

## Psychological Well-being and its Relationship to Psychological Flow among University Teachers

Asst. Prof. Dr. Hanaa Mizel Hussein AL-thahabee

[aldahbihnaa@gmail.com](mailto:aldahbihnaa@gmail.com)

Ministry of Higher Education and Scientific Research /Psychological Research Center

Copyright (c) 2025 Asst. Prof. Hanaa Mizel Hussein AL-thahabee (PhD)

DOI: <https://doi.org/10.31973/p1g8k381>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract:

The current research aims to identify the level of psychological well-being and psychological flow among university teachers, and to identify the significance of the statistical difference in psychological well-being and psychological flow among university teachers according to the variables of gender (male - female), and to identify the relationship between psychological well-being and psychological flow among university teachers, the researcher relied on adopting two measures, the first being the (psychological well-being) scale by (Ryff 1995). Translated into Arabic by (Taha 2008), which in its final form consists of (54) paragraphs, divided into six areas: - (the purpose of life, self-acceptance, independence, positive relationships with others, personal maturity, mastery of the environment) ,The second scale (Psychological Flow) by (Jackson & Marsh 1996), which based on the theory of (Csikszentmihalyi 1996) and translated into Arabic by (Al-Ukaili and Al-Mohammadawi 2015), which in its final form consists of (34) items distributed over nine areas, which are: - (Balance between challenge Skill, the integration of awareness into action, clear goals, unambiguous feedback, focus on the task, a sense of precision, lack of self-consciousness, a sense of the passage of time, and self-pleasure The scale was applied to the basic sample of (150) teachers from universities in Baghdad for the academic year (2023-2024), and the results were: - The sample of the current research has high level of psychological well-being and psychological flow. There are also differences between males and females and in favor of males in well-being. Psychological well-being and psychological flow, and there is a direct relationship between psychological well-being and psychological flow among university teachers.

**Keywords:** psychological well-being, psychological flow, university teachers.

**\*The authors has signed the consent form and ethical approval**

## الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة

أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز

البحوث النفسية

### (مُلَخَّصُ البَحْث)

يستهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الرفاهية النفسية والتدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة، والتعرف على دلالة الفرق الاحصائي في الرفاهية النفسية والتدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور – إناث)، والتعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية والتدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة، إذ اعتمدت الباحثة تبني مقياسين الأول: مقياس (الرفاهية النفسية) لـ (Ryff ١٩٩٥) وترجمه الى العربية (طه ٢٠٠٨)، والذي تكون بصيغته النهائية من (٥٤) فقرة، موزعة على ستة مجالات هي: - (الهدف من الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الاخرين، النضج الشخصي، التمكن من البيئة)، والمقياس الثاني (التدفق النفسي) لـ (Jackson & Marsh ١٩٩٦) والمستند الى نظرية (كسيكزينتميهالي ١٩٩٦) والذي ترجمه الى العربية (العكيلي والمحمداوي ٢٠١٥) والذي تكون بصيغته النهائية من (٣٤) فقرة موزعة على تسعة مجالات وهي: - (التوازن بين التحدي والمهارة، اندماج الوعي بالفعل، اهداف واضحة، تغذية راجعة غير غامضة، تركيز في المهمة، احساس بالضبط، غياب الوعي بالذات، الاحساس بمرور الوقت، الاستمتاع الذاتي)، تم تطبيق المقياس على العينة الأساسية البالغة (١٥٠) تدريسي من الجامعات في بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، وكانت النتائج أن عينة البحث الحالي لديها مستوى عال من الرفاهية النفسية والتدفق النفسي، ووجود فروق بين الذكور والاناث ولصالح الذكور في الرفاهية النفسية والتدفق النفسي، وهناك علاقة طردية بين الرفاهية النفسية والتدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية، التدفق النفسي، تدريسي الجامعة.

\* وقع المؤلفون على نموذج الموافقة والموافقة الأخلاقية الخاصة بالمساهمة البشرية في البحث

## الفصل الأول

## مشكلة البحث

إن الإنسان لديه قدرات ايجابية يتمتع بها في الحياة، فقد أعطاه الله التفاضل والأمل، والقدرة على الاستمتاع بالعمل، والاستغراق في المهمة، والإبداع، والأنشطة المتنوعة في حياته، لكي تستمر الحياة بأشراقها، فيتتعلم بها ويحب نفسه ويقدرها، وكذلك يحب التعامل مع الآخرين برفق وإنسانية، ويعبد ربه بالشكل الذي ارتضاه له سبحانه وتعالى.

من نتيجة الحياة الراهنة وما تضمنته من الضغوط والمشكلات العديدة، جاءت العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية والتي تساعد الإنسان في مواجهة صعوبات الحياة وذلك؛ للتخفيف من شدتها على الإنسان، وفي مقدمة المفاهيم مفهوم الرفاهية النفسية مما جعل الباحثين يدرسون المفهوم عبر علاقته بالمتغيرات النفسية والاجتماعية والمتغيرات الأخرى.

إن من مؤشرات الرضا عن الحياة هي الرفاهية النفسية، إذ يعدها البعض مرادف للسعادة، ويعدها علم النفس الإيجابي أحد الفروع الحديثة في علم النفس، ومن أهم الموضوعات هي: السعادة، والرفاهية النفسية والاجتماعية، وجودة الحياة والكثير من المظاهر النفسية الإيجابية ولاسيما بالنسبة لشريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم اساتذة الجامعة؛ لأنهم حجر الأساس وركيزة أساسية تستند إليها عملية التعليم والتربوي (أبو هاشم، ٢٠١٠: ٢٨٤). إن الرفاهية النفسية تكون في الاحساس الإيجابي، ويرصد المؤثرات السلوكية والتي تدل على ارتفاع مستوى رضا الأفراد عن نفسه وعن حياته، والسعي المتواصل من أجل تحقيق الأهداف الشخصية والتي تكون ذات معنى واستقلالية، والتفوق في اية حرفة، ومهارة، هي دافع للوصول إلى مستوى أفضل، والتفوق بمعناه البقاء في حالة من التدفق في أثناء تأدية العمل والمهمة، وتعد المؤسسات التعليمية إحدى المؤسسات التي تؤدي دورا واضحا في تقدم المجتمع وذلك؛ لما تقدمه من أجيال وعقول انسانية صالحة تعتمد في المستقبل لصنع النهضة الحضارية في المجتمع، وتقدم المجتمع لا يقاس بممتلكاته من الكنوز والثروات المادية ولكن بما يملكه من العقول البشرية التي تساهم بدورها الفاعل في بناء المجتمعات نحو التقدم والتطور من أجل مواكبة الدول المتقدمة (أبو حسونة، ٢٠١٤ : ١٦٦).

اتفق المعنيون في المجال التربوي والتعليمي على أن تنمية القدرات الإنسانية وتطويرها ليست هدفا للأفراد فقط، لكنها ضرورة ملحة للمجتمع أجمع، والذي يسعى إلى التقدم والتطور. (شطب والموسوي ، ٢٠١٦ : ٥٣)

وترى الباحثة أن الرفاهية النفسية والتدفق العقلي شرطان أساسيان حتى يستطيع التدريسي ان يصل عبر مهنته لأعلى مراحل الابداع، وهما من العوامل المؤثرة في زيادة كفاءته لعمله وأداء الدور بفاعلية نحو الطلاب والزملاء والرؤساء والمجتمع بما يساهم في الارتقاء بالعملية التعليمية وتحقيق الأهداف، وإن فئة المدرسين وهم أحد العناصر المهمة في منظومة التعليم، إذ تعقد المؤسسات التعليمية والتربوية آمالها وطموحها عليهم لتحقيق أهدافها، والارتقاء بالعملية التعليمية؛ لذلك ارتأت الباحثة التعرف على مستوى الرفاهية النفسية والتدفق العقلي والعلاقة بينهما لدى تدريسي الجامعة عن طريق البحث الحالي.

### أهمية البحث

التطور والازدهار في أي مجتمع يعمل على وضوح الهوية الانسانية والثقافية، إذ يدفع المجتمع إلى استغلال كل الإمكانيات لرفع المستوى العلمي والثقافي للأفراد، وبسبب الحاجة للطاقت المبدع والمبتكر والقادر على التفكير والتطوير في المجتمع، ولمدى الترابط الوثيق بين تطور المجتمع وفاعلية التعليم، كل ذلك أدى إلى ازدياد الاهتمام بالتعليم العالي.

إن مفهوم الرفاهية النفسية يعد من المفاهيم المعقدة، إذ تسهم فيه مجموعة من المكونات، ويختلف بين المجتمعات وبين الأوقات، ويرجع السبب إلى اختلاف الرفاهية النفسية والتي يتحقق عن طريقها اشباع حاجات الأفراد من مجتمع لآخر، والرفاهية بمثابة المظلة التي يندرج تحتها معاني كالقناعة، وتحقيق الذات، والرضا عن الحياة، والأمن النفسي والسعادة ومن ثم الرفاهية، وهنا ينبغي النظر في مفهوم الرفاهية النفسية بوصفه مفهوماً شاملاً ومتكاملاً فيضم جوانب الحياة متغيرات تساعد في اشباع حاجات الفرد الأساسية، فيتضمن الجانب المادي ويضم البيئة من سكن، وملبس، والحالة الصحية، والأمن، والطمأنينة، والاستقرار الأسري، والانتماء الاجتماعي، وتحقيق التعلم . (زولوف وبن الشيخ، ٢٠٢٠: ٢٩) يعد مفهوم الرفاهية النفسية أشمل من السعادة والرضا؛ لأنه يتضمن كلا من الرضا والسعادة، وإن الرضا هو تقويم معرفي في مدى تحقيق الفرد للهدف والمرتبطة بالأحداث الماضية وسعادة الفرد هي ان يكون مرتبطاً بالأحداث المستقبلية. (المحفوظ، ٢٠١٨: ٦). والرفاهية تعني مسيرة الحياة بشكل سليم؛ لأنها مزيج من شعور الفرد بالرضا والاداء الفاعل. والرفاهية لا تتطلب شعور الفرد براحة طول الوقت؛ لأن المشاعر المؤلمة كالأحباط والحزن جزء طبيعي من القدرة على ادارة المشاعر السلبية والمؤلمة امر ضروري للرفاهية، والمفهوم لا يتضمن الشعور بالراحة والمشاعر الإيجابية فقط ولكنه يتضمن العواطف، والمودة، والمشاركة، وتطوير إمكانيات الفرد والثقة، والسيطرة على حياة الفرد لأجل تحقيق الأهداف القيمة في العلاقات الايجابية. (Huppert، ٢٠٠٩: ١٣٨)

