

أثر برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية جودة الحياة الانفعالية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا

تاريخ القبول
2019/12/31

تاريخ الإرسال
2019/11/4

نداء حسين العمري أ.د. عبد الناصر نزياب الجراح(*)

الملخص

هدفت الدراسة إلى فحص فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية جودة الحياة الانفعالية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. شارك في الدراسة (40) طالبًا وطالبةً من طلبة البكالوريوس في جامعة فيلادلفيا. وتمت إعادة تعيينهم عشوائيًا لمجموعتين تجريبية وضابطة، في كل مجموعة (20) طالبًا وطالبةً. تم إعداد مقياس جودة الحياة الانفعالية والتحقق من مؤشرات صدقه وثباته، إضافة إلى برنامج تدريبي قائم على أبعاد التدفق النفسي. أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيًا للقياسين البعدي والتتبعي لأفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للجنس وللتفاعل بينهما. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية من الذكور على مقياس جودة الحياة الانفعالية. ووجود فرق دال إحصائيًا للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية ككل ولأداء أفراد المجموعة التجريبية من الإناث على مقياس جودة الحياة الانفعالية؛ لصالح القياس البعدي للأداء على نفس المقياس مقارنةً بالقياس القبلي لأدائهم عليه. وأوصت الدراسة بإعداد برامج تدريبية قائمة على خبرات التدفق النفسي موجهة نحو طلبة المدارس، تهدف إلى تنمية وتطوير، وجودة الحياة الانفعالية لديهم. كما أوصت بالعمل على تضمين استراتيجيات التدريس المختلفة لخبرات التدفق النفسي، وجودة الحياة الانفعالية.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، التدفق النفسي، جودة الحياة الانفعالية، طلبة الجامعة.

(*) أستاذ علم النفس التربوي، جامعة الخليج العربي، البحرين.

Abstract:

The study aims to examine the effectiveness of a psychological flow-based training program in developing emotional quality of life for university students. A total of (40) students participated in the study from Philadelphia University. They were randomly assigned to two (2) groups: an experimental group (20) and a control group (20). An emotional quality of life scale has been prepared and the validity and reliability variables have been tested. In addition to a training program based on the dimensions of psychological flow. The results show that there was a statistically significant difference for the pre and post follow-up tests of the study sample on the emotional quality of life scale for the benefit of the experimental group, on the other hand, there is no statistically significant differences attributed to gender and interaction between them. There were statistically significant differences between the means in the pre and post-test in the scales Emotional quality of life scale. (There were no statistically significant differences between the means of the post-test and the follow up test of the experimental groups in the Emotional quality of life scale). The study recommend to prepare training programs concerned with psychological for school students. It also recommends to work working on the teaching strategies of the psychological flow, emotional quality of life.

Key Words: training program, psychological flow, quality of emotional life, University students.

مقدمة

يسعى علماء النفس لرصد العديد من المشكلات النفسية التي تعصف بالفرد، والتي يكون بعضها نتاجاً للتغيرات السريعة في العالم من حولنا، فجعلت الفرد يعيش حالة من سيطرة المشاعر والأفكار السلبية، مما أثر على أسلوب حياته ونمط معيشته. وقد أدى هذا السعي من قبل العلماء إلى الكشف عن الكثير من الأفكار الإيجابية، التي تسعى بمجملها إلى تطوير شخصية تمتاز بسمات مثل السعادة، والرضا، وتقدير الذات، والتغلب على الضغوط التي تؤدي بالفرد إلى الإضطرابات الصحية والنفسية، وذلك عن طريق دعم نقاط القوة لديه. وقد أكد علماء النفس على وصف جزء من الحالة النفسية الداخلية للفرد، التي تجعله يشعر بالاندماج والتركيز التام مع ما يقوم به، وأسموها التدفق النفسي (Psychological Flow)، إذ يُعدّ هذا المصطلح من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي (Positive Psychology)، والذي يهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد بشكل عام.

ويرتبط مفهوم التدفق النفسي مع حالة التعلم الأمثل (Optimal Learning) التي وصفها ميهالي شكونتميهالي (Mihale Csikszentmihalyi) بأنها تكثيف التركيز على المهمة التعليمية حتى يصل المتعلم إلى حالة من الإندماج الكلي مع هذه المهمة، مع إسقاط عنصر الوقت والزمن (Csikszentmihalyi, 1990).

كما أن التحرر من المشكلات الانفعالية مثل الاكتئاب، والقلق، والمخاوف المرضية، والقدرة على التوافق مع الضغوط الحياتية دون اللجوء إلى طرق غير توافقيه يجعل من عملية الانغماس في المهمة التعليمية أكثر عمقاً، وهذا ما يعرف بجودة الحياة الانفعالية (Emotional well-being). (Vernon, 2008)

التدفق النفسي

ظهر مفهوم التدفق في بداية السبعينيات من القرن العشرين على يد عالم النفس المجري ميهالي شكزنتميهالي، إذ شاع هذا المفهوم لوصف حالة الوعي المتزايد عند الافراد، وهي حالة معاكسة لتأرجح الفرد بين الخوف والقلق والضغط النفسي. وقد أشار شيكزنتميهالي (Csikszentmihalyi, 1997) إلى أن التدفق النفسي هو: حالة تنتج عندما تكون مكونات وعي الفرد (الإنتباه، والإدراك، والذاكرة) في تآلف وانسجام مع بعضها البعض.

ويحتوي التدفق على مجموعة من المفاهيم الفرعية التي تؤكد وتصف خصائصه، كمفهوم الإنهماك Absorption والذي يعني المشاركة والتركيز المطلق في نشاط أو مهمة تعليمية معينة، وأن التدفق لا يحدث إلا إذا وصل الطالب إلى مستوى معين من الإنهماك. وهناك مفهوم حالة الإشباع الذي يشير إلى مرحلة يصل فيها العقل إلى حد الإستغراق الكامل فيما يقوم به من نشاط. وكلا المفهومين يُنتج تصور يُوصف بجملة "الوقت يطير" (Time is Flying)، فالطالب لا يشعر بالوقت المخصص للمهمة أو النشاط التعليمي، ولا يستطيع فصل نفسه عن العمل الذي يقوم بأدائه (Bakker, 2005; Demerouti, 2006).

وهناك أيضًا مفهوم الحيوية (Vigor)، ومفهوم إستغراق المشاعر، فمفهوم الحيوية يعكس المستوى العالي من الطاقة لدى الطالب، وإستعداده لإستثمار جهده في المهمة أو النشاط التعليمي رغم التحديات التي تواجهه. أما مفهوم استغراق المشاعر فيعني الانغماس والاندماج للمشاعر بشكل إيجابي وبكل سعادة وسرور، وهذه الحالة التي تصيب الفرد عندما يمارس ما يحب من أنشطة ومهام بهدف الاستمتاع بذلك النشاط حتى لو بكلفة عالية (Reichard & Serrano, 2011).

ويعبر مفهوم التفان أو الإخلاص Dedication عن التدفق، ويشير إلى التواصل، والحماس، والتحدي، والسعي الدؤوب إلى إتمام المهمة أو النشاط التعليمي، ليس لأجل المهمة نفسها، ولا لأجل الحوافز الخارجية؛ وإنما لأجل الشعور بالسعادة لإتمام المهمة (Choi, Colbert & Courtright, 2014).

فقد عرفه جاني وسابنيك وروني (Ghani, Supnick & Rooney, 1991) بأنه شعور الفرد بالسيطرة التامة على المهمة أو الموقف الذي يقوم به، بحيث يركز بشكلٍ مُعمق على هذه المهمة، ويستمتع بها. وفي هذا التعريف نجد الباحثون يركزون على نوعين من الخصائص الهامة للتدفق وهي التركيز الكامل على النشاط، بالإضافة إلى الاستمتاع الذي يحصل عليه عندما يمارس النشاط، كما أشاروا إلى هنالك شرط لابد له من ان يسبق التدفق النفسي وهو التوازن بين ما يدركه الفرد على أنه تحدي، وما يدركه من امتلاكه لمهارات شخصية باختلاف المواقف والأنشطة، بالإضافة إلى العامل الثاني الذي اعتبروه من العوامل المؤثرة على التدفق النفسي وهو الإحساس بالتحكم والسيطرة على بيئة الفرد.

