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

د. نبيلة أكرم بخاري

أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية - جامعة جدة

ملخص . هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والرضا عن الحياة، والكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الدراسي والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتوافق الدراسي من كل من التدفق النفسي والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في كل من التدفق النفسي والرضا عن الحياة والتوافق الدراسي وفقاً للتخصص الدراسي (علمي/أدبي)، فضلاً عن الكشف عن الفروق في كل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي وفقاً لدرجة الرضا عن الحياة (مرتفعة/منخفضة)، تكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالبة من طالبات الدبلوم التربوي بكلية التربية - جامعة جدة، بمتوسط عمري وقدره (٢٢,٢) عاماً، وانحراف معياري وقدره (٠,٩٦)، بالفصل الدراسي الثاني للعام (١٤٣٧ - ١٤٣٨هـ)، طبق عليهن مقياس التدفق النفسي الذي أعده (Jackson & Herbert, 1999)، وقامت الباحثة بتعريبه وتقنيته، ومقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد من إعداد Huebner (2001)، وتعريب وتقنين الباحثة، فضلاً عن مقياس التوافق الدراسي الذي أعده (youngman, 1979)، وقام الدريني عام (١٩٨٥م) بتعريبه وتقنيته على البيئة العربية، وانتهت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والرضا عن الحياة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي، كما تبين أن التدفق النفسي والرضا عن الحياة يساهمان في التنبؤ بالتوافق الدراسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين أفراد العينة من التخصصين العلمي والأدبي في التوافق الدراسي لصالح التخصص العلمي، بينما لا توجد فروق بينهما في كل من التدفق النفسي والرضا عن الحياة، وأخيراً توصلت النتائج إلى وجود فروق بين أفراد العينة في كل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي لصالح ذوي الرضا عن الحياة المرتفع.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، الرضا عن الحياة، التوافق الدراسي، الدبلوم التربوي، جامعة جدة

مشكلة الدراسة

يهتم علم النفس بدراسة البنية النفسية للطالب الجامعي بجوانبها المتعددة لما لها من أهمية بالغة وخاصة فيما يتعلق بتوافقه الدراسي كونه واحداً من

أهم مظاهر التوافق العام، ومن أكثر المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية. فالتوافق وفقاً لأصحاب الاتجاه التكاملي عملية مواءمة بين حاجات الفرد ومطالب البيئة، فهي عملية مركبة من

عنصرين أساسيين يمثلان طرفي متصل أحدهما الفرد بحاجاته ودوافعه وآماله ورغباته؛ وثانيهما البيئة بمكوناتها المادية والاجتماعية والقيمية وبما يملكه من ضوابط ومواصفات وما تشتمل عليه من عوائق وصعوبات (شقورة، ٢٠٠٢)

وإنطلاقاً من تحول تركيز الدراسات النفسية إلى الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان والذي نادى به Seligman عام (١٩٩٨م)، كجودة الحياة والرضا عن الحياة بجميع نواحيها الذاتية والدراسية والوظيفية والزواجية والأسرية والسعادة والتفاؤل والاستمتاع بالحياة والأمل والهناء النفسية والتسامح والقناعة. بات البحث في الجوانب الإيجابية أمراً مطلوباً وخاصة في ظل الظروف الحالية التي تكتنف أرجاء العالم والعالم الاسلامي خاصة للكشف عن مكامن القوة الإيجابية في النفس الإنسانية التي تدفعها نحو البناء والتقدم.

ويمثل التدفق النفسي الذي ظهر نتيجة أبحاث العالم المجري Csikszentmihaly عام ١٩٩٠م، أحد المتغيرات الإيجابية المتعددة للشخصية الإنسانية والتي تشكل جانباً كبيراً من جوانب شخصية الطالب فهي تؤثر في سلوكه المعرفي والاجتماعي والوجداني.

وتمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي الخبرة الإنسانية المثلى Optimal Human Experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة

الحياة بصفة عامة؛ لكونها حالة تعني استغراق الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها استغراقاً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن والآخر كل الآخر كأنه في حالة من غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال ويكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، وتكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن فيها وفيما تتضمنه سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضفي المعنى والقيمة على هذه الحياة (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٨).

ويترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثاراً إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، تنمية التخيل العقلي، التفكير الإبداعي، مستوى الطموح ودافع الإنجاز، القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية (باطة، ٢٠٠٩: ٣)، كما أن التدفق يمكن أن يصبح فعالاً في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تستدعي هذه الحالة.

وفي نفس السياق يمثل مفهوم الرضا عن الحياة أحد الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية بل في تصورنا يمثل جل الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان على إطلاقها لأنه ينطوي على أبعاد

عدة متداخلة ومتراصة ومتكاملة تلك الأبعاد التي تؤدي به إلى التمتع بالصحة النفسية والتوافق مع الذات ومع البيئة سواء المادية أو الاجتماعية أو التعليمية ومن ثم يشعر بالسعادة وجودة الحياة الذاتية والموضوعية.

ويتسق مفهوم التدفق النفسي مع الرضا عن الحياة حيث تمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها وبالتالي تدفع من يتعايش معها إلى الإبداع بل إلى أعلى تجليات الإبداع الإنساني، وتمنح الفرد فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعيه وشعوره ، كما وتسمح حالة التدفق للفرد ببناء نفسي رصين حيث يكون الطالب مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في ذاته، إذ تحدث آلية تدفق تلقائي لكل فعل وكل تفكير تقع في وحدة مسار واحدة. الأمر الذي يولد إحساساً قوياً بالرضا مما يسهم في تعظيم إحساس الطالب بالسعادة وبجودة حياته النفسية داخل الجامعة لا سيما وأن الأنشطة التي تدفع الطالب باتجاه التدفق والحيوية متنوعة وكثيرة. فقد تكون قراءة أو كتابة، أو ممارسة الألعاب الرياضية، أو الأنشطة الاجتماعية (Csikszentmihalyi, 1994) (42:).

ويعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تظهر مدى تمتع الفرد بالصحة

النفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة له تأثير سلبي على شخصية الفرد وتوافقه مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه (الدسوقي، ١٩٩٨: ٣ - ٥) ، كما يعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في تقبل الفرد للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها أثناء هذه المرحلة في الأسرة أو حتى الضغوط الذاتية، لذا فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب الدراسي، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (الشعراوي، ١٩٩٩: ١٥١).

مما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. هل توجد علاقة بين التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)، والرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى أفراد عينة الدراسة؟
٢. هل توجد علاقة بين التوافق الدراسي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى أفراد عينة الدراسة؟
٣. هل يمكن التنبؤ بالتوافق الدراسي من كل من التدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة النظرية فيما:

- تناول مفهوم التدفق النفسي الذي يمثل أحد المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدتها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقتضي معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديرة بأن تستنهض همة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز، ثم الإلتقان ثم الإحسان. (أبو حلاوة، ٢٠١٣)

- تسليط الضوء على النظرة التعددية التي طرحها Huebner لمتغير الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين الذين يمثلون طليعة المجتمعات حيث تتيح رصد مصادر الرضا التي لها الدور الحاسم فتكوين هذا الشعور وبلورته سواء ايجاباً أو سلباً ، وتحديد المجالات التي يقوى فيها هذا الشعور وبما يتيح الكشف عن العوامل والمتغيرات الكامنة وراءه (Huebner, Laughlin, & Gilman, 2000) خاصة عندما نأخذ في الحسبان أن الشعور

٤. هل توجد فروق في كل من التدفق النفسي

والرضا عن الحياة والتوافق الدراسي وفقاً

للتخصص الدراسي (علمي/ أدبي) ؟

٥. هل توجد فروق في كل من التدفق النفسي

والتوافق الدراسي وفقاً لدرجة الرضا عن الحياة

(مرتفعة/منخفضة) لدى افراد العينة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الكشف عن:

١. العلاقة بين التدفق النفسي (الأبعاد والدرجة

الكلية)، والرضا عن الحياة (الأبعاد والدرجة

الكلية) لدى أفراد عينة الدراسة.

٢. العلاقة بين التوافق الدراسي (الأبعاد والدرجة

الكلية) والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة

الدراسة.

٣. إمكانية التنبؤ بالتوافق الدراسي من كل من

التدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى أفراد

عينة الدراسة.

٤. الفروق في كل من التدفق النفسي والرضا عن

الحياة والتوافق الدراسي وفقاً للتخصص

الدراسي (علمي/أدبي) لدى عينة الدراسة.

٥. الفروق في كل من التدفق النفسي والتوافق

الدراسي وفقاً لدرجة الرضا عن الحياة

(مرتفعة/منخفضة) لدى عينة الدراسة.

التعليمية، ووضع البرامج والدورات التدريبية لرفع مستوى التدفق النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية والتي من شأنها أن تحسن نظرتهم إلى الحياة وتزيد من توافقهن الدراسي.

مصطلحات الدراسة:

١. التدفق النفسي: Psychological Flow

يعرف إجرائيًا بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التدفق النفسي والمتمثلة بأبعاده في توازن المهارة مع التحدي، اندماج الوعي بالأداء (الاستغراق التام بالأداء، وضوح الأهداف، التغذية الراجعة الواضحة، التركيز في الأداء، الاحساس بالتحكم والانضباط، فقدان الوعي الذاتي، تحول الوقت، الخبرة الذاتية الايجابية.

٢- الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

يعرف إجرائيًا بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الرضا عن الحياة والمتمثلة بأبعاده في: الرضا عن الأسرة، الرضا عن الأصدقاء، الرضا عن الجامعة، الرضا عن بيئة المسكن، والرضا عن الذات.

٣. التوافق الدراسي: Academic Compatibility

يعرف إجرائيًا بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على استبيان التوافق الدراسي والمتمثلة بأبعاده في: الجد والاجتهاد، الإذعان، والعلاقة ببعضو هيئة التدريس.

