتائجها إلى وجود أرتباط إيجابى بين التفاؤل وضبط النفس وتقدير الذات وجودة العمل والشعور بالسعادة .بينما جاء بعد العلاقات الاجتماعية فى الترتيب الثالث بمتوسط حسابى (٢,٤٦٠) ، وبنسبة مئوية (٨٢,٠٠٠%) ، فالمستوى التقديرى لهذا البعد مرتفعاً ، وهذا يتفق مع دراسة عبد الخالق البهادلى وعلى مهدى كاظم (٢٠٠٧) (٢٦) ، ابراهيم بن عبد الله الحسينان (٢٠١٥) (١) التي أشارت نتائجها إلى أرتفاع المستوى التقديرى لبعد العلاقات الاجتماعية ، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الطالب المعلم فى هذه المرحلة يشعر بسهولة التعامل مع الآخرين ويبدأ فى تكوين كثير من العلاقات مع زملائهم ولا يقتصر بناء العلاقات الاجتماعية داخل الجامعة فقط بل وخارجها أيضاً وهذه العلاقات قد تدفع الطالب المعلم إلى التعاون أو التحدى مما يجعلها تساعدة فى رفع الجوانب المعنوية فهي تؤثر فى شخصية الفرد وثقافته فالمبدأ الأساسى لها هو التبادل والتأثير .

وجاء بعد الصحة النفسية فى الترتيب الرابع بمتوسط حسابى (٢,٣٧٢) ، وبنسبة مئوية (٧٩,٠٦٧) ، فالمستوى التقديرى لهذا البعد مرتفعاً ، وهذا يتفق مع دراسة شاهر خالد سليمان (٢٠١٠) (١٩) ، ويختلف مع دراسة عبد الخالق البهادلى وعلى مهدى كاظم (٢٠٠٧) (٢٦) حيث جاء المستوى التقديرى لهذا البعد منخفضاً ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إن الطالب المعلم يشعر بالرضا عن الذات وقادر على مواجهة الضغوط وتحقيق التوازن بين متطلباته

الداخلية والخارجية ، والصحة النفسية ترتبط بالتفاؤل وأثبتت نتيجة هذه الدراسة أن بعد التفاؤل جاء مرتفع المستوى التقديرى فكان من الطبيعي أن يكون بعد الصحة النفسية مرتفع التقدير . وهذا ما أكدت دراسة أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨) (٣) أنه يوجد ارتباط إيجابى بين التفاؤل والصحة النفسية .

بينما جاء بعد الصحة الجسمية فى الترتيب الخامس بمتوسط حسابى (٢,٢١٢) ، وبنسبة مئوية (٧٣,٧٣٣%) ، فالمستوى التقديرى لهذا البعد متوسط، وهذا يتفق مع دراسة عبد الخالق البهادلى وعلى مهدى كاظم (٢٠٠٧) (٢٦) التى أشارت نتائجها أن الصحة الجسمية ذات تقدير متوسط ، ويرجع الباحث هذا إلى زيادة عبء العمل على الطالب المعلم وقيامه بعمل يفوق قدراته فيسبب ذلك له القلق الذى من أعراضة ارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب مما يسبب له التعب الجسمى .

وهذا يتفق مع دراسة Chalmer (١٩٩٨) (٤٩) التى أشارت نتائجها أن الأشخاص الذين يعملون لساعات أطول يتعرضون إلى الضغط النفسى مما يعمل على تدنى فى صحتهم الجسمية .