وقد حدد شيكزنتميهالي ولوفيفر (Csikszentmihalyi & Lefevre, 1989)

تسعة أبعاد للتدفق النفسي تتمثل بما يلي:

أولاً: التوازن بين المهارة والتحدي Challenge- skills balance وهي حالة نفسية يشعر من خلالها الفرد بقدرته على التوازن بين مهاراته الخاصة والتحديات المدركة.

ثانياً: وضوح الأهداف Clear Goals: عندما تكون الأهداف الخاصة بتجربة التدفق واضحة ومحددة؛ فإنه من السهل القيام بتجربة التدفق (Csikszentmihalyi, 1990).

ثالثاً: التغذية الراجعة الفورية: Immediate Feedback: وتعني تقييم التقدم في المهمة الخاصة بعملية التدفق النفسي، والتي نحدد من خلالها ما إذا كنا قد اقتربنا من تحقيق الأهداف أم لا (Csikszentmihalyi, 2008).

رابعاً: التركيز على المهمة التي في متناول اليد Concentration on the Task at Hand: عن طريق هذا البعد يجب على الفرد مقاومة التأثيرات الخارجية وأن ينسى حاجاته الأساسية من طعام وشراب وذلك بالتركيز التام على المهمة، إذ يلعب الانتباه دوراً هاماً في هذا البعد. (Csikszentmihalyi, 2008).

خامساً: فقدان الوعي بالذات The Loss of Self-Consciousness: وهذا لا يعني أن الفرد في تجربة التدفق النفسي لديه اضطراب في الشخصية، بل على العكس من ذلك تماماً، فالسيطرة والتحكم بالذات هي أمرٌ حاسم في عملية التدفق النفسي. بدليل أنّ الفرد يواجه العديد من التحديات، عند انخراطه في نشاطٍ محدد (Csikszentmihalyi, 2013).

سادساً: اندماج الفعل مع الوعي The Merging of Action and Awareness: على الفرد أن يدمج فعله وفهمه أثناء النشاط، فلا يفقد تركيزه إذا حدث شيء غير متوقع أثناء التجربة (Csikszentmihalyi, 2008).

سابعاً: القدرة على السيطرة The Paradox of Control: وتعني افتقار الشعور بالقلق من فقدان السيطرة عند القيام بالمهمة. فالعديد من الأفراد لديهم مخاوف متعددة يجمعها متغير واحد مشترك هو انخفاض مستوى السيطرة والتحكم. فزيادة التحكم والسيطرة على النشاط يؤدي إلى انخفاض مستوى القلق وبالتالي تجربة تدفق أكثر مثالية (Csikszentmihalyi, 2008).

ثامناً: تحويل الزمن The Transformation of Time: إن فقدان الشعور بالزمن شرط أساسي للتدفق النفسي عند شيكزنتميهالي، ويتحقق ذلك عندما ينغمس الفرد بالكامل في نشاط معين، والوقت يسير بشكل أسرع مما يتوقعه. **تاسعاً:** التجربة الذاتية Autotelic experience: والتي تعني الاستمتاع الذاتي، وهذا يشير إلى أنّ قيام الفرد بالمهمة ليس من أجل المكافآت أو تحقيق بعض المنافع الخارجية، وإنما من أجل القيام بهذا النشاط بحد ذاته والاستمتاع به دون غير. (Csikszentmihalyi, 2008).

أهمية التدفق النفسي:

إن أهم ما يميز التدفق النفسي هو ارتباطه ببعض الإنفعالات الإيجابية مثل الانبساط، والضمير، والكفاءة الذاتية المدركة، وقد اعتبره جولمان أحسن حالات الذكاء الوجداني، لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الإنفعالات الإيجابية المليئة بالطاقة الحيوية (بن الشيخ، 2015).

جودة الحياة الإنفعالية:

يركز مفهوم جودة الحياة الإنفعالية على مفهومين اثنين يعتبران من مكوناته الأساسية، وهما: العواطف أو التأثيرات الإيجابية والتأثيرات السلبية لدى الفرد، وتتكون العاطفة الإيجابية من العواطف والمشاعر الممتعة، مثل: الفرح، والسعادة، في حين أنّ العاطفة السلبية تتكوّن من مجموعة واسعة من حالات المزاج غير الممتعة مثل: الحزن، والخوف، ويعكس المستوى العالي من التأثير الإيجابي جودة الحياة الإنفعالية، في حين يعكس المستوى العالي من التأثير السلبي ما يسمى بالتعاسة العاطفية Emotional Distress (Bradburn, 1969; Friedman, 1993).

يرى برادبرن (Bradburn, 1969) أن مفهوم جودة الحياة الانفعالية يشير إلى الفرق بين التأثير الإيجابي والتأثير السلبي، كما افترض وجود علاقة إيجابية بين حالات الدعم الاجتماعي المقدمة للفرد وبين تحقيق جودة الحياة الانفعالية، وذلك على أساس أن التفاعلات الاجتماعية الإيجابية تؤثر على جودة الحياة الانفعالية بشكل إيجابي. كما اقترح كامبل (Campbell, 1981) أن جودة الحياة الانفعالية تتكون من عنصرين هما؛ الرضا مقابل الإستياء، والتأثيرات الإيجابية مقابل التأثيرات السلبية. وقد أكد كامبل على وجود علاقة إيجابية ومباشرة بين جودة الحياة الانفعالية وبين الدعم الاجتماعي للفرد، فغياب الدور الاجتماعي الذي يوفره الأهل والأصدقاء له عواقب سلبية على جودة الحياة النفسية والانفعالية عند الفرد.

ويعرّف واتسون وكلارك وكاري (Watson, Clark & Carey, 1989) جودة الحياة الانفعالية بأنها: استعداد الفرد لتجربة المشاعر الإيجابية مثل الطاقة، والإثارة، والحماس. كما يعرفها كنيمن وديتون (Kahneman & Deaton, 2010) بأنها: الحالة العاطفية والانفعالية للتجارب اليومية التي يمر بها الفرد والتي تعكس الخبرات الممتعة أو غير الممتعة.

العلاقة بين جودة الحياة الانفعالية والتدفق النفسي:

وصف سيلجمان ضمن نموذج في التفاوض وجود علاقة إيجابية بين خبرة التدفق النفسي وجودة الحياة الانفعالية. إذ أثبتت العديد من الدراسات مثل دراسات (Asakawa, 2010; Carpentier, Mageau & Vallerand, 2012; Han, 1988) التأثير الإيجابي للتدفق النفسي على جودة الحياة والرضا عن الحياة. وقد أوضح شكزنتميهالي (Csikszentmihalyi, 1997) أنّ الناس لا يشعرون بالسعادة أثناء نشاط التدفق، إذ أنّ الشعور بالسعادة يصرف انتباههم عن تجربة التدفق

الأمر الذي قد يجعلها تضمحل وتتلاشى. فيأتي الشعور بالسعادة والتمتع عقب الإنتهاء من نشاط التدفق. كما افترض أنّ التدفق النفسي يزيد من الشعور بالرضا عن الحياة. ويرى أن العلاقة بين المتغيرين تنشأ عن طريق النشاط الذي يقوم به الفرد، فهو يجب أنّ يكون بحد ذاته مصدرًا لجودة الحياة، كما يجب أنّ يكون مصدرًا للتدفق النفسي. (Csikszentmihalyi, 1975).

الدراسات السابقة:

عن طريق البحث في الادب السابق لم يجد الباحثان سوى العدد القليل من الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة، ومن هذه الدراسات، دراسة قام بها هان (Han, 1988) على كبار السن الكوريين المهاجرين، هدفت إلى قياس العلاقة ما بين الشعور بالرضا وتكرار تجارب خبرات التدفق النفسي لديهم، عن طريق استخدام مقياس الرضا عن الحياة، بلغ حجم العينة (200) شخص، إذ جاءت نتائج الدراسة بوجود علاقة إيجابية مرتفعة ما بين الشعور بالرضا عن الحياة و تكرار تجارب خبرات التدفق، كما أثبتت دراسته وجود علاقة موجبة بين تجربة التدفق واحترام الذات والشعور بمعنى الحياة الإيجابي.