المفاهيم النظرية والدراسات السابقة:

أولاً: مفهوم التدفق النفسي: Psychological Flow

بالرضا متغير كامن أو مستتر يصعب إخضاعه للملاحظة المباشرة كما يرى بعض الباحثين

(Diener&Diener,1995,Veenhoven,1991)

- أهمية التوافق الدراسي للطالب في الجامعة كونه يعتبر واحداً من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية، وأن توافق الطالب وشعوره بالرضا والارتياح عن نوعية حياته الجامعية يمكن أن ينعكس على إنتاجيته، ويمكن أن يسهم في تحديد مدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلابها، وإن الطلبة المتوافقين دراسياً أكاديمياً يحصلون على نتائج دراسية أفضل. (المغربي، ٢٠٠٤؛ شوكت، ٢٠٠٠، Baker, 1994).

- ندرة الدراسات - على حسب علم الباحثة - التي تناولت متغير التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة في البيئة السعودية.

- تعريب وتقنين مقياس التدفق النفسي على البيئة السعودية.

- تعريب وتقنين مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد على البيئة السعودية.

أهمية الدراسة التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة التطبيقية في الاستفادة من نتائجها في توجيه أنظار القائمين على التربية والتعليم إلى أهمية التدفق النفسي في العملية

١. اندماج الفعل - في الوعي أو الإدراك :
Action - Awareness Merging
سياق يتحقق فيه اندماج عميق جداً في المهام
وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد
غالباً ما تكون ذات طابع مسلسل تنقله إلى ما
يعرف بالعادات السلوكية.
٢. أهداف شديدة الوضوح Clear Goals : ويقترن
بذلك إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق
بما يقوم به المرء.
٣. تغذية الراجعة مفهومة وغير غامضة :
Unambiguous Feedback
يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة
ويصاحب ذلك ثقة وتؤكد من أن كشيء يسير
وفق خطة شديدة الوضوح.
٤. تركيز تام في المهمة Concentration on :
Task at Hand
٥. مع إحساس تام بالاستغراق أو ما يعرف بأسر
المهمة للمرء.
٦. الإحساس بالضبط والسيطرة Sense of :
Control
فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن
حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.
٧. غياب الشعور بالذات - Loss of Self :
Consciousness
فالاهتمام بالذات يتناقص
إذ يصبح المرء متوحداً مع المهمة وجزء منها.
٨. تبدل إيقاع الزمن أو الوقت :
Transformation of Time
فإما يمتلك المرء

عرفته باظه (٢٠٠٩: ٣) بأنه: "الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، سرعة الأداء، الوصول إلى مستوى عالي من الأداء ، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمن والمكان أثناء الأداء، نسيان احتياجات الذات، الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف و التعلم ودقة الأداء".

ويرى جولمان (٢٠٠٠: ١٣٥ - ١٣٦) أن التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق 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 يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب، حيث إن التدفق يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم.

ويشير أبو حلاوة (٢٠١٣) إلى أبعاد التدفق النفسي والتي تتبناها الدراسة الحالية كالتالي:

التوازن بين التحدي - المهارة Challenge- Skill balance

ففي حالة التدفق يتوافر لدى الفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.

والتحدي أو الصعوبة؛ إحساس الفرد بالقدرة على التحكم بالموقف أو النشاط؛ والاثابة الداخلية للنشاط؛ والاستمتاع الذاتي.

ومن الدراسات من تناولت متغير التدفق النفسي في علاقته ببعض المتغيرات المعرفية والانفعالية دراسة (Heknter et al., 1996) التي اختبرت مدى تطور خبرة التدفق النفسي أو ما تسمى بالخبرة الإيجابية المثلى خلال مرحلة المراهقة وهي دراسة طولية استكشافية، وتم تطبيق بعض الأنشطة التي تصل بالفرد إلى حالة التدفق وتم متابعتهم خلال هذه السنوات من خلال تجميع وتحليل (٣٢) تقرير ذاتي لكل فرد وأظهرت النتائج أن التدفق النفسي يزداد معه تقدير الذات والدافعية والقدرة على وضوح الأهداف.

ودرس صديق (٢٠٠٩) العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة والرضا عن الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافع للإنجاز والثقة بالنفس والقلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة؛ والفروق بين التدفق النفسي ونوع الدراسة، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية مثل النوع ونوع الدراسة والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، ووجود علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح،

إحساس بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد.

٩. الاستمتاع الذاتي Auto telic experiences :

وهي غاية كون المرء في حالة تدفق، وتمثل إحساس يمتلك المرء للقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كغاية في حد ذاته دون انتظار لإثابات أو مكافآت أو فائدة في المستقبل.

ومن الدراسات التي اهتمت بتناول مفهوم التدفق النفسي من حيث تعريفه: كدراسة (Novak, Trevion & Webster, 1992)؛ ومنها من (Norman, 1996؛ Hoffman, 1997)، ومنها من تناول التعريف والمكونات كدراسة: (Engeser & Reheinberg, 2008)؛ ومنها من تناول المفهوم من حيث مكوناته كدراسة (Csiksyentimahlyi, 1994) أثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الأشخاص من الولايات المتحدة الأمريكية وكوريا واليابان وتايلاند وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، حيث أشركهم في مجموعة من الأنشطة ولم يجد ميهالي وصفاً أقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره .وعلى هذا الأساس أطلق عليه التدفق النفسي وقد استخلص ميهالي من إجابة هؤلاء الأشخاص الذي قابلهم تسعة أبعاد هي: الاندماج والتركيز؛ فقدان الاحساس بالوعي بالذات؛ إندماج الفعل في الوعي؛ نشوة الاحساس بالوقت؛ تغذية راجعة مباشرة وفورية؛ التوازن بين القدرة

ودالة إحصائياً بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي؛ كما أسهم كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بالتدفق النفسي.

كما هدفت دراسة أبو حلاوة (٢٠١٣) إلى إلقاء الضوء على حالة التدفق من حيث أبعادها وقياسها ومفهومها والعلاقة بينها وبين مجموعة من مفاهيم علم النفس الإيجابي مثل الإبداع ودافعية الإنجاز والحب والمرونة النفسية (السعادة)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين حالة التدفق وكل من الإبداع ودافعية الإنجاز والحب والمرونة النفسية.

وأجرى لطفي وأبو العلا (٢٠١٥) دراستهما للتعرف على إسهام التدفق النفسي في التنبؤ بمهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي ومهارات اتخاذ القرار.

كما أجرى أسود والموسوي (٢٠١٦) دراستهما بهدف التعرف على مستوى التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج وجود مستوى عال من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي.

وقام عبده وخلف (٢٠١٦) بدراستهما بهدف التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية دالة

تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، والثقة بالنفس وعلاقة سلبية مع الرضا عن الذات، القلق، الاكتئاب، الإحباط، اليأس، الملل واللامبالاة، كما لم توجد فروق بين طلاب الكليات العملية والكليات النظرية في التدفق النفسي إلا أنها تحدث بصورة أكثر تكراراً لدى طلاب الكليات العملية عنها في الكليات النظرية.

واختبرت دراسة (Rossin,et al., 2009) تأثير التدفق النفسي على مخرجات التعلم في أحد المقررات لدى طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن التدفق أثر على إدراك الطلاب لموضوع التعلم كما زاد من الرضا الطلابي لعملية التعلم لهذا المقرر.

ودرس البهاص (٢٠١٠) العلاقة بين التدفق كحالة إيجابية والقلق الاجتماعي كحالة سلبية لدى مستخدمي الانترنت من المراهقين والمراهقات ومدى تأثير هذه العلاقة بمتغيرات الجنس ودرجة الاستخدام ومدى إمكانية التنبؤ بالتدفق النفسي والقلق الاجتماعي، وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين أبعاد التدفق النفسي وبين أبعاد القلق الاجتماعي.

وهدف دراسة أحمد وعبد الجواد (٢٠١٣) إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين قد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة

مفهوم الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

يعرف أرجايل (١٩٩٣ : ١٤) الرضا عن الحياة بأنه "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، " حيث يمثل مفهوم الرضا عديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة، ومقاييس الرضا المختلفة".

ويعرف عبد الخالق (٢٠٠٨ : ١٢٣) الرضا عن الحياة بأنه "التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي"، ويتضمن هذا التعريف عدة جوانب هي: ١. يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره. ٢. يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته. ٣. ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية ٤. يتعلق هذا التقدير أو الحكم على الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد فيها.

ومن نتائج بعض الدراسات التي تناولت متغير الرضا عن الحياة، وجد أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة وذلك في دراسة Agyar (٢٠١٣)، كما ارتبط الرضا عن الحياة إيجابياً ببعض سمات الشخصية ومنها التفتح للخبرات (Blatny, 2001; Zhang, 2005; Blatny, et al., 2004). وتوصل (Martinez, et al, 2007) في دراسته إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية بين متغيرات

إحصائياً بين التدفق النفسي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، في حين أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح طلاب الكليات العملية في أبعاد: (اندماج الفعل في الوعي والإدراك، والتركيز التام في المهمة، والاحساس بال ضبط والسيطرة والاستمتاع الذاتي)، ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح طلاب الكليات النظرية في بعدي (غياب الشعور بالذات وتبدل إيقاع الزمن والوقت).

وأجرت العبيدي (٢٠١٦) دراستها للتعرف على التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث ووجود فروق بين أفراد العينة في التدفق النفسي بين التخصصات العلمية والإنسانية لصالح التخصصات العلمية.

وتشير نتائج الدراسات السابقة إلى أن التدفق النفسي متغير متعدد الأبعاد يرتبط إيجابياً مع المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية ويمكن التنبؤ به من خلالها؛ كما أنه يرتبط سلبياً مع المتغيرات السلبية، كما وجدت فروق في التدفق النفسي وبعض أبعاده وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس، التخصص الدراسي، الحالة الاجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، والمستوى الدراسي، في حين لم توجد دراسات سابقة في حدود الإطلاع على قواعد البيانات درست العلاقة بين التدفق النفسي ومتغيري الدراسة الحالية.