- هل توجد فروق داله إحصائياً فى التدفق النفسى لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس؟.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات علي مقياس التدفق النفسى للطلاب المعلم

(ن=٢٤٩)

م	الأبعاد	الطلاب (ن=١٣٣)		الطالبات (ن=١١٦)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري			
1	وضوح الهدف	٢٧,٠٢٤	٢,٨١٦	٢٦,٥٠٨	٣,٣٣٣	٠,٥١٥	١,٣٢٠	٠,١٨٨
2	الشعور بالسيطرة	٢٧,٦٣٠	٣,١٠٩	٢٧,٠٠٨	٣,٣٧٦	٠,٦٢٢	١,٥١٣	٠,١٣٢
3	الاداء الفائق وتحمل المسؤولية	٢٥,٣٦٢	٢,٣٣٩	٢٤,٦٩٧	٢,٧٤٥	٠,٦٦٥	*٢,٠٦٢	٠,٠٤٠
4	الشعور بالمتعة والدافعية	١٥,٩٢١	١,٧٧٦	١٦,٢٧٠	١,٩١١	٠,٣٤٩	١,٤٩٤	٠,١٣٦
5	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	١١,٥٢٠	١,٥٠١	١١,٠٩٠	١,٥٧٥	٠,٤٣٠	*٢,٢٠٤	٠,٠٢٨
	الدرجة الكلية	١٠٧,٤٥٧	١٠,٦٧١	١٠٥,٥٧٤	١١,٠٧٤	١,٨٨٣	١,٣٦٦	٠,١٧٣

* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٤٥

ينضح من جدول (١٢) انه توجد فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في مقياس التدفق النفسى للطلاب المعلم لبعدي (الاداء الفائق وتحمل المسؤولية - تركيز الانتباه ومواجهة التحديات) لصالح الطلاب الذكور، كما لا توجد فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في مقياس التدفق النفسى للطلاب المعلم في الدرجة الكلية للمقياس وابعاد (وضوح الهدف والشعور

والسيطرة، والشعور بالمتعة والدافعية)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

تشير نتائج جدول (١٢) أن المتوسط الحسابي لطلاب بلغ (١٠٧,٤٥٧) ، وبلغ المتوسط الحسابي للطالبات (١٠٥,٥٧٤) ، وقيمة (ت) بلغت (١,٣٦٦) وهى أقل من القيمة الجدولية (١,٦٤٥) ، يتضح من ذلك عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فى الدرجة الكلية ، وهذا يتفق مع دراسة هبة سامى محمود(٢٠١٨)(٤٦) ، محمد السيد صديق(٢٠٠٩)(٣٨) ، عفرأ إبراهيم خليل(٢٠١٦)(٣١) ، أسماء فتحى أحمد ، وميرفت عزمى عبد الجواد(٢٠١٣)(٤) ، Abuasa'd (٢٠١٦)(٤٨) ، شيماء شكرى خاطر(٢٠١٢)(٢١) ، زهراء محمد فريد(٢٠١٦)(١٥) ، ، عبد العزيز حيدر الموسوى، وأنس أسود شطب(٢٠١٦)(٢٨) ، أشارت نتائج هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق داله بين الذكور والاناث ، وتختلف مع دراسة ماجدة عبد السلام عبد المجيد، سلوى محمد عبد الباقي، وثرىا يوسف لاشين(٢٠١٦)(٣٦) ، ربيعة ابن الشيخ(٢٠١٥)(١٤) التى أشارت النتائج فى هذه الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والاناث لصالح الذكور .

ويعزى الباحث ذلك إلى طريقة حدوث التدفق النفسى للطلاب المعلم فهو يحدث عندما تكون أهدافه وطموحاته تتناسب مع مستوى قدراته أى أنها لا ترتبط بالنوع (ذكور أو إناث) مما يجعل ذلك الطالب المعلم يشعر بالراحة والشغف تجاه أهدافه وتكون لديه القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات التى تعيقه وهذا يحدث لكل الأفراد .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه دونالد نورمان Donald Norman(١٩٩٦)(٥٥) التى وصف فيها أن التدفق النفسى يقابل كل الناس ، ودراسة هنتر وكسكزنتيميهالى Hunter Csikszentmihalyi(٢٠٠٣)(٥٢) ، شيرنوف وكسكزنتيميهالى Shernoff Csikszentmihalyi(٢٠٠٣)(٦١) عرفوا التدفق النفسى على أنه خبرة تحدث للناس فى جميع الأوقات المختلفة، دراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩)(٣٨) التى أشارت أن التدفق النفسى يحدث لجميع الاشخاص فى مختلف المستويات الاجتماعية والاقتصادية .