وعلى النقيض من ذلك؛ فقد هدفت دراسة ونر ولادوسير واوكويلر وفيترو (Wanner, Ladouceur, Auclair & Vitaro, 2006) وجود علاقة سالبة بين خبرة التدفق النفسي وجودة الحياة الانفعالية، فقد أجريت الدراسة على عينة من المقامرين، بلغ عددهم (511) من طلبة الجامعات، استخدم الباحث مقياس " LISREL"، العاطفي، وقد أظهرت النتائج أنّ خبرة التدفق لدى المقامرين في مستوياتها العليا قد ارتبطت بشكل سلبيّ بجودة الحياة الانفعالية لديهم. وهذا ما يمكن أنّ يؤدي إلى حدوث ظاهرة تدعى إدمان التدفق (Flow Addiction)؛ وقام جو وتينق (Chou & Ting, 2003) بدراسة

هدفت إلى معرفة مدى الإدمان على شراء الألعاب الإلكترونية، لدى عينة من المستهلكين بلغ عددهم (350) شخص من كلا الجنسين. إذ أظهرت النتائج وجود إدمان تدفق عند محبي ألعاب الحاسوب؛ حتى وإن كان المستهلك على علم بأن شراء تلك الألعاب ليس في مصلحته. لذلك نجد أن المقامرين وممارسي ألعاب الحاسوب عاشوا تجربة تدفق مثالية، لكنها ارتبطت سلباً بجودة الحياة الإنفعالية.

وفي دراسة قام بها لي (Lee, 2005) هدفت التعرف على العلاقة بين خبرة التدفق والدافعية معاً، على التسوييف الأكاديمي عند طلبة الجامعة. تكونت العينة من (262) من الطلبة الجامعيين في كوريا، قام الباحث بتطبيق مقياس خبرة التدفق والدافعية والتسوييف الأكاديمي. أظهرت النتائج أنّ التسوييف الأكاديمي المرتفع ارتبط بمدى منخفض من التدفق النفسي، كما أظهرت النتائج أنّ الدافعية لم يكن لها أثر دالّ إحصائياً في تفسير التباين الخاص بالتسوييف الأكاديمي، وذلك عند أخذ التأثيرات الخاصة بتجارب التدفق النفسي في الاعتبار.

وفي دراسة لهسي ولين و هو (Hsieh, Lin & Hou, 2013) هدفت إلى بحث العلاقة بين خبرات التدفق النفسي والأداء التعليمي في ضوء متغيريّ الجنس والصف الدراسي. تكونت العينة من (34) طالباً من المرحلة الابتدائية في تايوان. وطبق عليهم مقياس خبرة التدفق لجاكسون، ومعايير أداء محددة ضمن برنامج معين. أظهرت النتائج أن الطلبة الذين لديهم تجارب تدفق عالية يميلون إلى أداء تعليمي أعلى. كما أظهرت النتائج أن الطالبات يمتلكن خبرات تدفق أعلى من الطلاب، وأداء تعليمي أعلى. وأظهرت أن طلبة الصف الأعلى يمتلكون خبرات تدفق وأداء تعليمي بمستوى أعلى من طلبة الصف الأدنى، وعليه؛ أفرزت نتائج الدراسة عنقودين هما؛ أداء منخفض مقابل تدفق منخفض، وأداء مرتفع مقابل تدفق مرتفع.

وأجرى كوتيرون وسامبيدو وفرانكو وبريز- تيجرو ورفويو (Coterón, Sampedro, Franco, Pérez-Tejero & Refoyo, 2013) دراسة هدفت للكشف عن القدرة التنبؤية للحاجات النفسية (الكفاءة الذاتية، والإستقلالية، والاتصال أو الارتباط) على التدفق النفسي. اختار الباحثون عينه مكونة من (131) لاعب كرة سلة في مدريد من الذكور والإناث. وطبق عليهم مقياس الحاجات النفسية، ومقياس حالة التدفق. أظهرت النتائج أنّ الكفاءة الذاتية تنبأت بالتدفق النفسي عند الذكور والإناث، وتنبأت الاستقلالية بالتدفق النفسي عند الذكور فقط. وهناك دراسات تناولت مفهوم التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة؛ إذ قام كونرادت وفيليب وهوفمان (Konradt, Filip & Hoffmann, 2003) بدراسةٍ هدفت إلى تحديد مستوى خبرات التدفق والعواطف الإيجابية. تكونت العينة من (66) من طلبة كلية الإقتصاد في إحدى الجامعات البريطانية، وتم تطبيق برنامج تدريبي على عينة الدراسة. كما طبق عليهم مقياس حالة التدفق، ومقياس العاطفة. أظهرت النتائج أنّ مستخدمي البرنامج التدريبي أظهروا عاطفة إيجابية مرتبطة بخبرات تدفق عالية، وارتبط ذلك بنجاح عالي على البرنامج التدريبي. وأجرى روقاتكو (Rogatko, 2007) دراسه بحثت أثر التدفق على العاطفة الإيجابية لدى طلبة الكلية. تكونت العينة من (57) طالبًا وطالبة جامعيًا في مساق علم النفس وذلك في إحدى الجامعات البريطانية. وقام الباحث بتعريض أفراد العينة إلى نشاط وتوزيعهم إلى مجموعتين، الأولى ذات حالة تدفق مرتفع، والثانية ذات حالة تدفق منخفض. طبق الباحث على أفراد العينة مقياس حالة التدفق، ومقياس العاطفة. أظهرت النتائج أنّ الطلبة في حالة التدفق المرتفع سجلوا درجات أعلى على مقياس العاطفة الإيجابية. والطلبة في حالة التدفق المنخفض سجلوا درجات أقل على مقياس العاطفة الإيجابية.

وقام بيك (Beak, 2017) بدراسة هدفت إلى تحديد أثر التدفق على العلاقة بين التوتر والشعور بالرضا عن الحياة والشعور بالرضا عن الحياة الجامعية. اختار الباحث عينة مكونة من (353) طالبًا وطالبة جامعيين من جامعة جوهانبو في كوريا الجنوبية. وطبق عليهم مقياس التدفق، ومقياس التوتر، ومقياس الشعور بالرضا عن الحياة، ومقياس الشعور بالرضا عن الحياة الجامعية. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين التوتر والتدفق والشعور بالرضا. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق والشعور بالرضا عن الحياة والحياة الجامعية. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أنّ التدفق توسط العلاقة بتأثير معتدل بين التوتر والرضا عن الحياة. وتوسط العلاقة بتأثير قليل بين التوتر والرضا عن الحياة الجامعية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من نتائج دراسات سابقة تناولت موضوع التدفق النفسي عند الطلبة وعلاقته بالعديد من المتغيرات المختلفة (Csikszentmihalyi, 1990; Chen ,wigand, Nilan, 1999; Schulman, 2005; Bakker, 2005; Demerouti, 2006; Vernon, 2008; Khodarahimi, 2015) . وقد بيّنت نتائجها أن هناك العديد من السمات الإيجابية التي يمكن زيادتها عن طريق تجارب التدفق النفسي. ويمكن القول بأن عملية التعلم في كافة المؤسسات التربوية، تقتصر إلى اكساب الطلبة سمات كالمشاعر الإيجابية، والتوقعات الحسنة، وجودة الحياة، التي تنعكس جميعها على أداء الطلبة، ونتائج تعلمهم. فغيابها يحدث خلل في منظومة العملية التربوية، قد يتجلى في تهرب بعض الطلبة، وتثاقلهم عن الدراسة، وعدم إقبالهم الجاد عليها، واستخدامهم لإساليب تعلم غير صحيحة، وهذا كله يؤثر بشكل سلبي في هذه المنظومة.

