ROUTE
EDUCATIONAL & SOCIAL SCIENCE JOURNAL
ISSN: 2148-5518

Volume 7, Issue 5, May 2020, p. 250-271

İstanbul / Türkiye

Article Information

Article Type: *Research Article*

This article was checked by iThenticate.

Article History:
Received
30/03/2020
Received in revised form
15/04/2020
Available online
15/05/2020

PSYCHOLOGICAL FLOW AS A PREDICTOR OF ADJUSTMENT WITH UNIVERSITY LIFE AMONG A SAMPLE OF STUDENTS OF PRINCE SATTAM BIN ABDUL AZIZ UNIVERSITY

Walaa Ahmed Abd ELFATAH[1]

Abstract

The present study aims to investigate the relationship between psychological flow and adjustment with university life, and the possibility of predict of adjustment with university life through psychological flow. The psychological flow scale by Baza (2011) and the scale of adjustment with university life by Ali (2008) was applied on a sample of 182 students from Faculty of Education at Wadi Dawasir Governorate Prince Sattam bin Abdulaziz University. The results of the study showed that the level of both psychological flow and adjustment with university life was above average, the results also showed a positive correlation between psychological flow and adjustment with university life, and a statistically significant effect of the variable level of study on the psychological flow in favor of students at the eighth level, and a statistically significant effect of the variable academic specialization on the adjustment of university life in favor of kindergarten, the study sample degrees in psychological flow contributed to predicting of their degrees in adjustment with university life.

Key Words: Psychological Flow, Adjustment, University Life.

[1] Dr.,**Prince Sattam Bin Abdul Aziz University, KSA,** walaa_abd_elfatah@yahoo.com

التدفق النفسي كمنبئ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من طالبات جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز

ولاء أحمد عبدالفتاح[2]

الملخص

تسعى الدراسة الحالية إلى تقصي العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي. حيث تم تطبيق مقياس التدفق النفسي إعداد باظه (2011) ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد علي (2008) على عينة مكونة من 182 من طالبات كلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة كان فوق المتوسط، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي على التدفق النفسي لصالح طالبات المستوى الدراسي الثامن، ووجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص الأكاديمي على التوافق مع الحياة الجامعية لصالح تخصص رياض أطفال. وقد أسهمت درجات التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، التوافق، الحياة الجامعية.

المدخل:

تُعد المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في الحياة، حيث يزداد الشعور بالمسئولية والاستقلالية والسعي للنجاح، إلا أنه تزداد فيها المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية مما يؤثر سلباً على توافق الطالبة وتفاعلها مع بيئتها الجامعية. وتلقي الدراسة الحالية الضوء على بعض أسباب التوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة. وقد تمثلت أهداف الدراسة الحالية في تقصي العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، ومعرفة مدى تأثُّر متغيرات الدراسة بكل من التخصص الأكاديمي، المستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي، لدى عينة مكونة من 182 طالبة من طالبات كلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019/2018م، باستخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية المنسجمة مع طبيعة الدراسة وأهدافها.

مقدمة الدراسة ومشكلتها:

بعد أن ظل علم النفس لسنوات طويلة مهتماً بالجانب المضطرب في الشخصية، بدأ التوجه نحو مسارات مختلفة للدراسات النفسية، فظهر توجهاً جديداً على يد مارتن سيلجمان Martin Seligman فيما سُمي بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology، ليتطرق إلى دراسة القوى الإنسانية الإيجابية

[2] د.، جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، السعودية، walaa_abd_elfatah@yahoo.com

في الشخصية ودورها في تحقيق وتعزيز السعادة الشخصية للفرد في مختلف أنشطته وممارساته اليومية.

وبهذا أصبح تركيز الدراسات النفسية على مكامن القوى في نفسية الفرد كالسعادة والطمأنينة والأمل والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات بالصحة النفسية (Seligman, 2002). ويضم علم النفس الإيجابي العديد من المجالات، فعلى المستوى الشخصي يهتم بالماضي كحالات الرفاهية والقناعة والرضا، وبالحاضر كالتدفق والسعادة، وبالمستقبل كالتفاؤل والأمل. وعلى المستوى الفردي يهتم بالخصائص الفردية الإيجابية كالحب والشجاعة والمثابرة والعفو والروحانية والحكم، وعلى مستوى الجماعات يهتم بالفضائل المدنية ودفع الأفراد إلى المواطنة الصالحة كالمسئولية والإيثار والاعتدال والعفو وأخلاقيات العمل (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

ومن بين هذه الخبرات والقوى نجد حالة التدفق النفسي Psychological Flow أحد أهم المفاهيم المرتبطة بمسار علم النفس الإيجابي، التي تمثل الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة، حيث تترك أثراً إيجابياً في شكل شعور بالسرور والمتعة والاندماج والسعادة والاحساس بالجدارة والقيمة الشخصية (أبو حلاوة، 2013).

ويمكن القول أن حالة التدفق النفسي هي حالة إيجابية ذات أبعاد ذهنية وعاطفية وإجرائية، ترتبط بشعور الفرد باللذة والبهجة والسعادة والتفاؤل، فالفرد يستغرق وقتاً طويلاً في التفكير العميق والتركيز الشديد حينما يشعر باللذة، فضلاً عن ذلك فأنه يميل إلى تكرار السلوكيات التي تجلب له الشعور بالمتعة، ويتجنب السلوكيات التي تشعره بالألم والمعاناة (اشتية، أبو اسحاق، والنواجحة، 2015).

فالتدفق النفسي حالة من الانغماس في عمل تلو العمل وفقاً لمنطق داخلي دون الحاجة إلى تدخل واعي من قبل الفرد، يصاحبه شعور بالسيطرة والتحكم في الأنشطة، وانعدام للتمييز بين الذات والبيئة، وانعدام التمييز بين الماضي والحاضر والمستقبل (Csikszentmihalyi, 2014).

ومن هنا يُعد التدفق النفسي من أهم الركائز الإيجابية في الشخصية التي لاغنى عنها في جميع المراحل العمرية بصفة عامة وفي مرحلة الجامعة بصفة خاصة. وتحظى المرحلة الجامعية بدرجة كبيرة من الأهمية نظراً لأنها تمثل المرحلة التي يتم الانتقال فيها من بيئة المدرسة التي تختلف في جميع متطلباتها وخصائصها النفسية والاجتماعية والعقلية عن البيئة الجامعية. والتي قد يؤدي الانتقال غير المهيء لها إلى حالة من سوء التوافق، تنعكس على الطلبة وصحتهم النفسية، وتؤثر على تطلعاتهم للمستقبل الأكاديمي والمهني، ويصبحوا في حاجة ماسة إلى سرعة التأقلم مع المجتمع الجامعي، والذي يُعد مطلباً أساسياً للنجاح والاستمرار بالدراسة، لاسيما أن التوافق مع الحياة الجامعية يُعد مؤشراً على التوافق العام. فالتوافق مع الحياة الجامعية يُعد من أقوى المؤشرات المتعلقة بصحة الطالب النفسية وتكيفه مع مناخ الجامعة، وشعوره بالرضا عن نوعية حياته الدراسية، بما يسهم في تحديد استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى الطلاب. ويعتبر التدفق النفسي أحد مكامن القوى في الشخصية، التي يمكن أن تساعد الطالب ليس فقط على التأقلم مع متغيرات البيئة الجامعية، بل وتمكنه أيضا من الوصول إلى الإبداع والأداء المتميز. وعلى الجانب الآخر فإن حالة التدفق النفسي لدى الطالب تتطور من خلال بيئة نفسية مساندة، تساعده على مواجهة المواقف الضاغطة، والتركيز والاستغراق فيما هو مطلوب إنجازه، والارتقاء بمستوى الأداء.