- هل توجد فروق داله إحصائياً فى جودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس؟.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات علي مقياس جودة الحياة للطلاب المعلم

(ن=٢٤٩)

م	الأبعاد	الطلاب (ن=١٣٣)		الطالبات (ن=١١٦)		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	العلاقات الاجتماعية	٢٩,٧٠١	٢,٢٨٨	٢٩,٣١٣	٢,١٥٤	٠,٣٨٨	١,٣٧٢	٠,١٧١
2	الصحة النفسية	٣٠,٧٩٩	٣,٣٥٦	٢٩,٩٥٧	٣,٣١٨	٠,٨٤٢	*١,٩٨٤	٠,٠٣٨

٠,٠٢٠	*٢,١٧٧	٠,٥٦١	٢,٠٣٢	١٧,٠٤٣	٢,٠٢٢	١٧,٦٠٤	3	التفاوت
٠,٠٤٣	*١,٦٨٦	٠,٣٣٠	١,٥٥١	١٥,٣٠٤	١,٥٢٩	١٥,٦٣٤	4	الصحة الجسمية
٠,١٣٦	١,٤٩٧	٠,٧٥٢	٤,٠٨٩	١٩,٤٣٥	٣,٨٢٩	٢٠,١٨٧	5	العلاقات الاسرية
٠,٠٣٠	٢,٠٦٤*	٢,٨٧٣	١٠,٢٥٦	١١١,٠٥٢	١١,٥١٦	١١٣,٩٢٥		الدرجة الكلية

* قيمة (ت) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٦٤٥

يتضح من جدول (١٣) انه لا توجد فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في جودة الحياة للطلاب المعلم لبعدي (العلاقات الاجتماعية - العلاقات الاسرية)، كما توجد فروق دالة احصائياً بين الطلاب والطالبات في مقياس جودة الحياة للطلاب المعلم في ابعاد الصحة النفسية - التفاؤل - الصحة الجسمية) و الدرجة الكلية لصالح الطلاب الذكور، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

تشير نتائج جدول (١٣) أن المتوسط الحسابي لطلاب بلغ (١١٣,٩٢٥) ، وبلغ المتوسط الحسابي للطالبات (١١١,٠٥٢) ، وقيمة (ت) بلغت (٢,٠٦٤) وهي أكبر من القيمة الجدولية (١,٦٤٥) ، يتضح من ذلك وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور في الدرجة الكلية ، وهذا يتفق مع دراسة ساكس وكرن (٢٠٠٨) (٥٩) Sacks and Kern ، دراسة الشرييني منصور (٢٠٠٧) (٢٠) التي ظهرت الفروق لصالح الذكور ، دراسة عبد الخالق البهادلي وعلى مهدي كاظم (٢٠٠٧) (٢٦) التي أظهرت أن الذكور أعلى في بعض أبعاد جودة الحياة ، كما تتفق مع دراسة هويدة حنفي محمد وفوزية عبد الباقي الجمالي (٢٠١٠) (٤٧) ، التي ظهرت فيها الفروق داله إحصائياً في الدرجة الكلية لجودة الحياة لصالح الذكور. وتختلف مع دراسة بشر إسماعيل أحمد (٢٠٠٨) (٩) التي توصلت نتائجها إلى وجود فروق فردية لصالح الاناث ، ودراسة ليندورس وبيرنفسون ولونديبيرج (٢٠٠٦) (٥٤) Lindfors, Bernfsson and Lundberg والتي كانت الفروق لصالح الذكور فيما عدا بعد العلاقات الاجتماعية حيث كانت الفروق لصالح الإناث .

