Educational Research & Innovation Journal
Issued by Education Strategy Administration
Ain Shams University

مجلة بحوث التعليم والابتكار
تصدر عن ادارة تطوير التعليم
جامعة عين شمس

التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب كلية الفنون الجميلة

Psychological flow and its relationship to quality of life among students of the Faculty of Fine Arts

أسماء غازي يوسف غازي[1]، تحت اشراف: أ.م.د/ نشوة عبد المنعم عبد الله[2]، د/ صفاء عبد الستار إدريس[3]

[1] باحثة ماجستير– قسم علم النفس–كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

[2] أستاذ علم النفس التربوي المساعد –كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس

[3]مدرس علم النفس –كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة، والتعرف على أثر متغيرات مثل النوع (ذكور وإناث) والتخصص (علمي وأدبي) في التدفق النفسي وجودة الحياة.

تكونت عينة البحث الأساسية من 207 طالب وطالبة من الملتحقين بالفرقة الأولى والرابعة بكلية الفنون الجميلة جامعة حلوان من التخصصات العلمة والأدبية، والذين تراوحت أعمارهم بين 19–22 بمتوسط عمر قدره 21.17 وانحراف معياري قدره 0.94، وطُبق عليهم مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة). وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي :

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستويين (0.01،0.05) بين أبعاد التدفق النفسي وجودة الحياة لدى العينة باستثناء اندماج الوعي بالفعل مع جودة الحياة الأسرية، ووضوح الأهداف مع جودة الحياة الصحية، والتركيز التام في المهمة مع جودة الحياة الأسرية، والإحساس بالضبط والسيطرة مع جودة الحياة الصحية والأسرية، وتبدل إيقاع الزمن مع جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية والدرجة الكلية لجودة الحياة فلا توجد علاقة ارتباطية.

عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التدفق النفسي ومستوى جودة الحياة تُعزى للنوع (ذكور وإناث(والتخصص (علمي وأدبي) باستثناء بُعد الاستمتاع الذاتي واندماج الوعي بالفعل، فتوجد فروق دالة إحصائيًا لصالح التخصص العلمي.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، جودة الحياة، طلاب كلية الفنون الجميلة.

Abstract:

This research aimed to investigate the relationship between psychological flow and Quality of life among a sample of Fine arts College students, detecting the effect of gender (male - female) and academic specialization (Literary - scientific) on the psychological flow and quality of life.

For this purpose the researcher constructed two scales to measure the psychological flow and Quality of life and distributed at a sample consisted of 207 students joining scientific and Literary sections, and their ages ranged from 19 to 22.

Results of the study showed the following:

There is a statistically significant positive relationship (p = <.01) among the scores of the sample on the psychological flow scale and their scores on the Quality of life scale dimensions except for "awareness action with Quality of family life, Clear goals with Quality of physical life, Concentration on the task with Quality of family life, Sense of control with Quality of physical and family life, Transformation time with Quality of family, social and educational life and total".

There were no statistically significant differences in the psychological flow scale as a total and its dimensions attributed to gender.

There were no statistically significant differences in the quality of life scale as a total and its dimensions attributed to gender.

"There were no statistically significant differences in the psychological flow scale as a total and its dimensions attributed to specialization (literary Vs Scientific) except for "self-enjoyment and awareness action" dimension where difference (p = <.05) were on favor of scientific specialization.

"There were no statistically significant differences in the quality of life scale as a total and dimensions attributed to specialization (literary Vs Scientific).

Keywords: psychological flow, Quality of life, faculty of fine arts college students.

مقدمة:

يمثل طلاب المرحلة الجامعية شريحة ذات أهمية خاصة من شرائح أي مجتمع، فهم الذين يقع على عاتقهم نهضة البلاد ورُقيها، ودفع حركة التقدم العلمي لمجتمعاتهم؛ ذلك كونها مرحلة الإحساس بالمسئولية والانتقال من الاعتماد على الأسرة إلى الاعتماد على النفس، ففي هذه المرحلة يكتسب الطلاب العديد من المهارات والخبرات التي تمكنهم من وضع تصور واضح حول مستقبلهم، وتحقيق ذاتهم، ويعد طلاب كلية الفنون الجميلة إحدى الشرائح الجامعية التي لها طبيعة خاصة، حيث يتميزون بمستويات مرتفعة من القدرة على الأداء الإبداعي والتركيز في العمل لفترات طويلة دون افتقاد للوجهة أو المسار ودون الشعور بالتعب أو الملل، وذلك لأنهم يندمجون في العمل المُوكل إليهم بكل مشاعرهم وحواسهم، فالفنان يعرف جيدًا ما يطمح إليه وكيف يمكن الوصول إليه، وتتجسد كل تلك المعاني في مفهوم التدفق النفسيpsychological flow وهو أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي.

وتمتد جذور التدفق النفسي إلى البحث عن النشاط ذاتي الدافع الذي تنبعث منه الإثابة، بغض النظر عن الرغبة في إنهاء النشاط أو إكماله، وبغض النظر أيضًا عن أي إثابة خارجية بعيدة وقد لاحظ Csikszentmihalyi أنه حين ينهمك الرسام في رسم إحدى لوحاته ويسير العمل حينئذ على نحو جيد، فإن الرسام يظل محتفظًا بتركيزه في رسمه، لا يبالي بالجوع أو الإجهاد أو التعب، وقد يفقد الرسام شغفه برسمه بمجرد أن تكتمل (Nakamura& Csikszentmihalyi, 2009:89).

مما دفع الباحثة إلى اختيار عينة الدراسة الحالية من طلبة كلية الفنون الجميلة، فطالب الفنون الجميلة لكي يبدع ويكون لإبداعه معنى، لا بد أن يمتلك قدرة عالية على التركيز والانغماس في العمل، وأيضًا الرغبة والدافعية لتحقيق الهدف من العمل الذى يقوم به، ويكون الدافع المحرك للطالب هنا هو حافز داخلي، وإثابة داخلية مصدرها استمتاعه هو بما يقوم به، خاصة إذا كانت المهارات الفنية التي يمتلكها الطالب تتناسب مع التحديات التي يواجهها في عمله، وهذا ينمي لديه القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، وينمي أيضًا الفاعلية الذاتية، وتحمل المسئولية، و يشعره بالبهجة والسعادة والرضا، وبالتالي يسمو بصحته النفسية مما يؤثر في جودة حياته، وهو ما أثبتته دراسة (Zito al el., 2019) التي توصلت لوجود ارتباط موجب بين التدفق النفسي والمشاعر الإيجابية.

وقد يسهم التدفق النفسي في تحسين جودة الحياة لدى الفرد، وهو ما أشارت إليه دراسة أحمد عبد الملك (2019) ودراسة سارة محروس طه (2019)، فكلما تمكن الفرد من تنظيم وعيه لممارسة التدفق كلما بدأت حياته في التحسن، مما يمثل خبرة دافعة لنجاحه في أداء ما يقوم به من مهام.

وتأسيًسا على ما سبق عرضه ومن خلال ما تم الاطلاع عليه من إطار نظري ودراسات سابقة، كدراسة أحمد عبد الملك (2019) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والتدفق النفسي ودراسة (Zito et al., 2019) والتي بحثت أثر التدفق النفسي في العمل على جودة الحياة المكونة من المشاعر الإيجابية والسلبية وأظهرت نتائجها وجود ارتباط موجب بين التدفق النفسي والمشاعر الإيجابية، يركز البحث الحالي على دراسة العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى طلاب كلية الفنون الجميلة.

مشكلة البحث:

يعاني الطلاب بالمرحلة الجامعية من القلق بشأن مستقبلهم المهني مما يجعلهم أكثر عرضة للمعاناة من الضغوط الحياتية، ويعوقهم عن أداء أدوارهم في الحياة بكفاءة وفاعلية؛ مما يشعرهم بالضيق والملل وعدم الإقبال على الحياة، وبخاصة إذا لم يشعروا بالرضا عما تلقوه من تعليم وتدريب يؤهلهم لسوق العمل ويفتح أمامهم آفاق المستقبل بعد كل ما بذلوه من جهود، ولذا تشير الباحثة في هذا الصدد إلى المشكلات والعقبات التي يقابلها طلاب كلية

الفنون الجميلة، والتي قد تشكل ضغوطًا تسهم في ضعف الإحساس بجودة الحياة، وذلك وفقًا لما رصدته الباحثة في أثناء الدراسة الاستطلاعية التي أجرتها على عينة ممثلة للمجتمع الأصلي، حيث أكد الطلاب أن بعض الأقسام تنفصل عن متطلبات سوق العمل إذ إنه لم يتم تدريبهم على بعض الأدوات، وعلى النقيض فإن الكلية ينقصها الكثير من الأدوات المهمة، مما يدفعهم لشراء ما يحتاجونه بأسعار عالية ويعرضهم لاستغلال التجار، وكذلك عدم كفاءة الأدوات المتاحة بالشكل الذي يتناسب مع طبيعة المهام المكلفين بها، فضلًا عن كثافة العدد وضيق الأماكن، الذي لا يسمح بمساحات حرية للطالب في أثناء عمله، كما أن ظروف البيئة الفيزيقية من رداءة التهوية تُعطل ما يقومون به من مهام ذات طبيعة خاصة مثل أعمال النحت، وإضافة إلى ذلك ما أشار إليه الطلاب من عدم خضوع الأقسام لعملية تطوير أو تحديث وينقصها أساسيات مهمة؛ حيث ذكر الطلاب أن قسم الديكور ليس به معمل كمبيوتر أو إنترنت، وقسم الجرافيك ليس به استوديو تصوير، وكون الدراسة نظرية وليست عملية بالشكل الكافي يجعل الطلاب يتحملون أعباء مادية مرهقة في الدورات التدريبية خارج نطاق دراستهم الجامعية، فضلًا عن تقييم أعمالهم من قِبل القائمين بتدريسهم بناءً على آرائهم الشخصية ووجهة النظر الذاتية لا على معايير موضوعية يتم التقييم وفقًا لها، وكذلك إهمال مشاريع التخرج التي يقدمها الطلاب رغم تكلفتها الباهظة والجهود المبذولة فيها، وهذه عقبات –على سبيل المثال لا الحصر– تؤثر في طموحهم ورغبتهم في العمل إذ لا يمكن تخيل أن يعيش الفرد بسعادة وبفاعلية دون الشعور بجودة الحياة، والذي قد يؤدى إلى وقوعه ضحية لليأس والإحباط وهنا تكمن الخطورة في الشعور بافتقاد جودة الحياة، وتزداد تلك الخطورة كونها مرحلة انتقالية تتحدد فيها ملامح المستقبل وتأثيره في الجوانب الاجتماعية والأكاديمية، وهذا ما أكدته نتائج عدد من الدراسات السابقة، كدراسة سارة محروس طه (2019) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وجودة الحياة، وأيضًا إمكان التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال جودة الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب (الذكور – الإناث) بالمرحلة الجامعية في درجة التدفق النفسي لصالح الإناث، وكذلك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب (الذكور – الإناث) بالمرحلة الجامعية في درجة جودة الحياة لصالح الإناث، كما كشفت دراسة (أحمد عبدالملك، 2019) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وكل من إدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وفي ضوء ذلك يسعى البحث للإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما العلاقة بين درجات طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياسي التدفق النفسي وجودة الحياة؟
2. ما الفروق في التدفق النفسي التي تعزي لمتغير النوع (ذكور وإناث) لدى عينة الدراسة من طلاب الفنون الجميلة؟
3. ما الفروق في جودة الحياة التي تعزى لمتغير النوع (ذكور وإناث) لدى عينة الدراسة من طلاب الفنون الجميلة؟
4. ما الفروق في التدفق النفسي التي تعزى لمتغير التخصص (علمي وأدبي) لدى عينة الدراسة من طلاب الفنون الجميلة؟
5. ما الفروق في جودة الحياة التي تعزى لمتغير التخصص (علمي وأدبي) لدى عينة الدراسة من طلاب الفنون الجميلة؟

أهداف البحث:

1. الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة.
2. الكشف عن الفروق في درجة التدفق النفسي، وجودة الحياة التي تعزى لتأثير كل من النوع، والتخصص.