(Bahari and Mojtaba et al, 2011) إلى وجود علاقة ذات دلالة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة. كما بينت دراسة (2011) (Jorgenson, et al.,) وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي والاستمرار في الكلية.

وكشفت دراسة (Killian, 2012; Lightsey, McGhee, Ervin, Gharibian, Rarey, et al., 2012) عن وجود علاقات إيجابية ذات دلالة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة، وأعتبر الذكاء الانفعالي متنبأً مهماً وقوياً للرضا عن الحياة. ودراسة (Frank, et al., 2012) بينت أن أفضل توقع للرضا عن الحياة هو احترام الذات ووجود المشاعر الايجابية الذاتية والوصول إلى الأهداف التي تحقق الارتياح لتحقيق التوازن النفسي. وتوصلت دراسة (Proyer, Ruch & Buschor, 2013) إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط مع الإمتنان والمزاح وهي من الكفاءات المهمة في الذكاء الانفعالي. ووجود ارتباط إيجابي ذي دلالة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة وأن تأثير الذكاء الانفعالي في الرضا عن الحياة يزداد بوجود مهارة التعافي النفسي كما في دراسة (Liu, et al., 2013)

وتشير نتائج الدراسات السابقة إلى أن متغير الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً مع سمات الشخصية الإنسانية الإيجابية؛ كما أنه يرتبط سلبياً مع السمات السلبية. كما لم توجد فروقاً دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية الحالة الاجتماعية، العمر،

(التوافق المدرسي مع المدرس والبيئة المدرسية) والرضا عن الحياة وتقدير الذات المرتفع لدى المراهقين من الجنسين.

كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والانبساطية والطيبة ويقظة الضمير في دراسة قاروث (٢٠٠٧) في حين وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وسمة العصابية، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضات ومرتفعات الرضا عن الحياة في كل من سمة العصابية والانبساطية والطيبة ويقظة الضمير، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة في ضوء بعض المتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، التخصص، نوع السكن، المستوى الدراسي).

وأظهرت دراسة أبو العلا (٢٠٠٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة والرضا عن الحياة. كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية في دراسة علوان (٢٠٠٨). وتوصلت تقاحة (٢٠٠٩) إلى وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وأبعادها مع الرضا عن الحياة بأبعاده.

كما أظهرت دراسة بسيوني (٢٠١١) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التفاؤل والرضا عن الحياة إلى جانب وجود ارتباط سالب بين التشاؤم والرضا عن الحياة. وبينت دراسة خوج (٢٠١١) وجود علاقة موجبة بين معنى الحياة والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. وتوصل Ghorbanshiroudi, Khalatbari, Salehi,

التوافق وهذا يبدو جليا في صعوبة حل مشكلاته اليومية. (البديري ، ٢٠٠٥ : ٦٦).

ويرى الشربيني أن التوافق الدراسي ما هو إلا المحصلة النهائية للعملية الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين المحيط الدراسي من جهة أخرى ، بما يسهم في تقدم الطالب ونموه العلمي والنفسي ، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي و الرضا والقبول بالمعايير الدراسية والانسجام معها ، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق. (بوصفر ، ٢٠١٠ : ٧٦)

ويعرفه شريت (٢٠٠٦ : ١٢٠ - ١٢١) على أنه حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، فالتوافق تبعا لهذا المفهوم هو قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين : بعد عقلي وبعد اجتماعي ، إذ يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية ، أما المكونات الأساسية للبيئة المدرسية فهي الاساتذة والزملاء، أوجه النشاط الاجتماعي، ومواد الدراسة والوقت.

تعقيب على الدراسات السابقة:

- بينت الدراسة التي قام بها الصباطي (١٩٩٧) عدم وجود فروق في عملية التوافق الدراسي تعزى لمتغيرات التخصص والمعدل التراكمي والعمر.

التخصص، نوع السكن، المستوى الدراسي. وفي علاقة الرضا عن الحياة بالتدفق النفسي لم تجد الباحثة دراسات تناولت العلاقة بينهما. وفي علاقة الرضا عن الحياة بالتوافق الدراسي فقد وجد (Martinez, et al 2007) علاقة ارتباط إيجابية بين متغيرات التوافق المدرسي مع المدرس والبيئة المدرسية والرضا عن الحياة؛ كما وجد (2011, Jorgenson, et al) علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي والاستمرار في الكلية.

مفهوم التوافق الدراسي: Academic Compatibility

عرّف بأنه "حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التواء بينه وبين بيئة المدرسة ومكوناتها الأساسية الأساتذة والزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي (بيكر وسيرك، ٢٠٠٢: ٤)

كما يعرف أيضاً على أنه حالة من التواء والانسجام بين الفرد وحياته النفسية يبدو قدرته على إرضاء أغلب حاجاته النفسية وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب حياته الاجتماعية و يتضمن التوافق أيضاً قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة اجتماعية أو خلقية أو صراعات بشكل يناسب الظروف الجديدة وأن عجز الفرد عن تحقيق هذا التواء والانسجام أو ضعفه في إقامة هذا الانسجام يقال عنه سيء

حيث قامت الباحثة بتعريبه وتقنيته وتم عرض الترجمة والنسخة الأجنبية على (٣) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس ، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات وفقاً لآرائهم علي البيئة السعودية ويتكون المقياس من (٣٦) فقرة تتوزع على تسعة أبعاد كما يوضحها الجدول التالي (١).

جدول (١) توزيع فقرات مقياس التدفق النفسي وفقاً لأبعاده

م	الأبعاد	أرقام الفقرات
١	توازن المهارة مع التحدي	١، ١٠، ١٩، ٢٨
٢	اندماج الوعي بالأداء	٢، ١١، ٢٠، ٢٩
٣	الأهداف الواضحة	٣، ١٢، ٢١، ٣٠
٤	التغذية الراجعة الواضحة	٤، ١٣، ٢٢، ٣١
٥	التركيز في الأداء	٥، ١٤، ٢٣، ٣٢
٦	الاحساس بالتحكم والانضباط	٦، ١٥، ٢٤، ٣٣
٧	فقدان الوعي الذاتي	٧، ١٦، ٢٥، ٣٤
٨	تحول الوقت	٨، ١٧، ٢٦، ٣٥
٩	الخبرة الذاتية الايجابية	٩، ١٨، ٢٧، ٣٦

تم صياغة جميع الفقرات في الاتجاه الموجب، ويتم الاجابة على الفقرات باختيار أحد بدائل الاجابة الخمسة: موافق بشدة، موافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة، والتي تدرج الاستجابة عليها من (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (٣٦ - ١٨٠).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية

- وتوصلت دراسة ميدون (2014) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً للكفاءة الذاتية والتوافق الدراسي.

- وأسفرت دراسة رياش وشنون (2014) عن وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة، كما وجدت علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني والدافعية للإنجاز.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن.

العينة: بلغ عدد أفراد العينة الاستطلاعية (٤٥) طالبة من طالبات الدبلوم التربوي بكلية التربية - جامعة جده، بلغ متوسط أعمارهن (٢٢.٣) سنة، بانحراف معياري وقدره (٠.٩٧)، في الفصل الدراسي الثاني للعام (١٤٣٧ - ١٤٣٨هـ)، وتم تطبيق أدوات البحث على العينة الاستطلاعية بهدف التحقق من صدقها وثباتها.

وتم اختيار العينة الأساسية للدراسة بالاعتماد على الطريقة العشوائية الطبقية من طالبات الدبلوم التربوي بكلية التربية - جامعة جدة، حيث تكونت من (٢٧٠) طالبة بلغ متوسط أعمارهن (٢٢.٢) سنة؛ بانحراف معياري (٠.٩٦) بواقع (١٢٢) طالبة بالتخصص الأدبي بنسبة (٥٤.٨%) من العينة الكلية، و(١٤٨) طالبة من التخصص العلمي بنسبة (٤٥.٢%) من العينة الكلية.

ثانياً: أدوات الدراسة:

تم استخدام الأدوات التالية:

١. مقياس التدفق النفسي (Susan, Jakson & Herbert. Marsh, 1999)

جاءت دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على تجانس المقياس.

كما تم حساب الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس، عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي (٣) يوضح النتائج.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس

التدفق النفسي

م	الأبعاد	قيم معاملات الارتباط
١	توازن المهارة مع التحدي	.672**
٢	اندماج الوعي بالأداء	.542**
٣	وضوح الأهداف	.777**
٤	التغذية الراجعة الواضحة	.650**
٥	التركيز في الأداء	.680**
٦	الاحساس بالتحكم والانضباط	.652**
٧	فقدان الوعي الذاتي	.729**
٨	تحول الوقت	.628**
٩	الخبرة الذاتية الايجابية	.529**

**دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٣) أن جميع قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس باتساق مناسب وصلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية.

ثانياً: الثبات: تم التحقق من ثبات الاستبانة بحساب كل من إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي (٤).

للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي (٢) يوضح النتائج.