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة الذكور كونه أكثر التزاماً بالاعمال فهم يسعون بكل الطرق إلى الاستقلال المادي وتحمل المسؤولية مما يجعلهم أكثر أصراً وصموداً ويجعل لديه قدرة على حل المشكلات التي تواجهه والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية على عكس الأنثى يكون اعتمادهم على الدعم الأسرى ، كما تنخفض طموحاتهم في السنوات الاخيرة من الجامعة بسبب ما يواجهونه من صعوبات في الحصول على وظيفة وليس هذا فقط فمكان الوظيفة من العوامل الهامة للإناث بسبب طبيعة مجتمعاً فلا يجب أن تكون في مكان بعيد على عكس الذكور، فهذا يعمل على انخفاض الذات وضعف الثقة بالنفس لديهم وهذا يؤثر على مستوى جودة الحياة .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة سعاد عبد الله بشر وحسن عبد الله الحميدى (٢٠١٩) (١٧) أن الرضا عن الحياه مرتفعاً لدى الذكور عن الأناث ، ويكون الرضا عن الحياة والاقبال عليها عندما يشعر الفرد بأهميته وانه يتجه نحو أهدافه بإيجابية ، وشعوره بقدرة على تحمل المسؤولية ، والذكور ينظرون للامور فى حياتهم نظرة شمولية وهذا يدفعهم إلى البحث عن الأستقرار النفسى .

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التدفق النفسى وجودة الحياة للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية؟.

جدول (١٤) قيم معاملات الارتباط بين التدفق النفسى وجودة الحياة للطالب المعلم

(ن=٢٤٩)

م	التدفق النفسى	جودة الحياة				الدرجة الكلية
		العلاقات الاجتماعية	الصحة النفسية	التفاؤل	الصحة الجسمية	
1	وضوح الهدف	قيمة الارتباط	*٠,٣٥٣	*٠,٣٤٨	*٠,٣٦٠	*٠,٤٣٢
	مستوى المعنوية	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
2	الشعور بالسيطرة	قيمة الارتباط	*٠,٤٠١	*٠,٣٢٦	*٠,٤١٦	*٠,٤٧٥
	مستوى المعنوية	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
3	الأداء الفائق وتحمل المسؤولية	قيمة الارتباط	*٠,٣٧٣	*٠,٣٣٤	*٠,٣٧٢	*٠,٤٧٤
	مستوى المعنوية	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
4	الشعور بالمتعة والدافعية	قيمة الارتباط	*٠,٣٨٣	*٠,٣٠٤	*٠,٣٧٠	*٠,٤٢٤
	مستوى المعنوية	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
5	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	قيمة الارتباط	*٠,٤٠٨	*٠,٣٧٦	*٠,٣٥٩	*٠,٤٦٧
	مستوى المعنوية	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية	قيمة الارتباط	*٠,٤٣١	*٠,٣٦٦	*٠,٤٣٢	*٠,٥١٤

٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	مستوى المعنوية
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------------------

* قيمة (ر) الجدولية دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٠,١٢٤

ينضح من جدول (١٤) وجود علاقة إرتباطية طرية بين كل من الابعاد والدرجة الكلية لمقياسي التدفق النفسي وجودة الحياة للطالب المعلم ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

تشير نتائج جدول (١٤) إلى أنه كلما زاد التدفق النفسى لدى الطالب المعلم أصبحت جودة الحياة لديهم أفضل ، ويمكننا القول أن التدفق النفسى الذى يشعر به الطالب المعلم هو القوة التى تدفعا لتحقيق أهدافه والنجاح وبالتالي تتحسن جودة الحياة لديه .

ويدعم ذلك نتائج دراسة محمد السيد صديق (٢٠٠٩) (٣٨) التى أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب بين التدفق النفسى وبعض العوامل الشخصية مثل مستوى الطموح ، وتحمل المسؤولية ، المثابرة ، الثقة بالنفس ، الدافع للإنجاز ، فاعلية الذات ، وعلاقة سلبية مع الاكتئاب ، الاحباط ، الملل ، اليأس ، القلق ، اللامبالاه .