ومن هذا المنطلق تسعى الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين التدفق النفسي كحالة نفسية تنتاب الطالب يصل فيها إلى الاستغراق في مهام عمله وواجباته المنوط بها، ومدى توافقه مع بيئته الجامعية، خاصة أنه لا توجد دراسات سابقة - في حدود علم الباحثة - تناولت العلاقة بين المتغيرين.

إضافة فإن التعمق في فهم ودراسة متغيري التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية يتطلب البحث عن أثر بعض المتغيرات، مثل التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي على المتغيرين، وهذا الأمر أختلفت حوله الدراسات السابقة.

وتأسيساً على ما سبق تتضح مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

1. هل يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي؟

ويتفرع من السؤال الرئيس السابق التساؤلات التالية:

- ما مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة؟
- ما مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد علاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق في مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغيرات (التخصص الأكاديمي- المستوى الدراسي- المعدل التراكمي)؟
- هل توجد فروق في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة تعزى إلى متغيرات (التخصص الأكاديمي- المستوى الدراسي- المعدل التراكمي)؟

أهداف الدراسة:

تمثلت أهداف الدراسة الحالية في تقصي العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، ومعرفة مدى تأثُر متغيرات الدراسة بكل من التخصص الأكاديمي، المستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، وإمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي.

أهمية الدراسة:

تنطوي الدراسة الحالية على أهمية نظرية وتطبيقية يمكن تحديدها على النحو التالي:

الأهمية النظرية.. وتتمثل في:

1. طبيعة العينة التي تتناولها الدراسة الحالية وهي فئة طالبات الجامعة لما لهن من دور مهم في منظومة التنمية المستقبلية في المجتمعات، الأمر الذي يتطلب دراسة احتياجاتهن النفسية وبحث سبل تحسين جودة حياتهن.
2. أهمية متغير التدفق النفسي باعتباره من مكامن القوى في نفسية الفرد التي تساعده على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها، ومن ثم تنعكس على مستوى توافقه في الحياة.
3. إلقاء الضوء على بعض جوانب التوافق مع الحياة الجامعية باعتباره ضروره من ضروريات الاهتمام بالصحة النفسية لطلبة الجامعة.
4. سد الفجوة البحثية في الدراسات السابقة عن طريق دراسة تأثير التدفق النفسي على التوافق مع الحياة الجامعية، حيث أهتمت الدراسات السابقة بتناول هذين المتغيرين بشكل منفرد دون الربط بينهما.
5. الأهمية التطبيقية.. وتتمثل في:

- الإفادة من نتائج الدراسة الحالية وتوظيفها في مجموعة توصيات ومقترحات مرتبطة بتحسين الخدمات التربوية والأكاديمية والاجتماعية والنفسية المقدمة لطلبة الجامعة.
- توجيه نظر الباحثين والمختصين في مجال التربية والتعليم إلى أهمية تصميم برامج تنموية إرشادية لمساعدة الطلبة على تحقيق مستويات مرتفعة من التدفق النفسي والتوافق الجامعي.

مصطلحات الدراسة:

التدفق النفسي Psychological Flow..

تحدده باظه (2011) بأنه "الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء، والسرعة والوصول إلى مستوى عالي من الأداء، والشعور بالسعادة، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان ونسيان احتياجات الذات أثناء الأداء، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء".

ويتحدد التدفق النفسي إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المعد لذلك من قبل باظه (2011) والمستخدم في الدراسة الحالية.

التوافق مع الحياة الجامعية Adjustment with University Life..

هي مجموعة الجوانب الأكاديمية والاجتماعية والعاطفية الشخصية والإلتزام بتحقيق الأهداف المستقبلية التي تسهم في تحقيق توافق الطالب مع الحياة الجامعية (علي، 2008). ويتحدد التوافق مع الحياة الجامعية إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المعد لذلك من قبل بيكر وسيرك Baker & Siryk (1984) ترجمة علي (2008) والمستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

أولاً: التدفق النفسي:

ظهر مصطلح التدفق النفسي عام 1975 من قبل العالم المجري تشكزينتميهالي Csikszentmihalyi عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين، في محاولة لأكتشاف دوافع هؤلاء المحترفين لهذا العمل الذي يتطلب تضحيات كبيرة جسدياً ونفسياً. وقد تبين أن جميع هؤلاء الأفراد قد وصفوا مراراً وتكراراً ما اسموه Flow أي "التدفق"، والذي يثير حالة من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقاً لقدراتهم، أو أعلى قليلاً من المهارات التي يعتقدون أنهم يملكونها، ولقد ورد على لسان هؤلاء المحترفين Go with flow أي "يذهب مع التيار" لوصف هذه الحالة من الرفاهية النفسية، وأنهم عاشوا حالة من الجريان والأنسياب مع تيار الماء (ربيعة، 2015).

ويُعد مفهوم التدفق النفسي من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الإيجابية، إذ تمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي الخبرة الإنسانية المثلى Optimal Human Experience المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة، لكونها حالة تعني فناء الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها فناءاً تاماً ينسى به ذاته والوسط الاجتماعي والزمن، كأنى به في حالة من غياب للوعي بكل شيء آخر عدا هذه المهام أو الأعمال، على أن يكون كل ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني والدافع له باتجاه المداومة والمثابرة (أبو حلاوة، 2013). ويعرف تشكزينتميهالي Csikszentmihalyi (1996) التدفق النفسي بأنه حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الفرد في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحق أيضا عندما يكون مستوى قدرات ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة، خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية. فالتدفق هو شعور الفرد بالسيطرة الكاملة على ما يحيط به، وهناك شرطان لحدوث التدفق الأول: هو التركيز الشامل على النشاط والاستمتاع بإدارته، أما الشرط الثاني الذي يسبق عملية التدفق فهو الاعتقاد بالتوازن بين تحديات الموقف والمهارات الشخصية المطلوبة (Ghani, Supnick & Rooney, 1991).

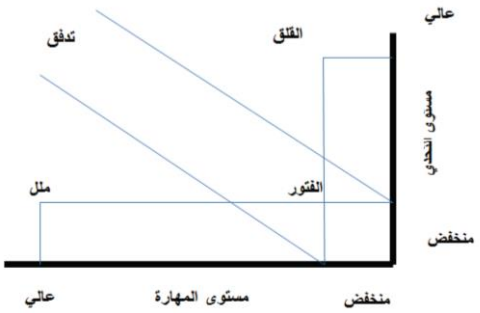
فيُشترط للدخول في حالة التدفق إيجاد تحديات مدركة أو فرص لإداء نشاط يتناسب مع المهارات التي يمتلكها الفرد وقدراته، وتحديد هدف واضح قابل للتحقيق في ضوء قدرات ومهارات الفرد، مع وجود تغذية راجعة فورية عما يحققه الفرد من تقدم يقربه من الهدف (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). ويرى جولمان (2000) أن التدفق هو استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ودرجة الامتياز فيها، ويستمر هذا التدفق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة، التي تقي الفرد من الإصابة بالملل والأكتئاب والتوتر والقلق.