أهمية البحث:

تحددت أهمية البحث الحالي من خلال شقيها النظري والتطبيقي ويتحدد ذلك في النقاط التالية:

أ. **الأهمية النظرية:**

1. الحداثة النسبية لمتغيرات البحث الحالي (التدفق النفسي، وجودة الحياة) وهي من المتغيرات التي تسهم في إثراء المعرفة العلمية حول بعض المفاهيم الإيجابية المهمة التي تمنح الفرد الكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والتحديات.
2. أهمية الفئة المعنية بالبحث من طلبة كلية الفنون الجميلة لما لهم من طبيعة خاصة، وأهمية التدفق النفسي كضرورة تؤثر بشكل كبير في نوعية ما يمارسونه من مهام مختلفة.

ب. **الأهمية التطبيقية:**

1. تقديم مقاييس في (التدفق النفسي –جودة الحياة) لدى طلاب كلية الفنون الجميلة، وهو ما يمكن الاستفادة منها في بحوث مستقبلية ذات صلة بموضوع الدراسة الحالية.
2. يمكن أن يسهم البحث بدرجة ما في تحسين جودة الحياة لدى طلاب كلية الفنون الجميلة، وذلك من خلال تعزيز مواهبهم الفنية بما يُشعرهم بالثقة والإبداع والمتعة.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث:

يتضمن البحث الحالي المصطلحات الرئيسية التالية:

1. التدفق النفسي Psychological flow:

وتُعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه: حالة استغراق طالب الفنون الجميلة في المهام والأعمال التي يقوم بها، ويصاحب تلك الحالة الشعور بالنشوة والمتعة والدافعية في أثناء الأداء حتى يصل لذروة الإبداع بغض النظر عن أي إثابة خارجية، والذي يتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المُعد لذلك.

02جودة الحياة Quality of life :

وتُعرفها الباحثة إجرائيًا على أنها: حالة يشعر فيها طالب الفنون الجميلة أن حياته تسير وفق ما يريد، مما يحقق له الإشباع والرضا عن حياته، وبالتالي تحقيق طموحاته فضلًا عن تمتعه بصحة جسمية ونفسية وانفعالية جيدة، وبشكلٍ عام تغلب عليه المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية، وتشتمل جودة الحياة على أبعاد عدة منها: الاستقلالية، التطور الشخصي، تقبل الذات، الرضا عن الحياة والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والتي تتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على المقياس المُعد لذلك.

محددات البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمحددات التالية:

أ. **المحدد البشري:**

تتكون عينة الدراسة الأساسية من (207) طالب وطالبة، (47) من الذكور، و(160) من الإناث، من طلاب كلية الفنون الجميلة الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من داخل كلية الفنون الجميلة والذين تتراوح أعمارهم من (18–22) من الفرقة الأولى والفرقة الرابعة من التخصصين العلمي بأقسامه (عمارة، ديكور، فنون) والأدبي بأقسامه (نحت، تصوير، جرافيك).

ب. **المحدد المكاني:**

تم التطبيق على مرحلتين:

1. **المرحلة الأولى:** عن طريق التطبيق على العينة الاستطلاعية، داخل كلية الفنون الجميلة جامعة حلوان، والموجودة بالزمالك بالقاهرة، وقد بلغ عددهم (100) طالب وطالبة من تخصصات علمية وأدبية مختلفة.
2. **المرحلة الثانية:** عبر الإنترنت عن طريق استمارة جوجل، وقد بلغ عددهم 207 طالب وطالبة من الفرقة الأولى والرابعة من تخصصات علمية وأدبية مختلفة.

ج. **المحدد الزماني:**

يتمثل في فترة تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة والتي تحددت بالفترة الزمنية من (22– 11–2022) إلى (7–12–2022) وحتى الانتهاء من الدراسة ومعرفة نتائجها.

كما تتحدد بالأدوات التالية:

1. مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة).
2. مقياس مفهوم الذات (إعداد الباحثة).

3. مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة).

الإطار النظري للبحث:

أولًا: التدفق النفسي Psychological Flow

1- تعريفات التدفق النفسي

يُعرف Csikszentmihalyi التدفق النفسي على أنه "الحالة النفسية الداخلية التي يشعر من خلالها الفرد بالانسجام التام مع ما يقوم به، وهو بذلك يرتبط بحالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق، الأمر الذي يؤدي إلى استغراق الفرد كليًا في المهمة التي يقوم بها بدون افتقاد للوجهة والمسار، وبدون الالتفات للوقت أو الزمن المستغرق في أداء المهمة"، ويذكر Csikszentmihalyi أيضًا أن التدفق النفسي هو حالة انفعالية آنية تحدث عندما يكون الفرد مندمجًا كليًا في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي؛ فالتدفق النفسي حالة توازن ديناميكي بين المهارات والتحديات، فإن تخطت التحديات مهارات الفرد أصبح حذرًا و يقظًا حتى ينتابه القلق، وإن فاقت المهارات تحديات الفرد فإنه يسترخى في البداية ويشعر بالراحة لكنه سرعان ما ينتابه الملل. ,Csikzentmihalyi) 1990. 234)

ويُعرف التدفق النفسي بأنه شعور الفرد بالسيطرة الكاملة على ما يحيط به، وهناك شرطان أساسيان لحدوث التدفق النفسي: الأول هو التركيز الكامل على النشاط والاستمتاع بإدارته، أما الشرط الثاني الذي يسبق عملية التدفق النفسي هو الاعتقاد بالتوازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية المطلوبة (Ghani,supnick & Rooney,1991:P230-231) .

2- أهمية التدفق النفسي:

يشير Fong et al (2014) إلى أن أهمية التدفق النفسي تكمن في كونه وسيلة لتحسين الأداء والارتقاء به إلى الأعلى كما أنه يعد بمثابة قوة تحفز الفرد داخليًا، وتعزز من أدائه وتمنحه مزيدًا من التركيز والعزيمة والمثابرة، وما لذلك من أثر فعال في زيادة مستوى الأداء Fong et al, (2014:1).

ويذكر محمد السعيد (2013) أن أهمية التدفق النفسي تكمن في أنه:

1. يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا وشعورنا.
2. يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.
3. يمكننا من تشييد أو بناء رأس مالنا النفسي.
4. يسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية Optimal experience (محمد السعيد أبو حلاوة، 2013: 8)

3- أبعاد التدفق النفسي:

حدد Csikszentmihalyi (1990) تسعة أبعاد للتدفق النفسي وهي:

أ. التوازن بين التحدي والمهارة: Balance between Skill And Challenge.The

ويعبر عن وجود حالة من التوازن بين التحديات والمهمة التي يقوم بها الفرد؛ فالتدفق يحدث عندما تكون التحديات عالية والمهارات عالية بالوقت نفسه.

ب. اندماج الوعي بالفعلAwareness Action:

ويُقصد به اندماج الفرد في القيام بالحركات المطلوبة في المهمة بشكل عميق حتى يصبح وكأنه يؤدي بعفوية.

ج. أهداف واضحة.:Clear Goals

بمعنى أن تكون الأهداف محددة في ذهن الفرد سواء حددها الفرد مسبقا أو قام بتحديدها في أثناء أداء المهمة، وهنا يدرك الفرد أن الأهداف التي حددها قابلة للتحقيق؛ لأن النشاط لا ينبغي أن يكون موجهًا نحو تحقيق هدف معين غير قابل للتحقيق، فلا بد أن تكون الأهداف ممكنة التحقيق، غير أن هذا لا يعني أن تكون سهلة للغاية، بل أن توضع بحيث لا تتعارض مع بعضها البعض (في حالة إذا كان هناك سلسلة من الأهداف الفرعية ضمن هدف رئيس).

د. تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous.:Feedback

وتتضمن تلقي الفرد تغذية راجعة فورية وواضحة من المهمة نفسها بحيث تسمح للفرد أن يعرف بأنه سينجح في

تحقيق الهدف المطلوب، ويعني أن يكون الفرد قادرًا على تقويم أدائه بدقة في الوقت الذي يعرف فيه كل خطوة دقيقة في أي نشاط يقوم به، لكن في حال غياب التغذية الراجعة أو عدم وضوحها، أو تأجيلها عن وقتها لا يتمكن الفرد من تقويم التأثير الذي تحدثه أفعاله وما الذي ينبغي القيام به لتحسين الأداء وما الذي ينبغي تحاشيه.

هـ. تركيز في المهمة: .Concentration On Task

بمعنى أن يركز الفرد انتباه على المهمة التي يقوم بها بشكل أكبر من أي شيء آخر في البيئة وإلا فسيكون من الصعب عليه الانغماس في المهمة، وفي هذه الحالة لا يفكر الفرد بما يحيط به من أمور الحياة كالمكاسب المادية مثلا، بل أن يصب تفكيره على المهمة التي في متناول يده، ويصبح النشاط الذي يؤديه هو كل ما يهمه، وهذا ما يلاحظه الآخرون بسهولة.

و. إحساس الضبط أو السيطرة Sense Of Control:

ويُقصد به أن يشعر الفرد في أثناء المهمة بالسيطرة التامة على الموقف، والثقة والهدوء التام والأفكار الإيجابية وكل ذلك ناتج من اعتقاده بمهارته العالية، وبتخلصه من القلق في أثناء الأداء، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بالمسئولية والسيطرة الذاتية على المهام والتحديات.

ز. غياب الوعي بالذات Consciousness–Loss Of: Self

ويقصُد به غياب وعي الفرد بالطريقة التي يراها به الآخرون أو الأفكار التي يفكرون بها عنه، بل تكون المهمة هي الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة له، فعندما ينهمك الأفراد في العمل أو النشاط فإنهم ينسون جميع العوامل والقوى التي تقف عائقًا أمامهم للوصول إلى أهدافهم.

ح. تبدل إيقاع الزمن: Transformation Time

هو إدراك الفرد للوقت بطريقة مختلفة في أثناء أداء المهمة مقارنة بالحالة العادية فقد يحس بأن الوقت يمر سريعًا جدًا أو يحس بأنه بطيئًا جدًا، ففي حالة التدفق النفسي يفقد الفرد إحساسه بالزمن، إذ تمر الساعات وكأنها ثوانٍ عند أدائه للمهمة وعلى الأرجح أن فقدان الإحساس بالزمن يعود إلى الاستغراق الكامل بالمهمة أو النشاط.

ط. الاستمتاع الذاتي:Autotelic. Experience

ويُقصد به أن يكون الفرد مستمتعًا بالعمل والتجربة التي يخوضها وهي تشكل إثابة جوهرية بالنسبة له فيقوم بأداء العمل لنفسه ودون أن يكون هناك منافع خارجية ينتظرها وتعني الشعور بالمتعة والدافعية في أثناء تأدية النشاط وهو بمثابة محصلة الأداء (Csikszentmihalyi, 1990: P10).

ثانيا: جودة الحياة Quality of life

1- مفهوم جودة الحياة

ويرى (Diener) أن مفهوم جودة الحياة النفسية مفهوم دينامي يتضمن العديد من المكونات الذاتية والاجتماعية والنفسية، ويُنظر إليه على أنه مظلة عامة تندرج تحتها كل عناصر الصحة النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد كيف يدرك أو يقدر الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية، على سبيل المثال: إلى أي مدى يشعر الأفراد بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الأفراد بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين (Diener et al., 1999: p.280).

كما يرى (Reine,et Al): "أن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنها تتأثر بأحداث الحياة والعلاقات وتغير حدة الوجدان والمشاعر، وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الذاتية والموضوعية يتأثران باستبصار الفرد" (Reine,et Al،,2003:297).

ويُقصد بجودة الحياة الذاتية الحالة النفسية للفرد مثل الشعور بالرضا والإشباع الداخلي، أما جودة الحياة الموضوعية فيقصد بها النواحي البيئية المرتبطة بالمحيطين بالفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها.

وعرف كل من علي مهدي كاظم ومنسي محمود عبد الحليم جودة الحياة بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي

الخدمات التي تُقدم له في المجالات الصحية، والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (منسي محمود عبد الحليم، وكاظم علي المهدي،2006، 78).