اسئلة الدراسة:

جاءت هذه الدراسة لتجيب عن الاسئلة التالية:

1. هل توجد فروق بين الأوساط الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية تعزى للمجموعة (الضابطة، التجريبية) والجنس، والتفاعل بينهما بعد تحييد أثر القياس القبلي لأدائهم عليه؟
2. هل توجد فروق بين الأوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الأوساط الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي القائم على التدفق النفسي. في تنمية جودة الحياة الانفعالية لدى المتعلمين، وفي حال نجاح البرنامج سينعكس ذلك بشكل ايجابي على حياة المتعلم من عدة جوانب اولها الجانب النفسي؛ فيقبل على عملية التعلم بحب ورغبة بدلاً من التثاقل والتهرب منها، ومن الناحية العملية سترتفع معدلاتهم التحصيلية؛ ويزداد اتقانهم لما يتعلمون؛ وبذلك تزداد المنظومة التعليمية بكاملها قوه؛ وهذا ما تسعى اليه جميع الدول المتقدمة للحفاظ على مواطنيهم واطنانهم. والهدف الاخر من هذه الدراسة هو معرفة مدى استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي عن طريق قيام الباحثان بالقياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

لهذه الدراسة أهميتان. (نظرية وتطبيقية) وتأتي الأهمية النظرية لهذه الدراسة عن طريق عدة بنود أهمها:

- تضيف للمكتبة العربية نوعاً جديداً من الدراسات المتعلقة بخبرات التدفق وأثرها في تنمية جودة الحياة الإنفعالية، إذ تعد هذه الدراسة من الدراسات الفريدة التي ربطت بين هذه المتغيرات في بيئة التعلم الأردني.
- تقدم إطاراً نظرياً واضحاً للتدفق النفسي، من إذ المفهوم والأبعاد وتأثيره على بعض المتغيرات.
- تفتح المجال لإجراء المزيد من الدراسات المشابهة.

اما الأهمية التطبيقية فتظهر عن طريق ما يلي:

- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه أنظار المسؤولين في مجال التعليم إلى أهمية التدفق النفسي وانعكاسه الايجابي على المتعلمين، من إذ تغيير سياساتهم في التعلم بما يخدم الطلبة عن طريق إكسابهم الخبرات المثلى في عملية التعلم، كما قد ينعكس ذلك على تعاملهم مع التحديات التي تواجههم أثناء المواقف التعليمية وفي الحياة عموماً.
- يمكن الاستفادة من البرنامج التدريبي لتنمية خبرة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في حال إثبات فاعليته وربطه مع متغيرات أخرى ذات علاقة.
- سيوفر أداة لقياس جودة الحياة الانفعالية تتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة، نظراً لشح ادوات قياس جودة الحياة الانفعالية.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغير المستقل: المجموعة ولها مستويان: (التجريبية، الضابطة).
2. المتغير المستقل ثانوي الأثر: الجنس ولها فئتان: (ذكر، أنثى).

3. المتغيرات التابعة: القياس البعدي لأداء أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الانفعالية.

4. المتغيرات مضبوطة الأثر: القياس القبلي لأداء أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الانفعالية.

حدود الدراسة:

تحددت نتائج الدراسة بما يلي:

1. أفراد العينة: تم اختيار عينة قصدية ممن يعانون من تدني في مستوى جودة الحياة الانفعالية من جامعة فيلادلفيا.

2. أدوات الدراسة، وأبعادها، ودلالات صدقها وثباتها.

3. المدة الزمنية التي سيتم تطبيق البرنامج التدريبي فيها على الطلبة أفراد عينة الدراسة الفصل الثاني من العام الدراسي 2018-2019.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

التدفق النفسي: يمكن تعريف التدفق لغةً بأنه: حالة السيولة والاندفاع بقوة؛ فعندما نقول دفع الماء دفقًا أي امتلأ حتى فاض من جوانبه، واندفق الماء وتدفق أي سال بقوة وبشدة. (عرعار، دعماش، مباركى، 2016).

أما اصطلاحًا؛ فقد عرّفه ميهالي بأنه الاحساس الشمولي الذي يشعر به الأفراد عند الانخراط بأعمال ومهام معينة، إذ يوصف هذا الانخراط بالعميق، فيشعرون بالمتعة والرغبة في تكراره رغم التحديات والصعوبات التي تواجههم (Csikszentmihalyi, 1997).

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطلبة، على مقياس التدفق النفسي لجاكسون، (Jackson & Eklund, 2002). والذي تم استخدامه في الدراسة الحالية،

إذ تكون المقياس من (36) فقرة، توزعت على تسعة أبعاد كما حددها (Csiksentmihalyi,1990). ولكل بعد أربع فقرات، يختار المفحوصين الخيار الأقرب لواقع تجربتهم مع الموقف أو النشاط المقدم لهم، تراوحت درجات المقياس (غير موافق بشدة وتعطى درجة واحدة، غير موافق وتعطى درجتين، غير متأكد وتعطى 3 درجات، موافق وتعطى 4 درجات، موافق بشدة وتعطى 5 درجات).

البرنامج التدريبي القائم على التدفق النفسي: مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية التي صممها الباحثان تتيح للطلبة فرصة اكتساب مهارات تسهم في الوصول إلى جودة الحياة الانفعالية بما يتناسب مع إمكانات المتعلمين وقدراتهم، عن طريق (14) جلسة، مدة كل جلسة (ساعتان) والذي من المتوقع أن يؤدي إلى تنمية جودة الحياة الانفعالية. والتي سيتم قياسها عن طريق مجموعه من الانشطة أعدت خصيصاً لهذا الغرض.

التعريف الإجرائي: إجراءات دقيقة ومنظمة تتضمن استراتيجيات تدريبية متنوعة هدفها تنمية جودة الحياة الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة فيلادلفيا.

جودة الحياة الانفعالية: عرفها كل من كنيان وديتون (Kahneman & Deaton, 2010) بأنها الحالة العاطفية والانفعالية للتجارب اليومية التي يمر بها الفرد والتي تعكس الخبرات الممتعة أو غير الممتعة.

وإجرائياً: هي الدرجات التي يحصل عليها الطالب عن طريق إجابته على فقرات مقياس جودة الحياة الانفعالية الذي أعده الباحثان.

اجراءات الدراسة

منهجية الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للكشف عن أثر برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية جودة الحياة الانفعالية لدى عينة من طلبة الجامعة؛ وذلك لمناسبته أهداف هذه الدراسة.

مجتمع وأفراد الدراسة:

تم تطبيق مقياس جودة الحياة الانفعالية على عينة بلغ حجمها (369) طالباً وطالبة منهم (233) طالباً و(129) طالبةً من طلبة البكالوريوس في جامعة فيلادلفيا ممن يمثلون مجتمع الدراسة البالغ حجمه (4792) طالباً وطالبةً يتوزعون إلى (3023) طالب و(1679) طالبة. وتم اختيار (40) طالباً وطالبةً ممن سجلوا أدنى الدرجات في مقياس جودة الحياة الانفعالية، وممن توافرت لديهم الرغبة بالمشاركة في البرنامج التدريبي القائم على التدفق النفسي، إذ تمت إعادة تعيينهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بحيث تضم كل مجموعة (20) طالباً وطالبةً بواقع (10) طلاب و(10) طالبات في كلٍ من المجموعتين.

الأوساط الحسابية للقياس القبلي لأداء أفراد عينة الدراسة على أدوات التدفق النفسي وجودة الحياة الانفعالية وفقاً

للمجموعة وللجنس، الجدول رقم (1)

القياس القبلي				العدد	الجنس	المجموعة
لجودة الحياة الانفعالية		للتدفق النفسي				
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1.27	2.77	1.26	2.73	10	ذكر	الضابطة
1.76	2.88	1.70	2.99	10	أنثى	
1.49	2.82	1.46	2.86	20	الكلي	
1.44	3.67	1.45	3.61	10	ذكر	التجريبية

1.28	3.65	1.26	3.48	10	أنثى	الكلية
1.32	3.66	1.33	3.54	20	الكلية	
1.40	3.22	1.40	3.17	20	ذكر	
1.55	3.26	1.48	3.23	20	أنثى	

أدوات الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي القائم على التدفق النفسي (إعداد الباحثان).

الهدف العام من البرنامج التدريبي: هو تنمية خبرة التدفق لدى طلبة البكالوريوس في جامعة فيلادلفيا، وذلك عن طريق أنشطة تتضمن أبعاد خبرة التدفق، ومنها الوصول إلى جودة الحياة الانفعالية (الرضا، ارتفاع بمفهوم الذات، خفض القلق، السعادة، الاستمتاع وغيرها من المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة الانفعالية).

خطوات تصميم البرنامج: قام الباحثان بتصميم البرنامج عن طريق الاعتماد على نموذج تشين (Chen, 1999)، المعتمد على أبعاد التدفق النفسي التسعة، إذ تم تقسيم البرنامج إلى أربع مراحل، وفي كل محور مجموعته من ابعاد التدفق النفسي التي اشار إليها ميهالي.