ويرتبط مفهوم التدفق بمفهوم آخر صاغه تشكزينتميهالي Csikszentmihalyi هو مفهوم الخبرة المثلى Optimal Experience وتعني احساس الفرد بأن مهاراته مناسبة للتحديات التي تعترضه في توجهه للهدف، وتوافر مثل هذا الاحساس يفضي الى حالة من التركيز التام على مواجهة التحدي بما لايترك

مجالاً للتفكير في أي شيء آخر، وهنا يختفي انشغال الفرد بذاته Self-consciousness أو وعيه وتنبهه لذاته ويصبح احساسه بالوقت مشوشاً او مضطرباً نتيجة الاندماج التام في المهام (أبو حلاوة، 2013).
ومن الملاحظ على جميع ما سبق من تعريفات أن بينهم جميعاً ثمة مشتركات أساسية في وصف التدفق، فجميعها تشير إلى كونه حالة إيجابية تضم أبعاداً متعددة بعضها ذهني كالتركيز والاستغراق التام أثناء الأداء، وبعضها انفعالي كالشعور بالمتعة والسعادة أثناء الأداء، وبعضها إجرائي من حيث الانجاز والوصول إلى أقصى مستويات الأداء، وتتحقق هذه الحالة عندما يكون هناك توازن بين مستوى الصعوبة المرتبطة بالمهمة وإمكانيات الفرد.
وقد أقترح تشكزينتميهالي (1990) Csikszentmihalyi تسعة أبعاد للتدفق النفسي هي:

- التوازن بين التحدي والمهارة Challenge –Skill balance
- إندماج الوعي بالفعل Action- Awareness merging
- غياب الوعي بالذات Loss of Self-Consciousness
- الأهداف الواضحة Clear goals
- تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous feedback
- الاحساس بالسيطرة أو الضبط Sense of control
- التركيز كلياً في المهمة Total Concentration on task at hand
- الاحساس بمرور الزمن (بطء أو سرعة) Transformation of Time
- الاستمتاع الذاتي The Experience is Autotelic

ويترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، تنمية التخيل العقلي، تنمية التفكير الإبداعي، تنمية مستوى الطموح ودافع الإنجاز، تنمية القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، تنمية الفاعلية الذاتية وتحمل المسئولية (باظه، 2011). ويرى تشكزينتميهالي Csikszentmihaly أن هناك مصاحبات نفسية تنتاب المرء عندما يتعايش مع حالة التدفق، وغالباً ما تكون هذه المصاحبات متبلورة حول الشعور بالنشوة والابتهاج والسعادة التامة والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية والاثابات الداخلية، وقد أطلق عليها خبرة التدفق Flow Experience. إلا أن أوضح المصاحبات النفسية لحالة التدفق تدور حول ما أسماه سليجمان Seligman بقضية المعنى Meaningness إذ يرى أن مفهوم الاندماج في الحياة مماثل تماما لمفهوم التدفق والخبرة المثالية Optimal Experience، كما أنه أقل أهمية من السعادة التي يتحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة، ووجود شعور إيجابي كالمتعة والنشوة أو أي نوع من أنواع الوعي هو جوهر التدفق (سليجمان، 2002). أما عن النظريات المتعلقة بحالة التدفق النفسي فيفسر تشكزينتميهالي (1990) Csikszentmihalyi التدفق المرتبط بالتحديات والمهارات حيث يرى أنه يقع عند وجود حالة توارن بين التحدي والنشاط وبين مهارات الفرد وقدراته. فالأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل حيث تزيد المهارات وينخفض التحدي أي تكون المهمة أقل بكثير من قدرات وإمكانيات الفرد، وإذا كان النشاط شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق حيث تكون التحديات عالية والمهارات منخفضة، وأخيراً تحدث اللامبالاة عندما يكون التحدي منخفضاً وأيضا المهارات منخفضة. (كما هو موضح بالشكل التالي)



شكل 1 يوضح خبرة التدفق النفسي

ثانياً: التوافق مع الحياة الجامعية:

تُعد المرحلة الجامعية ذات أهمية في حياة الفرد فهي مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد، خلالها يتم اكساب الطالب الجامعي عادات وتقاليد وقيم تساعده على التوافق داخل مجتمعه، وتمكنه من تكوين علاقات مع الآخرين، والتوافق مع نفسه وتحقيق الاتزان النفسي والاحساس بهويته، كما يسعى الطالب الجامعي إلى تحقيق النجاح الدراسي والاستعداد للمستقبل المهني (Baker & Siryk, 1984).

وتتباين توقعات الطلاب وانطباعاتهم عن الحياة الجامعية من طالب إلى آخر، نتيجة لكثرة الضغوط الاجتماعية والنفسية والأكاديمية التي يتعرضون لها وما يقع عليهم من مسئوليات الدراسة، مما قد يؤثر على توافقهم. ويكون التوافق مع الحياة الجامعية هو محصلة الجهود التي يقوم بها الطالب للتغلب على مختلف الضغوط والصعاب التي يواجهها في رحاب الجامعة (Mahyuddin, Abdullah, Elias & Uli, 2010).

والتوافق مع الحياة الجامعية هو حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب الجامعي لاستيعاب المواد الدراسية، والنجاح فيها، وتحقيق التواؤم بينه وبين البيئة الجامعية، ومكوناتها الأساسية وهي: الأساتذة والزملاء، والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية، ومواد الدراسة، وأسلوب التحصيل الدراسي (عوض، 1984). وينظر كل من بيكر وسيرك Baker & Siryk (1999) إلى التوافق مع الحياة الجامعية بأنه مفهوم متعدد الأبعاد ينطوي على مجموعة من المتطلبات المتنوعة في النوع والدرجة، الأمر الذي يتطلب التأقلم معها، وهذه الأبعاد هي التوافق الأكاديمي والتوافق الاجتماعي والتوافق العاطفي والتوافق الشخصي والتوافق المؤسسي (Mahyuddin, Abdullah, Elias & Uli, 2009).

ويذكر علي (2008) أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية وهي:

- التوافق الأكاديمي: هو قدرة الطالب الجامعي على الوصول إلى حالة من الرضا النفسي عن أدائه الأكاديمي، واحساسه بحالة من التناغم في علاقاته مع أساتذته، وزملاء الدراسة، ومع البيئة الجامعية.
- التوافق الاجتماعي: هو عملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى تعديل سلوك الفرد في سبيل التغلب على الصعوبات التي تقف حائلاً بينه وبين إقامته علاقة ودية حميمة بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة المحيطة من جهة أخرى.
- التوافق الشخصي- العاطفي: هو أي نشاط يقوم به الطالب الجامعي ويحقق له قدراً من الرضا عن الذات والثقة بالنفس، والقدرة والمهارة على إشباع حاجاته ودوافعه دون إحباط مع البيئة المحيطة به، والاحساس بتقبل القيم والاتجاهات الجامعية، والمشاركة في الأنشطة الجامعية المختلفة. ويهدف أيضا إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من التوافق في العلاقات العاطفية الإيجابية مع الجنس الآخر والتفاعل الإيجابي معها.
- الالتزام بتحقيق الأهداف: هو قدرة الطالب الجامعي على إشباع حاجاته ومتطلباته النفسية والاجتماعية والدراسية، وتحقيق نجاحاً في الأهداف التي وضعها أثناء دخول البيئة الجامعية

من خلال مكوناتها الأساسية: الأساتذة والزملاء، والأنشطة الاجتماعية والترفيهية، وتحقيق التفوق الدراسي.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة:

تنوعت الدراسات ذات الصلة التي تناولت التدفق النفسي في علاقته بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى الطلاب في المرحلة الجامعية.

فقامت دراسة محمود (2018) ببحث مستوى الطموح وعلاقته بالتدفق النفسي، لدى عينة مكونة من 130 من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس. حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بأبعاده ودرجاتهم على مقياس مستوى الطموح بأبعاده باستثناء بعد الرغبة في التغيير للأفضل، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات العينة على مقياس التدفق النفسي تعزى إلى متغير التخصص (علمي وأدبي).