وترى الباحثة أن جودة الحياة هي تلك الحالة من الصحة والسلامة الجسدية والنفسية للفرد والتي تمتد لتشمل العديد من المشاعر الإيجابية كالسعادة والرضا والتفاؤل، وجودة الحياة مفهوم متداخل، إذ تشتمل على عدة أنواع تتفاعل مع بعضها البعض، فمنها جودة الحياة النفسية، والجسدية، والانفعالية والروحية، وكلما تحسنت جودة الحياة في أي نوع زادت جودة الحياة في الأنواع الأخرى، وتتمثل جودة الحياة في تبني منظور التحسن المستمر كأسلوب حياة، وكذلك إشباع الفرد لحاجاته بطريقة تتوافق مع نفسه ومع بيئته.

2- أبعاد جودة الحياة:

تشتمل جودة الحياة على عدة أبعاد، وتعددت الرؤى لتلك الأبعاد، فمنها من قسمها إلى بُعدين وهما: **البُعد الذاتي،** والبعد الموضوعي، ويُقصد بالبُعد الذاتي المشاعر التي يدركها الشخص نحو نفسه كالشعور بالرضا والسعادة في اتساق مع الثقافة واتساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابقهما أو عدم تطابقهما مع أهدافه وتوقعاته وقيمه.

أما البُعد الموضوعي فيتضمن أوضاع العمل، ومستوى الدخل، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية (آمال عبد السميع،2020: 288).

ويتفق ذلك مع ما عرضه (حسن مصطفى،17:2005) الذي أشار إلى وجود ثلاثة أشكال لجودة الحياة وهي:

1- جودة Objective quality of life

الحياة الموضوعية

وهي ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد، كما تشير هبة جمال الدين (١٩٩١) إلى المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة على أنها نصيب الفرد من إجمالي الناتج القومي، والمخرجات الصناعية ومعدلات الاستهلاك وجميع المؤسسات البيئية التي يرتبط بها الفرد.

2- جودة subjective quality of life

الحياة الذاتية

وهي تعنى كيفية شعور الفرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة والسعادة بها.

3- Existentialism quality of life

جودة الحياة الوجودية

وهي مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد، والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة، ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

في حين يحدد جان نيلسون وآخرون أربعة أبعاد لمفهوم جودة الحياة وهي كالتالي: (Jannilsson, et al, 2004)

أ. البعد الأول: التغذية والقوى والعمل.

ب. البعد الثاني: ويشمل الاستقلالية والمساندة الاجتماعية العائلية.

ج. البعد الثالث: ويشمل الجوانب الروحية.

د. البعد الرابع: ويشمل الحالة الصحية.

وقدم علي مهدي كاظم ومنسي محمود عبد الحليم ستة أبعاد لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة استنادًا إلى تعريفهم لجودة الحياة المذكور سالفًا، وهي:

1. جودة الصحة العامة.
2. جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
3. جودة التعليم والدراسة.
4. جودة (العواطف) الجانب الوجداني.
5. جودة الصحة النفسية.

جودة شغل الوقت وإدارته (علي مهدي كاظم ومنسي محمود عبد الحليم،46:2010).

وهكذا يمكن القول بأن جودة الحياة هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كمًا وكيفًا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام والشعور بالإيجابية والصحة النفسية، وتخطي العقبات والضغوط التي تواجه الفرد بفاعلية بقصد إنجاز

هذه الأنشطة باقتدار، حيث **أشار (محمد السعيد أبو حلاوة 2010) في هذا الصدد أن مفهوم جودة الحياة يضم ثلاثة مكونات رئيسية تتمثل في:**

1- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد. بينما يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكلاهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم الفرد.

2- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية والمنظور المناقض لهذه القدرة يمثل إعاقة، ترتبط بعجز الفرد عن الالتزام أو الوفاء بالأدوار الاجتماعية.

3-القدرة على الاستفادة من مصادر البيئة الاجتماعية المتاحة منها المساندة الاجتماعية والمادية (معيار الحياة)، وتوظيفها بشكل إيجابي (محمد السعيد أبو حلاوة،10،2010).

3- مؤشرات جودة الحياة:

قدم فلوفيد (1990) Fallowfield مؤشرات جودة الحياة فيما يلي:

1. المؤشرات النفسية psychological indicators

وتبدو في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

2. المؤشرات الاجتماعية Social indicators

وتتضح من خلال القدرة على تكوين علاقات شخصية ونوعيتها، ومن خلال مدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

3. المؤشرات المهنية Occupational indicators

وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، ومدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

4. المؤشرات الجسمية والبدنية Physical indicators

وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، وقدرته على التعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.

وأكد أن الإحساس بجودة الحياة: حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرًا على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به (علي مهدي كاظم ومنسي محمود عبد الحليم ٢٠٠٦،:٦٥).

ويرى **محمد أحمد دياب** أنه يمكن إيجاد مؤشرات جودة الحياة في التالي:

1. الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة:

وتعني شعور الفرد بقيمته، وأنه يمتلك إمكانات تجعله قادرًا على العطاء ومواجهة الصعاب والتغلب عليها، واتخاذ قرارات دون الاعتماد على الغير.

2. القدرة على التفاعل الاجتماعي:

يعني قدرة الفرد على تكوين علاقات إنسانية يسودها الثقة بالنفس والاحترام والتآلف مع الآخرين والقيام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.

3. القدرة على ضبط النفس والنضج الانفعالي:

وتعني قدرة الفرد على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة ملائمة اجتماعيًا.

4. القدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مثمرة:

وتعني سعي الفرد على تحقيق طاقاته والاستفادة من إمكاناته في أعمال مثمرة تشعره بالإشباع والرضا.

5. الخلو من الأعراض العصابية:

وتعني تحرر الإنسان من الأنماط السلوكية الشاذة المؤدية للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية والتغلب على ما يعوق مشاركته في حياته الاجتماعية.

6. تقبل الذات وأوجه القصور العضوية:

وتعني تقبل الفرد لذاته كما هي ورضاه عنها وعدم الخجل مما قد يكون عليه من معوقات جسمية. (محمد أحمد دياب،34،2013).

دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة:

هدفت **دراسة عفراء إبراهيم العبيدي (2016) إلى** التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، فضلًا عن التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطلبة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي، وطبقت الدراسة على عينة بلغت (200) طالب وطالبة من جامعة بغداد والذين اختيروا بالطريقة العشوائية، وقد قامت الباحثة ببناء مقياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة وتحققت من خصائصه السيكومترية، وأظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم تدفق نفسي مرتفع، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في التدفق النفسي بين الذكور والإناث، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التدفق النفسي بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني لصالح طلبة التخصص العلمي.

بينما هدفت **دراسة عبد العزيز حيدر وأنس أسود (2016)** إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، تبعًا لمتغيرات التفكير الإيجابي والجنس والتخصص، وتحقيقًا لهذه الأهداف طبقت الدراسة مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحثين على عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة من الطلبة المقيدين في (١٥) كلية للتخصصات العلمية والإنسانية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تدفق نفسي وتفكير إيجابي لدى عينة الدراسة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعا لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعًا لمتغير التفكير الإيجابي (عالٍ– منخفض) باتجاه التفكير الإيجابي العالي.

وسعت **دراسة ماجدة عبدالسلام (2016)** إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى الطالب المعلم، والتعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى الطالب المعلم وفق متغيرات (النوع – التخصص – مستوى تعليم الولدين)، على عينة قوامها (158) طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان، وتحقيقًا لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس التدفق النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التدفق النفسي لدى الطالب المعلم مرتفع بنسبة (41%)، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التدفق النفسي تعزى لمتغير النوع (ذكور – إناث) لصالح الإناث، وأيضًا توجد فروق في التدفق النفسي تبعا لمتغير التخصص (علمي – أدبي) لصالح التخصص العلمي.

وهدفت **دراسة مهرية الأسود (2020)** إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة والكشف عما إذا كانت هناك فروق في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزي لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (82) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة، وقد تم تطبيق مقياس التدفق النفسي لـ(عماد ناصيف، 2015)، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التدفق لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق في التخصص والمستوى الدراسي.

المحور الثاني: دراسات تناولت جودة الحياة لدى طلاب الجامعة:

هدفت دراسة **Martin Al.et, (2016)** إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات النفسية مثل جودة الحياة والكفاءة الذاتية والتوافق على عينة من المشاركين في البحث واستخدمت الدراسة مقياس التدفق Ryff, (1989)، ومقياس جودة الحياة إعداد Jackson&Marsh, (1996) النفسي وأظهرت النتائج التأثير الإيجابي لمتغيرات الدراسة وهي جودة الحياة والكفاءة والتوافق على التدفق.

وهدفت **دراسة زينب حياوي وسارة جبار (2018)** إلى التعرف على جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذلك التعرف على الفروق وفق متغيري الجنس والتخصص لدى عينة قوامها (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة، واستخدمت مقياس جودة الحياة النفسية من إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن أن طلبة الجامعة يتمتعون بجودة الحياة النفسية، وكذلك وجود فروق في جودة الحياة النفسية وفق متغير الجنس وكان لصالح الذكور، وكذلك عدم وجود فروق وفق متغير التخصص.

بينما هدفت دراسة **أحمد عبد الملك (2019)** إلى الكشف عن أفضل نموذج سببي يوضح مسارات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة، وكذلك بحث طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات لدى طلاب الجامعة، وبلغت عينة الدراسة (٣٢٤) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة حلوان، واستخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي (إعداد: باظة، ٢٠١١) ومقياس جودة الحياة الأكاديمية (إعداد الباحث)، ومقياس إدارة الذات (إعداد الباحث)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات لدى طلبة الجامعة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقات سببية مباشرة بين التدفق النفسي وكل من إدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وسعت دراسة **سارة محروس طه (2019)** إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين الجنسين (ذكور / إناث) في التدفق النفسي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين التخصص (العلمي / الأدبي) في التدفق النفسي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وأيضًا دراسة إمكان التنبؤ بالتدفق النفسي من خلال جودة الحياة. وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب المرحلة الجامعية تم اختيارهم من إجمالي عينة بلغت 200 طالب وطالبة من الأقسام العلمية والأدبية، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ – ٢٢) عامًا، وقد استخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب (الذكور– الإناث) بالمرحلة الجامعية في درجة التدفق النفسي، وذلك لصالح الإناث، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب (الذكور – الإناث) بالمرحلة الجامعية في درجة جودة الحياة وذلك لصالح الإناث، وأيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصين (العلمي– الأدبي) بالمرحلة الجامعية في درجة التدفق النفسي، وذلك لصالح القسم العلمي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب (العلمي – الأدبي) بالمرحلة الجامعية في درجة جودة الحياة، وذلك لصالح القسم العلمي، وأخيرًا توصلت الدراسة إلى إمكان التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال جودة الحياة.

المكونة من العواطف إلى تحديد أثر التدفق النفسي في العمل في جودة الحياة**(2019) Zito al et وهدفت دراسة**

الإيجابية والسلبية واختار الباحثون عينة مكونة من (520) ممرضة في إحدى مستشفيات إيطاليا، وطبق عليهم مقياس التدفق النفسي في العمل، ومقياس العواطف الإيجابية الذي يعكس جودة الحياة النفسية العاطفية ومقياس العواطف السلبية الذي يعكس الانزعاج النفسي العاطفي، وأظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين التدفق النفسي والمشاعر الإيجابية.

وسعت **دراسة نداء حسين (2020)** إلى فحص فاعلية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية التفاؤل المتعلم وجودة الحياة الانفعالية لدى عينة لدى عينة من

طلبة الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسي التفاؤل المتعلم وجودة الحياة الانفعالية على عينة بلغ حجمها (369) طالبًا وطالبة منهم (237) طالبًا و(132) طالبة من طلبة البكالوريوس في الجامعة، وتم اختيار (40) طالبًا وطالبة ممن سجلوا أدنى الدرجات على مقياس التفاؤل المتعلم وجودة الحياة الانفعالية، وممن توافرت لديهم الرغبة بالمشاركة في البرنامج التدريبي القائم على التدفق النفسي، حيث تمت إعادة تعيينهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تضم كل مجموعة (20) طالبًا وطالبة بواقع (10) طلاب و (10) طالبات في المجموعتين، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية من الذكور على مقياس جودة الحياة الانفعالية، وجود فروق دالة إحصائية للقياسين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية ككل، ولأداء المجموعة التجريبية من الإناث على مقياس جودة الحياة الانفعالية لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا للقياسين البعدي والتتبعي لأفراد الدراسة على مقياس جودة الحياة الانفعالية تفوق فيها أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى للجنس وللتفاعل بينهم.