الأساليب المستخدمة في البرنامج: تم استخدام عدد من الفنيات والأساليب الأكثر ملائمة لتنمية جودة الحياة الانفعالية، ومن هذه الأساليب (العصف الذهني، الحديث الذاتي الايجابي، المناقشات الجماعية، الاسترخاء، وصف مسار التفكير، التدخل الموسيقي وغيرها من الفنيات).

محتويات البرنامج التدريبي: تكوّن البرنامج من (14) جلسة تدريبية، بواقع ساعتين لكل جلسة، جلستين اسبوعياً، وذلك بعد إجراء القياس القبلي لجودة الحياة الانفعالية، وبعد تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي والتتبعي له.

اجراءات صدق البرنامج:

1. عرض البرنامج بصورته الاوليہ على (5) محكمين متخصصين في علم النفس.
2. طلب منهم تحديد ملائمة الأهداف لمحتوى كل جلسة، والوقت المخصص لها، وصحة الاجراءات التطبيقية للبرنامج، والتعديلات.
3. كانت نسبة إجماع المحكمين 90%.
4. اقتصر التعديل على توحيد مدة جميع الجلسات بحيث تبلغ ساعتان لكل جلسة. وتم استبدال بعض المصطلحات بأخرى، مثل استبدال الباحثة بكلمة المدربة، واستبدال المفحوصين بالمتدربين، واستبدال اساليب التدريب بإستراتيجيات التدريب.

5. استقر البرنامج بصورته النهائية على (14) جلسة تدريب.

ثانياً: مقياس جودة الحياة الانفعالية: (إعداد الباحثان).

تم بناء مقياس جودة الحياة الانفعالية عن طريق الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بجودة الحياة؛ وبعد بناء تكوّن في صورته الأولى من (40) فقرة موزعة على بعدين؛ هما: الحياة الانفعالية السلبية وله (20) فقرة، والحياة الانفعالية الإيجابية وله (20) فقرة.

دلالات صدق وثبات مقياس جودة الحياة الانفعالية:

أ. **صدق المحتوى:** تم التحقق من صدق المحتوى لمقياس جودة الحياة الانفعالية؛ بعرضه على محكمين من أصحاب التخصص والخبرة في مجالات علم النفس، وعلم الاجتماع، إذ تم الأخذ بملاحظاتهم التي لم تتجاوز تعديل بعض الألفاظ، وبهذا بقي مقياس جودة الحياة الانفعالية في صورته النهائية مكوناً من (40) فقرة

موزعة على بعدين رئيسيين؛ هما: الحياة الانفعالية السلبية، والحياة الانفعالية الإيجابية.

ب. مؤشرات صدق البناء: تم التحقق من مؤشرات صدق البناء عن طريق تطبيق المقياس بصورته النهائية بعد التحكيم على عينة استطلاعية تكونت من (30) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها. وحُسبت معاملات الارتباط المصححة لفقرات جودة الحياة الانفعالية بالمقياس وبالبعد الذي تنتمي له، وذلك كما هو مُبيّن في جدول (2).

جدول (2):

قيم معاملات الارتباط المصححة لفقرات جودة الحياة الانفعالية بالمقياس وبالبعد الذي تنتمي له.

الارتباط المصحح للفقرة مع:	المقياس	البعد	مضمون فقرات مقياس جودة الحياة الانفعالية وفق البعد التابعة له	البعد
				ورقم الفقرة
الحياة الانفعالية السلبية				
0.82		0.83	أشعر بالخوف في كثير من المواقف (-)	1
0.85		0.85	أصاب بالذعر لأي سبب (-)	2
0.78		0.80	أشعر بالتوتر عند مواجهة أي موقف (-)	3
0.73		0.74	أثور لأتفه الأسباب (-)	4
0.83		0.83	يتعكر مزاجي بسرعة (-)	5
0.78		0.80	لدي ميول عدائية (-)	6
0.79		0.80	ينتابني الإحساس بالذنب (-)	7
0.82		0.83	أشعر بالخجل (-)	8
0.75		0.75	أنزعج دون مبرر (-)	9
0.63		0.67	أشعر بالدونية (-)	10
0.65		0.66	ينتابني شعور بالاشمئزاز (-)	11
0.84		0.86	أشعر بالاعتراب عن نفسي (-)	12
0.90		0.91	ألوم نفسي كثيراً (-)	13
0.85		0.87	ينتابني شعور بالكآبة (-)	14

0.86	0.87	لدي إحساس بالوحدة (-)	15
0.88	0.91	يتقلب مزاجي بسرعة (-)	16
0.76	0.76	أصاب بالذهول من أي موقف يواجهني (-)	17
0.89	0.90	يلازمني إحساس بالرعب (-)	18
0.59	0.60	ينكسر خاطري بسهولة (-)	19
0.80	0.82	أشعر بالحزن (-)	20
الحياة الانفعالية الإيجابية			
0.88	0.89	أشعر بالسعادة	21
0.77	0.79	أواجه الناس بابتسامة	22
0.83	0.86	أنا شخص مرح	23
0.86	0.88	أشعر بالحماس	24
0.50	0.53	أنا مُفعمٌ بالحيوية	25
0.77	0.79	أشعر بالطاقة والنشاط	26
0.78	0.80	أفتخر بنفسي	27
0.75	0.76	أتسم بالصلابة	28
0.90	0.91	أشعر بثقة في نفسي	29
0.84	0.87	أتسم بالجرأة	30
0.77	0.78	أتعامل مع الناس ببساطة	31
0.83	0.85	أشعر بالاسترخاء	32
0.86	0.88	أتسم بالهدوء	33
0.77	0.79	أستمتع بالأشياء من حولي	34
0.79	0.81	أشعر بالاتزان	35
0.69	0.70	أمتاز بالحزم	36
0.83	0.84	أشعر بالتقاؤل	37
0.83	0.84	أرى أن المستقبل مشرق	38
0.88	0.90	لدي أمل بالمستقبل	39
0.85	0.86	أنا شخص إيجابي	40
* دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).			

يلاحظ من جدول (2) أنّ قيم معاملات الارتباط المُصحح لفقرات بعد الحياة الانفعالية السلبية قد تراوحت بين (0.60-0.91) وبالمقياس تراوحت بين (-0.59-0.90)، وأنّ قيم معاملات الارتباط المُصحح لفقرات بعد الحياة الانفعالية الإيجابية قد تراوحت بين (0.53-0.91) وبالمقياس تراوحت بين (0.50-0.90). وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لم تقلّ دون معيار (0.20) لقبول الفقرة (عودة، 2010).

وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة بعدي جودة الحياة الانفعالية بالمقياس، وحساب معامل ارتباط بيرسون البيئية لعلاقة البعدين بين بعضهما، وذلك كما هو مُبيّن في جدول (3).

جدول (3):

قيم معاملات ارتباط بيرسون لعلاقة بعدي جودة الحياة الانفعالية بالمقياس، ومعامل ارتباط بيرسون البيئي لعلاقة البعدين ببعضهما.

العلاقة*	الحياة الانفعالية السلبية	الحياة الانفعالية الإيجابية
الحياة الانفعالية الإيجابية	-0.97	
الكلّي للمقياس	0.99	0.99

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يلاحظ من جدول (3) أنّ قيمتي معاملي ارتباط بعدي جودة الحياة الانفعالية بالمقياس قد بلغت (0.99)، في حين بلغت قيمة معامل ارتباط البعدين ببعضهما (-0.97).

دلالات ثبات المقياس

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها مرتين بطريقة الاختبار وإعادة (Test-

(Retest) بفواصلٍ زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني؛ إذ تم حساب ثبات الإعادة للمقياس ولبعديه باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، في حين تم حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ولبعديه باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's α) بالاعتماد على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية. وذلك كما هو مُبيّن في جدول (4).

جدول (4):

قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي وإعادة لمقياس جودة الحياة الانفعالية ولبعديه التابعين له.

عدد الفقرات	معاملات ثبات		المقياس وبعديه
	الإعادة	الاتساق الداخلي	
20	0.85	0.97	الحياة الانفعالية السلبية
20	0.86	0.97	الحياة الانفعالية الإيجابية
40	0.82	0.99	الكلّي للمقياس
* دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).			