ويرى (رايف Ryff وسنجر Singer ١٩٩٨) أن فهم الجسم في الحالات التي يمتلك فيها الفرد رفاهية نفسية بدلا من فهمه في الحالات التي يكون فيها مريضا، هو تحول أساس في التفكير بالصحة، ويذكر أن الانفعال يشكل رابطا أساسيا بين الخبرات في الحياة والأداء الوظيفي، ومع ذلك فما يحدث للجسم عندما يكون العقل منخرطا في الحب والحياة، يحمل في طياته معنى الصحة الايجابية للأفراد، وتتطلب الرفاهية النفسية صحة للعقل والجسد سوية، وإن القياس الأشمل للصحة الايجابية تتطلب تضمين المكونات النفسية والبدنية والتي تؤثر كل منهما بالآخر، وأن الأسس الفسيولوجية للحالة الإيجابية للفرد، أن يكون فيها العقل يشكل ملامح أساسية في تفسير ميكانيزمات تتضمن صحة انسانية ايجابية . (زنيبيل، ٢٠١٨ : ٩٠)

اما (مونيك نوفو وآخرون) فيشيروا إلى أن الرفاهية النفسية معناه الشعور بالانفعالات الجيدة والصحة النفسية جيدة؛ لأنها أساس لجودة الحياة، إذ تتضمن طريقة الأشخاص في تقويم الحياة في الماضي والحاضر وهذه التقويمات تتضمن الأفعال الانفعالية للأفراد تجاه الأحداث والأحكام التي تتعلق بطريقة يعين بها الشخص حياته الخاصة (شند، ٢٠١٣ : ٣) ترتبط الرفاهية النفسية ارتباطا وثيقا بجودة الحياة وهو نسبي يختلف من شخص لآخر فالذي يشبع الافراد على المستوى البدني، والنفسي، والاجتماعي، والعقلي، والروحي يعد من مقومات جودة الحياة، وإذا سعت المؤسسات إلى إنماء الفرد كونه وسيلة من أجل تحقيق جودة الحياة (هدف وغاية)، فيجب بذل جهودا في المجالات الصحية والتربوية والنفسية في تنمية قدرة الانسان بالتفكير واتخاذ القرارات في مواجهة ضغوط أحداث الحياة و التواكب مع تطورات المجتمع العلمية الحديثة والسعي.(عبد المعطي، ٢٠٠٥ : ٣٢)

وضح الباحثون في أن الرفاهية النفسية ممكن أن تتطور من المتغيرات مثل: التنظيم الانفعالي، والهوية والخبرة في الحياة وخصائص الشخصية وهي تزداد مع العمر والتعليم (Edwards et al. 2005,P ٣٣) . إن الفرد تواجهه في حياته اليومية مجموعة من التحديات في البيئة الخارجية مما قد يستدعي منه أن يفهم طبيعة التحديات، وأن يوظف إمكانياته المعرفية والانفعالية لكي يواجهها ويحلها بطريقة تحقق له الرفاهية النفسية (غباري، ٢٠٠٨ : ٦٦)

وفي الوقت نفسه يؤدي التدفق النفسى دورا مهما لكي تصبح حياة الأفراد لها قيمة ومعنى وذلك عبر الانغماس كليا في الأنشطة التي يحبها مما يدفعه للتعايش معها وذلك للوصول لأعلى مراحل الابداع الانساني . (شطب والموسوي، ٢٠١٦ : ٥٤)

إن التدفق النفسي حالة ايجابية في التركيز العميق والاستغراق، فعندما يكون الأفراد بهذا الحالة فتجدهم يفقدون وعيهم بالوقت والوعي بأدائهم والمحيط، ويميل التدفق للظهور عندما تكون المهارات مشتركة للفرد في التغلب على التحديات كذلك ان التدفق امر ايجابيا؛ لأنه يكون قوة ايجابية للمهمة، والافتراض الطبيعي هو أن التدفق مصدرا مهما في زيادة الدافعية (Straume، ٦١ :٢٠٠٨).

ويعد التدفق النفسي قوة مهمة في النجاح في أعمال وفعاليات يقوم بممارستها الفرد فيزوده بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، وهذه الحالة تجعل الافراد يشعرون بالتواجد التام مع أعمالهم التي يقومون بها ويندفعون لها بحيوية، و يستطيع عن طريقها تطوير أدائه، ويتحرر من الضغوط النفسية (( csikszentmihalyi, 2014 :135

والتدفق النفسي هو القوى الكامنة والتي تدفع بالأفراد للنجاح في كل ما يمارسونه، وتزود الانسان بالطاقة لكي يتحكم ويسيطر على الانفعالات ويتحرر من الضغوط النفسية، ويسهم في تطوير أداء الأفراد، ويزيد من الدافعية الذاتية لديهم ، فضلا عن دوره الفعال في مساعدة الأفراد في حل العقبات المتوقعة في أثناء أداء المهمات وذلك عبر التنسيق بين الهناء الوجداني والصفاء الفكري والأداء الإيجابي ( أشتيه وآخرون ، ٢٠١٥ : ٤ )

يؤكد ( جولمان ، ٢٠٠٠ ) ان الافراد اذا استطاعوا الدخول الى نقطة التدفق فهو الذكاء العاطفي في أفضل حالاته ؛ لأن حالة التدفق هي أقصى درجة في التعزيز للانفعالات والتي تفيد الأداء والتعلم ، وهي ليست مجرد انفعالات تسير في وجهة معينة، بل هي انفعال ايجابي، مليئ بالطاقة، فإذا تملك الانسان الاكتئاب والملل ، والتوتر، والقلق فذلك قد يحول من دون تدفق المشاعر. ( جولمان، ٢٠٠٠ : ١٣٥ )

اما (ميهايلي Mihaly) فقد وصف التدفق بأنه منطقة شعورية تقع بين الملل والقلق، بقوله " يبدو ان الناس يركزون تركيز افضل عدما يزيد الطلب عليهم أكثر من الحالات العادية الأخرى، فيقدمون، ما قد يفوق عطاءهم، فعندما يكون الطلب عليهم بسيط، هنا يشعرون بالملل، وعندما يزيد الطلب عليهم اكثر يستطيعون تقديمه شعروا بالتوتر، والتدفق يقع في المنطقة الشعورية بين الملل والقلق (جولمان، ٢٠٠٠ : ١٣٧).

عندما يتماشى التحدي مع مهارة الفرد فهنا تكون الأنشطة ممتعة أكثر، فالنشاط إذا كان سهلا سيولد الملل، فإذا كانت صعوبته شديدة تكون نتيجتها هي الشعور بالقلق، لكن إذا اندمج الأفراد في نشاطات تتطلب تركيزا شديدا والمهارات المطلوبة في أداء المهمة مساويا، نتج عنه خبرة متدفقة ممتعة (مؤمن ٢٠٠٤ : ٤٣٠).

الدافعية للتدفق رغبة لتحقيق التوازن بين المهارات والتحديات تكون ثابتة نسبيا عبر الزمن، وترتبط بشكل سلبي بمشاعر القلق، وترتبط بشكل ايجابي بالفاعلية الشخصية، وذلك؛ لأن الدافع للتدفق يؤدي الى المثابرة والاجتهاد لغرض تحقيق الحاجات الشخصية، وتعيين الأفعال التي تزيد من احتمال النجاح في مختلف السياقات، وحالة التدفق لا تكون بالاجبار، بل يتم الدخول فيها عن طريق التعامل مع النشاط أو المهمة، والتدفق يتحقق عندما يندمج الفرد بكل منظومات الشخصية في أدائه للمهمة والنشاط بدافعية تامة. ( Baumann & Scheffer، ٢٠١٠: ٦) ويدخل في حالة من التدفق ويتطلب تركيزا للانتباه في عمله أو نشاطه الذي يقوم به الفرد، والتدفق حالة تركيز عالي فان العملية ستسير في اتجاهين الأول يقدم الراحة والحفظ من أي اضطراب انفعالي، والثاني: يسهل قيام الفرد بالعمل من دون جهد، ويمكن الدخول في حالة التدفق إذا كانت الأعمال تتناسب مع حجم القدرات وهنا يحدث التدفق. (حسين، ٢٠٠٧: ١٤٥)

يؤكد(جولمان ٢٠٠٠) التفوق في مهنة التدريس يكون تحفيزه من خبرة التدفق النفسي والخبرة هي الدافع للوصول إلى المستوى أفضل فأفضل، فالانجاز الابداعي يعتمد الانغماس الذهني للأفراد والاستغراق في الأعمال بشكل كامل، إذ يؤديها باستمتاع . (جولمان ٢٠٠٠ : ١٣٩)

والتدفق النفسي يعد فرصة للاداء لكي يرتقى لمسار التميز ثم الى الاتقان ومنه الى الاحسان ، وخلال ذلك يكون الأفراد على ثقة بأن كل شيء تحت السيطرة فالمهمة تتصف بالترابط وعدم التناقض في جميع المتطلبات كذلك الفرد بدرجة عالية من التركيز وفقدانه الوعي بالذات. (العبيدي ٢٠١٦ : ١٩٩)