فروض البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة.
2. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياس التدفق النفسي تعزى للنوع (ذكور وإناث).
3. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياس جودة الحياة تعزى للنوع (ذكور وإناث).
4. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياس التدفق النفسي تعزى لمتغير التخصص (علمي وأدبي).
5. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص (علمي وأدبي).

إجراءات البحث: منهج وإجراءات البحث

وتتمثل إجراءات البحث فيما يلي:

أ- منهج البحث:

ويتمثل في المنهج الوصفي وهو المنهج الذي يتناسب مع طبيعة البحث.

ب- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع الدراسة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية الفنون الجميلة بالقاهرة، وتم سحب عينة الدراسة من طلاب الفرقتين وتقسيمها إلى مجموعتين:

أ. عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات من (100) طالب من طلبة كلية الفنون الجميلة، بهدف حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية، وقد تراوحت أعمارهم بين (19 – 22) عامًا بمتوسط حسابي قدره (20,95) وانحراف معياري قدره (0,54).

ب. العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (207) طالب من طلاب كلية الفنون الجميلة، وقد تراوحت أعمار الطلاب ما بين (19 – 22) عاما، بمتوسط عمري قدره (21,17) عامًا، وانحراف معياري قدره (0,94)، وفيما يلي عرض لتوزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية وفقًا لمتغيرات الدراسة المختلفة:

(1) توزيع عينة البحث الأساسية وفقًا لمتغير النوع:

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقًا لمتغير النوع

النوع	العدد	النسبة المئوية
الذكور	47	%22,7
الإناث	160	%77,29
الإجمالي	207	%100

(2) توزيع عينة البحث الأساسية وفقًا لمتغير التخصص العلمي والأدبي:

جدول (2) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقًا لمتغير التخصص العلمي والأدبي

التخصص العلمي والأدبي	العدد	النسبة المئوية
العلمي	86	%32,85
الأدبي	121	%58,45
الإجمالي	207	%100

ج- أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في دراستها الأدوات التالية:

أ. مقياس التدفق النفسي Psychological Flow Scale(إعداد: الباحثة).

ب. مقياس جودة الحياة Quality Of Life Scale(إعداد: الباحثة).

أ. **مقياس التدفق النفسي Psychological Flow Scale (إعداد: الباحثة).**

1. **الهدف من المقياس:**

يهدف هذا المقياس إلى قياس التدفق النفسي لدى طلاب كلية الفنون الجميلة، وراعت الباحثة أن تكون عبارات المقياس مُحققة للهدف.

2. **مبررات إعداد المقياس:**

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المقاييس التي استهدفت قياس التدفق النفسي، ولعل من أبرز هذه المقاييس ما يلي:

جدول (4) مقاييس التدفق النفسي التي تم الاطلاع عليها

م	اسم المقياس	إعداد	أبعاد المقياس	الفئة المستهدفة	عدد البنود
1	مقياس التدفق النفسي	March&Jakson (1996) ترجمة وتعريب (العكيلي والمحمداوي، 2015)	– الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية. – وضوح الهدف من ممارسة النشاط وقابليته للتحقيق. – مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية. – الاندماج الكامل في العمل أو النشاط. – تركيز الانتباه ومواجهة التحديات. – الشعور بالمتعة والدافعية في أثناء الأداء. – نسيان الذات والزمان والمكان في أثناء الانشغال بالعمل. – الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات.	طلاب الجامعة	36 بندًا
2	The Flow State Scale	آمال عبد السميع باظة (2009)	– التوازن بين التحدي والمهارة. – اندماج الوعي بالفعل. – أهداف واضحة. – تغذية راجعة غير غامضة. – تركيز في المهمة (العمل– النشاط – الدراسة). – إحساس بالضبط أو السيطرة. – غياب الوعي بالذات. – الإحساس بمرور الوقت. – الاستمتاع الذاتي.	طلاب الجامعة	56 بندًا
3	مقياس التدفق النفسي	عبد العزيز حيدر الموسوي وأنس أسود شطب (2016).	– الأهداف الواضحة. – الاندماج والتركيز. – فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات. – تغذية راجعة وفورية.	طلاب الجامعة	20 بندًا

وقد تم الاستفادة من هذه المقاييس في بناء المقياس الحالي، وعلى الرغم من أن هذه المقاييس تم تطبيقها على عينات مشابهة لعينة البحث الحالي، إلا أن هناك ضرورة لتصميم المقياس الحالي نظرا لاختلاف الظروف والمتغيرات الاجتماعية والثقافية المؤثرة في طلاب الجامعة في الفترة الراهنة، وخاصة طلاب كلية الفنون الجميلة لما لهم من طبيعة خاصة، حيث يتسمون بمستويات مرتفعة من القدرة على الأداء الإبداعي، وهذا ما دفع الباحثة لإعداد أداة تتناسب مع طبيعة العينة المختارة.

ويتكون المقياس في صورته الأولية (ملحق 1) من (47) مفردة يتم الاستجابة عليها من خلال اختيار بديل من أربعة بدائل (دائمًا، أحيانًا، نادرًا، إطلاقًا) وتعطى الدرجات (4–3–2–1) على الترتيب في حالة العبارات موجبة الاتجاه، مع عكس الدرجات في حالة العبارات السالبة وأرقامها (39،37،23،10). وتراوحت الدرجة الكلية المحتملة من (47: 188) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسي بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى التدفق النفسي.

ويمكن تصنيف أبعاد مقياس التدفق النفسي بناءً على التعريف السابق إلى تسعة أبعاد وهي:

البعد الأول: التوازن بين التحدي والمهارة Balance The Between Skill And Challenge:

ويعبر عن وجود حالة من التوازن بين التحديات والمهمة التي يقوم بها الفرد؛ فالتدفق يحدث عندما تكون التحديات عالية والمهارات عالية بالوقت نفسه، فإن فاقت التحديات مهارات الفرد أصبح حذرا ينتابه القلق، وإن فاقت مهارات الفرد متطلبات المهمة فإنه يشعر بالملل.

البعد الثاني: اندماج الوعي بالفعل Awareness Action:

ويُقصد به اندماج الفرد في القيام بالحركات المطلوبة في المهمة بشكل عميق حتى يصبح وكأنه يؤدي بعفوية.

البعد الثالث: وضوح الأهدافClear Goals:

بمعنى أن تكون الأهداف محددة في ذهن الفرد سواء حددها الفرد مسبقا أو قام بتحديدها في أثناء أداء المهمة، مع شعوره بالسيطرة على كل ما يستجد في المهمة التي يؤديها دون بذل مجهود كبير لذلك.

البعد الرابع: تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous Feedback:

وتتضمن تلقي الفرد تغذية راجعة فورية وواضحة من المهمة نفسها، بحيث تسمح للفرد أن يعرف بأنه سينجح في تحقيق الهدف المطلوب، لأنه يعرف إلى أين يتجه الأداء ويقيم الإنجاز الذي يحققه ولديه القدرة على تعديل مساره باستمرار.

البعد الخامس: التركيز التام في المهمةOn Task Concentration:

بمعني أن يركز الفرد انتباه على المهمة التي يقوم بها بشكل أكبر من أي شيء آخر في البيئة، وإلا فسيكون من الصعب عليه الانغماس في المهمة.

البعد السادس: الإحساس بالضبط أو السيطرة Of Sense Control:

ويُقصد به أن يشعر الفرد في أثناء المهمة بالسيطرة التامة على الموقف، والثقة والهدوء التام والأفكار الإيجابية وكل ذلك ناتج من اعتقاده بمهارته العالية، وبتخلصه من القلق في أثناء الأداء، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بالمسئولية والسيطرة الذاتية على المهام والتحديات.

البعد السابع: تبدل إيقاع الزمن Transformation Time:

هو إدراك الفرد للوقت بطريقة مختلفة في أثناء أداء المهمة مقارنة بالحالة العادية، فقد يحس بأن الوقت يمر سريعا جدا أو يحس بأنه بطيء جدا، ففي حالة التدفق النفسي يفقد الفرد الإحساس بالزمن.

البعد الثامن: غياب الوعي بالذات Consciousness–Loss Of Self:

ويقصُد به غياب وعي الفرد بالطريقة التي يراها به الآخرين أو الأفكار التي يفكرون بها عنه، بل تكون المهمة هي الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة له، فعندما ينهمك الأفراد في العمل أو النشاط، فإنهم ينسون جميع العوامل والقوى التي تقف عائقًا أمامهم للوصول إلى أهدافهم.

البعد التاسع: الاستمتاع الذاتي Experience Auto Telic

ويُقصد به أن يكون الفرد مستمتعًا بالعمل والتجربة التي يخوضها، وهي تشكل إثابة جوهرية بالنسبة له، فيقوم بأداء العمل لنفسه ودون أن يكون هناك منافع خارجية ينتظرها، وتعني الشعور بالمتعة والدافعية في أثناء تأدية النشاط وهو بمثابة محصلة الأداء.

بعد الانتهاء من الصورة الأولية للمقياس قامت الباحثة بعرضها على (10) من المحكمين لإبداء الرأي والملاحظات على عبارات ومكونات المقياس، من حيث وضوحها ومناسبتها للظاهرة موضوع القياس، وكذلك تقدير صلاحية المقياس، وبناء على ذلك لم يتم استبعاد أي عبارة لأن نسبة الاتفاق لم تقل عن (80%).

3. التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي وفقا لما يلي:

أولا: الاتساق الداخلي:

1- الاتساق الداخلي للمفردات:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس التدفق النفسي (ن = 100)

مسمى البعد	المفردة	معامل الارتباط	مسمى البعد	المفردة	معامل الارتباط
التوازن بين التحدي والمهارة	1	0,495**	التركيز التام في المهمة	24	0,354**
	2	0,411**		25	0,699**
	3	0,418**		26	0,622**
	4	0,294**		27	0,563**
	5	0,476**		28	0,683**
اندماج الوعي بالفعل	6	0,340**	الإحساس بالضبط والسيطرة	29	0,727**
	7	0,610**		30	0,555**
	8	0,426**		31	0,678**
	9	0.489**		32	0,195**
	10	0,453**		33	0,548**
	11	0,353**		34	0,667**
وضوح الأهداف	12	0,551**	تبدل إيقاع الزمن	35	0,521**
	13	0,590**		36	0,582**
	14	0,653**		37	0,532**
	15	0,672**		38	0,625**
	16	0,551**		39	0,234*
	17	0,676**	غياب الوعي بالذات	40	0,502**
	18	0,468**		41	0,392**
تغذية راجعة غير غامضة	19	0,382**		42	0,494**
	20	0,424**	الاستمتاع الذاتي	43	0,648**
	21	0,445**		44	0,417**
	22	0,712**		45	0,580**
	23	0,683**		46	0,614**
				47	0,626**

** دالة عند مستوى دلالة 0,01 * دالة عند مستوى دلالة 0,05

يتضح من جدول (5) أنَّ جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستويين (0,01، 0,05)، أي أنَّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

2- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد التدفق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6) مصفوفة ارتباطات مقياس التدفق النفسي (ن = 100)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التوازن بين التحدي والمهارة	**0,625**	0,01
2	اندماج الوعي بالفعل	**0,514**	0,01
3	وضوح الأهداف	**0,597**	0,01
4	تغذية راجعة غير غامضة	**0,600**	0,01
5	التركيز التام في المهمة	**0,534**	0,01
6	الإحساس بالضبط والسيطرة	**0,597**	0,01
7	تبدل إيقاع الزمن	**0,583**	0,01
8	غياب الوعي بالذات	**0,617**	0,01
9	الاستمتاع الذاتي	**0,496**	0,01

يتضح من جدول (6) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0,01)، مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ثانيا: صدق المقياس:

أ. الصدق العاملي:

من خلال استخدام معادلة التحليل العاملي للمقياس تم معرفة تشبعات العوامل المشتركة على مقياس التدفق النفسي، وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشبعها على عامل واحد، وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل:

1) محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.
2) الاحتفاظ بالعوامل التي تشبع عليها ثلاثة أبعاد على الأقل.