جدول (٢)

معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس

التدفق النفسي

الأبعاد	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	الأبعاد	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	الأبعاد	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط
توازن المهارة مع التحدي	١	.505*	التغذية الراجعة الواضحة	٤	.651*	فقدان الوعي الذاتي	٧	.702*
	١٠	.689*		١٣	.673*		١٦	.695*
	١٩	.762*		٢٢	.563*		٢٥	.515*
	٢٨	.637*		٣١	.666*		٣٤	.808*
اندماج الوعي بالأداء	٢	.440*	التحكم في الأداء	٥	.525*	تحول الوقت	٨	.459*
	١١	.658*		١٤	.376*		١٧	.763*
	٢٠	.644*		٢٣	.607*		٢٦	.630*
	٢٩	.644*		٣٢	.781*		٣٥	.754*
وضوح الأهداف	٣	.419*	الاحساس بالتحكم والانضباط	٦	.697*	الخبرة الذاتية الايجابية	٩	.560*
	١٢	.722*		١٥	.774*		١٨	.668*
	٢١	.764*		٢٤	.725*		٢٧	.497*
	٣٠	.834*		٣٣	.676*		٣٦	.764*

**دال عند مستوى ٠,٠١

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق (٢) أن جميع معاملات الارتباط لفقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) باستثناء الفقرة رقم (١٤)

المقاييس السابقة التي اعتمدت درجة كلية واحدة للتعبير عن هذا الشعور، وقامت الباحثة بتعريب وتقنين هذا المقياس ومن ثم تم عرض الترجمة والنسخة الأجنبية على (٣) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس، وتم تعديل صياغة بعض الفقرات وفقاً لآرائهم، ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة صيغت بصورة إيجابية ما عد العبارات أرقام (١٠، ١١، ١٣، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣١). يجاب عنها باختيار أحد البدائل الأربعة التالية (دائماً - غالباً - أحياناً - أبداً). وتتوزع فقرات المقياس على (٥) أبعاد يوضحها الجدول التالي (٥).

جدول (٥)

توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد

م	الأبعاد	أرقام الفقرات
١	الرضا عن الأسرة	من ١ - ٧
٢	الرضا عن الأصدقاء	من ٨ - ١٦
٣	الرضا عن الجامعة	من ١٧ - ٢٤
٤	الرضا عن البيئة السكنية	من ٢٥ - ٣٣
٥	الرضا عن الذات	من ٣٤ - ٤٠

تم صياغة جميع الفقرات في الاتجاه الموجب، ويتم الاجابة على الفقرات باختيار أحد بدائل الاجابة الأربعة : (دائماً - غالباً - أحياناً - أبداً). والتي تدرج الاستجابة عليها من (٤ - ٣ - ٢ - ١) حيث تتراوح الاستجابة على مفردات المقياس ما بين (٤٠ - ١٦٠).

جدول (٤)

قيم معاملات ثبات مقياس التدفق النفسي

الأبعاد	إعادة التطبيق	معامل ألفا كرونباخ
توازن المهارة مع التحدي الالالتحديالتحدي	.658**	.697
اندماج الوعي بالأداء	.597**	.589
الأهداف الواضحة	.721**	.687
التغذية الراجعة الواضحة	.659**	.656
التركيز في الأداء	.573**	.588
الاحساس بالتحكم والانضباط	.582**	.559
فقدان الوعي الذاتي	.570**	.639
تحول الوقت	.599**	.559
الخبرة الذاتية الايجابية	.634**	.585
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	.896**	.882

**دال عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق (٤) أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع. ومن جميع الإجراءات السابقة تأكدت الباحثة من صلاحية مقياس التدفق النفسي للتطبيق على العينة النهائية.

٢. مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد:

Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale

وهو من إعداد (Scott Huebner, 2001) وقد ظهر هذا المقياس تلبية للحاجة إلى أداة قياس متعددة الأبعاد يمكن عن طريقها الكشف عن الأبعاد التي يظهر فيها شعور الرضا بصورة منفصلة، كما تعطى درجة لكل واحد منها على حدة بخلاف

الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول (٧) يوضح النتائج.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

م	الأبعاد	قيم معاملات الارتباط
١	الرضا عن الأسرة	.733**
٢	الرضا عن الأصدقاء	.654**
٣	الرضا عن الجامعة	.621**
٤	الرضا عن البيئة السكنية	.753**
٥	الرضا عن الذات	.471**

**دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق (٧) أن جميع قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تمتع المقياس باتساق مناسب وصلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية.

ثانياً: الثبات: تم التحقق من ثبات الاستبانة بحساب كل من إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي (٨):

جدول (٨)

قيم معاملات ثبات مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	إعادة التطبيق	معامل ألفا كرونباخ
الرضا عن الأسرة	.689**	.797
الرضا عن الأصدقاء	.797**	.668
الرضا عن الجامعة	.701**	.782
الرضا عن البيئة السكنية	.679**	.765
الرضا عن الذات	.673**	.698

**دال عند مستوى ٠,٠١

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٦) يوضح النتائج.

جدول (٦) معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية

لمقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	رقم الدرجة	قيمة معامل الارتباط	الأبعاد	رقم الدرجة	قيمة معامل الارتباط	الأبعاد	رقم الدرجة	قيمة معامل الارتباط	الأبعاد	رقم الدرجة	قيمة معامل الارتباط
الرضا عن الأسرة	١	.772**	الرضا عن الأصدقاء	٢	.664**	الرضا عن الجامعة	٣	.603**	الرضا عن البيئة السكنية	٤	.656**
الرضا عن الذات	٥	.352*	الرضا عن الأسرة	٦	.808**	الرضا عن الأصدقاء	٧	.727**	الرضا عن الجامعة	٨	.685**
الرضا عن البيئة السكنية	٩	.635**	الرضا عن الذات	١٠	.455**	الرضا عن الأسرة	١١	.560**	الرضا عن الأصدقاء	١٢	.378**
الرضا عن الجامعة	١٣	.319*	الرضا عن البيئة السكنية	١٤	.612**	الرضا عن الذات	١٥	.685**	الرضا عن الأسرة	١٦	.664**
الرضا عن الأصدقاء	١٧	.758**	الرضا عن الجامعة	١٨	.791**	الرضا عن البيئة السكنية	١٩	.793**	الرضا عن الذات	٢٠	.601**
الرضا عن الأسرة	٢١	.628**	الرضا عن الأصدقاء	٢٢	.581**	الرضا عن الجامعة	٢٣	.351*	الرضا عن البيئة السكنية	٢٤	.522**
الرضا عن الذات	٢٥	.355*	الرضا عن الأسرة	٢٦	.280	الرضا عن الأصدقاء	٢٧	.614**	الرضا عن الجامعة	٢٨	.598**
الرضا عن البيئة السكنية	٢٩	.673**	الرضا عن الذات	٣٠	.540**	الرضا عن الأسرة	٣١	.392**	الرضا عن الأصدقاء	٣٢	.573**
الرضا عن الجامعة	٣٣	.580**	الرضا عن البيئة السكنية	٣٤	.605**	الرضا عن الذات	٣٥	.487**	الرضا عن الأسرة	٣٦	.418**
الرضا عن الأصدقاء	٣٧	.787**	الرضا عن الجامعة	٣٨	.598**	الرضا عن البيئة السكنية	٣٩	.565**	الرضا عن الذات	٤٠	.684**

**دال عند مستوى ٠,٠١

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق (٦) أن جميع معاملات الارتباط لفقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) باستثناء الفقرات أرقام (٥، ١٢، ١٣، ٢٣) حيث جاءت دالة عند مستوى (٠,٠٥) في حين جاءت العبارة رقم (٢٦) غير دالة وعليه تم حذف هذه العبارة وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس (٣٩) فقرة.

كما تم حساب الاتساق الداخلي بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس، عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق:

١. صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان على عدد (٥) من المحكمين من الأساتذة المتخصصين في علم النفس بكلية التربية بجامعة جدة بقصد الحكم على مدى انتماء الفقرات لما تقيسه بالإضافة إلى الصياغة العلمية والصياغة اللغوية لها وذلك في سياق البيئة السعودية، وجاءت نسب الاتفاق على فقرات الاستبانة ما بين (٨٠% - ٩٠%) مع تعديل بعض الأسئلة لتتنسق مع الطالب الجامعي.

٢. الاتساق الداخلي: تم حساب التجانس الداخلي

لاستبيان التوافق الدراسي على عينة البحث من

خلال معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية

للمقياس والجدول التالي (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠)

التجانس الداخلي لمقياس التوافق الدراسي

البيانات	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	البيانات	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط	البيانات	رقم المفردة	قيمة معامل الارتباط
العلاقة بين المعلم والطالب	٤	.576**	العلاقة بين المعلم والطالب	٢	.578**	العلاقة بين المعلم والطالب	١	.772**
	٦	.662**		٣	.675**		٥	.675**
	١٢	.705**		٨	.855**		٧	.555**
	٢١	.660**		٩	.595**		١١	.590**
	٢٧	.576**		١٠	.677**		١٢	.578**
	٣٠	.609**		١٤	.649**		١٩	.609**
	٣٣	.702**		١٥	.675**		٢٠	.722**
				١٧	.780**		٢٢	.585**
				١٨	.566**		٢٥	.760**
				٢٣	.657**		٢٩	.739**
العلاقة بين المعلم والمعلم			العلاقة بين المعلم والمعلم	٢٤	.657**	العلاقة بين المعلم والمعلم	٣١	.577**
				٢٦	.665**		٣٤	.683**
				٢٨	.659**			
				٣٢	.695**			

ويتضح من الجدول السابق (٨) أن المقياس

يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة

وجميع الإجراءات السابقة تؤكد أن صلاحية

مقياس التدفق النفسي للتطبيق على العينة النهائية.

٣. مقياس التوافق الدراسي: أعدده يونجمان،

Youngman عام (١٩٧٩م) وحرص عند وضعه

للاختبار على أن تصف وحداته السلوك الإجرائي

الذي يحدث داخل قاعات الدراسة وخارجها، مما

يحقق لها درجة عالية من الموضوعية والاتفاق في

المعنى بين المستخدمين وقام الدريني عام ١٩٨٥م

بتعريبه وتقنيته للبيئة العربية، ويتكون من (٣٤

سؤالاً)، تتوزع على ثلاثة أبعاد كما يوضحها

الجدول التالي (٩).