في دراسة( Guan ٢٠١٣ ) يؤكد على أن خبرة التدفق تشبه مغناطيس في العملية التعليمية وعن طريقه تصبح العملية التعليمية ممتعة للمدرس والطالب وتستمر في تحقيق الأهداف المرجوة. وان مرور المدرس بخبرة التدفق النفسى يحفز الفرد في أداء جيد ويستمر فيه مع الحرص على تكرار التجربة أكثر من مرة مما يؤدي لإشعال رغبة وحماس لاستكشاف الطرائق الجيدة التي تعمل على إيجاد بيئة تعليم محفزة وبدوره يؤدي للارتقاء بالمنظومة التعليمية. ( Guan ٢٠١٣: ٧٨٥ )،

بما أن الطالب هو محور العملية التعليمية، فالمعلم هو الأساس وهو من الركائز الاساسية للمنظومة التعليمية، ويؤثر النجاح في المهنة بشكل إيجابي في أداء الطلاب وعلى المستوى في التحصيل والارتقاء بالمنظومة العملية التعليمية والنجاح في المؤسسة في تحقيق الأهداف. ( الصمادي ٢٠١٥ : ١٤٥)



أن المدرس المحب لمهنته يكون ناجحاً ولا سيما الذي يمتلك مهارات وكفاءات مهنية ومقومات للشخصية مما يؤهل المدرس لأداء عمله بدرجة إتقان عالية فإن قدرة المدرس على الإبداع يزداد في حالة انسيابية وذلك؛ لأنه يوظف ما لديه من المهارات لكي ينجز عمله المكلف به، فالمدرس يبدع كثيراً عندما يقوم بشرح درسه ولا سيما وهو في الحالة الانسيابية والاستغراق، وهنا يصبح العمل مجالاً للمتعة، إذ يستمتع بدل أن يكون مجالاً للتوتر والقلق. (العتي، ٢٠٠٦: ٥٩-٦٣)

انبثقت أهمية الاستمتاع بالحياة والتدفق النفسي في فهم وتفسير مواقف التعلم والأداء التدريسي، وتقويم الأداء الأكاديمي وغير الأكاديمي في الجامعة، ويمكن الإشارة إلى أهمية البحث الحالي التطبيقية، والتي تتعلق بإعداد الأدوات لتمكين الباحثين من الاستعانة بها في قياس المتغيرات، ويمكن التربويين في توظيف نتائج الدراسة لتحسين أساليب التدريس، وتقديم البرامج والأنشطة المدرسية التي تقوم لفهم عميق لخصائص أعضاء هيئة التدريس الشخصية والتي تسهم في تنمية التدفق النفسي لديهم سواء أكان سلوكياً، أو انفعالياً أو معرفياً، إذ يمكن التدريسي من الإقبال للمشاركة في المهام الجامعية والتفاعل مع الآخرين، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو العمل في الجامعة؛ لذا تسعى الباحثة انطلاقاً من هذا الموضوع إلى إجراء دراسة ميدانية تسعى إلى التعرف على العلاقة بين الاستمتاع بالحياة والتدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة.

#### أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

- ١- مستوى الرفاهية النفسية لدى تدريسي الجامعة.
- ٢- دلالة الفرق الإحصائي في الرفاهية النفسية لدى تدريسي الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور-إناث).
- ٣- مستوى التدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة.
- ٤- دلالة الفرق الإحصائي في التدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور-إناث).
- ٥- العلاقة الإحصائية بين الرفاهية النفسية والتدفق النفسي لدى تدريسي الجامعة.

#### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بتدريسي الجامعة في بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ على مقياسين الأول مقياس الرفاهية النفسية لـ (Ryff) (١٩٩٥) والذي ترجمه (طه ٢٠٠٨)



والثاني: مقياس التدفق النفسي لـ (Jackson & Marsh ١٩٩٦) والمستند الى نظرية (كسيكزينتميهالي ١٩٩٦) والذي ترجمه (العكيلي والمحمداوي ٢٠١٥) .

### تحديد المصطلحات

#### الرفاهية النفسية Psychological well-being

عرفها كل من :-

#### • (Meeberg 1993)

"شعور الفرد بالرضا عن حياته، وقدرته النفسية في الحكم عن حياته الخاصة بقناعة وحكمة، وقبول الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية ويحددها بنفسه، ومن خلال التقييم الموضوعي للآخرين في أن الظروف الحياتية للشخص جيدة وأمنة " . (Meeberg, ١٩٩٣: ٣٥)

#### • (Ryff 1995)

"التقييم الايجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور في الشخصية، والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين، والقدرة في إدارة الحياة والعالم المحيط بفاعلية والشعور بتفرد الذات". (Ryff, ١٩٩٥: ٧٢٠)

#### • دينير ( ٢٠٠٠ ) نقلا عن (زلوف وبن الشيخ، ٢٠٢٠)

" احساس وشعور ذاتي للفرد، فتجده يشعر بالسعادة للحد الذي يعتقد بأنه سعيد ، ويتألف من أبعاد ثلاثة وهي: الشعور بالرضا عن الحياة، والتجارب الوجدانية الناجحة والخلو من التجارب الوجدانية السالبة. (زلوف وبن الشيخ، ٢٠٢٠: ٢٩)

• التعريف النظري :- تم تبني تعريف (Ryff ١٩٩٥) للرفاهية النفسية وذلك لاعتماد الباحثة نظريتها في تبني المقياس.

• التعريف الاجرائي :- هو الدرجة الكلية التي يتم الحصول عليها عبر اجابات العينة لمقياس الرفاهية النفسية الذي تم تبنيه من (Ryff ١٩٩٥) والذي ترجمه إلى العربية (طه ٢٠٠٨) .

#### التدفق النفسي Psychological Flow

عرفه كل من :

#### • (Clark & John 1994)

"تجربة ذاتية تتوافق مع الأداء في المواقف التي تكون فيها المهارات مطابقة لمستويات التحدي ويصاحب الأداء درجة مرتفعة من السعادة والنشوة". (Clark & John, ١٩٩٤: ٥١٣)

● ( 1996 Cikszenmihaly )

" حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة بذل الجهد، وهذه الحالة المثلى تُحقق عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة، ولا سيما المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية "

(Cikszenmihaly ١٩٩٦ ٤٦ :)

● (Jackson & Marsh 1996)

"حالة من الانفعال تحدث عندما يكون الشخص المودي مستغرقا كلياً في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي". (Jackson & Marsh ١٩٩٦)

التعريف النظري : تم تبني تعريف ( Cikszenmihaly ١٩٩٦ ) للتدفق النفسي وذلك لاعتماد الباحثة نظريتها.

التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يتم الحصول عليها عن طريق إجابات العينة على مقياس التدفق النفسي الذي تبناه (Jackson & Marsh ١٩٩٦) والمستند الى نظرية (كسيكزينتميهالي ١٩٩٦) وترجمه إلى العربية (العكيلي والمحمداوي ٢٠١٥).

الفصل الثاني

الإطار النظري

● نظرية (Ryff ١٩٩٥) التي فسرت الرفاهية النفسية

أعطت (ريف وآخرون) اطاراً نظرياً شاملاً للرفاهية النفسية في الأدبيات، وهذا النموذج اعتمد مفهوم الصحة بأنه ليس مجرد الخلو من الأمراض، ولا يتصل مباشرة بالسعادة، لكنه ينظر الى الرفاهية بأنها ناتجة عن الحياة المناسبة، وتؤكد (ريف) أن الرفاهية النفسية هو مصطلح متعدد الأبعاد يعكس تقويم الفرد لنفسه ونوعية حياته، وحددتها (ريف) بستة أبعاد وهي:

- ١- الهدف من الحياة: هي اعتقاد الأفراد بأن حياتهم هادفة و ذات معنى .
- ٢- تقبل الفرد لذاته : يعني تقبل الأفراد لذاتهم يعني يتقبلونها بالإيجابية والسلبية أو يرفضها؛ لأن رفض الذات معناه عجز الأفراد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً، وتقبل الأفراد لذواتهم لا يعني الرضا السلبي عن الذات بل أن هذا التقبل لذواتهم ومحاسبتها وتقويم سلوكهم باستمرارياً الى أن يصل الأفراد لحالة من تطوير الذات، أي بمعنى أنها تقييمات الأفراد الإيجابية لذاتهم ولحياتهم الماضية .

- ٣-الاستقلالية: بمعنى استقلالية الأفراد، وقدرتهم على اتخاذ القرارات، والعمل على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وتنظيم السلوك الشخصي وضبطه في التفاعل مع الآخرين.
- ٤- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: امتلاك الأفراد للعلاقات العالية مع الآخرين، وقدرتهم على تكوين الصداقة المتبادلة بالمحبة والثقة المتبادلة والتي تتمثل في قدرة الأفراد على التعاطف القوي فيما بينهم .
- ٥-النضج الشخصي: قدرة الأفراد على التنمية والتطوير لقدراتهم والزيادة لفعالية وكفاءة الأفراد الشخصية في جميع الجوانب والشعور بالتفاؤل في قدرة الأفراد على إدراك طاقاتهم والارتقاء بهم، ويكونون مستعدين لتلقي الخبرات الجديدة التي تساهم في التطور والنمو ويمتلك الإحساس بالواقعية، وتعد الحياة هنا بالنسبة للأفراد عمليات دائمة بين التعليم والنمو.
- ٦-التمكن من البيئة: وهي قدرة الأفراد على إدارة حياتهم وعالمهم المحيط بفعالية.
- (Ryff، ١٩٩٥ : ٧٢٠)

وكل بعد من الأبعاد يعكس تحديات مختلفة يصادفها الفرد في عملية ارتقاء، وإن الفرد يحاول أن يتمسك باتجاهات ايجابية على الرغم من وعي الفرد بقصوره تقبل الذات ويسعى لتنمية العلاقات الشخصية الدافئة والموثوقة مع الآخرين وتعديل البيئة حتى تلبي حاجات الشخص وتفضيلاته البيئية والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وإيجاد المعنى من وجودهم في الحياة وتطويرهم لامكاناتهم. (خرنوب، ٢٠١٦ : ٢٢٣)

وقد تبنت الباحثة نظرية (Ryff ١٩٩٥)؛ لأنها تعد من أهم النظريات المفسرة للرفاهية النفسية بما يتناسب ومشكلة وعينة البحث وقياس وتفسير نتائج البحث الحالي، بوصفه أقرب النظريات في تعريف الرفاهية النفسية للتدريسيين.