وتشير نغم سليم جمال (٢٠١٥) (٤٥) أن جودة الحياة من الناحية النفسية تمثل إحساس الفرد بالتوافق النفسى والمثابرة لتحقيق الأهداف والاستقلالية والرضا عن الذات وتحديد أهداف واضحة تتناسب مع قدراته .

ويرى الباحث أن التدفق النفسى يكسب الطالب المعلم الثقة بالنفس فيسير نحو تحقيق هدفة تلقائياً مما يزيد من دافعيته وقوة ارادته وشعوره بالتفاؤل نحو مستقبله ويجعله يشعر بأنه قادر على تجاوز الضغوطات والصعاب وأنه يسيطر على حياته وهو من الشروط الأساسية للصحة النفسية مما يؤدي إلى زيادة جودة الحياة لدى الطالب المعلم .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بدیعة حبيب بنهان (٢٠١٦) (٧) أن التدفق النفسى يزيد من مقدرة الفرد على الأنجاز ويساعده على مواجهة الصعوبات ويصل الفرد إلى التدفق النفسى عندما يكون لديه هدف واضح يسعى لتحقيقه فيجعل الفرد يشعر بمعنى الحياة وبالتالي يحقق الصحة النفسية لأنه من المتطلبات الرئيسية لتحقيقها.

ويدعم ذلك نتائج دراسة تشى وآخرون Chen et al (٢٠٠٠) (٥٠) ، فيليبس Phillips (٢٠٠٥) (٥٧) ، آمال باظة (٢٠١٢) (٦) التى اوضحت الآثار الإيجابية للتدفق النفسى وهى القدرة على مواجهة التحديات ، الشعور بالسعادة ، زيادة الثقة بالنفس والاستقلالية ، يقلل من التوتر النفسى ، يعزز النمو النفسى ، تقدير عالى للذات .

استخلاصات وتوصيات البحث:

أولاً: الإستخلاصات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، وتحقيقاً لهدف وتساؤلات البحث، وفى حدود عينة البحث وإجراءاته، يقدم الباحث الإستخلاصات التالية:

- يتكون مقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم من (٤٤) عبارة موزعة على (٥) أبعاد.
- يتكون مقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم من (٤٧) عبارة موزعة عن (٥) أبعاد .
- تميز مقياس التدفق النفسى لدى الطالب المعلم بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى التدفق النفسى لطلاب الجامعة .
- تميز مقياس جودة الحياة لدى الطالب المعلم بمعاملات صدق وثبات عال، والمقياس صالح للتعرف على مستوى جودة الحياة لطلاب الجامعة .
- تميز الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية بمستوى تدفق نفسى بدرجة مرتفعة.
- تميز الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية بمستوى جودة حياة بدرجة مرتفعة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التدفق النفسى بين الذكور والاناث .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس لصالح الطلاب الذكور عن الاناث .
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التدفق النفسى وجودة الحياة لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية.