يتضح من جدول (4) أنّ قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة الانفعالية قد بلغت (0.99) وبلغت قيمته لبعدي المقياس بين (0.99). ويتضح أنّ قيمة معامل ثبات الإعادة للمقياس قد بلغت (0.82)، كما بلغت قيمته لبعده جودة الحياة الانفعالية الإيجابية (0.86)، وبعده جودة الحياة الانفعالية السلبية (0.85).

تصحيح المقياس

اشتمل مقياس جودة الحياة الانفعالية على (40) فقرة بصورته النهائية، يجاب على الفقرات موجبة الاتجاه بتدرج ليكرت خماسي يتضمن البدائل (لا أوافق بشدة وله درجة واحدة، لا أوافق وله درجتان، غير متأكد وله ثلاث درجات، أوافق وله أربع درجات، أوافق بشدة وله خمس درجات)، في حين يجاب على الفقرات سالبة الاتجاه منها بتدرج ليكرت خماسي يتضمن البدائل (لا أوافق بشدة وله خمس درجات، لا أوافق

وله أربع درجات، غير متأكد وله ثلاث درجات، أوافق وله درجتان، أوافق بشدة وله درجة واحدة). وبذلك تتراوح درجات المقياس الكلي ما بين (40-200). وما هو المعيار للحكم على مستوى جودة الحياة؟ نحتاج لتوثيق.

تصميم الدراسة:

تم استخدام التصميم التجريبي الحقيقي (Real Experimental Design)؛ وذلك لتحقيق نوعي الصدق الداخلي والخارجي بسبب الاختيار العشوائي والتعيين العشوائي لطلبة المجموعتين.

إجراءات التكافؤ:

للتحقق من التكافؤ على القياس القبلي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية وفقاً للمجموعة (التجريبية، الضابطة)، وللجنس؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لهما؛ كما هو مبين في جدول (5).

جدول (5):

الأوساط الحسابية للقياس القبلي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية وفقاً للمجموعة وللجنس.

القياس القبلي		العدد	الجنس	المجموعة
لجودة الحياة الانفعالية				
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1.27	2.77	10	ذكر	الضابطة
1.76	2.88	10	أنثى	
1.49	2.82	20	الكلي	
1.44	3.67	10	ذكر	التجريبية
1.28	3.65	10	أنثى	
1.32	3.66	20	الكلي	
1.40	3.22	20	ذكر	الكلي
1.55	3.26	20	أنثى	

يلاحظ من جدول (5) وجود فروق ظاهرة بين الأوساط الحسابية للقياس القبلي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة ناتجة عن اختلاف مستويي المجموعة (التدريب، الضابطة) وفئتي الجنس؛ وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرة؛ فقد تم إجراء تحليل التباين ثنائي التفاعل للقياس القبلي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة وفقاً للمجموعة وللجنس، كما هو مُبيّن في جدول (6).

جدول (6):

نتائج تحليل التباين ثنائي التفاعل بين الأوساط الحسابية للقياس القبلي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة وفقاً للمجموعة وللجنس.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	F	احتمالية الخطأ
القياس القبلي لجودة الحياة الانفعالية					
المجموعة	7.01	1	7.01	3.34	0.08
الجنس	0.02	1	0.02	0.01	0.92
المجموعة×الجنس	0.05	1	0.05	0.02	0.88
الخطأ	75.63	36	2.10		
الكلي	82.71	39			

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية للقياس القبلي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية تُعزى للمجموعة وللجنس وللتفاعل بينهما؛ مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين (التجريبية، الضابطة) وفئتي الجنس (ذكر، أنثى) على القياس القبلي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية.

المعالجة الإحصائية:

تم إجراء تحليل التباين المُصاحب المتعدد ثنائي التفاعل لأداء الطلبة بين الأوساط الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي لأدائهم، وفقاً للمجموعة وللجنس، وتم إجراء تحليل التباين المُصاحب ثنائي التفاعل بين الأوساط الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي لأداء الطلبة على الأداة. وتم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين (القبلي والبعدي) لأداء الطلبة على أداة جودة الحياة الانفعالية، ثم أُتُبِعَت بإجراء اختبار t للعينات المترابطة للقياسين (القبلي والبعدي) لأداء الطلبة على الأداة. كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين (البعدي والتتبعي) لأداء الطلبة على أداة جودة الحياة الانفعالية، ثم أُتُبِعَت بإجراء اختبار t للعينات المترابطة للقياسين (البعدي والتتبعي) لأداء الطلبة على أداة جودة الحياة الانفعالية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "هل لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية تعزى للمجموعة (التجريبية، الضابطة) والجنس، والتفاعل بينهما بعد تحييد أثر القياس القبلي لأدائهم عليه؟".
لاختبار فرضية الدراسة؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية وفقاً للمجموعة وللجنس؛ كما هو مُبيَّن في جدول (7).

جدول (7):

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية وفقاً للمجموعة وللجنس.

المجموعة الضابطة	الجنس	العدد	القياس البعدي		القياس التتبعي	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
	ذكر	10	1.72	3.28	0.89	3.27
	أنثى	10	1.75	3.17	0.71	3.22
	الكلي	20	1.69	3.22	0.79	3.24
مجموعة التدريب على التدفق النفسي	ذكر	10	0.53	4.68	0.21	4.88
	أنثى	10	0.23	4.88	0.10	4.92
	الكلي	20	0.41	4.78	0.16	4.90
الكلي	ذكر	20	1.43	3.98	1.04	4.07
	أنثى	20	1.50	4.03	1.00	4.07

يلاحظ من جدول (7) وجود فروق ظاهرة في الأوساط الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية ناتج عن اختلاف مستويي المجموعة وفئتي الجنس؛ وللتحقق من جوهرية الفروق الظاهرة سالفة الذكر؛ فقد تم إجراء تحليل التباين المصاحب المتعدد ثنائي التفاعل للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة على المقياس وفقاً للمجموعة وللجنس، وذلك كما هو مبين في جدول (8).

جدول (8):

نتائج تحليل التباين المصاحب المتعدد ثنائي التفاعل للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية وفقاً للمجموعة وللجنس.

الأثر	اختبارات تحليل التباين المتعدد		F الكلية	درجة حرية:		حجم الأثر
	نوعه	قيمه		الفرضية	الخطأ	

0.128	0.10	34	2	2.50	0.87	Wilks' Lambda	القياس القبلي لجودة الحياة الانفعالية (مُصاحب)
0.675	0.00	34	2	*35.30	2.08	Hotelling's Trace	البرنامج التدريبي
0.001	0.99	34	2	0.01	0.00	Hotelling's Trace	الجنس
0.005	0.91	34	2	0.09	0.99	Wilks' Lambda	البرنامج التدريبي × الجنس

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من جدول (8) عدم وجود أثر للجنس ولتفاعل المجموعة مع الجنس عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ووجود أثر للمجموعة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في القياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة مجتمعين على مقياس جودة الحياة الانفعالية؛ ولتحديد على أيّ من القياسين البعدي أم التتبعي لأداء أفراد الدراسة كان أثر المجموعة؛ فقد تم إجراء تحليل التباين المُصاحب ثنائي التفاعل للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة على نفس المقياس وفقاً للمجموعة وللجنس، وذلك كما هو مُبين في جدول (9).

جدول (9):

نتائج تحليل التباين المُصاحب ثنائي التفاعل للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة كلٍ على حدة على مقياس جودة الحياة الانفعالية وفقاً للمجموعة وللجنس.

حجم الأثر	احتمالية الخطأ	F	وسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين والمتغيرات التابعة له
القياس القبلي لجودة الحياة الانفعالية (مُصاحب)						
0.003	0.74	0.11	0.18	1	0.18	القياس البعدي لجودة الحياة الانفعالية
0.109	0.05	**4.30	1.34	1	1.34	القياس التتبعي لجودة الحياة الانفعالية
البرنامج التدريبي						
0.291	0.00	*14.38	23.33	1	23.33	القياس البعدي لجودة الحياة الانفعالية

0.667	0.00	*70.05	21.77	1	21.77	القياس التتبعي لجودة الحياة الانفعالية
الجنس						
0.000	0.90	0.02	0.03	1	0.03	القياس البعدي لجودة الحياة الانفعالية
0.000	0.94	0.00	0.00	1	0.00	القياس التتبعي لجودة الحياة الانفعالية
البرنامج التدريبي×الجنس						
0.004	0.71	0.14	0.22	1	0.22	القياس البعدي لجودة الحياة الانفعالية
0.003	0.76	0.10	0.03	1	0.03	القياس التتبعي لجودة الحياة الانفعالية
الخطأ						
			1.62	35	56.81	القياس البعدي لجودة الحياة الانفعالية
			0.31	35	10.88	القياس التتبعي لجودة الحياة الانفعالية
الكلية						
				39	81.46	القياس البعدي لجودة الحياة الانفعالية
				39	39.57	القياس التتبعي لجودة الحياة الانفعالية
* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).						
** خطأ من النوع الأول.						