#### ● نظرية ( Cikszenmihaly ١٩٩٦ ) التي فسرت التدفق النفسي

وجد (ميهايلي ١٩٩٦ Mihali ) من المقابلات الشخصية تجربة ذاتية تتضمن تركيبات إدراكية وانفعالية تنساب داخل الأفراد، تسمى (التدفق النفسي) وهي تسلسل حسي وانفعالي للأفراد، تبدأ بالتوازن بين المهارات المدركة والتحديات المدركة تمر بعملية التركيز والتي تؤدي إلى التحكم وال ضبط الذاتي الى أن يصل الأفراد للاستمتاع والتفوق في النشاطات.(يوسف ، ب ت : ٤) عد (ميهايلي) التدفق مفهوما ومكونا نفسيا مفيدا لوصف المظاهر السلوكية وتفسيرها والتي تتميز ب:

الأول: هو الاستغراق التام في أداء المهام، والثاني هو: احساس بالمتعة والنشوة في انشاء الاستغراق، وإبعاد التدفق على وفق ميهايلي هي:

- ١-التوازن بين التحدي والمهارة: إن حالة التدفق تشمل: الموازنة بين التحديات، وقابلية الأفراد للقيام بالمهمة.
  - ٢-اندماج الوعي بالفعل: اندماج الأفراد للقيام بحركات مطلوبة للمهمة بالشكل العميق، ويؤديها بشكل عفوي
  - ٣-أهداف واضحة: يعني تكون الأهداف الواضحة والمحددة الموجودة في ذهن الأفراد سواء تم تحديدها بشكل مسبق أو تم تحديدها عند أدائه المهمة.
  - ٤-تغذية راجعة ليست غامضة ويقوم الأفراد عن طريق المهمة بتلقيهم تغذية راجعة فورية عن المهمة وتسمح للأفراد بمعرفتهم أنهم سوف ينجحون في تحقيقهم الهدف المنشود.
  - ٥-التركيز الكلي في المهمة: بمعنى تركيز الأفراد للمهمة، إذ يقوم بشكل أكبر من أي شيء في البيئة وإلا سيكون صعبا عليهم الانغماس في مهمتهم.
  - ٦-الإحساس بالسيطرة والضبط: يشعر الأفراد في أثناء المهمة بسيطرة تامة للموقف وبكل ثقة وهذوء تام وكل ذلك ناتج من اعتقادهم بمهارتهم العالية.
  - ٧-غياب الوعي بالذات: ويقصد به تركيز الأفراد لأداء مهمة ما، ولا يفكرون بالهيئة التي يرون به الآخرين وأفكارهم التي قد يفكرون عنها والمهمة هي الأكثر أهمية عنده.
  - ٨-الإحساس بمرور الوقت: إدراك الأفراد لوقتهم بشكل مختلف عند أدائهم العمل بالمقارنة بحالتهم الاعتيادية فيحسون أنهم يمرون بشكل سريع ويحسون بأنهم بطيئون.
  - ٩-الاستمتاع الذاتي: يكون الأفراد مستمتعين بعملهم وتجربتهم، إذ تشكل إثابة جوهرية لهم فيقومون بأداء عملهم بنفسهم من دون منافع خارجية. (Straume، ٦٢ :٢٠٠٨)
- أكد (شيكزينتميهالي Csikszentmihalyi) على أن السعادة تكون خلال الاستغراق عند الأفراد في أنشطتهم التي يحبونها أو في أثناء ممارستهم لأنشطتهم الايجابية التي تنمي قدرتهم، وتعزز ثقتهم وتقديرهم لذاتهم كالعبادة، او الاستمتاع بالطبيعة، أو رسم لوحة أو القراءة وغيرها، إذ يشعر الأفراد بحالة من التركيز وكأن الزمن توقف فيشعرون بالاستمتاع والسعادة. (سليجمان، ٢٠٠٦ :١٥٢)
- وقد تبنت الباحثة نظرية (Csikszentmihalyi ١٩٩٦)؛ لأنها فسرت التدفق النفسي بما يتناسب ومشكلة البحث وعينته وقياس نتائج البحث الحالي وتفسيرها، بوصفه أقرب النظريات في تعريف التدفق النفسي للتدريسيين.

## الدراسات السابقة التي تناولت الرفاهية النفسية

## ● دراسة سكرين (Seegrin ٢٠٠٧):

هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الرفاهية النفسية والمهارات الاجتماعية، وكانت العينة (٧٠٣) راشد ذكور وإناث من الجنسين، ويتراوح العمر بين (١٨-٧٨) سنة، واستعمل مقياس الرفاهية النفسية ومقياس المهارات الاجتماعية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، ومقياس جودة الحياة، ومقياس السعادة، وتوصلت النتائج إلى ارتباط المهارات الاجتماعية بالرفاهية النفسية وبالعلاقات الإيجابية مع الآخرين بمعنى أن العلاقات الإيجابية تعد وسيطاً بين الرفاهية النفسية والمهارات الاجتماعية. (Seegrin ٢٠٠٧، )

## ● دراسة طه (٢٠٠٨):

تهدف إلى العلاقة بين الهوية الثقافية والرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعي، والعينة كانت من الطلاب الذين يدرسون اللغة العربية والطلاب الذين يدرسون اللغة الأجنبية من الخريجين في المدارس اللغات، إذ تكونت من (٣٨٥) طالبة وطالباً من مرحلة الجامعة، وكانت الأدوات مقياس تقدير الذات الجماعي، ومقياس الهوية الثقافية، ومقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف، ترجمة الباحث، وكانت النتائج هي: وجود علاقة ارتباطية وموجبة بين درجات الطلبة على مقياس الرفاهية النفسية ومقياس الذات الجماعي ومقياس الهوية الثقافية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينات في مقياس تقدير الذات الجماعي ومقياس الرفاهية النفسية باستثناء بعد الاستقلالية، إذ كان لصالح الخريجين في مدارس اللغات. (طه: ٢٠٠٨)

## ● دراسة Springer, et. Al ٢٠١١

هدفت الدراسة معرفة مدى التغير في أبعاد الرفاهية النفسية لـ (كارول ريف) في المدى الزمني تم إجراء الدراسة الطولية في ثلاثة مستويات عمرية، تكونت العينة (١٨٢٦) شخصاً، كانت الأعمار من (٣٢ - ٧٥) عاماً، توصلت النتائج إلى انخفاض الاستقلالية والهدف من الحياة، والنضج الشخصي في المجموعة العمرية، أما الذات فيستقر بين المجموعات الدراسية الصغيرة والمجموعات الكبيرة في العمر، والدراسة لم تستطع الوصول إلى دليل ثابت من تغيرات الرفاهية النفسية تتغير وتتأثر بتقدم الأفراد في عمرهم؛ لذلك يستلزم المزيد من الدراسات. (Springer, et. Al ٢٠١١)

## الدراسات السابقة التي تناولت التدفق النفسي

## ● دراسة (Sahoo &amp; Sahu ٢٠٠٩)

تم فحص شدة التدفق في الرضا عن الحياة والسعادة ومقارنته بين المرتفعين والمنخفضين في التدفق، تم إجراء البحث (١٢٨) فرداً، تم استعمال مقياس التوجه نحو الحياة، ومكون من أجزاء أربعة الجزء الأول يقيس الرضا عن الحياة، والثاني يقيس مؤشرات خاصة بالسعادة، والثالث يقيس شدة التدفق، والرابع يتضمن معلومات شخصية (الاسم، والنوع، والعمر، والإقامة، والتعليم، والدخل، كذلك استعمال استبانة لخبرات التدفق لـ (١٩٩٨ Csikszentmihaly) وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين الخبرات في التدفق ودرجة أفراد العينة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ووجود علاقة سالبة بين التدفق والخبرات الوجدانية السلبية، وكذلك علاقة موجبة دالة احصائياً بين التدفق والخبرات الوجدانية الإيجابية، هناك ارتباط دال بين التدفق والعمر والتعليم والدخل، فبدل على شدة التدفق الذي يزداد بزيادة العمر وارتفاع الدخل والتعليم، توصلت النتيجة إلى عدم وجود علاقة بين التدفق والمؤشرات في السعادة المختلفة باستثناء بعد واحد وهو بعد الرضا عن الذات. وعدم وجود علاقة بين التعليم ومؤشرات السعادة ماعدا بعد الرضا عن التعليم فهنا السعادة وجدت حتى تكون مستقلة عن المؤهلات العلمية، فضلاً عن أنه لا توجد علاقة بين العمر والمؤشرات بالسعادة المختلفة ماعدا بعد الرضا عن الذات، ولا توجد علاقة بين مؤشرات السعادة ودخل الأسرة باستثناء بعد الرضا عن التعليم. (Sahoo & Sahu ٢٠٠٩):

Sahu

## ● دراسة العكيلي والمحمداوي 2015

يهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين التدفق النفسي وتنظيم الذات لدى الطلبة المتميزين والفرق على وفق متغير الجنس، تألفت العينة (٣١٤) طالباً وطالبة من مدارس المتميزين في تربية بغداد، طبق مقياس التدفق النفسي وتنظيم الذات، أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التدفق النفسي وتنظيم الذات لدى الطلاب في المتميزين، كذلك وجود فرق احصائي دال لصالح الذكور في التدفق النفسي وتنظيم الذات، وقد توصل البحث إلى عدد من التوصيات والمقترحات. (العكيلي و المحمداوي ٢٠١٥)

## ● دراسة الشربيني والعطية ٢٠١٩

تهدف إلى معرفة العلاقة بين التفاعل والتدفق النفسي عند أعضاء الهيئة التدريسية في الخليج ومصر، وتعرف القيمة التنبؤية للتفاعل في التدفق النفسي لأعضاء الهيئة التدريسية، أصبحت العينة ١٢٤ تدريسياً من الجامعات، أما الأدوات فهي مقياسان للتدفق النفسي

والتقاول، والنتائج هي: وجود فروق لصالح أعضاء التدريسيين في مقياس التدفق النفسي، ووجود فروق إحصائية بين درجات التدريسيين على مقياس التقاول لصالح الأعضاء في دول الخليج. وايضا من النتائج هو التنبؤ بالتدفق النفسي من التقاول لأعضاء هيئة التدريس. (الشربيني والعطية ٢٠١٩ )

### جوانب الإفادة من الدراسات السابقة

الهدف من استعراض الدراسات السابقة هي للحصول على معرفة واسعة ذات علاقة بمشكلة موضوع البحث، والتعرف على ما أنجزه الباحثون الآخرون؛ لكي يتمكن الباحث من تطوير بحثه، والاستفادة من الدراسات السابقة في كل مما يأتي:

١. الاستفادة من منهجية البحوث والاجراء المتبع في بناء الأدوات لغرض القياس .
٢. الاستفادة من العينات في الدراسات السابقة وطرائق سحب العينات المناسبة.
٣. الاستفادة من المصادر والمراجع التي تم تناوله.
٤. المقارنة بين الدراسات السابقة والنتائج التي ستتوصل إليها الباحثة في البحث الحالي .
٥. الاستفادة من المقاييس السابقة حول تبني مقياس الرفاهية النفسية والتدفق النفسي.