وتناولت دراسة عبدالفتاح وحليم (2018) العلاقة بين التسويف الأكاديمي وكل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة الجامعية، لدى عينة مكونة من 430 من طلاب الفرقتين الأولى والرابعة بجامعة الزقازيق. حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التسويف الأكاديمي بأبعاده والتدفق النفسي بأبعاده، كما توصلت الدراسة إلى وجود تأثير سالب دال إحصائياً للتسويف الأكاديمي على كل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة الجامعية، ووجود تأثير موجب دال إحصائياً للرضا عن الدراسة الجامعية على التدفق النفسي.

وهدفت دراسة الرفاعي (2018) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي، لدى عينة مكونة من 210 من طالبات الدبلوم التربوي بكلية التربية جامعة جدة. حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي بأبعاده ودرجاتهم على مقياس التوافق الدراسي بأبعاده، كما أظهرت النتائج وجود تأثير معنوي مرتفع لأبعاد التدفق النفسي كمتغيرات مستقلة في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في التوافق الدراسي. وقامت دراسة حرب، عطيه، ومحمد (2018) بالكشف عن مدى إسهام أبعاد التدفق النفسي في التنبؤ بالتحصيل الدراسي، لدى عينة مكونة من 452 من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بنها. حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير دال إحصائياً لأبعاد التدفق النفسي في التحصيل الدراسي لعينة الدراسة.

وهدفت دراسة أيوب والبديوي (2017) إلى معرفة العلاقة بين التلكؤ الأكاديمي والتدفق النفسي، لدى عينة مكونة من 218 طالبة بالفرقة الرابعة بشعبة التربية بكلية الدراسات الإنسانية بتفهنا الأشراف جامعة الأزهر. حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس التلكؤ الأكاديمي بأبعاده ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس الدافعية الذاتية ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالتلكؤ الأكاديمي من خلال التدفق النفسي.

ومن الدراسات التي تناولت أثر التخصص (علمي وأدبي) على التدفق النفسي، دراسة عبدالمجيد، لاشين، وعبدالباقي (2016) لدى عينة مكونة من 158 من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة حلوان، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق لصالح التخصص العلمي. كذلك دراسة العبيدي (2016) أظهرت نتائجها وجود فروق في التدفق النفسي لصالح التخصص العلمي مقابل التخصص الإنساني، لدى عينة مكونة من 200 من طلاب كلية التربية جامعة بغداد.

وفي ذات السياق قامت دراسة الموسوي وشطب (2016) بالكشف عن الفروق في مستوى التدفق النفسي تبعاً لمتغيرات التخصص والتفكير الإيجابي، لدى عينة مكونة من 40 من طلاب جامعة القادسية. حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي تعزى إلى متغير التخصص (علمي وأدبي) لصالح التخصص العلمي، ومتغير التفكير الإيجابي لصالح ذوي التفكير الإيجابي المرتفع.

وتناولت دراسة غريب (2015) العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة، لدى عينة مكونة من 120 من طالبات كلية الآداب وكلية التربية جامعة القصيم. وانتهت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على بعض أبعاد مقياس تحمل الغموض، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس المخاطرة.

وتوصلت دراسة عثمان (2015) إلى اسهام مكامن القوى في الشخصية في التنبؤ بالتدفق النفسي، لدى عينة مكونة من 127 من الطلاب المعلمين بالفرقة الرابعة بكلية التربية بقنا. كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض مكامن القوى في الشخصية وهي: الحكم، المنظورية، الحيوية، الشفقة، الامتنان، الروحانية والتدفق النفسي بأبعاده. وهدفت دراسة احمد وعبدالجواد (2013) إلى الكشف عن مدى إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي، لدى عينة مكونة من 130 طالب من المتفوقين دراسياً من طلاب كلية التربية جامعة المنيا. حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس السلوك التوكيدي، كما أن درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي لدى أفراد العينة أسهمت في التنبؤ بدرجاتهم في التدفق النفسي. وقامت دراسة خاطر (2012) بالتحقق من قدرة متغيرات التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي، لدى عينة مكونة من 600 من طلاب الجامعة. حيث أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة، كما أظهرت النتائج قدرة كل من التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي.

وبحثت دراسة صديق (2009) العلاقة بين التدفق النفسي وبعض العوامل النفسية، لدى عينة مكونة من 616 من طلاب الجامعة. حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي وعدد من العوامل النفسية هي: الاعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح، تحمل المسئولية، الدافع للإنجاز، والثقة بالنفس، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التدفق النفسي وكل من: القلق، الاكتئاب، الاحباط، اليأس، الملل، واللامبالاة.

ثانياً: دراسات تناولت التوافق مع الحياة الجامعية:

أولت العديد من الدراسات أهمية كبيرة للتوافق مع الحياة الجامعية، ونعرض فيما يلي ما توفر من هذه الدراسات. ففي دراسة قام بها قشمر (2019) بحثت التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي والدراسي، لدى عينة مكونة من 160 من طلاب الفرقة الأولى بالجامعات الفلسطينية. حيث جاءت نسبة التوافق مع الحياة الجامعية بين عينة الدراسة فوق المتوسط، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق في مستوى التوافق العام لصالح الكليات الإنسانية والحاصلين على معلات مرتفعة. وأظهرت نتائج دراسة القحطاني (2018) التي أجراها على عينة مكونة من 500 من طلاب جامعة شقراء، ارتفاع مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة، ووجود فروق في متوسطات درجات التوافق مع الحياة الجامعية لصالح التخصصات العلمية مقابل التخصصات الإنسانية. وأسفرت نتائج دراسة الرقاد (2017) التي أجرتها على عينة مكونة من 800 من طلاب الجامعة الهاشمية، عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الرهاب الاجتماعي والتوافق الجامعي، حيث جاء مستوى التوافق الجامعي متوسطاً لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة في مستوى التوافق الجامعي تعزى إلى متغير

التخصص (علمي وأدبي). وجاءت نتائج دراسة مجيد (2016) التي أجراها على عينة مكونة من 100 من طلاب كلية التربية بالجامعة المستنصرية، لتأكد على ارتباط الأمن النفسي بالتوافق مع الحياة الجامعية. وتوصلت دراسة الرفاعي (2016) التي أجرتها على عينة مكونة من 201 من طالبات قسم السكن وإدارة المنزل بكلية التصاميم، إلى ارتباط التوافق مع الحياة الجامعية بمستوى الطموح لدى الطالبات. وأسفرت نتائج دراسة الشريدة (2016) التي أجرتها على عينة مكونة من 40 من طالبات كلية التربية جامعة القصيم، عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية،كما أظهرت النتائج القدرة التنبؤية للثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية على التنبؤ بالرضا عن الحياة. وهدفت دراسة الرشيد (2015) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والصلابة النفسية وإدارة الذات، لدى عينة مكونة من 80 من طالبات كلية الآداب والعلوم بالأسياح جامعة القصيم. حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التوافق مع الحياة الجامعية وكل من الصلابة النفسية وإدارة الذات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغير التخصص (علمي وأدبي).

وأسفرت نتائج دراسة حجو (2015) التي أجراها على عينة مكونة من 320 من طلاب جامعة القدس المفتوحة، عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق مع الحياة الجامعية لصالح الكليات الإنسانية والحاصلين على معدلات مرتفعة. وقامت دراسة جاب الله (2014) بالكشف عن إمكانية التنبؤ بالتوافق الجامعي من خلال الذكاء الوجداني والقدرات الإبداعية، لدى عينة مكونة من 243 من طلاب جامعة أسيوط. حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي الذكاء الوجداني والقدرات الإبداعية وأبعادهما ودرجاتهم على مقياس التوافق الجامعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود تأثير لمتغير التخصص على التوافق الجامعي.