يتضح من جدول (9) أنَّ النتائج الخاصة به قد جاءت كالتالي:

- وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية يُعزى للمجموعة؛ لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تلقوا التدريب على التدفق النفسي بوسطين حسابيين مُعدَّلين مقدارهما (4.8، ثم 4.84) على الترتيب للقياسين مقارنةً بأفراد المجموعة الضابطة الذي لم يتلقوا التدريب على التدفق النفسي بوسطين حسابيين مُعدَّلين مقدارهما (3.2، ثم 3.3) على الترتيب للقياسين؛ ويتضح وجود حجم أثر (أقل من المتوسط) للمجموعة على القياس البعدي لأداء أفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية وفقًا لمعيار (الشرييني، 2007) إذ بلغت قيمته (29.1%). كذلك يتضح وجود حجم أثر (مرتفع جدًا) للمجموعة على

القياس التتبعي لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية وفقاً لمعيار الشربيني، إذ بلغت قيمته (66.7%).

- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة كلٍّ على حدةٍ على مقياس جودة الحياة الانفعالية يُعزى للجنس.

- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة كلٍّ على حدةٍ على مقياس جودة الحياة الانفعالية يُعزى لتفاعل المجموعة مع الجنس.

ويمكن بدايةً الانطلاق في تفسير هذه النتائج عن طريق المبدأ الذي تحدث عنه مهالي حول خبرات التدفق، والمتمثل في أن النشاط الذي يقوم به الفرد يجب أن يكون بحد ذاته مصدرًا لجودة الحياة بشكلٍ عام، فعندما يُكسبُ النشاط الفرد مشاعر مثل؛ الفرح، والسعادة، والشعور بالرضا، يصل الفرد إلى الشعور بالتأثير الإيجابي الذي يعكس جودة الحياة الإنفعالية، وعندما يتضمن النشاط مشاعر غير ممتعة مثل؛ الحزن، والخوف، فهو يعكس المستوى العالي من التأثير السلبي، أو ما يسمى الضيق أو التعاسة العاطفية (Bradburn, 1969; Friedman, 1993; Csikszentmihalyi, 1975).

وربما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى جملة الإجراءات التي أكدا عليها الباحثان أثناء فترة تطبيق البرنامج، والمتمثلة بالتأكيد على زيادة وتحسين مستوى الاتصال الاجتماعي لدى الفرد عن طريق الاتصال مع العائلة، والأصدقاء، سواءً في العمل، أو المنزل، أو المدرسة، أو المجتمع المحلي، وهذا بدوره يزيد من مستويات جودة الحياة الإنفعالية، كما حاول الباحثان أن يجعلوا تجارب التدفق النفسي تتضمن سمة الفضول،

وذلك بأن يقوم الفرد بتجربة كل ما هو غريب، وجديد، ويبحث عن الحقيقة، وعن تفسيرات تزيل الغموض، وهذا بحد ذاته يزيد من جودة الحياة الانفعالية لدى الفرد. وربما من الممكن عزو هذه النتيجة إلى ما أوضحه شكزنتميهالي (Csikszentmihalyi, 1997) حين ارتأى أنّ الناس لا يشعرون بالسعادة أثناء نشاط التدفق، إذ أنّ الشعور بالسعادة يصرف انتباههم عن تجربة التدفق الأمر الذي قد يجعلها تضمحل وتتلاشى. فيأتي الشعور بالسعادة والتمتع عقب الانتهاء من نشاط التدفق. كما افترض شكزنتميهالي أنّ التدفق يزيد من الشعور بالرضا عن الحياة، والذي هو مكون مهم من مكونات جودة الحياة الانفعالية.

كما وأظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بهذا السؤال عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد الدراسة كلّ على حدة على مقياس جودة الحياة الانفعالية يُعزى للجنس ولتفاعل المجموعة مع الجنس. ومن المحتمل أن يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أساليب التنشئة الاجتماعية، والتي تركز بشكل غير مباشر على إكساب الأفراد لمهارات جودة الحياة الانفعالية، وذلك عن طريق تأكيد الأهل على أبعاد جودة الحياة الانفعالية، المتمثلة بالحياة الانفعالية الإيجابية، والابتعاد عن الحياة الانفعالية السلبية. كما وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أنّ كلا المجموعتين قد تعرضتا لنفس الظروف الزمانية والمكانية، وتشابهت لديهم بيئة تطبيق المقاييس البعدية والتتبعية من إذ الإعداد، والتطبيق، ومن المحتمل أن يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الثقافة المجتمعية، والتي تركز على اكساب الأفراد ذكورا وإناثا لجودة الحياة الانفعالية، بدون محاباه لصالح أحدهم على الآخر، إذ أن كلا الجنسين نتاج البيئة الاجتماعية نفسها، ويمكن عزوها ايضا إلى أنّ كلا الجنسين يدرسون في نفس البيئة التعليمية، ويخضعون لنفس البرامج الدراسية، كما ويمكن عزو

هذه النتيجة إلى أن البرنامج في حد ذاته حيادي، غير متحيز لصالح الذكور أو الإناث، ويظهر ذلك عن طريق عدم وجود فروق لتفاعل المجموعة مع الجنس، فهو نتاج لعدم التحيز لصالح الذكور أو الإناث.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع نتيجة دراسة كونرادت وفيليب وهوفمان (Konradt, Filip & Hoffmann, 2003) في أن مستخدمي البرنامج التدريبي أظهروا عاطفة إيجابية مرتبطة بخبرات تدفق عالية، كما وافقت نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع نتيجة دراسة روقاتكو (Rogatko, 2007) والتي أظهرت نتائجها أن الطلبة من مستويات التدفق المرتفع سجلوا درجات مرتفعة على مقياس العاطفة الإيجابية، كما وافقت نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع نتيجة دراسة جين ويبي وجين وتانغ (Chen, Ye, Chen & Tung, 2010) والتي أظهرت أن التدفق له تأثير مباشر على الرضا عن الحياة، كما وافقت نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع نتيجة دراسة ميغو وشوساو وتينغيو وهوتانغ (Mei-Ju, Show-Sau, Ting-Yu & Ho-Tang, 2016) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وجودة الحياة النفسية.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي نصّ على: " لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية.

لاختبار فرضية الدراسة المتعلقة بعدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية؛ فقد تم حساب الوسطين الحسابيين والانحرافين المعياريين للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على

مقياس جودة الحياة الانفعالية، ثم أُتبع باستخدام اختبار t للعينات المترابطة؛ وذلك كما هو مُبيّن في الجدول رقم (10).

جدول (10):

نتائج اختبار t للعينات المترابطة بين القياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية.

الجنس	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	t	درجة الحرية	احتمالية الخطأ
نكر	القبلي	3.67	1.44	-0.48	-1.81	9	0.10
	البعدي	4.68	0.53				
أنثى	القبلي	3.65	1.28	*0.65	*-3.43	9	0.01
	البعدي	4.88	0.23				
الكلية	القبلي	3.66	1.32	-0.15	*-3.46	19	0.00
	البعدي	4.78	0.41				

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يلاحظ من جدول (10)؛ عدم وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية من الذكور على مقياس جودة الحياة الانفعالية.

ويلاحظ من جدول (9)؛ وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية ككل ولأداء أفراد المجموعة التجريبية من الإناث على مقياس جودة الحياة الانفعالية؛ لصالح القياس البعدي لأدائهم ولأدائهن على مقياس جودة الحياة الانفعالية مقارنةً بقياسهم القبلي لأدائهم ولأدائهن عليه.

وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي للبرنامج بالتدريبي على أفراد المجموعة التجريبية ككل، وعلى الإناث بشكل خاص، إذ أن الطالبات اللواتي تم تدريبهن

على البرنامج قد استقطن بشكل أكبر من الطلاب، وأبدین دافعية أكبر، واهتمام وتفاعل مع المواقف التدريبية، إذ لاحظ الباحثان وجود مثابرة وانهماك في العمل الفردي والفردي للطلبات أكثر من الطلاب. وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن وقت تدريب الطلبة الذكور يحتاج إلى فترة أطول من الإناث، خصوصاً ما يتعلق بجزئية جودة الحياة الانفعالية المتعلقة بالمشاعر والعواطف، إذ وجد هان (Han, 1988) أن تغيير الحالة العاطفية للذكور تحتاج إلى وقت أكثر من الإناث.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع نتيجة دراسة كونرادت وفيليب وهوفمان (Konradt, Filip & Hoffmann, 2003) في أن مستخدمي البرنامج التدريبي أظهروا عاطفة إيجابية مرتبطة بخبرات تدفق عالية، كما وافقت نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع نتيجة دراسة روقاتكو (Rogatko, 2007) والتي أظهرت نتائجها أن الطلبة من مستويات التدفق المرتفع سجلوا درجات مرتفعة على مقياس العاطفة الإيجابية، كما وافقت نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع نتيجة دراسة ميغو وشوساو وتينغيو وهوتانغ (Mei-Ju, Show-Sau, Ting-Yu & Ho-Tang, 2016) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وجودة الحياة النفسية.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الذي نصّ على: " لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأوساط الحسابية للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية".

لاختبار فرضية الدراسة السادسة المتعلقة بعدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية؛ فقد تم حساب الوسطين الحسابيين والانحرافين المعياريين للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد المجموعة

التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية، ثم أُتُبعت باستخدام اختبار t للعينات المترابطة؛ وذلك كما هو مُبيّن في جدول (11).
جدول (11):

نتائج اختبار t للعينات المترابطة بين القياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية

الجنس	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	t	درجة الحرية	احتمالية الخطأ
ذكر	البعدي	4.68	0.53	-0.29	-1.01	9	0.34
	التتبعي	4.88	0.21				
أنثى	البعدي	4.88	0.23	0.12	-0.45	9	0.66
	التتبعي	4.92	0.10				
الكلية	البعدي	4.78	0.41	-0.18	-1.12	19	0.28
	التتبعي	4.90	0.16				

يلاحظ من جدول (11)؛ عدم وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الوسطين الحسابيين للقياسين البعدي والتتبعي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الانفعالية.

وربما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أثر الخبرات التي اكتسبها الطلبة في البرنامج التدريبي، والمتمثلة بالمشاعر الإيجابية مثل، السعادة، والفرح، والحماس، والحيوية، والطاقة، والنشاط، والفخر، والثقة بالنفس، والجرأة، والبساطة، والاسترخاء، والهدوء، والاستمتاع، والالتزان، والحزم، والتفاؤل، والإيجابية. وكل هذه المشاعر الإيجابية المنبثقة من البرنامج تزيد من مستويات جودة الحياة الانفعالية، بل وتعتبر من مكوناتها الأساسية.

التوصيات: في ضوء النتائج السابقة يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- إعداد برامج تدريبية قائمة على خبرات التدفق النفسي موجهة نحو طلبة المدارس، تهدف إلى تنمية وتطوير جودة الحياة الانفعالية لديهم.

- العمل على تضمين استراتيجيات التدريس المختلفة لخبرات التدفق النفسي، جودة الحياة الانفعالية.
بحوث مستله مقترحة:

- إجراء المزيد من الدراسات حول التدفق النفسي، وتأكيد فاعليته على متغيرات مختلفة مثل؛ كفاءة عضو هيئة التدريس، والصور العقلية، والانتباه.

المراجع العربية

الشربيني، زكريا. (2007). الإحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

بن الشيخ، ربيعه. (2015). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة. الجزائر.

عرعار، سامية ودعماش، خديجة ومباركي، خديجة. (2016). خبرة التدفق النفسي المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الايجابية الإبداع والسعادة نموذجا. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 9(2)، 102-118.

عودة، أحمد. (2010). القياس والتقويم في العملية التدريسية، الأردن: دار الأمل للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية

- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205-223.

- Bakker, A. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(19), 26– 44.
 - Beak, Y. (2017). The Moderating Effects of Flow on the Relationship between Stress and Satisfaction with life, University life Satisfaction. *Journal of the Korea academia-industrial*, 18(5), 490- 496.
 - Bradbum, N.M. (1969). The structure of psychological well-being. *Chicago: Aldine*.
 - Campbell, A. (1981). The sense of well-being in America: Recent patterns and trends. *New York: McGraw Hill*.
 - Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well- being? *Journal of Happiness studies*, 13(3), 501-518.
 - Chen, H. Wigand, R., & Nilan, S. (1999). Optimal experience of Web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608.
 - Chen, L. Ye, Y. Chen, M & Tung, I. (2010). Alegri'a! Flow in Leisure and Life Satisfaction: The Mediating Role of Event Satisfaction Using Data from an Acrobatics Show. *Soc Indic Res.* 99 (2), 301–313.
 - Choi, D., Colbert, A. & Courtright, S. (2014). Fired up or burned out? How developmental challenge differentially impacts leader behavior. *Journal of Applied Psychology*. 99(4), 258-268.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1975). Beyond boredom and anxiety. *San Francisco: Jossey-Bass*.

- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of personality and social psychology*, 56(5), 815.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper Collins e-books.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (1997) *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday life*. Basic Books, New York.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.
- Coterón, J., Sampedro, J., Franco, E., Pérez-Tejero, J., & Refoyo, L.(2013). The role of basic psychological needs in predicting dispositional flow of basketball players in training, Differences by sex. *Revista de Psicología del Deporte*. 22 (1), 187-190.
- Demerouti, E., (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(78), 266–280.
- Diener, B., & Larsen, R. (1993). The experience of emotional well-being.in M. Lewis & j. Haviland (Eds.) *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- Friedman, M. (1993). Social support sources and psychological well-being in older women with heart disease. *Research in Nursing and Health*. 16(65). 405-413.

- Ghani JA, Supnick R, Rooney P. (1991). The experience of flow in computer computer-mediated and in face-to-face groups. *Paper presented at the International Conference on Information Systems (ICIS)*.
- Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 138–149). *New York: Cambridge University Press*.
- Hsieh, Y., Lin, Y., & Hou, H. (2013). Exploring the role of flow experience, learning performance and potential behavior clusters in elementary students' game-based learning. *Interactive Learning Environments*, 24(1), 178-193.
- Jackson, S. A., & Eklund. R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow statescale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24. 133-150
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Psychological and Cognitive Sciences*, 103(38), 16489–16493.
- Khodarahimi, S. (2015). The role of marital status in emotional intelligence, happiness, optimism, and hope. *Journal of Comparative Family Studies*, 46(3), 351-371.
- Konradt, U. Filip, R. & Hoffmann, S. (2003). Flow experience and positive affect during hypermedia Learning. *British Journal of Educational Techologe*, 34(3), 309-327.

- Lee, E. (2005). The Relationship of Motivation and flow experience to acadimc Procrastination in University Students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5–14.
- Mei-Ju, C. Show-Sau, T. Ting-Yu, H & Ho-Tang, W. (2016). The relationship between undergraduate flows and psychology – will being take love experience as moderator variable. *European Journal of Research in Social Sciences*, 4(4), 2065-5429.
- Reichard, R. J. & Serrano, S. A. (2011). Leadership strategies for an engaged DDworkforce. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 63(3), 176- 189.
- Rogatko, T.(2007). The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *J Happiness Stud.* 10(2) 133–148.
- Schulman, P. (2005). Explanatory Style and achievement in schools and work. *IN. Buchanan and M. Seligman (Eds), Explanatory Style.* (pp. 159-171).
- Hillsdale, N.J.: Erlbaum. Brown, J.; & Marshal, M. (1998). Great Expectations: Optimism and Pessimism in achievement settings. 239-255.
- Vernon, Mark. (2008). Wellbeing: the art of living. *Stocksfield: Acumen.*
- Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V., & Vitaro, F. (2006). Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 22(3), 289- 30.