وقد روعي في انتقاء الأبعاد وفي تصنيفها على عوامل المحكات الآتية:

أ- أن يكون تشبع البعد على العامل الذي تنتمي له (0,30) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.

ب- إذا كان البعد يتمتع بتشبع أكثر من (0,30) على أكثر من عامل، فيعد منتمي للعامل الذي يكون تشبعها عليه أعلى وبفارق (0,10) على الأقل عن أي عامل آخر.

وقد تم حساب درجة تشبع كل بعد من أبعاد المقياس على العوامل الأساسية، ونسبة التباين، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشبعات على العوامل كالآتي: تشبعات صفرية (أقل من ± 0,30)، تشبعات متوسطة (± 0,30 – أقل من ± 0,40)، تشبعات عالية (± 0,40 – أقل من ± 0,50)، تشبعات كبرى (± 0,50 فأعلى) كما يتضح من جدول (7).

جدول (7) العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية لمقياس التدفق النفسي (ن = 100)

الأبعاد	قيم التشبع بالعامل	نسب الشيوع
التوازن بين التحدي والمهارة	0,858	0,736
اندماج الوعي بالفعل	0,652	0,825
وضوح الأهداف	0,860	0,740
تغذية راجعة غير غامضة	0,578	0,734
التركيز التام في المهمة	0,526	0,695
الإحساس بالضبط والسيطرة	0,625	0,725
تبدل إيقاع الزمن	0,614	0,754
غياب الوعي بالذات	0,578	0,709
الاستمتاع الذاتي	0,695	0,691
الجذر الكامن	6,609	
نسبة التباين	73,433	

تستخلص الباحثة من جدول (7) تشبع أبعاد مقياس التدفق النفسي على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (73,433)، والجذر الكامن (6,609) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقًا لمحك كايزر، مما يعني أنَّ أبعاد المقياس التي تكون هذا العامل تعبر تعبيرًا جيدًا عن عامل واحد هو مقياس التدفق النفسي الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

ثالثا: ثبات المقياس:

1- طريقة ألفا – كرونباخ

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس التدفق النفسي باستخدام معامل ألفا – كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (8):

جدول (8) معاملات ثبات مقياس التدفق النفسي باستخدام معامل ألفا – كرونباخ (ن = 100)

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا – كرونباخ
1	التوازن بين التحدي والمهارة	0,732
2	اندماج الوعي بالفعل	0,784
3	وضوح الأهداف	0,804
4	تغذية راجعة غير غامضة	0,755
5	التركيز التام في المهمة	0,765
6	الإحساس بالضبط والسيطرة	0,772
7	تبدل إيقاع الزمن	0,759
8	غياب الوعي بالذات	0,791
9	الاستمتاع الذاتي	0,801
الدرجة الكلية		0,841

يتضح من خلال جدول (8) أنَّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشرًا جيدًا لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

2- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت على (100) فرد، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان – براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (9):

جدول (9) مُعاملات ثبات مقياس التدفق النفسي بطريقة التجزئة النصفية (ن = 100)

الأبعاد	سبيرمان . براون	جتمان
التوازن بين التحدي والمهارة	0,869	0,707
اندماج الوعي بالفعل	0,912	0,704
وضوح الأهداف	0,912	0,777
تغذية راجعة غير غامضة	0,835	0,647
التركيز التام في المهمة	0,939	0,766
الإحساس بالضبط والسيطرة	0,984	0,802
تبدل إيقاع الزمن	0,826	0,639
غياب الوعي بالذات	0,814	0,751
الاستمتاع الذاتي	0,875	0,789
الدرجة الكلية	0,923	0,718

يتضح من جدول (9) أنَّ معاملات ثبات المقياس مرتفعة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للتدفق النفسي.

4. الصورة النهائية للمقياس:

بعد التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس التدفق النفسي أصبح في صورته النهائية الصالحة للتطبيق، متضمنا (47) مفردة، وقد قامت الباحثة بإعادة ترتيب المفردات وصياغة تعليمات المقياس، وتراوحت الدرجة الكلية المحتملة من (47: 188) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى التدفق النفسي. ويوضح جدول (10) أبعاد وأرقام المفردات التي تقيسها الصورة النهائية.

جدول (10) أبعاد مقياس التدفق النفسي والمفردات التي تقيس كل بعد

م	البعد	أرقام المفردات	المجموع
1	التوازن بين التحدي والمهارة	6 - 1	6
2	اندماج الوعي بالفعل	12 – 7	6
3	وضوح الأهداف	18 – 13	6
4	تغذية راجعة غير غامضة	23 - 19	5
5	التركيز التام في المهمة	28 - 24	5
6	الإحساس بالضبط والسيطرة	34 – 29	6
7	تبدل إيقاع الزمن	39 – 35	5
8	غياب الوعي بالذات	42 – 40	3
9	الاستمتاع الذاتي	47 - 43	5

5. تعليمات المقياس:

أ. لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خطأ، فالعبارة الصحيحة هي التي تعبر عن آراء، وميول، واتجاهات كل فرد.

ب. ليس هناك زمن محدد للإجابة، كما أنَّ الإجابة ستحاط بسرية تامة.

ج. يجب الإجابة عن كل العبارات، وذلك للوصول لنتائج دقيقة.

6. طريقة تقدير الدرجات:

تكون المقياس من (47) عبارة ذات تدرج رباعي (1، 2، 3، 4)، وبذلك تتراوح درجات المفحوصين الكلية بين (47 – 188) درجة، ومن أجل تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد درجة **التدفق النفسي**، حولت الدرجة وفقًا للمستوى الرباعي المتدرج الذي يتراوح بين (1 – 4) درجة، وصنف المستوى إلى ثلاثة مستويات: منخفضة ومتوسطة وعالية، وذلك وفقًا للمعادلة التالية: (القيمة العليا – القيمة الأقل لبدائل الاستجابة) ÷ عدد المستويات، لتصبح (188 – 47) ÷ 3 = 47، وهذه القيمة تساوي طول الفئة، وبذلك تكون درجة المستوى الأقل بين (47 – أقل من 94) ويكون المستوى المتوسط بين (94– أقل من 141) ويكون المستوى المرتفع بين (141 – 188).

ب. مقياس جودة الحياة Quality Of Life Scale(إعداد: الباحثة).

1. الهدف من المقياس:

الهدف من تصميم هذا المقياس، هو قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة، وراعت الباحثة أن تكون عبارات المقياس محققة للهدف.

2. مبررات إعداد المقياس:

قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من المقاييس التي استهدفت قياس جودة الحياة، ولعل من أبرز هذه المقاييس ما يلي:

جدول (18) مقاييس جودة الحياة التي تم الاطلاع عليها

م	اسم المقياس	إعداد	أبعاد المقياس	الفئة المستهدفة	عدد البنود
1	مقياس جودة الحياة النفسية	Ryff1 (1989)	– العلاقات الإيجابية مع الآخرين. – تقبل الذات. – الاستقلالية. – النمو الشخصي. – التحكم في البيئة. – أهداف الحياة.	مراهقين	18 بندًا
2	مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية	تعريب أحمد (2008)	والذي يتألف من 26 فقرة منها فقرتين عن الصحة العامة وجودة الحياة عامة، وأربعة أبعاد فرعية للمقياس اشتملت على 24 فقرة وهي: – الصحة الجسمية. – الصحة النفسية. – العلاقات الاجتماعية. – البيئة.	طلبة جامعة	26 بندًا
3	مقياس كاظم ومنسي لجودة الحياة (2006)		– جودة الصحة العامة. – جودة الحياة الأسرية والاجتماعية. – جودة التعليم والدراسة. – جودة العواطف. – جودة الصحة النفسية. – جودة شغل الوقت وإدارته.	طلبة جامعة	60 بندًا

وقد تم الاستفادة من هذه المقاييس في بناء المقياس الحالي، وعلى الرغم من أن هذه المقاييس تم تطبيقها على عينات مشابهة لعينة البحث الحالي، فإن هناك ضرورة لتصميم المقياس الحالي نظرا لاختلاف الظروف والمتغيرات الاجتماعية والثقافية المؤثرة في طلاب الجامعة في الفترة الراهنة، وخاصة طلاب كلية الفنون الجميلة لما لهم من طبيعة خاصة، حيث يتسمون بمستويات مرتفعة من القدرة على الأداء الإبداعي، وهذا ما دفع الباحثة لإعداد أداة تتناسب مع طبيعة العينة المختارة.

3. التعريف الإجرائي لمفهوم جودة الحياة:

حالة يشعر فيها طالب الفنون الجميلة أن حياته تسير وفق ما يريد، مما يحقق له الإشباع والرضا عن حياته، وبالتالي تحقيق طموحاته فضلًا عن تمتعه بصحة جسمية ونفسية وانفعالية جيدة، وبشكل عام تغلب عليه المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية.

وتُقاس جودة الحياة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها طالب الفنون الجميلة عند إجابته عن فقرات مقياس جودة الحياة المُعد في الدراسة الحالية. ويتكون في صورته الأولية (ملحق 3) من (33) مفردة يتم الاستجابة عليها من خلال اختيار بديل من أربعة بدائل (دائمًا، أحيانًا، نادرًا، إطلاقًا) وتعطى الدرجات (4–3–2–1) على الترتيب في حالة العبارات موجبة الاتجاه، مع عكس الدرجات في حالة العبارات السالبة وأرقامها (4، 6، 12، 17). وتراوحت الدرجة الكلية المحتملة من (33: 132) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى جودة الحياة.

وبناءً على التعريف السابق ومن خلال استقراء الأدبيات النفسية ومقاييس جودة الحياة استطاعت الباحثة التوصل إلى الأبعاد التالية:

البعد الأول: جودة الحياة الصحية Quality Of Physical Life:

وتتمثل في رضا طالب كلية الفنون الجميلة عن حالته الصحية، وقدرته على التعافي، والنوم، والشهية في تناول الغذاء.

البعد الثاني: جودة الحياة النفسية Quality Of Psychological Life:

وتتمثل في شعور طالب كلية الفنون الجميلة بالسعادة والرضا وحسن الحال، وتبدد الشعور بالقلق والاكتئاب وغيرها من المشاعر السلبية.

البعد الثالث: جودة الحياة الأسرية Quality of family life:

تتمثل في شعور طالب كلية الفنون الجميلة بعلاقات إيجابية مع أفراد أسرته وشعوره بالانتماء والحب.

البعد الرابع: جودة الحياة الاجتماعية Quality Of Social Life:

وتتضح من خلال القدرة على تكوين علاقات شخصية ونوعيتها، ومن خلال مدى ممارسة طالب الفنون الجميلة للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

البعد الخامس: جودة الحياة التعليمية Quality Of Educational Life:

وتتمثل في درجة رضا طالب الفنون الجميلة عن مساره التعليمي، ومدى اندماجه مع التخصص الذي ينتمي إليه، وقدرته على التوافق مع الأعمال التي يقوم بها بسهولة.

بعد الانتهاء من الصورة الأولية للمقياس قامت الباحثة بعرضها على (10) من المحكمين لإبداء الرأي والملاحظات على عبارات ومكونات المقياس من حيث وضوحها ومناسبتها للظاهرة موضوع القياس، وكذلك تقدير صلاحية المقياس، وبناء على ذلك لم يتم استبعاد أي عبارة لأن نسبة الاتفاق لم تقل عن (80%).

4. الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

تم التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس جودة الحياة على النحو التالي:

أولا: الاتساق الداخلي:

1- الاتساق الداخلي للمفردات:

تم حساب معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والبعُد الذي تنتمي إليه والجدول (19) يوضح ذلك:

جدول (19) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس جودة الحياة (ن = 100)

جودة الحياة الصحية		جودة الحياة النفسية		جودة الحياة الأسرية		جودة الحياة الاجتماعية		جودة الحياة التعليمية	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**0,437	7	**0,425	14	**0,552	19	**0,491	26	**0,461
2	**0,594	8	**0,446	15	**0,567	20	**0,665	27	**0,478
3	**0,539	9	**0,496	16	**0,385	21	*0,207	28	**0,658
4	**0,226	10	**0,549	17	**0,525	22	**0,631	29	**0,487
5	**0,631	11	**0,356	18	**0,543	23	**0,424	30	**0,370
6	**0,674	12	**0,471			24	**0,537	31	**0,430
		13	**0,388			25	**0,474	32	**0,615
								33	**0,462

****دالة عند مستوى دلالة 0,01 * دالة عند مستوى دلالة 0,05**

يتضح من جدول (19) أنَّ معاملات الارتباط في جميع العبارات متوسطة وقوية موجبة ودالة إحصائيًّا عند مستويين (0,01، 0,05)، أي أنَّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

2- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد جودة الحياة ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (20) يوضح ذلك:

جدول (20) مصفوفة ارتباطات مقياس جودة الحياة (ن = 100)

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الكلية
1	جودة الحياة الصحية	-					
2	جودة الحياة النفسية	**0,364**	-				
3	جودة الحياة الأسرية	**0,426**	**0,464**	-			
4	جودة الحياة الاجتماعية	**0,598**	**0,592**	**0,627**	-		
5	جودة الحياة التعليمية	**0,490**	**0,577**	**0,678**	**0,652**	-	
الدرجة الكلية		**0,699**	**0,758**	**0,791**	**0,892**	**0,845**	-

** دال عند مستوى دلالة (0,01)

يتضح من جدول (20) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

ثانيا: صدق المقياس:

التحليل العاملي:

من خلال استخدام معادلة التحليل العاملي للمقياس تم معرفة تشبعات العوامل المشتركة على مقياس جودة الحياة، وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشبعها على عامل واحد، وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل:

1) محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.
2) الاحتفاظ بالعوامل التي تشبع عليها ثلاثة أبعاد على الأقل.

وقد روعي في انتقاء الأبعاد وفي تصنيفها على عوامل المحكات الآتية:

أ- أن يكون تشبع البعد على العامل الذي تنتمي له (0,30) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.

ب- إذا كان البعد يتمتع بتشبع أكثر من (0,30) على أكثر من عامل، فيعد منتميًا للعامل الذي يكون تشبعه عليه أعلى وبفارق (0,10) على الأقل عن أي عامل آخر.

وقد تم حساب درجة تشبع كل بعد من أبعاد المقياس على العوامل الأساسية، ونسبة التباين، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتقسيم التشبعات على العوامل كالآتي: تشبعات صفرية (أقل من ± 0,30)، تشبعات متوسطة (± 0,30 - أقل من ± 0,40)، تشبعات عالية (± 0,40 - أقل من ± 0,50)، تشبعات كبرى (± 0,50 فأعلى) كما يتضح من جدول (21).

جدول (21) العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية لمقياس جودة الحياة (ن = 100)

الأبعاد	قيم التشبع بالعامل	نسب الشيوع
جودة الحياة الصحية	0,707	0,499
جودة الحياة النفسية	0,746	0,556
جودة الحياة الأسرية	0,806	0,649
جودة الحياة الاجتماعية	0,874	0,764
جودة الحياة التعليمية	0,858	0,737
الجذر الكامن	3,205	
نسبة التباين	64,104	

تستخلص الباحثة من جدول (21) تشبع أبعاد مقياس جودة الحياة على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (64,104)، والجذر الكامن (3,205) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقًا لمحك كايزر؛ مما يعنى أنَّ أبعاد المقياس التي تكون هذا العامل تعبر تعبيرًا جيدًا عن عامل واحد هو مقياس جودة الحياة الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

ثالثا: ثبات المقياس:

1- طريقة ألفا – كرونباخ

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس جودة الحياة باستخدام معامل ألفا – كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (22):

جدول (22) معاملات ثبات مقياس جودة الحياة باستخدام معامل ألفا – كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا – كرونباخ
1	جودة الحياة الصحية	0,728
2	جودة الحياة النفسية	0,762
3	جودة الحياة الأسرية	0,741
4	جودة الحياة الاجتماعية	0,794
5	جودة الحياة التعليمية	0,754
الدرجة الكلية		0,801

يتضح من خلال جدول (22) أنَّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشرًا جيدًا لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

2- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية التي اشتملت على (100) فرد، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان – براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (23):

جدول (23) مُعاملات ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

الأبعاد	سبيرمان . براون	جتمان
جودة الحياة الصحية	0,726	0,547
جودة الحياة النفسية	0,861	0,732
جودة الحياة الأسرية	0,874	0,795
جودة الحياة الاجتماعية	0,895	0,773
جودة الحياة التعليمية	0,777	0,661
الدرجة الكلية	0,949	0,690

يتضح من جدول (23) أنَّ معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان – براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه لجودة الحياة.

5. الصورة النهائية للمقياس:

بعد التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس جودة الحياة أصبح في صورته النهائية الصالحة للتطبيق، متضمنا (33) مفردة، وقد قامت الباحثة بإعادة ترتيب المفردات وصياغة تعليمات المقياس، وتراوحت الدرجة الكلية المحتملة من (33: 132) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى **جودة الحياة.**

ويوضح جدول (24) أبعاد وأرقام المفردات التي تقيسها الصورة النهائية.

جدول (24) أبعاد مقياس جودة الحياة والمفردات التي تقيس كل بعد

م	البعد	أرقام المفردات	المجموع
1	جودة الحياة الصحية	6 – 1	6
2	جودة الحياة النفسية	13 – 7	7
3	جودة الحياة الأسرية	18 – 14	5
4	جودة الحياة الاجتماعية	25 – 19	7
5	جودة الحياة التعليمية	33 – 26	8

6. تعليمات المقياس:

أ. لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خطأ، فالعبارة الصحيحة هي التي تعبر عن آراء، وميول، واتجاهات كل فرد.

ب. ليس هناك زمن محدد للإجابة، كما أنَّ الإجابة ستحاط بسرية تامة.

ج. يجب الإجابة عن كل العبارات وذلك للوصول لنتائج دقيقة.

7. طريقة تقدير الدرجات:

تكون المقياس من (33) عبارة ذات تدرج رباعي (1، 2، 3، 4)، وبذلك تتراوح درجات المفحوصين الكلية بين (33 – 132) درجة، ومن أجل تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد درجة جودة الحياة، حولت الدرجة وفقا للمستوى

الرباعي المتدرج الذي يتراوح بين (1 – 4) درجة، وصنف المستوى إلى ثلاثة مستويات: منخفضة ومتوسطة وعالية، وذلك وفقا للمعادلة التالية: (القيمة العليا – القيمة الأقل لبدائل الاستجابة) ÷ عدد المستويات، لتصبح (132 – 33) ÷ 3 = 33 وهذه القيمة تساوي طول الفئة، وبذلك تكون درجة المستوى الأقل بين (33 – أقل من 66) ويكون المستوى المتوسط بين (66 – أقل من 99) ويكون المستوى المرتفع بين (99 – 132).

رابعًا: الخطوات الإجرائية للدراسة

تضمنت الخطوات الإجرائية التي قامت بها الباحثة في الدراسة على ما يلي:

1) القيام بزيارات ميدانية إلى كلية الفنون الجميلة، وذلك للتعرف على أعدادهم ومدى توفر شروط العينة فيهم، ثم تم تجميع الإطار النظري والاطلاع على الدراسات السابقة.

2) التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة.

3) تحديد عينة الدراسة الأساسية.

4) تطبيق مقياس التدفق النفسي ومفهوم الذات وجودة الحياة على العينة الأساسية للدراسة.

5) تصحيح الاستجابات وجدولة الدرجات ومعالجتها إحصائيًا واستخلاص النتائج.

6) مناقشة نتائج الدراسة ووضع التوصيات والبحوث المقترحة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

خامسًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقاييس الدراسة والتحقق من فروض الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون (Pearson)، التحليل العاملي، اختبار (ت) وتحليل الانحدار، والنموذج البنائي، وذلك من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروفة اختصارًا بـ SPSS, 23.

سادسًا: نتائج البحث:

أ. **الفرض الأول ونصه:**

"**توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلبة الفنون الجميلة**".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلبة الفنون الجميلة، والجدول (25) يوضح ذلك.

جدول (25) قيم معاملات الارتباط بين التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلبة الفنون الجميلة (ن =207)

أبعاد التدفق النفسي	جودة الحياة					
	الصحية	النفسية	الأسرية	الاجتماعية	التعليمية	الدرجة الكلية
التوازن بين التحدي والمهارة	0.157*	0.387**	0.180**	0.298**	0.458**	0.446**
اندماج الوعي بالفعل	0.241**	0.259**	0.117	0.203**	0.304**	0.333**
وضوح الأهداف	0.124	0.426**	0.221**	0.412**	0.490**	0.510**
تغذية راجعة غير غامضة	0.245**	0.317**	0.179**	0.266**	0.406**	0.419**
التركيز التام في المهمة	0.263**	0.172*	0.022	0.207**	0.369**	0.306**
الإحساس بالضبط والسيطرة	0.094	0.163*	0.091	0.140*	0.352**	0.252**
تبدل إيقاع الزمن	0.156-**	0.216-**	0.008	0.017-	0.059-	132-
غياب الوعي بالذات	0.83	0.116	0.171*	0.162*	0.327**	0.252**
الاستمتاع الذاتي	0.149*	0.283**	0.170*	0.256**	0.470**	0.398**
الدرجة الكلية	0.225**	0.378**	0.210**	0.375**	0.588**	0.535**

** دالة عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (25) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستويين (0.01، 0.05) بين أبعاد التدفق النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلبة الفنون الجميلة، باستثناء اندماج الوعي بالفعل مع جودة الحياة الأسرية، ووضوح الأهداف مع جودة الحياة الصحية، التركيز التام في المهمة مع جودة الحياة الأسرية، الإحساس بالضبط والسيطرة مع جودة الحياة الصحية والأسرية، تبدل إيقاع الزمن مع جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية والدرجة الكلية لجودة الحياة، غياب الوعي بالذات مع جودة الحياة الصحية والنفسية.

حيث تشير النتائج إلى أنه كلما زاد التدفق النفسي لدى طالب كلية الفنون الجميلة أصبحت جودة حياته أفضل، وهو ما تدعمه نتائج دراسة أحمد عبد الملك (2019) والتي أشارت إلى وجود علاقة سببية مباشرة والتي أظهرت نتائجها وجود ارتباط موجب بين (2019) Zito el alبين التدفق النفسي وجودة الحياة ودراسة والمشاعر الإيجابية بشكل عام. التدفق النفسي

وذلك لأن حالة التدفق النفسي التي يعيشها طالب الفنون الجميلة بمثابة القوة الدافعة لنجاحه فيما يقوم به؛ لأن فيها يشعر الطالب بالاستمتاع الشخصي والتحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية والتحرر منها، وبالتالي يسير نحو تحقيق أهدافه وهو ما ينتج عنه تأثير إيجابي من وضع أهداف جديدة وارتفاع مستوى الطموح لديه، وهو ما توصلت إليه دراسة هبة سامي(2018) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح، وكذلك فإن الأفراد الذين يتمتعون بجودة الحياة هم أكثر قدرة من غيرهم على الدخول في حالة التدفق النفسي؛ لأن لديهم ثقة وقدرة عالية على التركيز ومستوى مرتفع من الوعي الذاتي، مما يجعلهم يؤدون الأنشطة بمثالية يتولد عنها الشعور بالسرور والمتعة والسعادة التي هي جوهر التدفق النفسي وتحقيق الأهداف.

ب. **الفرض الثاني ونصه:**

"لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياس التدفق النفسي تعزى للنوع (ذكور وإناث)".