جدول (٩)

توزيع أسئلة مقياس التوافق الدراسي

أبعاد المقياس	أرقام الأسئلة	المجموع
الجد والاجتهاد	34-31-29-25-22-20-19-13-11-7-5-1	12
الاذعان للمعلم	32-28-26-24-23-18-17-16-15-14-10-9-8-3-2	15
العلاقة مع المعلم	33-30-27-21-12-6-4	7

وتتم الاجابة على أسئلة الاستبيان باختيار أحد

البديلين نعم أو لا، بحيث تعطى الدرجة (٢) في

حالة الاجابة بنعم، والدرجة (١) في حال الاجابة

بلا وبالتالي تتراوح درجات الاستبيان بين (٣٤ -

٦٨) درجة، والدرجة المرتفعة على الاستبيان تدل

على توافق دراسي مرتفع، والعكس صحيح.

**** دالة عند مستوى ٠,٠١**

ويتضح من الجدول السابق (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط لأسئلة المقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على تجانس المقياس.

ثانياً: الثبات: تم التحقق من ثبات المقياس بحساب كل من معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي (١١).

جدول (١١) قيم معاملات ثبات مقياس

التوافق الدراسي

الأبعاد	إعادة التطبيق	معامل ألفا كرونباخ
الجد والاجتهاد	.636**	.599
الإذعان	.793**	.694
العلاقة بالمدرس	.672**	.772
الدرجة الكلية	.777**	.780

**** دال عند مستوى ٠,٠١**

ويتضح من الجدول السابق (١١) أن مقياس

التوافق الدراسي يتمتع بثبات مرتفع.

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على: "توجد علاقة

ارتباطية موجبة ودالة بين التدفق النفسي والرضا

عن الحياة وأبعادهما الفرعية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك كما هو موضح بالجدول التالي (١٢):

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين التدفق النفسي والرضا عن الحياة وأبعادهما

الرضا عن الحياة	الرضا عن ذات	الرضا عن البيئة السكنية	الرضا عن الجامعة	الرضا عن الأصدقاء	الرضا عن الأسرة	التدفق النفسي	الخبرة الذاتية الإيجابية	تحول الوقت	فقدان الوعي الذاتي	الاحساس بالتحكم والانضباط	التركيز في الأداء	التغذية الراجعة الواضحة	الأهداف الواضحة	اندماج الوعي بالأداء	توازن المهارة مع التحدي	المتغيرات
															1	توازن المهارة مع التحدي
														.245**	١	اندماج الوعي بالأداء
													.199**	.554**	١	الأهداف الواضحة
												.476**	.188**	.505**		التغذية الراجعة الواضحة
											.476**	.395**	.395**	.21**		التركيز في الأداء
										.457**	.315**	.686**	.111	.478**		الاحساس بالتحكم والانضباط
									.426**	.374**	.346**	.506**	.368**	.377**	١	فقدان الوعي الذاتي
								.395**	.257**	.397**	.227**	.436**	.467**	.238**	١	تحول الوقت
							.091	.375**	.083	.396**	.514**	.317**	.179**	.429**		الخبرة الذاتية الإيجابية
						.537**	.636**	.735**	.655**	.684**	.657**	.748**	.544**	.675**		التدفق النفسي
					.686**	.467**	.345**	.676**	.198**	.486**	.288**	.466**	.457**	.238**		الرضا عن الأسرة
				.487**	.238**	.436**	.467**	.238**	.457**	.315**	.686**	.457**	.315**	.686**		الرضا عن الأصدقاء
			.476**	.198**	.476**	.188**	.476**	.688**	.436**	.467**	.238**	.436**	.477**	.258**		الرضا عن الجامعة
		.436**	.567**	.338**	.536**	.467**	.368**	.457**	.315**	.686**	.457**	.436**	.467**	.278**	١	الرضا عن البيئة السكنية
	.468**	.238**	.436**	.567**	.248**	.315**	.686**	.457**	.315**	.686**	.238**	.436**	.467**	.338**	١	الرضا عن الذات
1	.635**	.543**	.653**	.743**	.665**	.379**	.476**	.686**	.677**	.281**	.454**	.389**	.271**	.265**	.253**	الرضا عن الحياة

**دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول السابق (١٢) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التدفق النفسي وأبعاده الفرعية وبين الدرجة الكلية للرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١). وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما زاد لدى الطالبة التدفق النفسي أصبحت أكثر رضاً عن الحياة.

والذي ينص على : "توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التدفق النفسي وأبعاده الفرعية والتوافق الدراسي واختبار الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، وذلك كما هو موضح بالجدول (١٣)
جدول (١٣) مصفوفة معاملات الارتباط بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي وأبعادهما الفرعية

التوافق الدراسي	العلاقة بالمعلم	الأذعان	الجد والاجتهاد	التدفق النفسي	الخبرة الذاتية الإيجابية	تحول الوقت	فقدان الوعي الذاتي	الاحساس بالتحكم والانضباط	التركيز في الأداء	التغذية الراجعة الواضحة	الأهداف الواضحة	اندماج الوعي بالأداء	توازن المهارة مع التحدي	المعيار
													1	توازن المهارة مع التحدي
												1	.533**	اندماج الوعي بالأداء
											1	.534**	.698**	الأهداف الواضحة
										1	.747**	.468**	.551**	التغذية الراجعة الواضحة
									1	.573**	.637**	.377**	.559**	التركيز في الأداء
								1	.602**	.525**	.596**	.305**	.642**	الاحساس بالتحكم
							1	.459**	.326**	.397**	.479**	.479**	.508**	فقدان الوعي الذاتي
						1	.360**	.340**	.290**	.320**	.377**	.338**	.381**	تحول الوقت
					1	.262**	.309**	.438**	.666**	.518**	.591**	.336**	.550**	الخبرة الذاتية الإيجابية
				1	.694**	.568**	.687**	.741**	.750**	.764**	.855**	.678**	.823**	التدفق النفسي
			١		.687**	.694**	.568**	.687**	.591**	.336**	.550**	.336**	.550**	الجد والاجتهاد
		١	.591**	.336**	.550**	.290**	.360**	.340**	.290**	.687**	.694**	.568**	.687**	الأذعان
	١	.694**	.568**	.687**	.336**	.550**	.591**	.336**	.550**	.550**	.591**	.336**	.550**	العلاقة مع المعلم
١	.690**	.655**	.675**	.657**	.529**	.219*	.371**	.610**	.739**	.543**	.522**	.377**	.463**	التوافق النفسي

**دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول السابق (١٣) وجود علاقة بين الدرجة الكلية للتدفق النفسي وأبعاده الفرعية وبين الدرجة الكلية للتوافق الدراسي وأبعاده الفرعية وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١. وتشير هذه النتيجة إلى أن وجود ارتباطاً إيجابياً قوياً بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي أي أنه كلما زاد التدفق النفسي لدى الطالبة أصبحت أكثر قدرة على التوافق الدراسي.

نتائج الفرض الثالث:

وينص على: " يمكن التنبؤ بالتوافق الدراسي من كل من التدفق النفسي وأبعاده لدى أفراد عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لبيان إمكانية تنبؤ التدفق النفسي وأبعاده الفرعية المختلفة بالتوافق الدراسي وذلك بافتراض أن التوافق الدراسي متغير تابع ومتغير التدفق النفسي وأبعاده متغيرات مستقلة، والجدولين (١٤، ١٥) يوضحان هذه النتائج:

جدول (١٤)

تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالتوافق الدراسي من التدفق النفسي

المتغير المتنبئ	قيمة الثابت	B	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	قيمة ف الانحدارية ودلالاتها
التدفق النفسي	8.920	.258	.527	.277	11.091**

يتضح من الجدول السابق (١٤) أن قيمة معامل الارتباط التي تعبر عن أقصى ارتباط بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). أي أن التدفق النفسي يسهم في التنبؤ بالتوافق الدراسي، وأن نسبة اسهامه في تفسير قدر من التباين في التوافق الدراسي ما تعدل (52.7 %)، ومعادلة التنبؤ هي:

التوافق الدراسي = $8.920 + .258 \times$ التدفق النفسي وللحصول على نسبة إسهام كل بعد من أبعاد التدفق النفسي في التوافق الدراسي كمتغير تابع تم استخدام اختبار (ت) حيث

جاءت النتائج كما هو بالجدول (١٥) والذي يشير إلى إسهام كل متغير من متغيرات التدفق النفسي في التوافق الدراسي.

جدول (١٥)

اختبار (ت) لأبعاد التدفق النفسي في نموذج الانحدار الخطي

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة "ت" ودلالاتها
توازن المهارة مع التحدي	.029	.128	.017	.229
اندماج الوعي بالأداء	.253	.111	.148	2.277**
الأهداف الواضحة	-.057	.152	-.033	-.373
التغذية الراجعة الواضحة	-.189	.143	-.095	-1.322
التركيز في الأداء	.607	.156	.307	3.895**
الاحساس بالتحكم والإنضباط	.258	.141	.160	1.829
فقدان الوعي الذاتي	.150	.095	.108	1.582
تحول الوقت	-.386	.091	-.288	-4.242**
الخبرة الذاتية الإيجابية	.430	.150	.207	2.862**

يتضح من الجدول السابق (١٥) أن هناك تأثير معنوي عال جداً لأبعاد التدفق النفسي كمتغيرات مستقلة والمتمثلة في (اندماج الوعي بالأداء، التركيز في الأداء، تحول الوقت، الخبرة الذاتية الإيجابية) كل على حده في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في التوافق الدراسي، أما أبعاد (توازن المهارة مع التحدي، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الواضحة، الاحساس بالتحكم والإنضباط، فقدان الوعي الذاتي) فلم يكن له تأثير معنوي على التوافق الدراسي.

نتائج الفرض الرابع:

وينص على: " يمكن التنبؤ بالتوافق الدراسي من كل من الدرجة الكلية للرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى أفراد عينة الدراسة".

يشير إلى إسهام كل متغير من متغيرات التدفق النفسي في التوافق الدراسي.