ثانياً: التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث، يقدم الباحث التوصيات التالية:
- ضرورة حث الطالب المعلم أثناء حضوره للجامعة على التدفق النفسى وجودة الحياة لمواجهة الظروف المختلفة.
 - عقد الندوات وورش العمل التى تهدف إلى توعية الطلاب المعلمين بأهمية التدفق النفسى من أجل التمتع بصحة نفسية سوية وإيجابية.
 - إعداد برامج إرشادية لرفع جودة الحياة لدى الطلاب المعلمين بصورة مستمرة ومتجددة.
 - تفعيل دور الإرشاد النفسى فى الجامعات المصرية لمساعدة الطلاب المعلمين على التغلب على الأزمات النفسية التى يمرون بها أثناء السنوات الأخيرة للمرحلة الجامعية .
 - التاكيد على أن تقوم الجامعات المصرية على تقديم الرعاية المتكاملة للطلاب المعلمين نفسياً واجتماعياً وانفعالياً، وتوفير كافة الخدمات التى تساعدهم وفقاً لقدراتهم وإمكانياتهم للعمل على تحقيق التدفق وجودة الحياة لهم.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم بن عبدالله الحسينان (٢٠١٥) : جودة حياة الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية : دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمعة ،المجلة التربوية ، كلية التربية جامعة سوهاج ، ع٤١، ص ١٧٨- ٢٣٣ .
٢. أحمد عبد الله الثنيان (٢٠٠٩) : جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة .
٣. أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨) : التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت : دراسة عاملية ، دراسات نفسية ، ٨(٣-٤)، ٣٦١- ٣٧٤ .
٤. أسماء فتحى أحمد؛ ميرفت عزمى زكى (٢٠١٣) : التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٣(٧٨)، ٥٧-٩٧ .
٥. أمال عبد السميع باظة (٢٠١١) اختبار التدفق النفسى " كراسة التعليمات " . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
٦. أمال عبد السميع باظة (٢٠١٢) : جودة الحياة النفسية ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
٧. بديعة حبيب بنهان (٢٠١٦): فعالية الارشاد بالمعنى فى تنمية التدفق النفسى ومهارات التفكير الأبداعى لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة التربية ، جامعة الأسكندرية ، ع ٥ ، ص ص ٣١٣ - ٤٠٨ .
٨. بسماء ارم، وياسر الجاجان (٢٠١٤): جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات ، ٣٩(٥)، ٣٤٥-٣٦٣ .
٩. بشر إسماعيل أحمد (٢٠٠٨) : الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة ، مجلة رابطة التربية الحديثة ، السنة الأولى ، ع٢، ص ص ٢٤٣ - ٢٨٧ .
١٠. خولة عزت القدومى ، ياسر فارس خليل (٢٠١١) : إدراكات طلبة جامعة إربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية فى ضوء بعض المتغيرات . مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، مج (١٩) ، ع(١) ، ص ص ٦٤٧-٦٧٨ .
١١. دانييل جولمان ، ترجمة صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاى (٢٠٠٠) : الذكاء الوجدانى ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
١٢. دنيال جولمان (٢٠٠٠) : الذكاء العاطفي. ترجمة: ليلى الجبالي، الكويت: دار المعرفة.

١٣. ربيعة ابن الشيخ (٢٠١٥) : علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسى : دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوى بمدينة ورقلة . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدى مرياح - ورقلة .
١٤. رغاء نعيسة (٢٠١٢) : جودة الحياة لدى عينة من الشباب فى مدينة الرياض ، مجلة الآداب ، جامعة الملك سعود ، السعودية ، (٢٦) ٢ ، ١٩٩ - ١٦٧ .
١٥. زهراء محمد فريد (٢٠١٦) : نموذج بنائى للتدفق فى علاقته بكل من سمات الشخصية والسعادة .رسالة ماجستير ، كلية التربية - جامعة عين شمس .
١٦. زينب شقير (٢٠١٠) : جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب . المؤتمر الأقليمى الثانى لعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ٧٧٣ - ٧٧٩ .
١٧. سعاد عبدالله البشر ، حسن عبد الله الحميدى (٢٠١٩) : معنى الحياة وعلاقتها ببعض أبعاد التفكير الإيجابى فى ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية ، ع٢ ، ٣٥٣-٣٨٣ .
١٨. سلطان بن موسى العويضة (٢٠٠٦) : العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبير لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية . مجلة رسالة التربية وعلم النفس ، السعودية ، ع(٢٧) ، ص ص ١٧٣ - ٢٢١ .
١٩. شاهر خالد سليمان (٢٠١٠) : قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها ، رسالة الخليج العربى ، السعودية ، س ٣١ ، ع ١١٧ ، ص ص ١١٧ - ١٥٥ .
٢٠. الشربين منصور ، السيد كامل (٢٠٠٧) : جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالى وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية والقلق ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج ١٧ ، ع ٥٧ ، ص ٣ - ٨٠ .
٢١. شيماء شكرى خاطر (٢٠١٢) : دور التدفق النفسى والروحانية فى التنبؤ بالهناء الشخصى لدى عينة من طلبة الجامعة . حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية - جامعة القاهرة ، ٨(٨) ، ١-٦٣ .
٢٢. ظافر بن محمد القحطانى (٢٠١٧) : جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى

٢٣. الطلاب الجامعيين ، مجلة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، السعودية، ٤٥، ٣٤٦-٣٨٩ .
٢٣. عاشور محمد دياب (٢٠٠١) : فعالية الإرشاد النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا ، جمهورية مصر العربية ، مج (١٥)، ع(١١) ، ص ص ٤٣٦-٤٦٦ .
٢٤. عايد عبد الله النفيعى (١٩٩٧) : العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية ووجهة الضبط لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، مجلة التربية، العدد (٦٦)، ص ٢٨٠-٣١٤ .
٢٥. عبد الحميد حسن ، راشد بن سيف المحرزى ، محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٧) : جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ، مجلة العلوم التربوية ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة ، العدد الثالث ، ١١٣ - ١٤٨ .
٢٦. عبد الخالق البهادلى، على مهدى كاظم (٢٠٠٧) : جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة " ، مجلة العلوم الإنسانية ، السنة الثانية ، ع٣١٤، ص ٢٤ - ٥٢ .
٢٧. عبد الرحمن صوفى عثمان ، ومحمود محمد ابراهيم (٢٠١٧) : جودة الحياة المدركة وعلاقتها بمواجهة المشكلات الاجتماعية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس : دراسة تنبؤية ، مجله العلوم التربوية ، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة ، مج ٢٥ .
٢٨. عبد العزيز حيدر الموسوى، وأنس أسود شطب (٢٠١٦) : التدفق النفسى على وفق التفكير الإيجابى لدى طلبة الجامعة . مجلة التربية للبنات للعلوم الإنسانية ، ١٨ ، ٥١ - ٩٢ .
٢٩. عبد الله هشام (٢٠٠٨) : جودة الحياة لدى عينة من الراشدين فى ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٤(٤)، ١٣٧-١٨٠ .
٣٠. عبد المطلب القريطى (٢٠٠٣) : الصحة النفسية، ط ٢ ، القاهرة: دار الفكر

العربي.

٣١. عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٦) : التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي . مجلة الأستاذ ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع - العراق ، ١٩٧ - ٢١٤ .

٣٢. علاء الدين الأعسر ، صفاء أحمد كفاي (٢٠٠٠) : الذكاء الوجداني ، القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر .

٣٣. عيد محمد شحده (٢٠١٤) : التدين وعلاقتة بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية ، جامعة عين شمس .

٣٤. كاظم كريدي خلف (٢٠٠٦) : مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرسنق بجودة الحياة وعلاقتة ذلك ببعض المتغيرات ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس ، ١٧ - ١٩ ديسمبر .

٣٥. ماجد محمد الخياط ، وملوح مفضى السليحات (٢٠١٢) : فاعلية برنامج تدريبي سلوكي - معرفي في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعة .

مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، مج(٢٠) ، ع(٢) ، ص ص ١-١٢

٣٦. ماجدة عبد السلام عبد المجيد ؛ وسلوى محمد عبد الباقي ، ؛ و ثريا يوسف لاشين (٢٠١٦) : التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، ٢٢(٤) ، ٩٩٧-١٠٢٢ .

٣٧. محمد أحمد دياب (٢٠١٣) : علم النفس الإيجابي ، ط١ ، الرياض : دار الزهراء .

٣٨. محمد السيد صديق(٢٠٠٩) : التدفق وعلاقتة ببعض العوامل لدى طلاب الجامعة . مجلة دراسات نفسية - مصر ، ١٩(٢) ، ٣١٣-٢٥٧ .

٣٩. محمد زياد حمدان (٢٠٠١) : التربية الميدانية - مفاهيمها وكفاياتها وتطبيقاته المدرسية ، الطبعة السابعة، دار التربية الحديثة، دمشق.