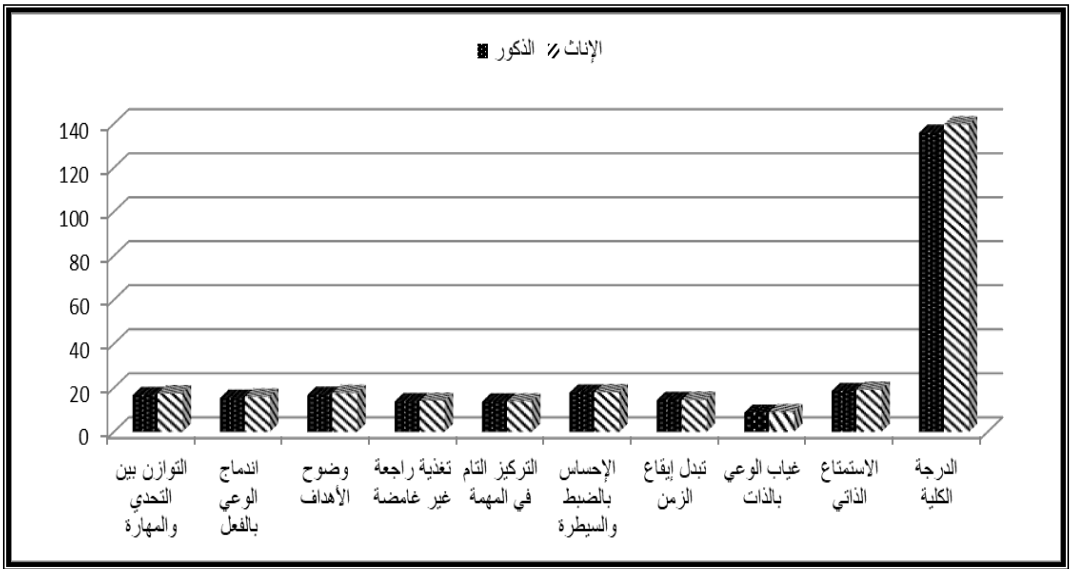
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T–test لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين، والجدول (27) يوضح ذلك.

جدول (27) الفروق في درجة التدفق النفسي بين الذكور والإناث (ن = 207)

الأبعاد	الذكور ن = 47		الإناث ن = 160		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوازن بين التحدي والمهارة	16.68	2.55	17.44	2.47	1.830	غير دالة
اندماج الوعي بالفعل	15.36	2.42	16.05	2.57	1.633	غير دالة
وضوح الأهداف	16.77	3.01	17.64	3.15	1.683	غير دالة
تغذية راجعة غير غامضة	13.85	2.10	14.02	2.20	0.465	غير دالة
التركيز التام في المهمة	13.72	2.15	13.75	2.21	0.073	غير دالة
الإحساس بالضبط والسيطرة	17.81	2.04	17.99	1.74	0.616	غير دالة
تبدل إيقاع الزمن	14.47	2.26	14.55	2.30	2.15	غير دالة
غياب الوعي بالذات	8.70	1.85	8.98	1.50	1.039	غير دالة
الاستمتاع الذاتي	18.51	2.73	19.23	2.74	1.588	غير دالة
الدرجة الكلية	135.87	12.23	139.64	12.74	1.800	غير دالة

يتبين من جدول (27) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلبة الفنون الجميلة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائيًا.

والشكل البياني (1) يوضح ذلك:



شكل (1) الفروق في درجة التدفق النفسي بين الذكور والإناث

وهو ما يشير إلى تحقق الفرض، ويمكن تفسير ذلك بأن المرور بحالة التدفق النفسي لا يعتمد على النوع، فالوصول لحالة التدفق النفسي تتطلب الانغماس التام في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات والزمان والمكان وشعور طالب الفنون الجميلة بالسعادة والرضا، وبالتالي فهي حالة لا ترتبط بالنوع بل ترتبط بشغف طالب الفنون الجميلة بما يقوم به من أعمال، كما أن البيئة الجامعية نفسها لا تفرق بين الذكور والإناث في المهام أو الخبرات التي يتم تلقيها، وإنما تهتم البيئة الجامعية بتزوديهم بالمهارات الفنية والخبرات المعرفية بالتساوي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة عبير محمدي(2018) ودراسة هبة سامي (2018) ودراسة مهرية الأسود (2020) ودراسة أحمد السيد (2017) ودراسة دعاء عوض(2017) في حين تتعارض نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة فاتن عبد الواحد (2015)، ودراسة ماجدة عبد السلام (2016) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التدفق النفسي تعزى لمتغير النوع (ذكور – إناث) لصالح الإناث،

ج. **الفرض الثالث ونصه**

"لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياس جودة الحياة تُعزى للنوع (ذكور وإناث)".

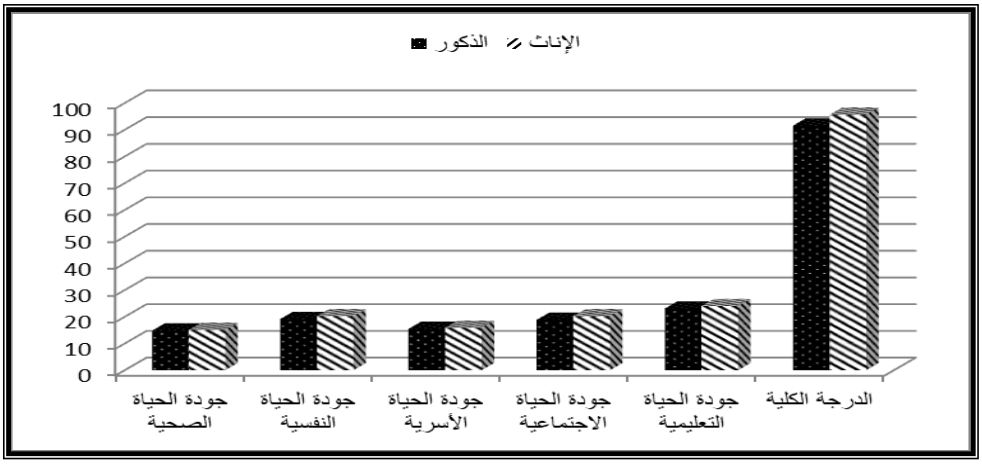
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T–test لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين، والجدول (29) يوضح ذلك.

جدول (29) الفروق في درجة جودة الحياة بين الذكور والإناث (ن = 207)

الأبعاد	الذكور ن = 47		الإناث ن = 160		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
جودة الحياة الصحية	14.85	2.70	15.13	2.35	0.693	غير دالة
جودة الحياة النفسية	19.21	3.13	20.28	2.85	2.196	0.05
جودة الحياة الأسرية	15.51	2.07	15.93	1.84	1.336	غير دالة
جودة الحياة الاجتماعية	18.89	3.40	20.27	3.55	2.356	0.01
جودة الحياة التعليمية	23.11	3.02	24.03	2.90	1.903	غير دالة
الدرجة الكلية	91.57	9.30	95.64	9.49	2.591	0.01

يتبين من جدول (29) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلبة الفنون الجميلة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائيًا، باستثناء جودة الحياة النفسية فهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) لصالح الإناث، وكذلك جودة الحياة الاجتماعية، والدرجة الكلية فهي دالة عند مستوى دلالة (0.01) لصالح الإناث.

والشكل البياني (3) يوضح ذلك:



شكل (3) الفروق في درجة جودة الحياة بين الذكور والإناث

وهو ما يشير إلى تحقق الفرض وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة نجلاء فتحي أبو سليمة (٢٠١٥) و دراسة راندا حسيني عبد الرازق (2018) واللتين توصلت نتائجهما لعدم وجود فروق على مقياس جودة الحياة تعزى للنوع، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن كلا الجنسين يتعرضون لنفس الخبرات الثقافية المتعلقة بالوعي النفسي والغذائي والصحي، وكذلك اهتمامهم بممارسة الرياضة والاشتراك في الأندية الرياضية.

وكذلك اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة زينب حياوي وسارة جبار (٢٠١٨) والتي أسفرت عن وجود فروق في بعض أبعاد جودة الحياة النفسية وفق متغير النوع لصالح الذكور، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الذكور يتمتعون بقدر أكبر من الاستقلالية والقدرة على تحمل المسئولية والانجاز ومواجهة الضغوط، وهو يؤثر بالطبع في جودة حياتهم.

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في جودة الحياة النفسية لصالح الإناث بأن الإناث يتمتعن بالمرونة ومحاولة التكيف مع كل جديد بسهولة، ودائما ما يقمن بالتنفيس عن مشاعرهن

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في جودة الحياة الاجتماعية لصالح الاناث إلى أنهن أكثر قدرة على تكوين علاقات اجتماعية ويغلب عليهن الود والتعاطف والاستماع وغيرها من المهارات الاجتماعية.

د-الفرض الرابع ونصه:

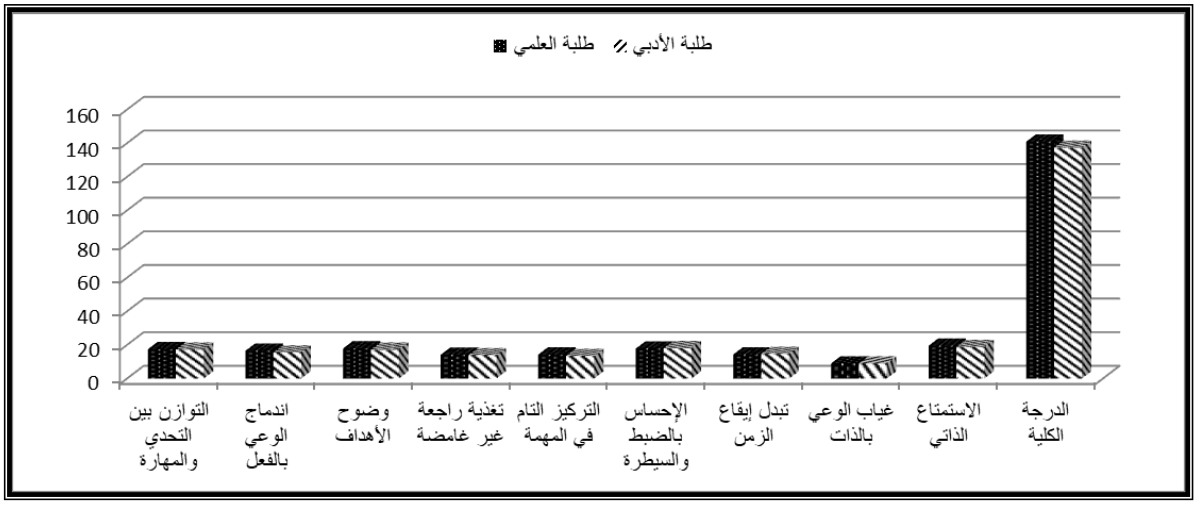
"لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياس التدفق النفسي تُعزى للتخصص (علمي – أدبي)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test للمجموعتين، والجدول (30) يوضح ذلك.

جدول (30) الفروق في درجة التدفق النفسي بين طلاب التخصص العلمي والأدبي (ن = 207)

الأبعاد	العلمي ن = 86		الأدبي ن = 121		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوازن بين التحدي والمهارة	17.44	2.26	17.14	2.67	0.852	غير دالة
اندماج الوعي بالفعل	16.51	2.25	15.45	2.67	2.995	0.01
وضوح الأهداف	17.91	2.78	17.11	3.33	1.818	غير دالة
تغذية راجعة غير غامضة	14.13	2.04	13.88	2.26	0.822	غير دالة
التركيز التام في المهمة	14.24	2.36	13.39	2.00	2.815	0.01
الإحساس بالضبط والسيطرة	17.81	1.68	18.05	1.90	0.922	غير دالة
تبدل إيقاع الزمن	14.35	2.37	14.66	2.23	0.967	غير دالة
غياب الوعي بالذات	8.94	1.53	8.89	1.63	0.220	غير دالة
الاستمتاع الذاتي	19.53	2.70	18.74	2.74	2.081	0.05
الدرجة الكلية	140.87	12.53	137.31	12.65	2.006	0.05

يتبين من جدول (30) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص العلمي والأدبي من طلبة الفنون الجميلة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائيًا، باستثناء اندماج الوعي بالفعل، التركيز التام في المهمة فهو دال عند مستوى دلالة (0.01) لصالح التخصص العلمي، والاستمتاع الذاتي، والدرجة الكلية فهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) لصالح التخصص العلمي. والشكل البياني (4) يوضح ذلك:



شكل (4) الفروق في درجة التدفق النفسي بين طلاب التخصص العلمي والأدبي

وبالتالي يمكن القول إن الفرض تحقق بشكل لأنه لا توجد فروق في التخصص باستثناء بُعد الاستمتاع الذاتي واندماج الوعي بالفعل، وفي هذا الصدد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة رزان عز الدين (٢٠٢٢) وهبة سامي (٢٠١٨) وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التدفق النفسي يعتمد على وجود أهداف واضحة، وهو أساس أيضًا في أي تجربة فنية سواء في الرسم أو النحت الخاصين بالقسم الأدبي أو الديكور والعمارة الخاصين بالقسم العلمي، كما أن تجربة التدفق تتوقف على الاندماج والتركيز التام في المهمة لدرجة نسيان الذات، وهو ما يرجع للشغف وليس التخصص، كما أن التوازن بين المهارات الشخصية وبين متطلبات المهمة التي يؤديها طالب الفنون الجميلة يتحقق في كلا التخصصين العلمي والأدبي، فكلا التخصصين لديهم تحديات تتوازن مع المهارات الشخصية لديهم، بينما تتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة عفراء إبراهيم (٢٠١٦) ودراسة العزيز حيدر وأنس أسود (٢٠١٦) ودراسة ماجدة عبد السلام والذين توصلوا جميعًا إلى وجود فروق في التخصص لصالح التخصص العلمي، أما دراسة عماد ناصيف (٢٠١٥) فقد توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في متغير التخصص الدراسي (علمي- إنساني) لصالح التخصص الإنساني.