جدول (١٧)

اختبار (ت) لأبعاد الرضا عن الحياة في نموذج الانحدار الخطي

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة "ت" ودلالاتها
الرضا عن الأسرة	-.143	.123	-.209	-1.702
الرضا عن الأصدقاء	-.315	.086	-.331	3.834**
الرضا عن الجامعة	-.143	.074	-.120	-1.633
الرضا عن الذات	-.168	.085	-.234	2.758**

يتضح من الجدول السابق (١٧) أن هناك تأثير معنوي عال جداً لأبعاد الرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة المتمثلة في (الرضا عن الأصدقاء والرضا عن الذات) كل على حده في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في التوافق الدراسي، أما أبعاد (الرضا عن الأسرة والرضا عن الجامعة) فلم يكن له تأثير معنوي على التوافق الدراسي.

نتائج الفرض الخامس:

وينص على: " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في كل من التدفق النفسي والرضا عن الحياة والتوافق الدراسي وفقاً للتخصص الدراسي (الأدبي/العلمي).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين متوسط والجدول التالي (١٨) يوضح هذه النتائج.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط لبيان إمكانية تنبؤ والرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية المختلفة بالتوافق الدراسي وذلك بافتراض أن التوافق الدراسي متغير تابع ومتغير التدفق النفسي وأبعاده متغيرات مستقلة، والجدولين (١٦، ١٧) يوضحان هذه النتائج.

جدول (١٦) تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنبؤ بالتوافق الدراسي من الرضا عن الحياة

المتغير المتنبئ	قيمة الثابت	B	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	قيمة ف الانحدارية ودلالاتها
الرضا عن الحياة	7.530	.329	.593 ^a	.352	28.688**

يتضح من الجدول السابق (١٦) أن قيمة معامل الارتباط التي تعبر عن أقصى ارتباط بين الرضا عن الحياة والتوافق الدراسي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). أي أن الرضا عن الحياة يسهم في التنبؤ بالتوافق الدراسي، وأن نسبة إسهامه في تفسير قدر من التباين في التوافق الدراسي ما تعدل (59. % (3)، ومعادلة التنبؤ هي:

التوافق الدراسي = 7.530 + .329 × الرضا عن الحياة

وللحصول على نسبة إسهام كل بعد من أبعاد الرضا عن الحياة في التوافق الدراسي كمتغير تابع تم استخدام اختبار (ت) حيث كانت النتائج كما هو بالجدول (١٧) والذي

جدول (١٨)

نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين
متوسطات درجات أفراد عينة البحث
في التدفق النفسي والرضا عن الحياة
والتوافق الدراسي تبعا للتخصص (أدبي /
علمي)

المتغير	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	أدبي	١٤٨	140.2123	14.09926	268	.295	.768
	علمي	122	139.7787	8.83692			
الرضا عن الحياة	أدبي	١٤٨	129.9863	11.97007	268	1.403	.162
	علمي	122	131.8443	9.18769			
التوافق الدراسي	أدبي	١٤٨	26.0137	4.03773	268	3.214	.001
	علمي	122	27.3279	2.20983			

يتضح من الجدول السابق (١٨) وجود

فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين
أفراد العينة من التخصصين العلمي والأدبي
في التوافق الدراسي لصالح التخصص العلمي،
بينما لم توجد فروق في كل من التدفق النفسي
والرضا عن الحياة.

نتائج الفرض السادس:

وينص على: " لا توجد فروق دالة
إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة
في كل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي
وفقاً لدرجة الرضا عن الحياة
(مرتفعة/منخفضة)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب
المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة تم
استخدام اختبار (ت)، والجدول (١٩) يوضح
هذه النتائج.

جدول (١٩)

نتائج اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين
متوسطات درجات أفراد عينة البحث في
التدفق النفسي
والتوافق الدراسي تبعا لدرجة الرضا عن الحياة
(مرتفعة / منخفضة)

المتغير	درجة الرضا عن الحياة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	مرتفعة	155	143.6710	12.14314	268	6.085	.001
	منخفضة	115	135.1826	10.13988			
التوافق الدراسي	مرتفعة	155	28.2258	2.79273	268	11.168	.001
	منخفضة	115	24.3478	2.85941			

يتضح من الجدول السابق (١٩) وجود
فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين
أفراد العينة في كل من التدفق النفسي والتوافق
الدراسي لصالح ذوي الرضا عن الحياة
المرتفع.

مناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: بالنسبة للفرضين الأول والثاني: جاءت
النتائج محقة للفرضين الأول والثاني بوجود
علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين التدفق النفسي
وأبعاده الفرعية وبين الدرجة الكلية للرضا عن
الحياة وأبعاده الفرعية ؛ ووجود علاقة بين
الدرجة الكلية للتدفق النفسي وأبعاده الفرعية
وبين الدرجة الكلية للتوافق الدراسي وأبعاده
الفرعية وجميعها دالة عند مستوى ٠,٠١.

وتتسق هذه النتائج مع نتائج الدراسات
السابقة بصورة ضمنية التي توصلت إلى وجود

مسار واحدة. الأمر الذي يولد إحساساً قوياً بالرضا مما يسهم في تعظيم إحساس الطالب بالسعادة وبجودة حياته النفسية داخل الجامعة (Csikszentmihalyi, 1994: 42)، كما أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا عن مجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة يسهم إسهاماً كبيراً في عملية توافقه الشخصي والاجتماعي والدراسي وفي تكوين شخصيته، وبلورة نظريته الخاصة إلى العالم، كما أنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه وتحصيله الدراسي، ويرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما قد يصبو إليه، ويريد تحقيقه في الحياة. (ميخائيل، ٢٠١٠: ١٠٠) وربما تفسر هذه النتائج على ضوء تكامل الشخصية الإنسانية والذي يظهر جلياً في كون أن التدفق النفسي يعد أحد المتغيرات الإيجابية المتعددة للشخصية الإنسانية والتي تشكل جانباً كبيراً من جوانب شخصية الطالب فهي تؤثر في سلوكه المعرفي والاجتماعي والوجداني.

ثانياً: بالنسبة للفرضين الثالث والرابع: جاءت النتائج محققة للفرضين الثالث والرابع جزئياً حيث أسهمت الدرجة الكلية للتدفق النفسي في التنبؤ بالتوافق الدراسي بنسبة 52.7% ؛ كما أسهمت الدرجة الكلية الرضا عن الحياة في التنبؤ بالتوافق الدراسي بنسبة 59.3%. في حين وجد تأثير دال عند مستوى 0.01. لأبعاد التدفق النفسي كمتغيرات مستقلة والمتمثلة في (اندماج الوعي بالأداء، التركيز في الأداء ،

علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي كأحد المتغيرات الإيجابية للشخصية الإنسانية والمتغيرات الإيجابية الأخرى التي تناولتها تلك الدراسات كدراسات: دراسة (Heknter, &Csiksyentimahlyi,1996)؛ صديق (٢٠٠٩) ؛ البهاص (٢٠١٠) ؛ أحمد وعبد الجواد (٢٠١٣) ؛ أبو حلاوة (٢٠١٣) ؛ لطفي وأبو العلا (٢٠١٥) ؛ أسود والموسوي (٢٠١٦) ؛ عبده وخلف (٢٠١٦)؛ كوكفمان وآخرون (٢٠٠٣) (Blatny, 2001; Zhang,2005 ; Blatny, et al., 2004) ؛ قاروث (٢٠٠٧) ؛ أبو العلا (٢٠٠٩) ؛ علوان (٢٠٠٨)؛ تفاحة (٢٠٠٩)؛ بسيوني (٢٠١١) ؛ خوج (٢٠١١) ؛ (Ghorbanshiroudi , et al, 2011) (Killian, 2012; Lightsey, et al., 2012) ؛ (Frank, et al.,2012) ؛ (Liu, et al., ؛ (Proyer, et al. 2013)؛ 2013).

كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما ورد في الأطر النظرية حيث يتسق مفهوم التدفق النفسي مع الرضا عن الحياة حيث تمثل حالة التدفق العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة وإضفاء المغزى والقيمة عليها ، كما وتسمح حالة التدفق للفرد ببناء نفسي رصين حيث يكون الطالب مندمجاً أو مستغرقاً بصورة تامة في نشاط ما من أجل ذلك النشاط في ذاته، إذ تحدث آلية تدفق تلقائي لكل فعل وكل تفكير تقع في وحدة

والأهداف ولكي يحدث التركيز لابد من الوصول إلى حالة من الهدوء النفسي ، ويجب أيضاً أن يكون للعمل أو المهمة التي يؤديها الفرد تغذية راجعة مما يساعد على التغلب على أي متطلبات للعمل حتى يستمر في حالة التدفق (جولمان، ٢٠٠٠: ١٣٦) وهذه العوامل بلا شك تؤدي إلى زيادة التوافق الدراسي.

وبالنسبة للنتيجة التي تشير إلى أن الرضا عن الحياة يسهم في التنبؤ بالتوافق الدراسي فإن من لديهم مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة يتمتعون بعلاقات أساسها الود والاحترام مع الزملاء ولديهم نظرة إيجابية لذواتهم وثقة بما لديهم من إمكانيات واستعدادات وقدرات وشعور بالقدرة على تخطي العقبات وبالتالي يكونون أكثر اجتهاداً وتحصيلاً، وأكثر رضاً وقبولاً للمعايير الدراسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق، وفي هذا الصدد يرى (ميخائيل، ٢٠١٠: ١٠٠) أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا عن مجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الدراسة يسهم إسهاماً كبيراً في عملية توافقه الشخصي والاجتماعي والدراسي وفي تكوين شخصيته، وبلورة نظريته الخاصة إلى العالم، كما أنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحه وتحصيله الدراسي، ويرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما قد يصبو إليه، ويريد تحقيقه في الحياة.