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

#### أولاً: مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث الحالي بتدريسي الجامعة في بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) .

#### ثانياً: عينة البحث

تكونت عينة البحث للتطبيق الأولي لغرض استخراج الخصائص السيكومترية من (١٠٠) تدريسي وتدرسية من الجامعة في بغداد بطريقة عشوائية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، إذ تم التطبيق عبر رابط إلكتروني تم تعميمه على تدريسي الجامعة.

#### ثالثاً: أدوات البحث:

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي تبني مقياسين الأول: مقياس (الرفاهية النفسية) لـ (Ryff) (١٩٩٥) والذي ترجمه إلى العربية (طه ٢٠٠٨) ، والذي يتكون من (٦٩) فقرة، موزعة على ستة مجالات وهي:- (الهدف من الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الايجابية مع الآخرين، النضج الشخصي، التمكن من البيئة) ، أما بدائل الاجابة على المقياس فهي (موافق جداً، موافق، متردد، معترض، معترض جداً) وبدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، والمقياس الثاني (التدفق النفسي) لـ (Jackson & Marsh) (١٩٩٦) والمستند الى نظرية (كسيكزينتميهالي ١٩٩٦) والذي ترجمه إلى العربية (العكيلي و المحمداوي ٢٠١٥)



والذي يتكون من (٣٦) فقرة موزعة على تسعة مجالات وهي :- (التوازن بين التحدي والمهارة، اندماج الوعي بالفعل، أهداف واضحة، تغذية راجعة غير غامضة، تركيز في المهمة، احساس بالضبط ، غياب الوعي بالذات، الإحساس بمرور الوقت، الاستمتاع الذاتي) أما بدائل الاجابة على المقياس فهي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابدا) وبدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) .

**رابعا: الصدق: الصدق الظاهري:**

لقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق الفقرات للمقياسين عن طريق الصدق الظاهري وذلك بالاستعانة بمجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التربية وعلم النفس (ملحق ١)، للتحقق من صدق فقرات المقياسين، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف (٧) فقرات من مقياس الرفاهية النفسية وهي:

(٤ ، ٦) من المجال الأول (الهدف في الحياة)

(١٨ ، ٢١) من المجال الثاني (تقبل الذات)

(٢٦ ، ٣٠) من المجال الثالث (الاستقلالية)

(٦٦ ) من المجال السادس (التمكن من البيئة)

وبذلك أصبح المقياس متكونا من (٦٢) فقرة كذلك تم تعديل البدائل الى (٣) بدائل بحسب رأي الخبراء وهي:- (موافق، ومتردد، ومعترض)، أما بالنسبة لمقياس التدفق النفسي فلم تحذف اية فقرة منه ، وتم اجراء التعديلات على بعض الفقرات، وقد اكتسب المقياسان بذلك الصدق الظاهري.

#### خامسا:- التحليل الاحصائي

##### ١-القوة التمييزية لفقرات المقياسين

##### ● القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية النفسية

تم حساب قوة تمييز الفقرات بعد ترتيب الدرجات التي حصل عليها تدريسيو الجامعة في المقياس من أعلى درجة الى أدنى درجة، وتم اختيار (٢٧%) العليا من الدرجات الكلية للمقياس، والبالغ عددها (٢٧) استمارة واختيار (٢٧%) الدنيا من الدرجات الكلية للمقياس البالغ عددها (٢٧) استمارة، وبعد حساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية باستثناء (٨) فقرات كانت غير دالة إحصائيا وهي:

(٣١ ، ٣٥ ، ٣٦) من المجال الرابع (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)

(٤٥ ، ٤٦ ، ٤٩) من المجال الخامس (النضج الشخصي)

(٥٤ ، ٥٧) من المجال السادس (التمكن من البيئة)

والجدول (١) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية النفسية.

جدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس الرفاهية النفسية

الفقرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الفقرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية
1	العليا	2.7407	.52569	8.684	32	العليا	1.0000	.00000	3.407
	الدنيا	1.3704	.62929			الدنيا	1.3704	.56488	
2	العليا	3.0000	.00000	23.822	33	العليا	1.0741	.26688	12.721
	الدنيا	1.1852	.39585			الدنيا	2.4815	.50918	
3	العليا	3.0000	.00000	23.822	34	العليا	1.2593	.65590	7.649
	الدنيا	1.1852	.39585			الدنيا	2.4815	.50918	
4	العليا	3.0000	.00000	13.964	35	العليا	1.9259	.87380	-1.647
	الدنيا	1.3333	.62017			الدنيا	2.2963	.77533	
5	العليا	3.0000	.00000	12.619	36	العليا	1.3704	.49210	.568
	الدنيا	1.4444	.64051			الدنيا	1.2963	.46532	
6	العليا	3.0000	.00000	5.292	37	العليا	2.5556	.50637	5.248
	الدنيا	2.4815	.50918			الدنيا	1.5185	.89315	
7	العليا	3.0000	.00000	11.272	38	العليا	1.8519	.86397	3.645
	الدنيا	1.4815	.70002			الدنيا	1.1852	.39585	
8	العليا	3.0000	.00000	4.721	39	العليا	1.1111	.42366	10.750
	الدنيا	2.3333	.73380			الدنيا	2.4815	.50918	
9	العليا	3.0000	.00000	13.964	40	العليا	3.0000	.00000	13.964
	الدنيا	1.3333	.62017			الدنيا	1.3333	.62017	
10	العليا	3.0000	.00000	4.136	41	العليا	2.5185	.75296	6.313
	الدنيا	2.4444	.69798			الدنيا	1.3333	.62017	
11	العليا	3.0000	.00000	4.438	42	العليا	2.4444	.69798	4.244
	الدنيا	2.4074	.69389			الدنيا	1.5185	.89315	
12	العليا	3.0000	.00000	5.292	43	العليا	2.7778	.64051	8.418
	الدنيا	2.4815	.50918			الدنيا	1.3333	.62017	
13	العليا	3.0000	.00000	23.822	44	العليا	1.5556	.50637	2.556
	الدنيا	1.1852	.39585			الدنيا	1.1852	.55726	
14	العليا	3.0000	.00000	5.292	45	العليا	1.5185	.50918	1.674
	الدنيا	2.4815	.50918			الدنيا	1.2963	.46532	
15	العليا	3.0000	.00000	5.292	46	العليا	1.1481	.53376	-.290
	الدنيا	2.4815	.50918			الدنيا	1.1852	.39585	
16	العليا	3.0000	.00000	17.206	47	العليا	2.8519	.36201	10.988
	الدنيا	1.2593	.52569			الدنيا	1.3333	.62017	
17	العليا	3.0000	.00000	5.292	48	العليا	1.7778	.84732	2.575
	الدنيا	2.4815	.50918			الدنيا	2.3333	.73380	

-921	.50918	1.5185	العليا	49	5.036	.00000	3.0000	العليا	18
	.91209	1.7037	الدنيا			.76423	2.2593	الدنيا	
10.250	.45605	2.8519	العليا	50	5.292	.00000	3.0000	العليا	19
	.62017	1.3333	الدنيا			.50918	2.4815	الدنيا	
12.257	.26688	2.9259	العليا	51	5.292	.00000	3.0000	العليا	20
	.62017	1.3333	الدنيا			.50918	2.4815	الدنيا	
2.995	.26688	1.0741	العليا	52	53.000	.00000	3.0000	العليا	21
	.92604	1.6296	الدنيا			.19245	1.0370	الدنيا	
2.963	.50637	1.5556	العليا	53	37.498	.00000	3.0000	العليا	22
	.90739	2.1481	الدنيا			.26688	1.0741	الدنيا	
-1.735	.49210	1.3704	العليا	54	16.527	.00000	3.0000	العليا	23
	.86890	1.7037	الدنيا			.50071	1.4074	الدنيا	
3.176	.19245	1.0370	العليا	55	5.292	.00000	3.0000	العليا	24
	.88835	1.5926	الدنيا			.50918	2.4815	الدنيا	
2.963	.50637	1.5556	العليا	56	53.000	.00000	3.0000	العليا	25
	.90739	2.1481	الدنيا			.19245	1.0370	الدنيا	
.187	.50637	1.5556	العليا	57	5.292	.00000	3.0000	العليا	26
	.89315	1.5185	الدنيا			.50918	2.4815	الدنيا	
3.533	.50637	1.5556	العليا	58	5.292	.00000	3.0000	العليا	27
	.90267	2.2593	الدنيا			.50918	2.4815	الدنيا	
2.424	.49210	2.6296	العليا	59	5.292	.00000	3.0000	العليا	28
	.90739	2.1481	الدنيا			.50918	2.4815	الدنيا	
2.025	.91209	2.2963	العليا	60	23.822	.00000	3.0000	العليا	29
	.83376	1.8148	الدنيا			.39585	1.1852	الدنيا	
5.883	.48038	2.6667	العليا	61	5.292	.00000	3.0000	العليا	30
	.89315	1.5185	الدنيا			.50918	2.4815	الدنيا	
4.600	.48038	2.6667	العليا	62	.000	.67937	1.3333	العليا	31
	.83376	1.8148	الدنيا			.48038	1.3333	الدنيا	

### ● القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي

تم حساب قوة تمييز الفقرات بعد ترتيب الدرجات التي حصل عليها تدريسيو الجامعة في المقياس من أعلى درجة الى أدنى درجة، وتم اختيار (٢٧%) العليا من الدرجات الكلية للمقياس، والبالغ عددها (٢٧) استمارة واختيار (٢٧%) الدنيا من الدرجات الكلية للمقياس البالغ عددها (٢٧) استمارة، وبعد حساب القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت الفقرات ذات دلالة احصائية باستثناء الفقرتين (٣٣ ، ٣٤) من المجال التاسع (الاستمتاع الذاتي) والجدول (٢) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستمتاع بالحياة.

## جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس التدفق النفسي

الفقرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	الفقرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية
1	العليا	5.0000	.00000	19	العليا	3.3704	1.82184	5.903	5.903
	الدنيا	4.7037	.60858		الدنيا	1.2222	.50637		
2	العليا	5.0000	.00000	20	العليا	5.0000	.00000	4.734	4.734
	الدنيا	3.9259	.87380		الدنيا	4.2593	.81300		
3	العليا	5.0000	.00000	21	العليا	5.0000	.00000	5.573	5.573
	الدنيا	4.2593	.81300		الدنيا	4.0370	.89792		
4	العليا	5.0000	.00000	22	العليا	5.0000	.00000	4.400	4.400
	الدنيا	4.0370	.89792		الدنيا	4.1852	.96225		
5	العليا	5.0000	.00000	23	العليا	5.0000	.00000	6.048	6.048
	الدنيا	4.1481	.90739		الدنيا	3.7778	1.05003		
6	العليا	5.0000	.00000	24	العليا	5.0000	.00000	4.585	4.585
	الدنيا	4.2222	1.01274		الدنيا	4.0370	1.09128		
7	العليا	5.0000	.00000	25	العليا	5.0000	.00000	6.001	6.001
	الدنيا	4.4074	.79707		الدنيا	3.9630	.89792		
8	العليا	4.9630	.19245	26	العليا	5.0000	.00000	5.573	5.573
	الدنيا	4.1852	.78628		الدنيا	4.0370	.89792		
9	العليا	5.0000	.00000	27	العليا	5.0000	.00000	4.585	4.585
	الدنيا	4.0370	.89792		الدنيا	4.0370	1.09128		
10	العليا	5.0000	.00000	28	العليا	4.9259	.38490	4.549	4.549
	الدنيا	3.9630	.89792		الدنيا	4.1111	.84732		
11	العليا	5.0000	.00000	29	العليا	4.1852	.96225	5.575	5.575
	الدنيا	4.1111	.89156		الدنيا	2.7778	.89156		
12	العليا	5.0000	.00000	30	العليا	4.9630	.19245	4.293	4.293
	الدنيا	4.2222	1.01274		الدنيا	4.1852	.92141		
13	العليا	5.0000	.00000	31	العليا	5.0000	.00000	5.925	5.925
	الدنيا	4.2593	.81300		الدنيا	4.0000	.87706		
14	العليا	5.0000	.00000	32	العليا	5.0000	.00000	5.248	5.248
	الدنيا	4.1852	.78628		الدنيا	4.0741	.91676		
15	العليا	5.0000	.00000	33	العليا	4.2222	.89156	-.145	-.145
	الدنيا	3.7778	1.05003		الدنيا	4.2593	.98421		
16	العليا	4.8148	.55726	34	العليا	4.2593	.94432	1.045	1.045
	الدنيا	4.0370	.89792		الدنيا	4.0000	.87706		
17	العليا	5.0000	.00000	35	العليا	4.9259	.38490	4.549	4.549
	الدنيا	4.2222	1.01274		الدنيا	4.1111	.84732		
18	العليا	5.0000	.00000	36	العليا	4.1852	.96225	5.575	5.575
	الدنيا	4.1111	.89156		الدنيا	2.7778	.89156		

## ٢- صدق الفقرات للمقياسين

## ● صدق الفقرات لمقياس الرفاهية النفسية

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وجدت الباحثة أن الفقرات جميعها دالة احصائياً باستثناء الفقرات التي سقطت بالتمييز، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) صدق الفقرات لمقياس الرفاهية النفسية

الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات
1	.725**	17	.444**	33	.766**	48	.295**
2	.848**	18	.412**	34	.653**	49	-.105
3	.820**	19	.462**	35	-.194	50	.772**
4	.806**	20	.417**	36	.043	51	.789**
5	.564**	21	.850**	37	.298**	52	.383**
6	.415**	22	.856**	38	.380**	53	.335**
7	.718**	23	.747**	39	.739**	54	-.110
8	.386**	24	.427**	40	.806**	55	.367**
9	.720**	25	.841**	41	.636**	56	.329**
10	.352**	26	.437**	42	.257**	57	-.122
11	.371**	27	.451**	43	.715**	58	.366**
12	.441**	28	.437**	44	.355**	59	.299*
13	.848**	29	.846**	45	.174	60	.230
14	.435**	30	.437**	46	.011	61	.349**
15	.451**	31	.067	47	.767**	62	.302**
16	.805**	32	.289*				

دالة احصائياً عند مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) ودرجة حرية ( ٩٨ ) .

## ● صدق الفقرات لمقياس التدفق النفسي

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وجدت الباحثة أن الفقرات جميعها دالة احصائياً باستثناء الفقرات التي سقطت بالتمييز، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) صدق الفقرات لمقياس التدفق النفسي

الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات	الفقرات	صدق الفقرات
1	.663**	13	.567**	25	.565**
2	.587**	14	.508**	26	.479**
3	.528**	15	.616**	27	.543**
4	.540**	16	.404**	28	.432**
5	.468**	17	.544**	29	.437**
6	.543**	18	.558**	30	.525**
7	.532**	19	.549**	31	.518**
8	.566**	20	.501**	32	.463**
9	.569**	21	.503**	33	.096
10	.572**	22	.576**	34	.234*
11	.483**	23	.616**	35	.432**
12	.563**	24	.543**	36	.437**

دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٨) .

#### سادساً: الثبات: طريقة ألفا كرونباخ

تعتمد هذه الطريقة اتساق الفرد من فقرة إلى أخرى، إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة لمقياس الرفاهية النفسية (٠,٨٦)، ومقياس التدفق النفسي بلغ معامل الثبات (٠,٩١) ويعد ثبات المقياسين عالٍ.

#### سابعاً: الوصف النهائي لأداتي البحث:

بعد إجراء التحليل الاحصائي للمقياسين من (تمييز الفقرات وصدقها)، تم حذف الفقرات غير المميزة من مقياس الرفاهية النفسية وهي: (٣١، ٣٥، ٣٦، ٤٥، ٤٦، ٤٩، ٥٤، ٥٧)، إذ أصبح يتكون من (٥٤) فقرة و(الملحق رقم ٢) يوضح مقياس الرفاهية النفسية بصورته النهائية، أما بالنسبة لمقياس التدفق النفسي فقد قامت الباحثة بحذف الفقرات غير المميزة من المقياس وهي (٣٣، ٣٤)، إذ أصبح يتكون من (٣٤) فقرة و(الملحق رقم ٣) يوضح مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية، وبذلك يصبح المقياسان جاهزين للتطبيق على عينة التطبيق النهائي؛ للتعرف على الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة.

## ثامناً: إجراءات التطبيق النهائي لأداتي البحث:

تم التطبيق النهائي على افراد العينة الأساسية البالغة (١٥٠) تدريسياً وتدرسية من تدريسيي الجامعة في بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، إذ تم التطبيق عبر رابط إلكتروني تم تعميمه على تدريسيي الجامعة، وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي للمقياسين، والحصول على المعلومات ومراجعتها وبعد ذلك تم تحليلها بالوسائل الإحصائية. تاسعاً: الوسائل الإحصائية:

تنوعت الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث الحالي كل بحسب متطلباتها، باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package) (SPSS For Social Science) وهي: الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج معاملات التمييز، ولإستخراج الفرق الإحصائي في الرفاهية النفسية والتدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

- معادلة ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لكلا المقياسين.
- قانون الفاكرونباخ لإستخراج الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لكلا المقياسين.
- استخراج الدرجات المعيارية والنسب المئوية لتعرف مستويات المقياسين.

## الفصل الرابع

## عرض النتائج وتفسيرها

## الهدف الأول: (مستوى الرفاهية النفسية لدى تدريسيي الجامعة)

لغرض تحقيق الهدف الأول للبحث تم استخراج الدرجة المعيارية وتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS)، فقد تحقق الهدف الأول في الجدول (٥)

جدول (٥)

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاتجاه	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	النسبة المئوية
46	148.0267	11.78610	عالي	1	160 - 162	30.6%
71			متوسط	بين (١، -١)	137 - 158	47.3%
33			منخفض	-1	107 - 136	22%

يتضح من الجدول أن الوسط الحسابي لعينة البحث (١٤٨.٠٢٦٧) والانحراف المعياري (١١.٧٨٦١٠) في حين بلغت العينة (١٥٠) تدريسي وتدرسية من تدريسيي الجامعة، ويتبين من الجدول أن التدريسيين الذين لديهم مستوى عال من الرفاهية النفسية،



والتي بلغت نسبتهم (٣٠.٦%) هم أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض من الرفاهية النفسية، والذين بلغت نسبتهم (٢٢%)، وهذا يعني أن عينة البحث لديهم مستوى عال من الرفاهية النفسية، ونتيجة الدراسة الحالية تتناسب مع ما جاء به (Ryff ١٩٩٥) في نظريته، والتي فسرت سبب ارتفاع الرفاهية لدى الأفراد عبر الأبعاد الستة للرفاهية النفسية، إذ إن التدريسي ربما بسبب وصوله الى مستوى من الثقافة، والعلم، والكفاءة، واللقب العلمي، والشهادة، وجوده في وسط جامعي قد مكنه من الوصول إلى مستوى من الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة، وشعوره بمعنى الحياة والقدرة على اتخاذ القرار والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، والضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية وإدارة البيئة والشعور بالنمو المستمر للشخصية، والانفتاح على الخبرات الجديدة، والقدرة على التفهم والتأثر والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.