وتوصلت نتائج دراسة خليفة (2013) التي أجراها على عينة مكونة من 239 من طلاب جامعة غريان، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التوافق مع الحياة الجامعية والدافعية للإنجاز. وكشفت نتائج دراسة فايد وقاسم (2012) التي أُجريت على عينة مكونة من 170 من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين احتمالية التسرب الدراسي وأبعاد التوافق مع الحياة الجامعية الاجتماعي والأكاديمي والالتزام بتحقيق الأهداف، في حين يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين احتمالية التسرب الدراسي وبُعد التوافق العاطفي.

وبحثت دراسة عبدالكريم (2012) التوافق مع الحياة الجامعية لدى عينتين مصرية وسعودية، مكونة من 360 من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة الإسكندرية. حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في أبعاد التوافق مع الحياة الجامعية الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي لصالح العينة المصرية، ووجود فروق دالة إحصائياً لصالح التخصصات النظرية في بُعد التوافق العاطفي، ولصالح التخصصات العلمية في بُعد الالتزام بتحقيق الأهداف، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير المعدل التراكمي. وأظهرت نتائج دراسة الربدي (2012) التي أجراها على عينة مكونة من 494 من طلاب كلية التربية جامعة القصيم، المستوى الإيجابي للتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة، ووجود فروق وفقاً لمتغير التخصص في بُعدي التوافق مع الحياة الجامعية الاجتماعي والالتزام بتحقيق الأهداف لصالح طلبة تخصص علم النفس. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق تعزى إلى متغير المستوى الدراسي في بُعد التوافق العاطفي حيث ينخفض في المستوى الدراسي الثاني ثم يرتفع في المستوى الثالث والرابع ثم يعود للانخفاض في المستوى السابع، كما أشارت النتائج إلى أن التوافق مع الحياة الجامعية يزداد بزيادة المعدل التراكمي.

وتناولت دراسة مصطفى (2010) الفروق في التوافق مع الحياة الجامعية بأختلاف الشعب الدراسية، لدى عينة مكونة من 100 من طلاب كلية التربية النوعية جامعة المنصورة. حيث أسفرت نتائج

الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الفرقة الرابعة في الشعب التخصصية المختلفة في درجة التوافق مع الحياة الجامعية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الشعب الفنية والشعب الأخرى في درجة التوافق مع الحياة الجامعية لصالح طلاب الفنون.
وقامت دراسة الجبوري والحمداني (2006) بدراسة التوافق مع المجتمع الجامعي وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي، لدى عينة مكونة من 410 من طلاب جامعة المرج. حيث دلت النتائج على أن التوافق مع المجتمع الجامعي والاتجاه نحو التخصصات الدراسية كان إيجابياً، وأن هناك تأثيراً معنوياً في إحداث التوافق يتمثل في الاتجاه نحو التخصص والمستوى الدراسي، فكلما تقدم الطالب في دراسته كلما ازداد توافقه مع المجتمع الجامعي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

باستعراض ما توفر من دراسات سابقة حول الموضوع يمكن استخلاص ما يلي:

1. عدم وجود دراسات سابقة - في حدود علم الباحثة- تناولت العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية.
2. فيما يتعلق بالأدوات التي أعتمدت عليها دراسات التوافق مع الحياة الجامعية، تم ملاحظة أن معظمها قد استخدم مقياس التوافق مع الحياة الجامعية تأليف بيكر وسيرك Baker & Siryk وترجمة وإعداد علي.
3. لم تلتفت كثيراً من دراسات التدفق النفسي إلى بحث مستوى التدفق لدى مجتمعات الدراسة.
4. تباينت نتائج الدراسات السابقة بشأن مستوى التوافق مع الحياة الجامعية، فبينما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى المستويات المتوسطة للتوافق، أكدت نتائج أخرى المستويات المرتفعة للتوافق مع الحياة الجامعية لدى مجتمعات الدراسة.
5. نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أثر متغير التخصص على التدفق النفسي أظهرت جميعاً وجود تأثير للتخصص على التدفق النفسي.
6. تباينت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أثر متغير التخصص على التوافق مع الحياة الجامعية، فبعضها أظهر وجود تأثير للتخصص على التوافق مع الحياة الجامعية، في حين أظهر البعض الآخر العكس.
7. نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أثر المعدل التراكمي على التوافق مع الحياة الجامعية أظهرت معظمها وجود فروق لصالح المعدلات المرتفعة.
8. تباينت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت أثر متغير المستوى الدراسي على التوافق مع الحياة الجامعية، فبعضها أظهر وجود فروق لصالح المستويات الدراسية الأولى، والبعض الآخر أظهر وجود فروق لصالح المستويات الدراسية النهائية، في حين أظهرت نتائج بعض الدراسات عدم وجود تأثير للمستوى الدراسي على التوافق مع الحياة الجامعية.

فروض الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة الحالية وخلفيتها النظرية والدراسات والبحوث السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية وفقاً للأتي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي والوسط الفرضي للمقياس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية والوسط الفرضي للمقياس.
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية.

4. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي تعزى إلى متغيرات (التخصص الأكاديمي- المستوى الدراسي- المعدل التراكمي).
5. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغيرات (التخصص الأكاديمي- المستوى الدراسي- المعدل التراكمي).
6. تسهم درجات التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية.

محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالأتي:

أولاً: محددات منهجية:

مجتمع الدراسة:

يتكون من طالبات كلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز.

أدوات الدراسة وتتكون من:

- مقياس التدفق النفسي إعداد باظه (2011).
- مقياس التوافق مع الحياة الجامعية تأليف بيكر وسيرك Baker & Siryk وترجمة وإعداد علي (2008).

ثانياً: محددات زمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019/2018م.

ثالثاً: محددات مكانية: كلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز.

المنهجية والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بالصورة المسحية المنسجمة مع طبيعة الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة وعينتها:

تكونت عينة الدراسة من 182 طالبة من الطالبات المنتظمات بكلية التربية بمحافظة وادي الدواسر جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، والمسجلات بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2019/2018م. وقد تراوحت أعمارهن ما بين 18-28 سنة بمتوسط عمر زمني قدره 21,3 وانحراف معياري قدره 1,56. والجداول 1، 2، 3 توضح توزيع العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة:

جدول 1

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي

التخصص الأكاديمي	العدد
تربية خاصة	56
رياض أطفال	64
اقتصاد منزلي	62

جدول 2

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد
الثاني	32
الثالث	16
الرابع	29
الخامس	17
السادس	16
السابع	50
الثامن	22

جدول 3

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المعدل التراكمي

المعد التراكمي	العدد
1 إلى 2,99	38
3 إلى 3,99	69
4 إلى 5	75

ثالثاً: أدوات الدراسة:

مقياس التدفق النفسي

تكون المقياس من 56 بنداً موزعة على ثمانية أبعاد هي:

- الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية.
- مستوى النشاط والعمل المرتفع على الشعور بالمسئولية.
- وضوح الهدف في ممارسة العمل أو النشاط والقابلية للتحقق.
- الاندماج الكامل في العمل أو النشاط.
- تركيز الانتباه ومواجهة التحديات.
- الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء.
- نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل.
- الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات.

وللتأكد من مناسبة المقياس كأداة للدراسة الحالية تم تطبيقه على عينة مكونة من 40 طالبة جامعية - غير عينة الدراسة- تراوحت أعمارهن ما بين 19-23 سنة، بمتوسط عمر زمني قدره 20,4 وانحراف معياري قدره 1,22، وذلك للتأكد من صلاحية المقياس وحساب الخصائص السيكومترية الخاصة به، حيث تم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس وذلك بقياس معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل. وقد كانت جميع الفقرات دالة إحصائياً وتراوحت معاملات الارتباط ما بين 0,50- 0,89، كما تم حساب معامل الثبات بإعادة التطبيق للمقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين 0,72 وهي دالة عند مستوى دلالة 0,01، كما جاءت قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار 0,48 وبتصحيح هذا المعامل بمعادلة سبيرمان-براون أصبحت قيمة معامل الثبات 0,57 وهي دالة عند مستوى دلالة 0,01.