ثالثاً: بالنسبة للفرض الخامس : بينت النتائج تحقق الفرض جزئياً حيث وجدت فروق دالة

تحويل الوقت، الخبرة الذاتية الإيجابية) كل على حده في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في التوافق الدراسي، أما أبعاد (توازن المهارة مع التحدي، الأهداف الواضحة، التغذية الراجعة الواضحة، الاحساس بالتحكم والانضباط، فقدان الوعي الذاتي) فلم يكن له تأثير دال على التوافق الدراسي. كما وجد تأثير معنوي دال عند مستوى 0.01. لأبعاد الرضا عن الحياة كمتغيرات مستقلة و المتمثلة في (الرضا عن الأصدقاء والرضا عن الذات) كل على حده في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في التوافق الدراسي، أما أبعاد (الرضا عن الأسرة والرضا عن الجامعة) فلم يكن له تأثير معنوي على التوافق الدراسي.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تشير إليه (باطة، ٢٠٠٩: ٣) بأنه يترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثاراً إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة ، تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية ، تنمية التخيل العقلي، التفكير الإبداعي، مستوى الطموح ودافع الإنجاز، القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية وبالتالي يصبح التدفق فعالاً في العملية التعليمية من خلال التركيز على الأنشطة التي تستدعي هذه الحالة. كما يذكر Mihaley أن هناك عدة وسائل للوصول إلى التدفق ، وهي تركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري والمحدد لأن التركيز العالي هو جوهر عملية التدفق أي بمعنى آخر هو وضوح الرؤية

والسيطرة والاستمتاع الذاتي)، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب الكليات النظرية في بعدي (غياب الشعور بالذات وتبدل إيقاع الزمن والوقت).

كما لم توجد فروق في الرضا عن الحياة بين أفراد العينة من التخصصين العلمي والأدبي ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة قاروث (٢٠٠٧) التي أسفرت عن عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة ترجع إلى التخصص الدراسي.

وربما تعود هذه النتيجة إلى أن الغالبية العظمى من الطالبات عندما يلتحقن بالجامعة فإن اختيارهم للتخصص يكون باختيارهن الشخصي ووفق ميولهن، ولذلك لا توجد فروق بين التخصصين العلمي والأدبي في الرضا عن الحياة.

ويمكن تفسير ذلك كما تشير بخاري (٢٠١٦) بأن المناهج والمقررات الدراسية لذوي التخصصات العلمية (مهما اختلفت في طبيعتها) لا تختلف عن المناهج والمقررات الدراسية لذوي التخصصات الأدبية في كونهما لا يتضمنان ما يشجع أو يستثمر بعض جوانب الرضا عن الحياة وعليه يكون من المنطقي أن لا تظهر فروق دالة إحصائية بين كل من ذوي التخصصات العلمية وذوي التخصصات الأدبية في الرضا عن الحياة . ومن ثم يمكن القول بأن الرضا عن الحياة يتم اكتسابه من الخبرة العملية في الحياة مثل التنشئة الأسرية أو بعوامل الشخصية ولا يتم اكتسابه من الكتب

إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين أفراد العينة من التخصصين العلمي والأدبي في التوافق الدراسي لصالح التخصص العلمي وتختلف هذه النتيجة عن نتائج دراسة الصباطي (١٩٩٧) من عدم وجود فروق في عملية التوافق الدراسي تعزى لمتغير التخصص، ربما يفسر ذلك على ضوء أن طالبات التخصص العلمي قد اختاروا هذا التخصص عن قناعة وإدراكاً منهم بتفضيلاتهن الدراسية بصورة مستقلة وليس تأثراً بالآخرين ؛ وبحسن اختيار التخصص تستطيع الطالبة التوافق مع البيئة الدراسية ومع نفسها بما يساعدها على الشعور بالسعادة والرضا والقدرة على تحقيق الذات .

بينما لم توجد فروق في التدفق النفسي بين أفراد العينة من التخصصين العلمي والأدبي وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة صديق (٢٠٠٩) التي أظهرت عدم وجود فروق بين طلاب الكليات العملية والكليات النظرية في التدفق النفسي إلا أنها تحدث بصورة أكثر تكراراً لدى طلاب الكليات العملية عنها في الكليات النظرية. بينما تختلف مع دراسة العبيدي (2016) التي بينت وجود فروق بين أفراد العينة في التدفق النفسي بين التخصصات العلمية والإنسانية لصالح التخصصات العلمية؛ وجزئياً مع نتائج دراسة عيده وخلف (٢٠١٦) عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح طلاب الكليات العملية في أبعاد: (اندماج الفعل في الوعي والإدراك، والتركيز التام في المهمة، والاحساس بالضبط

وتدل نتيجة هذا الفرض على أن الرضا عن الحياة تعد من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية والذي يشير إلى الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم له جانبين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة أو الرضا عن العمل، والجانب الثاني: تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الشعور بالرضا بدرجاته المختلفة. (Pavot & Diener, 1993).

التوصيات

على ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن للباحثة أن تستخلص بعض التوصيات التي قد تفيد في استكمال الجهود التي تمثلها هذه الدراسة، منها:

١. توجيه أنظار القائمين على العملية التربوية التعليمية على توفير العوامل التي تعمل على زيادة التدفق النفسي لدى الطلاب في البيئة التعليمية.
٢. إقامة الدورات والبرامج التدريبية للطلبة لتعليمهم كيفية تنمية قدراتهم إمكانياتهم في مواجهة المهام المختلفة والتعامل مع المواقف بكل إيجابية. ورفع مستوى التوافق الدراسي والرضا عن الحياة لديهم.

والمحاضرات والدروس داخل الفصل الدراسي، وبالتالي فالمقررات الدراسية سواء كانت علمية أو أدبية لا شأن لها بالرضا عن الحياة. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المواد الدراسية المقدمة للتخصصات المختلفة داخل الكلية والتي تتضمن مقررات عامة مشتركة لجميع التخصصات ، يضاف إلى ذلك أنها تقدم للطلقات بأسلوب وطريقة تدريس قد تكون متشابهة ، مما يؤدي إلى التشابه أكثر منه للاختلاف في مكونات الرضا عن الحياة لدى الطالبات .

ثالثاً: بالنسبة للفرض السادس لم يتحقق الفرض حيث وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين أفراد العينة في كل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي لصالح ذوي الرضا عن الحياة المرتفع.

وتتفق هذه النتيجة فيما يتعلق بالتوافق الدراسي مع ما ذكره دمنهوري (١٩٩٦ : ٨٧) كون التوافق الدراسي يعد جانباً من جوانب التوافق، ويعد الفرد متوافقاً دراسياً إذا كان في حالة رضا عن إنجازه الأكاديمي مع رضا المؤسسة التعليمية عنه سواء في أدائه الأكاديمي أو في علاقاته مع مدرسيه وزملائه والعاملين بالمؤسسة التعليمية، كما تتسق هذه النتيجة مع ما أشار إليه شوكت (2000: 72) من أن العوامل الشخصية النفسية والاجتماعية لطلاب الجامعة تلعب دوراً واضحاً في تحديد مدى نجاح الطالب وتوافقه في الحياة الجامعية.

– أسود، أنس؛ والموسوي، حيدر (٢٠١٦):
التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى
طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات
للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة: العراق، ع
(١٨)، ص ص ٥١ - ٩٢.

– باظة، آمال عبد السميع (٢٠٠٩): مقياس
التدفق النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية:
القاهرة.

– البدرى، سميرة (٢٠٠٥): مصطلحات
تربوية و نفسية . مصر: دار الثقافة.

– بخاري، نبيلة أكرم (٢٠١٦): الفروق في
المرونة وبعض سمات الشخصية في ضوء
بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة
الطائف. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية،
جامعة المنيا، مج (٢)، ع (٨٣)، ص ص
٤٨٣ - ٥٤

– بسيوني، سوزان صدقة (٢٠١١) التناول
والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا
عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات
بمكة المكرمة، مجلة الارشاد النفسي، مصر،
ع (٢٨)، ص ص ٦٨ - ١١٤.

– يكر، روبيرت؛ وسيرك، يوهدن: (٢٠٠٢):
دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة
الجامعية، ترجمة علي عبد السلام، مكتبة
النهضة المصرية: القاهرة.

– بوصفر، دليمة (٢٠١٠): الاستقلال
النفسي عن الوالدين و علاقته بالتوافق الدراسي
لدى الطالب الجامعي المقيم من (١٨ - ٢١)

وأخيراً توصي الباحثة بتوسيع قاعدة
الدراسة والبحث في التدفق النفسي وعلاقته
بالرضا عن الحياة والتوافق الدراسي، وذلك
بغرض الكشف عن العوامل المختلفة التي تؤثر
فيهم، حيث أن الدراسة الحالية ليست في وضع
التعميم، وهي محدودة في إطار العينة
والأدوات المستخدمة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

– أبو العلا، محمد أشرف (٢٠٠٩). الرضا
عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة،
المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة
المنصورة، مج (١)، ع (٤٤)، ص ص ٤٨١ -
٥٢٨.

– أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣): حالة
التدفق (المفهوم والابعاد والقياس). اصدارات
شبكة العلوم النفسية العربية، ع (٣).

– أحمد، أسماء فتحي؛ وعبد الجواد، ميرفت
عزمي (٢٠١٣): التفكير الإيجابي والسلوك
التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى
عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب
الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات
النفسية، مج (٢٢)، ع (٧٨)، ص ص ٥٨ -
٩٧.

– أرجايل، مايكل (١٩٩٣): سيكولوجية
السعادة، ترجمة: فيصل عبدالقادر يوسف،
مراجعة شوقي جلال، عالم المعرفة: المجلس
الوطني للثقافة والفنون والآداب: الكويت، ع
(١٧٥).