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة بين التخصصات العلمية والأدبية لصالح التخصص العلمي في بُعد اندماج الوعي بالفعل، وبُعد التركيز التام في المهمة بأن الطالب في قسم العمارة أو الديكور يركز كل انتباهه على ما يقوم به؛ لأن أي خطأ بسيط يقوده إلى نتائج مختلفة، لذا فهو يعمل بانسيابية وبطريقة عميقة مما يجعله يندمج في القيام بما يطلب منه بعفوية، وبالتالي يحقق تدفقًا أكبر، وهو ما يفسر وجود فروق في بُعد الاستماع الذاتي الذي هو جوهر التدفق النفسي.

هـ- الفرض الخامس ونصه:

"لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلاب كلية الفنون الجميلة على مقياس جودة الحياة تُعزى للتخصص (علمي- أدبي)".

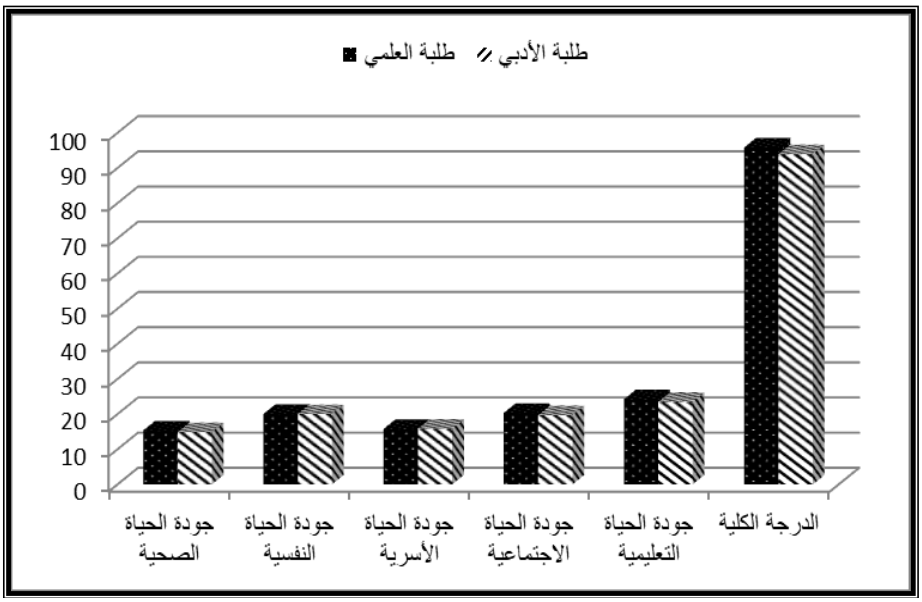
وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) T-test لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين، والجدول (32) يوضح ذلك.

جدول (32) الفروق في درجة جودة الحياة بين طلاب التخصص العلمي والأدبي (ن = 207)

الأبعاد	العلمي ن = 86		الأدبي ن = 121		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
جودة الحياة الصحية	15.36	2.37	14.86	2.46	1.464	غير دالة
جودة الحياة النفسية	20.05	3.02	20.02	2.90	0.052	غير دالة
جودة الحياة الأسرية	15.81	1.99	15.85	1.85	0.139	غير دالة
جودة الحياة الاجتماعية	20.35	3.39	19.68	3.66	1.340	غير دالة
جودة الحياة التعليمية	24.26	2.71	23.51	3.08	1.798	غير دالة
الدرجة الكلية	95.83	10.01	93.93	9.22	1.409	غير دالة

يتبين من جدول (32) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب التخصص العلمي والأدبي من طلبة الفنون الجميلة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيم (ت) غير دالة إحصائيًا.

والشكل البياني (6) يوضح ذلك:



شكل (6) الفروق في درجة جودة الحياة بين طلاب التخصص العلمي والأدبي

وهو ما يعني قبول الفرض السابق أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا في درجة جودة الحياة بين طلاب التخصصين العلمي والأدبي، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة فاتن حسن عمر (٢٠١٣)، ودراسة زينب حياري وسارة جبار(2018) ودراسة ياسمين زروق(٢٠٢٢)، وتختلف مع نتائج دراسة رانيا الصاوي (٢٠٢٢) والتي أسفرت عن وجود فروق في جودة الحياة لصالح التخصص العلمي، وتفسر الباحثة عدم وجود فروق في درجه جودة الحياة بين التخصصين العلمي والأدبي بأن جودة الحياة تتعلق بظروف الحياة العامة التي يتعرض لها كلا التخصصين، والتي تسهم في تشكيل خصائصهم النفسية والاجتماعية والصحية والتي على أساسها يدركون الخبرات التي يمرون بها.

تعقيب عام على نتائج البحث:

انطلاقًا من وجود دراسات أثبتت بأن التدفق النفسي منبئ بجودة الحياة كدراسات أحمد عبد الملك (2019)، وسارة محروس طه (2019)، ودراسة (Zito al et 2019)، (2019)، فقد تحققت الدراسة الحالية من فروضها. ويرجع تفسير ذلك إلى أن كلا من أبعاد التدفق النفسي تمثل عوامل نفسية، اجتماعية، وثقافية أسهمت بشكل أو بآخر منفردة أو مجتمعة في تحقيق جودة الحياة.

توصيات وتطبيقات تربوية:

استنادًا إلى نتائج الدراسة الحالية، تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات التي يمكن في ضوئها تعزيز معدلات التدفق النفسي، وكذلك رفع معدلات جودة الحياة:

1. محاولة تأصيل حالة وخبرة التدفق النفسي من خلال التوظيف الإيجابي للميول والاهتمامات لدى طلبة الفنون الجميلة وذلك من أجل تحسين جودة حياتهم.
2. وضع المناهج والمهام المطلوبة بما يتناسب مع القدرات حتى يتم خلق تحدٍ يستمر لفترة أطول كي يدخل الطالب في تجربة تدفق نفسي يندمج فيها بكامل وعيه؛ فيشعر بالمتعة لا الملل.
3. توفير تغذية راجعة فورية وواضحة لطلبة الفنون الجميلة من قبل أساتذتهم والمشرفين على المشاريع والأعمال الفنية، توضح لهم أنهم في الاتجاه الصحيح لتحقيق الهدف.
4. تقديم خدمات الإرشاد النفسي للطلاب لمساعدتهم على فهم ذاتهم، والعمل على نشر ثقافة الوعي بالذات في المؤسسات التعليمية المختلفة.
5. توجيه الاهتمام إلى طلبة الفنون الجميلة، وبحث التحديات التي يواجهونها، والضغوط التي يكابدونها، لتهيئة مستقبل أفضل لهؤلاء الطلبة.
6. إعداد المزيد من البرامج الإرشادية لتنمية مستوى التدفق النفسي وذلك لتعزيز جودة الحياة.
7. عقد الندوات وورش العمل والمؤتمرات العلمية بهدف توعية الطلاب بأهمية فهم ذواتهم من أجل التمتع بحياة أكثر إيجابية.

دراسات وبحوث مقترحة:

1. دراسة العلاقة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح الفني لدى عينة من الطلبة الموهوبين فنيًا.
2. فاعلية برنامج إرشادي قائم على التدفق النفسي لتنمية الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات.
3. دراسة تنبؤية لأثر التدفق النفسي في التوافق الاجتماعي لدى طلبة الكليات العلمية.
4. التفكير الوجودي كمنبئ بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعات.
5. دراسة تحليلية لجودة الحياة ومكوناتها وأبعادها.
6. اليقظة العقلية والذكاء الإبداعي كمنبئات بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب كلية الفنون الجميلة.

قائمة المراجع

أولًا: المراجع العربية

1. أحمد عبد الملك أحمد (2019). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية كلية التربية بسوهاج، (66)، 1-75.
2. آمال عبد السميع مليجي باظة، ومصطفى عبد الصادق. (2020). جودة الحياة النفسية. مستقبل التربية العربية،مج27،ع 126، 286-302.
3. حسن مصطفى عبد المعطي (2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة.
4. زينب حياوي بديوي، سارة جبار سلمان. 2018. جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج. 43، ع. 3ب.
5. زينب شقير (2009). مقياس تشخيص معايير جودة الحياة للعاديين وغير العاديين. ط1. جامعة طنطا: مصر.
6. سارة محروس طه (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء متغيري (النوع / التخصص)، رسالة ماجستير، جامعة بني سويف، كلية التربية، قسم علم النفس والصحة النفسية.
7. صباح عايش (2022). التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس رايف لجودة الحياة النفسية Ryffs psychological well-Being Scale (RPWBS) وفق النظرية الحديثة للقياس باستخدام نموذج راش. جامعة الشلف، الجزائر.
8. عبد العزيز حيدر الموسوي (٢٠١٦). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، كلية التربية للبنات، ١٠(١٨).
9. عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2016) التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ جامعة بغداد.3. 197-214.
10. علي مهدي كاظم ومنسي محمود عبد الحليم منسي (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة.
11. علي مهدى كاظم ومحمود عبد الحليم منسي (2010): تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، مجلة الأكاديمية الأمريكية للعلوم العربية والتكنولوجيا (أماراباك)، مج 1، ع1، ص60،41.
12. فوزية داهم (٢٠١٥). جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، الجزائر.
13. ماجدة عبد السلام (٢٠١٦). التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٤(٢٢).
14. محمد أحمد دياب (2013). علم النفس الإيجابي، الرياض، دار الزهراء، الطبعة 1.
15. محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) حالة التدفق: المفهوم، والأبعاد، والقياس. شبكة العلوم النفسية العربية٢٩، 1-48.

16. مهرية الأسود (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية.6(1)، جامعة الوادي، الجزائر.55.
17. نداء حسين محمد العمري (2020) أثر برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية التفاؤل المتعلم وجودة الحياة الانفعالية لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، علم النفس التربوي. جامعة اليرموك. كلية التربية. الأردن.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

1. Argyl, M.(1999) .Causes and correl ates of happiness In Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds), Well-being: The Foundation psychology, pp. 353-373.
2. Csikszentmihalyi, M., & Csikzentmihaly, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
3. Fong, C. J., Zaleski, D. J., & Leach, J. K. (2014). The challenge–skill balance and antecedents of flow: A meta-analytic investigation. The Journal of Positive Psychology,10 (5), 425- 446.
4. Ghani, J. A., Supnick, R., & Rooney, P. (1991). The experience of flow in computer-mediated and in face-to-face groups.
5. Martín, M. F., Nieto, M. Á. P., Ordi, H. G., & Morales, M. (2016).Astudy of psychological flow and related variables. EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía, 15 (2), 1-22.
6. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. CR Snyder & SJ Lopez.
7. Reine, G., Lancon, C., Di Tucci, S., Sapin, C., & Auquier, P. (2003). Depression and subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patients. Acta Psychiatrica Scandinavica, 108(4), 297-303.
8. Zito, M., Cortese, C. G., & Colombo, L. (2019). The role of resources and flow at work in well-being. Sage Open, 9(2).