**الهدف الثاني: (دلالة الفرق الاحصائي في الرفاهية النفسية لدى تدريسي الجامعة تبعا لمتغير النوع (ذكور-إناث))**، لغرض تحقيق الهدف الثاني للبحث تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS)، فقد تحقق الهدف الثاني من الجدول (٦)

جدول (٦)

المستوى	درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد الافراد	التصنيف
		الجدولية	المحسوبة				
0.05	148	1.96	20.537	4.61295	158.1333	75	الذكور
				7.16742	137.9200	75	الاناث

يتضح من الجدول السابق أن الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة للذكور (١٥٨.١٣٣٣) والانحراف المعياري (٤.٦١٢٩٥) في حين بلغ الوسط الحسابي للإناث (١٣٧.٩٢٠٠) والانحراف المعياري (٧.١٦٧٤٢)، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٠.٥٣٧) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط عينة الذكور والإناث ولصالح الذكور، مما يعني أنه ظهر هناك فرق لصالح الذكور بمستوى أعلى من الإناث في الرفاهية النفسية، وهذا ربما يعود الى أن الذكور لديهم ثقة وموضوعية وقدرة على اتخاذ القرارات أكثر في العمل والحياة وبالوقت نفسه نجد الإناث لديهن التزام آخر غير التدريس وهو الواجبات الخاصة بالأسرة والبيت؛ لذلك تكون مقاومتها للضغوط أقل وكذلك كثرة الانشغال وتعدد المسؤوليات فتجدها أقل رفاهية من الذكور.

**الهدف الثالث: (مستوى التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة)**

لغرض تحقيق الهدف الثالث للبحث تم استخراج الدرجة المعيارية وتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS)، فقد تحقق الهدف الرابع من الجدول (٧)

جدول (٧)

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الاتجاه	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	النسبة المئوية
24	155.0867	9.26271	عالي	1	170-165	16%
105			متوسط	بين (١ - ١)	164-146	70%
21			منخفض	-1	145-135	14%

يتضح من الجدول أن الوسط الحسابي لعينة البحث (١٥٥.٠٨٦٧) والانحراف المعياري (٩.٢٦٢٧١) في حين بلغت العينة (١٥٠) تدريسيا وتدرسية من تدريسيي الجامعة، ويتبين من الجدول أن التدريسيين الذين لديهم مستوى عال من التدفق النفسي، والتي بلغت نسبتهم (١٦%) هم أعلى من نسبة الذين لديهم مستوى منخفض من التدفق النفسي والذين بلغت نسبتهم (١٤%)، وهذا يعني أن عينة البحث لديهم مستوى عال من التدفق النفسي، ونتيجة الدراسة الحالية تتناسب مع ما جاء به (1996) (Cikszentmihaly) في نظريته والتي فسرت سبب ارتفاع التدفق لدى الأفراد عن طريق الأبعاد التسعة للتدفق النفسي، إذ إن تدريسيي الجامعة له قوة مهمة في النجاح بالأعمال والفعاليات التي يقوم بممارستها، ويكون مزودا بالطاقة والقدرة على الوعي الذاتي، ولديه حالة داخلية تجعله يشعر بالتوحد التام مع الأعمال التي يقوم بها ويندفع لها بحيوية، ويمكنه من تطوير أدائه وتحرره من الضغوط النفسية، وإن التفوق في مهنة التدريس يحفز عبر خبرة التدفق النفسي وهذه الخبرة هي الدافع للوصول إلى المستوى الأفضل فالأفضل، فالإنجازات الإبداعية تعتمد حالة الانغماس الذهني للفرد والاستغراق الكلي في المهام التي يؤديها باستمتاع.

**الهدف الرابع: (دلالة الفرق الإحصائي في التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة تبعا لمتغير النوع (ذكور-إناث))**

لغرض تحقيق الهدف الرابع للبحث تم استخراج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS)، فقد تحقق الهدف الخامس من الجدول (٨).

## جدول (٨)

المستوى	درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد الافراد	التصنيف
		الجدولية	المحسوبة				
0.05	148	1.96	16.950	5.53879	162.5867	75	الذكور
				5.29685	147.5867	75	الاناث

يتضح من الجدول السابق أن الوسط الحسابي لعينة البحث بالنسبة للذكور (١٦٢.٥٨٦٧) والانحراف المعياري (٥.٥٣٨٧٩) في حين بلغ الوسط الحسابي للإناث (١٤٧.٥٨٦٧) والانحراف المعياري (٥.٢٩٦٨٥)، في حين بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٦.٩٥٠) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط عينة الذكور والإناث ولصالح الذكور، مما يعني أنه ظهر هناك فرق لصالح الذكور بمستوى أعلى من الإناث في التدفق النفسي، وهذا ربما يعود الى أن الذكور لديهم تركيز كثيف ومتمحور حول ما يقومون به في اللحظة الراهنة في حالة من الاندماج بين العمل والوعي مما يؤدي إلى أداء على النحو الأمثل، ولديه إدراك عال بقابليته على تحقيق الأهداف ولديه سيطرة وثقة وهذوء تام على المواقف الضاغطة، وفي الوقت نفسه نجد الإناث لديهن التزام آخر غير التدريس، وهو الواجبات الخاصة بالأسرة والبيت؛ لذلك تكون مقاومتها للضغوط أقل، وكذلك كثرة الانشغال، وتعدد المسؤوليات فتجده تدفقها النفسي أقل من الذكور.

#### الهدف الخامس: (دلالة العلاقة الإحصائية بين الرفاهية النفسية والتدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة)

لغرض تحقيق الهدف الخامس للبحث تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها تدريسيو الجامعة على كل من مقياس الرفاهية النفسية ومقياس التدفق العقلي، إذ بلغ معامل الارتباط (٠.٩٦) وتشير النتيجة الى أن هناك علاقة طردية عالية بين الرفاهية النفسية والتدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة ، وهذا يعني انه كلما زادت الرفاهية النفسية كلما زاد التدفق النفسي، وبالعكس كلما قلت الرفاهية النفسية كلما قل التدفق النفسي لدى تدريسيي الجامعة، وهذا يؤكد أن الرفاهية النفسية والتدفق العقلي شرطاً أساسياً لكي يتمكن التدريسي من مهنته، ويصل بأدائه إلى أعلى تجليات الإبداع ، كما أنهما من العوامل المؤثرة في زيادة كفاءته في عمله وأداء دوره بفعالية نحو طلابه وزملائه ورؤسائه ومجتمعه بما يسهم في الارتقاء بالعملية التعليمية وتحقيق أهدافها.

## التوصيات

- الاهتمام بمكانة التدريسي الاجتماعية والنفسية حتى يتمكن من أداء دوره على أكمل وجه.
- إعداد برامج ودورات تدريبية للتدريسي في أثناء خدمته ولاسيما للمتعيينين الجدد.
- تعديل المعتقدات والتصورات للتدريسيين عن أنفسهم وعن مهنتهم لكي ينعكس ايجابيا على الطلاب
- الاهتمام ببرامج تنمية (الاستمتاع بالحياة، والتدفق النفسي) للتدريسيين في الجامعة.
- توفير فرص السفر للتدريسيين للدول الأجنبية؛ لكي يطلعوا على تجاربهم والاستفادة منها.
- لفت أنظار القائمين على العملية التعليمية، والتقليل من العوامل السلبية، وتعزيز العوامل الإيجابية.

## المقترحات

- قياس الرفاهية النفسية لدى الفئات الأخرى في المجتمع.
- علاقة أحد المتغيرات (الرفاهية النفسية- التدفق النفسي) مع متغيرات أخرى مثل: الصحة النفسية، والإنجاز الدراسي، والطموح، وفاعلية الذات.
- إجراء دراسة تتضمن متغير البحث على عينات من شرائح اجتماعية أخرى.
- إجراء دراسة مقارنة لمتغيري البحث لدى تدريسي الجامعات الحكومية والأهلية.

## المصادر

## المصادر العربية

- ابو حسونة، نشأة محمود، (٢٠١٤): مستوى الرضا الوظيفي لدى المعلمين والمعلمات وعلاقته ببعض المتغيرات، المجلة الدولية للبحوث التربوية والنفسية، (2) 2
- ابو هاشم، السيد محمد (١٩٨٣): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٢٠ (٨١).
- أشيتة ، عماد وأبو إسحاق ، سامي والنواحة ، زهير ، (٢٠١٥): المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية ، المؤتمر العلمي " تأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل المنعقد يوم الاثنين الموافق. ٢٣/٣
- جولمان، دانييل، (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلي الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، العدد ٢٦٢
- خرنوب، فتون، (٢٠١٦): الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ١٤ (١) .

زلوف، فائزة وابن الشيخ، حفيفة، (٢٠٢٠): الذكاء الانفعالي وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

زنبيل، يوسف، (٢٠١٨): الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى طلبة كلية التربية، بجامعة مصراته، جامعة سيدي محمد بن عبد الله، فاس.

سليجمان، مارتن أي - بي - (٢٠٠٦). السعادة الحقيقية : استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم . ترجمة مكتبة جرير مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية ، الرياض.