- سنة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، تيزي وزر: الجزائر.
- البهاص، سيد أحمد (٢٠١٠): التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت (دراسة سيكومترية - اكلينيكية)، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص ١١٨-١٦٩.
- تفاحه، جمال السيد (٢٠٠٩): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مصر، مج (١٩)، ع (٣)، ص ص ٢٦٨ - ٣١٨.
- جولمان، دانييل (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، ع (٢٦٢).
- خوج، حنان أسعد (٢٠١١): معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، مج (٣)، ع (٢)، ص ص ١١ - ٤٤.
- الدسوقي، مجدي (١٩٩٨): مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.
- الدريني، حسين عبد العزيز (١٩٨٥): مقياس التوافق الدراسي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- دمنهوري، رشاد (١٩٩٦): بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي. مجلة علم النفس، القاهرة، ع (٣٨)، ص ص ٨٢ - ٧٨.
- رياش، سعيد؛ وشنون، خالد (٢٠١٤): الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الدراسي والدافعية للإنجاز. مجلة العلوم الانسان والمجتمع، جامعة الجزائر، ع (١٣).
- سليجمان، مارتن (٢٠٠٢): السعادة الحقيقية. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون، القاهرة: دار العين للنشر.
- شريت، أشرف عبدالغني (٢٠٠٦): الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية. مؤسسة حورس الدولية: الإسكندرية.
- الشعراوي، علاء محمود (١٩٩٩): سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتهما بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر، ع (٤١)، ص ص ١٤٨ - ١٨٦.
- شقورة، عبد الرحيم شعبان (٢٠٠٢): الدافع المعرفي واتجاهات طلبة كليات التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منهما بالتوافق الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- شوكت، عواطف (٢٠٠٠): التوافق الدراسي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي. مجلة دراسات نفسية ، القاهرة : مج (١٠)، ع (١٧)، ص ص ٩٩ - ٢٠١.
- الصباطي، إبراهيم (١٩٩٧): التوافق الدراسي لدى الطلبة والطالبات السعوديين

عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.

– لطفي، أسماء فتحي؛ وأبو العلا، حنان فوزي (٢٠١٥): التدفق النفسي كمنبئ بمهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ع (٦)، ص ص ٢٨٣ - ٣٢٣.

– المغربي، الظاهرة (٢٠٠٤) التربية والتوافق الزوجي. مجلة دراسات عربية في علم النفس، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر مج (٣) ، ع (١).

– ميخائيل، امطانيوس (٢٠١٠): مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة msiss على عينات سورية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، دمشق، مج (١١) ، ع (١) ، ص ص ٩٧ - ١٢٢.

– ميدون، مباركة؛ وأبي مولود، عبد الفتاح (٢٠١٤): الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بمتوسطات مدينة ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر، ع (١٧)، ص ص ١٠٥ - ١١٨.

والمصريين. المجلة التربوية، مج (١٢)، ع (١٥) ص ص ٧٥ - ١١٣.

– صديق، محمد السيد (٢٠٠٩): التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، مج (٢)، ع (١٩) ، ص ص ٣١٣ - ٣٥٧.

– عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٨) : الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، مج (١٨) ، ع (١) ، ص ص ١٢١ - ١٣٥.

– عبده، إبراهيم محمد سعد؛ خلف، محمد محجوب (٢٠١٦): التدفق النفسي وعلاقته بالعوامل الكبرى الخمسة للشخصية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية - المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية - مصر، ع (١) ، ص ص ٢٢٣ - ٢٧٧.

– علوان، نعمات شعبان (٢٠٠٨) : الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين. مجلة الجامعة الإسلامية، مج (١٦)، ع (٢)، ص ص ٤٧٥ - ٥٣٢.

– العبيدي، غفران إبراهيم (٢٠١٦): التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع ، ص ص ١٩٧ - ٢١٤.

– قاروت، بسمة بنت حسن (٢٠٠٧) . الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Agyar, E., (2013): Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. **Social and Behavioral Sciences**, Vol. 93, PP. 2186 – 2193.
- Baker, R W. (1994): "Measuring adjustment to college students". **Journal of Counseling Psychology**, Vol.14 (3), pp. 152-179.
- Blatny, M. (2001): "Personality determinants of self-esteem and life satisfaction: Gender differences." **Ceskoslovenska Psychology**, Vol. 45(5), pp 385-392.
- Blatny, M., et al. (2004): Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. **Studia psychologica**, Vol. 2(46), pp 97-104.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990): Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York. **Harper and Row**.
- Csikszentmihalyi, M. (1994). The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium. **HarperCollins Publishers**.
- Diener, E., Diener, M. (1995): Factors predicting the subjective well-being of nations. **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol. 69(5), pp.851-864.
- Engeser, S., & Reheinberg, F. (2008): Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. **Motivation and Emotion**. Vol.32, pp. 158-172.
- Frank, F., Diener, E., Louis T, and Diener.(2012): Purpose, mood, and pleasure in predicting satisfaction judgments. **Social Indicators Research** , Vol. 105(3), pp. 333-341.
- Ghorbanshiroudi, S., Khalatbari, J., Salehi, M., Bahari, S., Mojtaba, M. (2011): The relationship between emotional intelligence and life satisfaction and determining their communication skill test effectiveness. **Indian Journal of Science and Technology**, Vol. 4 (11), pp. 1560-1564.
- Hektner, M., & Csikszentmihalyi, M., (1996): A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. Presented at American Educational Research Association's annual conference, April 14-18.
- Huebner, S.,; Laughlin, J; Chris. A; Gilman.R. :(1998): Further Validation of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. **Journal of Psychoeducational Assessment**. Vol. 16 (2), pp. 118-134.
- Huebner, S. (2001): "Manual for the multidimensional students' life satisfaction scale." SC: **University of South Carolina (unpublished paper provided by the author)**.
- Jorgenson, Sh. et al., (2011): College satisfaction and academic success: A comparison by sex and disability. **Official International Research**. Dawson College.
- Killian, K. (2012): Development and Validation of the Emotional Self - Awareness Questionnaire: A Measure of Emotional Intelligence, **Journal of Marital and Family Therapy**, Vol. 38(3),pp. 502–514.
- Lightsey, O. McGhee, R. Ervin, A. Gharibian, G. Rarey, E. Daigle, R. Wright, K. Constantin, D. and Powell, K. (2012): Self -Efficacy for Affect Regulationasa Predictor of Future Life Satisfaction and Moderator of the Negative AffectLife Satisfaction Relationship. **Happiness Stud**.
- Liu, Y.; Wang, Z& Lu, W.(2013): Resilience and Affect Balanceas Mediators between Trait Emotional Intelligence and life Satisfaction: Original Research Article. **Personality and Individual Differences**, Vol. 54 (7),pp. 850-855.
- Martinz, A. and Buelga, V. and Cava, M. (2007): Adolescent life satisfaction and relationship with adolescent selfesteem and schools adjustment. **Anuario de Psicologia**, Vol. 38 (2),pp. 293 – 303.
- Norman, D. (1996): Optimal flow. **Arts Education Policy Review**, Vol. 97(4), pp.35-38.
- Novak, T.P., & Hoffman, D.L. (1997): Measuring the Flow Experience Among Web Users, **Working paper. Vanderbilt University**.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993): Review of the Satisfaction With Life Scale. American Psychological Association. **Psychological Assessment**, Vol. 5, pp. 164-172.
- Proyer, R. T. Ruch, W. and Buschor, C. (2013): Testing Strengths -Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction. **Journal of Happiness Stud**, Vol.14 (1), pp.275-292.
- Rossin, Don; Ro, Young K; Klein, Barbara D; Guo, Yi Maggie. (2009): The Effects of Flow on Learning Outcomes in an Online Information Management Course. **Journal of Information Systems Education; West Lafayette**. Vol. 20(1), 87-98.
- Trevino, L.K., & Webster, J. (1992): Flow in computer-mediated communication. **Communication Research**, 19(5), 539-573.
- Veenhoven, R. (1991): Is happiness relative? **Social Indicators Research**, Vol 24(1), pp. 1-34.
- Zhang, L. (2005): Prediction of Chinese life satisfaction: Contribution of collective self-esteem. **International Journal of Psychology**, Vol. 40(3), pp.189-200.

Academic Compatibility and its Relationship with Psychological Flow and Life Satisfaction among Female Students of Educational Diploma at Jeddah University

Dr.Nabeela Bokhari

Assistant Professor of psychology at JEEDAH University

Abstract. The current study aimed to explore the nature of the relationship between Psychological Flow and Life Satisfaction, and to explore the nature of the relationship between Academic Compatibility and Life Satisfaction, and in addition the possibility to predict the Academic Compatibility from Psychological Flow and from Life Satisfaction, and to reveal the differences in Psychological Flow and Life Satisfaction and Academic Compatibility based on the academic specialization (science/literature), as well as reveal the differences in Psychological Flow and Academic Compatibility based on Life Satisfaction (high/low).

The study sample composed of (270) female students of Educational Diploma at Jeddah University – Educational Faculty, whose average age is 22.2 years old, with a standard deviation of 0.96, in the second semester of academic year 1437-1438 H. The scale of Psychological Flow (by Jackson & Herbert, 1999) was used on the sample, which was translated and rationed by the researcher. Also, the scale of Multi-Dimensional Life Satisfaction (by Hubener, 2001) was used, which was translated and rationed by the researcher. Moreover, the scale of Academic Compatibility (by Youngman, 1979) was used, which was translated and rationed (by Al-Darini, 1985).

The study concluded that there is a positive relationship between Psychological Flow and Life Satisfaction, and that there is a positive relationship between Psychological Flow and Academic Compatibility. Also, it was concluded that Psychological Flow and Life Satisfaction contribute in predicting Academic Compatibility. Also, there were differences among sample members of Science specialization and Literature specialization in favor of Science specialization, while there were no differences between them with regards to Psychological Flow and Life Satisfaction. Finally, it was concluded that there were differences among sample members in Psychological Flow and Academic Compatibility towards students with higher Life Satisfaction.

Key Words: Psychological Flow , Life Satisfaction Academic Compatibility, Educational Diploma, ,Jeddah University.