مقياس التوافق مع الحياة الجامعية الجامعية

تكون المقياس من 36 بنداً موزعة على أربعة أبعاد هي: التوافق الأكاديمي، التوافق الاجتماعي، التوافق العاطفي/الشخصي، والالتزام بتحقيق الأهداف.

وللتأكد من مناسبة المقياس كأداة للدراسة الحالية تم تطبيقه على عينة مكونة من 40 طالبة جامعية - غير عينة الدراسة- تراوحت أعمارهن ما بين 19-23 سنة، بمتوسط عمر زمني قدره 20,4 وانحراف معياري قدره 1,22، وذلك للتأكد من صلاحية المقياس وحساب الخصائص السيكومترية الخاصة به، حيث تم التحقق من صدق البناء الداخلي للمقياس وذلك بقياس معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل. وقد كانت جميع الفقرات دالة إحصائياً وتراوحت معاملات الارتباط ما بين 0,67- 0,94، كما تم حساب معامل الثبات بإعادة التطبيق للمقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين 0,81 وهي دالة عند مستوى دلالة 0,01، كما جاءت قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار 0,66 وبتصحيح هذا المعامل بمعادلة سبيرمان-براون أصبحت قيمة معامل الثبات 0,78 وهي دالة عند مستوى دلالة 0,01.

رابعاً: المعالجة الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض الدراسة الحالية تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية تمثلت في:

- اختبار (ت) للعينة الواحدة.
- معامل ارتباط بيرسون.
- تحليل التباين أحادي الاتجاه.
- تحليل الانحدار البسيط.

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج الفرض الأول وينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي والوسط الفرضي للمقياس.

وللتأكد من صحة هذا الفرض، تم حساب قيمة (ت) لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 4

قيمة (ت) الإحصائية لدرجات العينة على مقياس التدفق النفسي

الوسط الفرضي 112		درجة الحرية 181	
المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
159,68	31,36	20,513	0,000

من الجدول 4 يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي والوسط الفرضي للمقياس وقيمته 112، والذي تم الحصول عليه من خلال جمع أعلى درجة على المقياس وأدنى درجة على المقياس وقسمته على اثنين، حيث جاء المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة أكبر من الوسط الفرضي للمقياس، مما يشير إلى المستوى الإيجابي للتدفق النفسي لدى عينة الدراسة وتحقق الفرض الأول من فروض الدراسة الحالية. وبحساب نسبة التدفق النفسي لأفراد عينة الدراسة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، جاءت النسبة 71,28% مما يوضح أن نسبة التدفق النفسي لدى عينة الدراسة كانت فوق المتوسط.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني وينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية والوسط الفرضي للمقياس.

وللتأكد من صحة هذا الفرض، تم حساب قيمة (ت) لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 5

قيمة (ت) الإحصائية لدرجات العينة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية

الوسط الفرضي 72		درجة الحرية 181	
المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
73	7,97	8,468	0,000

من الجدول 5 يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة جاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية والوسط الفرضي للمقياس وقيمته 72، حيث جاء المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة أكبر من الوسط الفرضي للمقياس، مما يشير إلى المستوى الإيجابي للتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة

الدراسة وتحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة الحالية. وبحساب نسبة التوافق مع الحياة الجامعية لأفراد عينة الدراسة بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، جاءت النسبة 67,59% مما يوضح أن نسبة التوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة كانت فوق المتوسط.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وينص على: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية.

وللتأكد من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل ارتباط بيرسون لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول 6

معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية

المتغير	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	**0,664	0,000
التوافق مع الحياة الجامعية		

** دالة عند مستوى دلالة 0,01

من الجدول 6 يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0,01 بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، وهو ما يعني تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع وينص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي تعزى إلى متغيرات (التخصص الأكاديمي- المستوى الدراسي- المعدل التراكمي).

وللتأكد من صحة هذا الفرض، لأثر متغيرات التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، تم حساب تحليل التباين أحادي الاتجاه لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي، كما توضحها الجداول التالية:

جدول 7

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لأثر متغير التخصص الأكاديمي على التدفق النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1346,486	2	673,243	0,682	0,507
داخل المجموعات	176682,662	179	987,054		
الكلي	178029,148	181	-		

من الجدول 7 يتضح عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير التخصص الأكاديمي على مقياس التدفق النفسي.

جدول 8

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لأثر متغير المستوى الدراسي على التدفق النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	7245,789	6	1207,631	1,231	0,293
داخل المجموعات	171742,305	175	981,385		
الكلي	178988,093	181	-		

من الجدول 8 يتضح عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي على مقياس التدفق النفسي، إلا أنه بالكشف عن الفروق بين المجموعات، أوضحت نتائج اختبار المقارنات المتعددة LSD وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 لصالح المستوى الدراسي الثامن.

جدول 9

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لأثر متغير المعدل التراكمي على التدفق النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2416,229	2	1208,114	1,225	0,296
داخل المجموعات	176571,865	179	986,435		
الكلي	178988,093	181	-		

من الجدول 9 يتضح عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير المعدل التراكمي على مقياس التدفق النفسي. ومن النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض الرابع من فروض الدراسة الحالية بصورة جزئية.

خامساً: نتائج الفرض الخامس وينص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغيرات (التخصص الأكاديمي- المستوى الدراسي- المعدل التراكمي). وللتأكد من صحة هذا الفرض، لأثر متغيرات التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، تم حساب تحليل التباين أحادي الاتجاه لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، كما توضحها الجداول التالية:

جدول 10

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لأثر متغير التخصص الأكاديمي على التوافق مع الحياة الجامعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	326,933	2	163,467	2,617	0,076
داخل المجموعات	11182,061	179	62,470		
الكلي	11508,995	181	-		

من الجدول 10 يتضح عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير التخصص الأكاديمي على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية، إلا أنه بالكشف عن الفروق بين المجموعات، أوضحت نتائج اختبار المقارنات المتعددة LSD وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 لصالح تخصص رياض أطفال.

جدول 11

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لأثر متغير المستوى الدراسي على التوافق مع الحياة الجامعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	123,257	6	20,543	0,316	0,928
داخل المجموعات	11385,738	175	65,061		
الكلي	11508,995	181	-		

من الجدول 11 يتضح عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير المستوى الدراسي على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية.

جدول 12

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لأثر متغير المعدل التراكمي على التوافق مع الحياة الجامعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	103,627	2	51,813	0,813	0,445
داخل المجموعات	11405,368	179	63,717		
الكلي	11508,995	181	-		

من الجدول 12 يتضح عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير المعدل التراكمي على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. ومن النتائج السابقة يتضح تحقق الفرض الخامس من فروض الدراسة الحالية بصورة جزئية.

سادساً: نتائج الفرض السادس وينص على: تسهم درجات التدفق النفسي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية.

وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب تحليل الانحدار البسيط، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول 13

تحليل الانحدار البسيط للتوافق مع الحياة الجامعية من خلال درجات التدفق النفسي

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط	التباين المشترك	قيمة ت	قيمة ف	معامل الانحدار	قيمة الثابت
التدفق النفسي	التوافق مع الحياة الجامعية	0,664	0,441	19,969	*141,846	0,664	46,051

من الجدول 13 يتضح تحقق الفرض السادس من فروض الدراسة الحالية، حيث تشير النتائج إلى أن درجات التدفق النفسي (المتغير المستقل) تسهم في تباين المتغير التابع (التوافق مع الحياة الجامعية)، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما 0,664، وقد أحدث متغير التدفق النفسي تباين قدره 0,441، وذلك بنسبة 44,1% من تباين المتغير التابع، وهذا يدل على أن 44,1% من التباين في درجات التوافق مع الحياة الجامعية ترجع إلى التباين في درجات التدفق النفسي، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، وقد بلغت قيمة النسبة الفائية لهذا الارتباط 141,846 وهي دالة عند مستوى دلالة 0,01، وهذا يدل على أنه يمكن لدرجات عينة الدراسة في التدفق النفسي التنبؤ بدرجاتهم في التوافق مع الحياة الجامعية، وتكون المعادلة الانحدارية الدالة على التنبؤ كالأتي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار × المتغير المستقل

التوافق مع الحياة الجامعية = 46,051 +0,664× التدفق النفسي

وتدل النتيجة السابقة على أن الزيادة في التدفق النفسي تؤدي إلى الزيادة في التوافق مع الحياة الجامعية، وباستخدام الدرجات المعيارية تعني التنبؤ من خلال القيم المعيارية للتدفق النفسي بالقيم المعيارية للتوافق مع الحياة الجامعية، تكون المعادلة كلأتي:

القيمة المعيارية للتوافق مع الحياة الجامعية = 0,664× القيمة المعيارية للتدفق النفسي

مناقشة النتائج وتفسيرها:

بحث الفرض الأول مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، وقد أظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بالتدفق النفسي، أي أنهم يتمتعون بالتركيز عندما يندمجون في التعامل مع المهام تلك التي تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة وبذل للجهد، وأن مستوى قدراتهم ومهاراتهم في حالة من التوازن التام

مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة. وقد تعود هذه النتيجة إلى البيئة الجامعية المناسبة التي توفر للطالبات قدراً من التركيز وما يتطلبه من هدوء نفسي، وإن المهام التي يكلفون بها تكون في متناول قدراتهم ومهاراتهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراستي عبدالمجيد، لاشين، وعبدالباقي (2016)، والعبيدي (2016) التي أظهرتا المستوى الإيجابي للتدفق النفسي لدى مجتمع الدراسة.

وبحث الفرض الثاني مستوى التوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة الدراسة، حيث أظهرت النتائج المستوى الإيجابي للتوافق مع الحياة الجامعية لدى أفراد العينة، وقد تعود هذه النتيجة إلى طبيعة المجتمع وظروف الدراسة بالجامعة التي تفرض على أغلب الطالبات عدم مغادرة الحرم الجامعي إلا في نهاية اليوم الدراسي، وبالتالي قضاء فترة طويلة داخل الحرم الجامعي أتاح لهن تحقيق ذاتهن من خلال التفاعل الاجتماعي مع زميلاتهن وتكوين الصداقات، والتواصل بفاعلية مع أعضاء هيئة التدريس، والاستفادة من الخدمات والأنشطة المتاحة لهن في الجامعة. كما أن توافق الطالبات قد يعود إلى نظرة المجتمع الإيجابية لطالبات الجامعة، ونظرة الطالبة نفسها للجامعة على أنها مكان لتلقي المعرفة، ووسيلة مهمة للالتحاق بسوق العمل والحصول على وظيفة تحقق لها مكانة اجتماعية مقبولة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات قشمر (2019)، القحطاني (2018)، الرقاد (2017)، الربدي (2012)، والجبوري والحمداني (2006)، التي أظهرت المستوى الايجابي للتوافق مع الحياة الجامعية لدى مجتمع الدراسة. وتناول الفرض الثالث العلاقة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الرفاعي (2018) من حيث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتوافق الدراسي. ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء ارتباط التوافق مع الحياة الجامعية بالعديد من المؤشرات الإيجابية، مثل الثقة بالنفس (الشريدة، 2016) والطموح (الرفاعي، 2016) والدافعية للانجاز (خليفة، 2013) والقدرات الإبداعية (جاب الله، 2014) وكلها مؤشرات مهمة في الوصول إلى حالة التدفق النفسي. وأظهرت نتائج الفرض الرابع عدم وجود فروق في مستوى التدفق النفسي تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي، وقد تعود هذه النتيجة إلى أن الطالبات وبغض النظر عن التخصص، لديهن أهداف واضحة ومحددة يردن تحقيقها، وهذا الاحساس يعمل على استثارتهن وتحفيزهن وبالتالي يظهر التدفق النفسي لديهن بصورة واضحة. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات محمود (2018)، عبدالمجيد، لاشين، وعبدالباقي (2016)، الموسوي وشطب (2016)، والعبيدي (2016)، التي أظهرت وجود فروق في مستوى التدفق النفسي تعزى إلى متغير التخصص. وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التدفق النفسي تعزى إلى متغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الدراسي الثامن، وقد ترجع هذه النتيجة إلى كون المستوى الدراسي الثامن يكون مخصصاً للتدريب الميداني، والذي يوفر للطالبات درجة من المتعة والجاذبية - مقارنة بالدراسة النظرية- ويعمل على استثارة وتحدي قدرات وإمكانات الطالبات، وبالتالي يوفر الظروف المناسبة لحدوث حالة التدفق النفسي. كما أظهرت نتائج الفرض الرابع عدم وجود فروق في مستوى التدفق النفسي تعزى إلى متغير المعدل التراكمي، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة حرب، عطيه، ومحمد (2018) التي أظهرت تأثير التحصيل الأكاديمي على التدفق النفسي.

وجاءت نتائج الفرض الخامس لتوضح وجود فروق في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغير التخصص الأكاديمي لصالح تخصص رياض أطفال، وقد تعود هذه النتيجة إلى الطبيعة المباشرة للدراسة النظرية لتخصص رياض أطفال، وعدم وجود ضغوط أكاديمية نابعة من طبيعة الدراسة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات قشمر (2019)، القحطاني (2018)، الرقاد (2017)، حجو (2015)، عبدالكريم (2012)، ومصطفى (2010)، وتختلف مع نتائج دراستي الرشيد (2015)، وجاب الله (2014)، التي لم تظهرا وجود تأثير لمتغير التخصص على التوافق مع الحياة الجامعية. وأوضحت النتائج عدم وجود فروق في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغير

المستوى الدراسي، ويمكن تفسير ذلك بأن البيئة المحيطة بجميع الطالبات المتمثلة في الكلية هي بيئة واحدة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبدالكريم (2012)، وتختلف مع نتائج دراسة الربدي (2012)، ودراسة الجبوري والحمداني (2006)، التي أظهرت أنه كلما تقدم الطالب في دراسته الجامعية كلما ازداد توافقه مع المجتمع الجامعي. كما أوضحت نتائج الفرض الخامس عدم وجود فروق في مستوى التوافق مع الحياة الجامعية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عبدالكريم (2012)، وتختلف مع نتائج دراسات قشمر (2019)، الربدي (2012)، وحجو (2015)، التي أظهرت أن التوافق مع الحياة الجامعية يزداد بزيادة المعدل التراكمي.

وجاءت نتائج الفرض السادس لتؤكد أنه يمكن التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال التدفق النفسي، وتدعم هذه النتيجة نتيجة الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية، من حيث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، حيث أن التدفق النفسي حالة يصل فيها الفرد إلى أقصى درجات التركيز على المهمة مع شعوره بالسعادة في الأداء، وهي حالة لكي يصل إليها الفرد لابد من أن يكون يشعر بالتوافق والانسجام مع البيئة المحيطة.