الشربيني، عاطف والعطية، اسماء، (٢٠١٩): القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر) دراسة مقارنة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد (١٥)، عدد (٣).

شطب، أنس أسود والموسوي، عبد العزيز حيدر، (٢٠١٦): التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة - مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، ١٨، شند، سميرة محمد، (٢٠١٣): مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، دار المنظومة، مصر.

الصمادي، أسامة يوسف. (٢٠١٥): مستوى الرضا المهني وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمات التربية الخاصة . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (2) 23 طه ربيع طه (٢٠٠٨): دراسة للهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة عين شمس.

عبد المعطي، حسن، (٢٠٠٥): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، مؤتمر الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي، القاهرة.

العبيدي، عفراء إبراهيم. (٢٠١٦): التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي ، مجلة الأستاذ العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع والعكيلي، جبار وادي باهض و المحمداوي، هاشم فرحان خنجر، (٢٠١٥): التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين وعلاقته بتنظيم الذات لديهم، مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، ع (٤).

العتي، ياسر . (٢٠٠٦): الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة ، سوريا ، دمشق ، دار الفكرة .

غياري، رضوان، (٢٠٠٨): الاكتئاب والتشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (1) 3

المحفوظ، صبا عبد المنعم، (٢٠١٨): الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. دراسات تربوية، المديرية العامة للمنهج، العدد (٤٤).

مؤمن ، داليا محمد (٢٠٠٤): العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر ، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس  
 يوسف ، مجدي حسن ( ب . ت ) فينومينولوجيا التدفق النفسي لدى لاعبي المستوى العالي في بعض الألعاب والرياضيات.

#### المصادر الأجنبية

- Baumann, N. & Scheffer, D. (2010): Seeking flow in the achievement domain: The achievement flow motive behind flow experience. Motivation and Emotion. 34.
- Clark, Sharon. and John. Haworth. (1994): Flow experience in the daily lives of sixth from collect students, British Journal of psychology, 85.
- Csikszentmihaly, (1996).Creativity: flow and the psychology of discovery and Invention, New York: Harper Perenni
- Csikszentmihaly.(2014):flow and foundations of positive psychology.
- Edwards,S,Ngcobo,H,Edwards,D.,&Palavar,K.(2005):Exploring the Relationship between Physical Activity,Psychological Well-being and Physical Self –perception in Different Exercise Groups.
- Guan,X. (2013): A Study on flow theory and translation teaching in china's efl class Journal of Language Teaching and Research,4 (4)
- Huppert, F, A. (2009): Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. Journal Compilation International Association of Applied Psychology, (2)
- Jackson, S.A. & March, H.W. (1996): Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. Journal of sport & Exercise psychology, 18.
- Meeberg, G. (1993): Quality of Life: a Concept Analysis. Journal of Advanced Nursing. 18 (1).
- Ryff & Keyes(1995):the structure of Psychological well beig Revisited.jornal of Personality and Social Psychology.
- Segrin ,C and Taylor ,M(2007):positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological Well-being.personality and Individual Differences.
- Springer , K ;Pudrovska, T; and Huser, R (2011): Does Psychological well-being change with age ? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of ryff model of psychological well-being. Social Science Research,4.
- Straume, Lisa Vivoll (2008): Flow as a Resource: A Contribution to Organizational Psychology, Master thesis in Psychology, Tapir Akademisk Forlag.

## الملاحق

ملحق (١) اسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة حول صلاحية فقرات المقياسين

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. الطاف ياسين الراوي	جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات	علم النفس العام
2	أ.د. بشرى عبد الحسين	مركز البحوث النفسية	علم النفس الاجتماعي
3	أ.د. سيف محمد رديف	مركز البحوث النفسية	صحة نفسية
4	أ.م.د. بيداء هاشم جميل	مركز البحوث النفسية	علم النفس العام
5	أ.م.د. عادل عبد الرحمن	مركز البحوث النفسية	علم النفس السريري

ملحق (٢) مقياس الرفاهية النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	موافق	متردد	معترض
1	أشعر بأن حياتي ذات معنى وقيمة			
2	وجودي يعني لي الكثير			
3	أسير في حياتي وفق أهداف محددة			
4	حياتي ليس فيها هدف واضح			
5	أبحث عن هدف ورسالة في حياتي			
6	أعرف ما أريد إنجازه في حياتي			
7	أضع خططاً عريضة وأمال كبيرة للمستقبل			
8	أشعر باليأس من حياتي			
9	أشعر بالرضا عن الماضي بخيره وشره			
10	يوجد لدي ما أعيش من أجله			
11	أرى أنني لم أحقق شيئاً ذا قيمة في حياتي			
12	أدرك جيداً ما لدي من إمكانيات			
13	أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها			
14	أحاول تحقيق أقصى استفادة من إمكانياتي			
15	أشعر بأنني شخص ذو قيمة اجتماعية			
16	أعترف بالخطأ عندما أقع فيه			
17	أشعر بأنني ناجح في حياتي			
18	أشعر بالرضا عن نفسي			



19	أشعر بالثقة في نفسي		
20	أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة		
21	أعتقد أن حياتي لا تخضع لإرادتي		
22	أعتمد على الآخرين في إدارة شؤون حياتي		
23	أضع معايير خاصة بي في الحكم على أفعالي		
24	أخضع لمسايرة الجماعة التي أعيش فيها		
25	لى أسلوب حياة خاص بي		
26	أتحمل مسؤولية ما أقوم به من أفعال وما اتخذته من قرارات		
27	أرفض تدخل الآخرين في أموري الشخصية		
28	أستطيع اتخاذ قراراتتي بنفسي		
29	أتمتع بشبكة علاقات اجتماعية ناجحة		
30	أحب الاختلاط بالناس		
31	أعتبر مقابلة ناس جدد خبرة ممتعة أطلع دوما لها		
32	أبادر بتكوين صداقات جديدة		
33	أشعر بالضيق عندما أكون مع الناس		
34	أشارك أصدقائي في كثير من الأنشطة والمناسبات الاجتماعية		
35	أفضل مشاركة الآخرين عن أكون بمفردي		
36	أفتقد أصدقائي عند غيابهم		
37	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أصدقائي		
38	أستطيع حل ما يواجهني من مشكلات		
39	أحب التجديد والتغيير في الحياة		
40	أنجز ما لدي من مهام بنجاح		
41	أهتم باكتساب معلومات ومهارات جديدة		
42	حينما تسوء الأمور أكون واثقا من اجتيازها		
43	أستطيع إظهار كفاءاتي وقدراتي في مجال التدريس		
44	أسعى باستمرار نحو مزيد من النجاح والتوفيق		
45	أستطيع ترتيب أولويات في سبيل تحقيق أهدافي		
46	أستطيع التوافق مع المتغيرات المحيطة		
47	أسعى لامتلاك الكثير من المهارات المعينة في الحياة		

48	أستطيع توظيف إمكانيات البيئة في تحقيق ما أصبو إليه
49	أستطيع مواجهة ما أمر به من ضغوط
50	اهتم بالانشطة والخطط التي تحقق أهدافي
51	أجد صعوبة في ترتيب شؤون حياتي بالطريقة التي أريدها
52	أدير شؤون حياتي بكفاءة
53	أحاول إدارة وقتي بشكل جيد قدر الإمكان
54	مواجهتي للصعاب يزيد من شعوري بالكفاءة

## ملحق (٣) مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي أحياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابداً
1	أتحدى الصعاب، وأعتقد أن مهاراتي تمكنني من مواجهتها.					
2	أدرك بأن قدراتي تتناسب وصعوبات المواقف التي أواجهها					
3	أشعر بأنني كفء على نحو ألبى متطلبات الموقف العالية.					
4	أشعر بالتوازن بين مهاراتي الشخصية، وما أواجه من تحديات.					
5	أنصرف على نحو صحيح، دون التفكير بمحاولة القيام بذلك.					
6	يتملكني إحساس كأن الأشياء تحدث تلقائياً.					
7	انجز المهام تلقائياً، دون تفكير.					
8	أعمل الأشياء عفويا وتلقائياً دون حاجة إلى التفكير.					
9	أعرف بوضوح ما أريد القيام به .					
10	أمتلك إحساس قوي بالنزوع نحو تنفيذ ما خططت له					
11	أعرف جيداً الأهداف التي أروم تحقيقها					
12	أحدد أهدافي على نحو واضح .					
13	أدرك حقاً، على نحو واضح أن أدائي مستمر .					

14	أعي جيداً كيف أؤدي المهام والنشاطات اليومية.
15	تتملكني فكرة جيدة ، عندما أقوم بأداء جيد، وكيف أقوم به
16	أدرك أن نشاطي جيد ، وكيف أنجزه
17	أركز إنتباهي كلياً فيما أقوم به .
18	أتمتع بالثبات الذهني في ما يحدث ، دون بذل أي جهد.
19	يتملكني تركيز كلي حينما أقوم بنشاط هادف.
20	أصرف ذهني كلياً عما يحدث حولي والتركيز بمهمتي
21	أسيطر على ما أقوم به من مهام .
22	أشعر بأنني أستطيع السيطرة على ما أؤدي من أعمال
23	أدرك سيطرتي الكاملة على وعيي
24	أضبط تصرفاتي على نحو تام
25	أقلق بما يفكر به الآخرين عني .
26	أتجاهل التفكير في تقييم الآخرين لي.
27	أفقد الإحساس بالذات عندما أستغرق بتأدية المهام.
28	أهتم بما يقوله الآخرين عني .
29	أحس بأن الوقت يتغير (يبطئ أو يسرع) أثناء النشاط .
30	أفقد الإحساس بالوقت عندما أستغرق بالعمل.
31	أشعر وكأن الوقت يمر بسرعة
32	أفقد الوعي بالزمن على نحو عادي
33	أجد أن تجاربي تركت لي شعور كبير بالبهجة
34	أستمتع بتجاربي، وأعدها مجزية للغاية.