٤٠. محمود عبد الحليم منسى ، على مهدي كاظم (٢٠١٠) : تطوير وتفتين مقياس جودة

الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان ، أماراباك ، مج ١ ، ع ١ ، ص ص ٤١ - ٦٠ .

٤١ . مرفت ابراهيم خضير (٢٠١٦) : كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي واداة الأزمات لدى مدرء المدارس، مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر بمصر، العدد ١٦٩ - جزء ٣، الصفحات ١٢ - ٦١ .

٤٢ . نبيل كامل دخان ، بشير إبراهيم الحجار (٢٠٠٦) : الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم . مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، فلسطين ، مج(١٤) ، ع(٢) ، ص ص ٣٦٩-٣٩٨ .

٤٣ . نجلاء العتيبي (٢٠١١) : الذكاء الوجداني وجودة الحياة فى ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك عبد العزيز جدة .

٤٤ . نسرين محمد نبيل (٢٠٠٨) : قلق المستقبل وعلاقتة ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

٤٥ . نغم سليم جمال (٢٠١٥) : جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رساله ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق .

٤٦ . هبة سامى محمود (٢٠١٨) : التدفق النفسى وعلاقتة بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية . مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية - جامعة عين شمس ، ٤٢ (١) ، ١٠٤ - ٢٧٧ .

٤٧ . هويدة حنفى محمد ، فوزية عبد الباقي الجمالى (٢٠١٠) : فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً ، مج ١ ، ع ١ ، ص ص ٦١ - ١١٥ .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

48. Abu Asa'd, A. A. (2016): Level of Psychological Flow and its Relationship with Psychological Flexibility Among Mu'tah University Students in Al-Karak Governorate/ South Jordan. Research on Humanities and Social Sciences, 6(9), 100-108.
49. Chalmers, A.(1998) :Workload and Stress in New Zealand Universities :A Follow up to the 1994 Study . New Zealand Council

for Educational Research and the association of University Staff of New Zealand, Wellington.

50. Chen, H., Wigand, R., & Nilan, M. (2000): Exploring web users optimal flow experiences, *Information Technology & People*, 13(4), 263-281..
51. Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and psychology of discovery and invention, New York : Harpercollins.
52. Hunter, & Csikszentmihalyi, M. (2003): The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 27-35.
53. Kee, Y.H. & Wang, J.C. (2008): Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
54. Lindfors, B., Bernfsson, L. & Lundberg, U. (2006): Factor structure of Ryff's Psychological well-being scale in Swedish female and male white color workers. *Personality and Individual Differences*, 40, 1213-1222.
55. Norman, D. (1996): Optimal flow. *Arts Education Policy Review*, 97(4), 35-38.
56. Palmes, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002): Emotional intelligence and life satisfaction. Personality and Individual Difference, 33(7), 1091-1100 .
57. Phillips, L. (2005): Examining flow states and motivational perspectives of Ashtanga Yoga Practitioners, PHD, The University of Kentucky. bounce back, *International of Behavioural Medicine*, 15, 2008.
58. Rutter, M. (2008). Developing concepts in developmental psychology, In j.j. Hudziak (ed), *development psychology and wellness: Genetic and environmental influences* (pp 3-22) Washington, DC: American psychidtric publishing.
59. Sacks, G., & Kern, L. (2008): A Comparison of quality of life variables for student's with emotional and Behavioral disorders and students without disabilities , *Journal of Behavioral Education* , Vol.17,(1), 111-127.
60. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

61. Shernoff, D.J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E.S. (2003): **Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory.** School Psychology Quarterly, 18 (2), 158- 176.
62. Stewart-Brown, S.(2000):**Parenting, well-being, health and disease,**In Buchanan, A., &Hudsen, B(eds).**Promoting Children's Emotional Well-being.** Oxford:Oxford University Press.
63. WHO-QOL Group (1995) :**The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHO-QOL) Position paper from the world health Organization** .School Science And Medicine .(41) .1403-1409.