التوصيات:

في ضوء ما تم التوصل إليه وعرضه من نتائج، وما تم تقديمه من تفسيرات، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. تفعيل دور الجامعة من خلال توفير البيئة الخصبة، وتهيئة المناخات النفسية والمهنية المناسبة، لتحقيق مستويات عالية من التدفق النفسي والتوافق الجامعي لدى الطلاب.
2. إنشاء مركز للارشاد والصحة النفسية بكل كلية، بحيث يكون على رأس أولوياته تنمية وتدعيم متغيرات علم النفس الإيجابي عامة والتدفق النفسي خاصة، لتأثيره الإيجابي على توافق الطالب مع حياته الجامعية.
3. الاهتمام بتوعية الطلاب بمختلف الضغوط والتحديات، التي يواجهها الطالب الجامعي وتؤثر على توافقه، وكيفية التعامل معها من خلال اللقاءات التوجيهية والارشادية.

قائمة المراجع:

مراجع عربية:

أبو حلاوة، محمد السعيد (2013). حالة التدفق المفهوم والأبعاد والقياس. اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ع 29.

احمد، أسماء فتحي؛ وعبدالجواد، ميرفت عزمي زكي (2013). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 22، ع 78، 58-97.

اشتية، عماد؛ أبو اسحاق، سامي؛ والنواجحة، زهير (2015). المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية. مؤتمر تأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

أيوب، ناهد خالد هنداوي؛ والبديوي، عفاف سعيد فرج (2017). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية الذاتية والتدفق النفسي لدى طالبات شعبة التربية بجامعة الأزهر. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع 174، ج 2، 825-885.

باظه، آمال عبدالسميع (2011). اختبار التدفق النفسي (كراسة التعليمات). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

جاب الله، عبدالله سيد محمد (2014). التنبؤ بالتوافق الجامعي من الذكاء الوجداني والقدرات الإبداعية وبعض المتغيرات الديموجرافية كالجنس والتخصص الدراسي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع 53، 227-262.

الجبوري، عبدالحسين رزوقي؛ والحمداني، سيف الدين هاشم (2006). التوافق مع المجتمع الجامعي وعلاقته بالاتجاه نحو التخصص الدراسي وبعض المتغيرات لدى طلبة المرج. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، مج 7، ع 1، 63-77.

جولمان، دانيال (2000). الذكاء العاطفي. ترجمة الجبالي، ليلى، مراجعة يونس، محمد، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، ع 262.

حجو، مسعود عبدالحميد (2015). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة-غزة. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، مج 5، ع 1، 283-310.

حرب، سامح حسن؛ عطيه، كمال إسماعيل؛ ومحمد، محمد حسانين (2018). التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال أبعاد التدفق لدى طلاب كلية التربية جامعة بنها. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج 29، ع 116، 393-418.

خاطر، شيماء شكري (2012). دور التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى عينة من طلبة الجامعة. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية،كلية الآداب جامعة القاهرة، حولية 8، رسالة 8، 1-63.

خليفة، عمرو علي عمر (2013). الدافعية للإنجاز وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعة بليبيا. عالم التربية، ع 42، 15-79.

ربيعة، بن الشيخ (2015). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي (رسالة ماجستير). جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

الربدي، سفيان إبراهيم (2012). التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة كلية التربية جامعة القصيم. مجلة العلوم العربية والإنسانية، مج 6، ع 1، 429-472.

الرشيد، لولوة صالح (2015). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية، مج 23، ع 1، ج 2، 489-520.

الرفاعي، إيمان عبيد (2016). التوافق مع الحياة الجامعية لطالبات قسم السكن وإدارة المنزل وعلاقة ذلك بمستوى الطموح لديهن. مجلة القراءة والمعرفة، ع 177، 133-156.

الرفاعي، صباح قاسم سعيد (2018). التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج 29، ع 113، 371-400.

الرقاد، هناء خالد (2017). الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج 1، ع 3، 232-248.

سليجمان، مارتن (2002). السعادة الحقيقية- استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الاشباع الدائم. الرياض: مكتبة جرير.

الشريدة، أمل صالح سليمان (2016). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع 76، 281-302.

صديق، محمد السيد (2009). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، مج 2، ع 19، 313-357.

عبدالفتاح، فاتن فاروق (2018). التسويف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من التدفق النفسي والرضا عن الدراسة لهم. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج 29، ع 116، 1-61.

عبدالكريم، محمد الصافي (2012). التوافق مع الحياة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات: دراسة مقارنة بين عينة مصرية وسعودية. مجلة كلية التربية، كلية التربية جامعة الإسكندرية، مج22، ع 4، 287-333.

عبدالمجيد، ماجدة عبدالسلام؛ لاشين، ثريا يوسف؛ وعبدالباقي، سلوى محمد (2016). التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، مج 22، ع 4، 997-1022.

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (2016). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي. مجلة الأستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع لسنة 2016م-1437ه، 197-214.

عثمان، محمود أبو المجد حسن (2015). مكامن القوى في الشخصية كمنبئات بالتدفق النفسي وأبعاده لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية بقنا. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، ع 24،25، 161-243.

علي، علي عبدالسلام (2008). دليل تطبيق مقياس التوافق مع الحياة الجامعية. ط2، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

عوض، عباس محمود (1984). الموجز في الصحة النفسية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

غريب، إيناس محمود (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع 165، ج 3، 292-354.

فايد، فريد علي محمد؛ وقاسم، عبدالمريد عبدالجابر (2012). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته باحتمالية التسرب الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ع 32، 227-273.

القحطاني، عبدالله صالح (2018). التوافق الجامعي لدى طلبة جامعة شقراء وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج 26، ع 2، 244-261.

قشمر، علي لطفي علي (2019). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي والدراسي لدى طلبة سنة أولى في الجامعات الفلسطينية. مجلة دراسات، جامعة عمار ثليجي الأغواط، ع 77، 67-92.

مجيد، عبدالحسين رزوقي (2016). الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية. مجلة الأستاذ، ع 179، 202-218.

محمود، هبه سامي (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية جامعة عين شمس، مج 42، ع 1، 104-227.

مصطفى، عنايات أحمد حجاب (2010). الفروق في التوافق مع الحياة الجامعية بأختلاف طبيعة الشعب الدراسية بكلية التربية النوعية. المؤتمر العلمي السنوي العربي الخامس-الدولي الثاني-الاتجاهات الحديثة في تطوير الأداء المؤسسي والأكاديمي في مؤسسات التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي، كلية التربية النوعية جامعة المنصورة، مصر، مج 1، 336-358.

الموسوي، عبدالعزيز حيدر؛ وشطب، أنس أسود (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، مج 10، ع 18، 49-92.

مراجع أجنبية:

Baker, R., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 2, 179-189.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundation of positive psychology*. New York: Springer Science, Business Media Dordrecht.

Ghani, J.A., Supnick R., & Rooney, p. (1991).*The experience of flow in computer-mediated and in face-to-Face groups.* Presented at the 12th international conference on information systems, New York, U.S.A.

Mahyuddin, R., Abdullah, M., Elias, H., & Uli, J. (2009). Adjustment amongst first year students in a Malaysian university. *European Journal of Social Sciences*, 8, 3, 496-505.

Mahyuddin, R., Abdullah, M., Elias, H., & Uli, J. (2010). Relationship between coping and university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian public university. *International Journal of Arts and Sciences*, 3, 11, 379-392.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), *The hand book of positive psychology*. New York: Oxford University.

Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.) *The hand book of positive psychology*. New York: Oxford university.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: an Introduction. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundation of positive psychology*. New York: Springer Science, Business Media Dordrecht.