العلاقة بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في ضوء الجنس والمستوى التحصيلي

إعداد

د/ يوسف راشد المرتجي

أستاذ مشارك بقسم علم النفس، كلية التربية الأساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي، الكويت

د/ سعود نامي الحربي

أستاذ مشارك بقسم علم النفس، كلية التربية الأساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي، الكويت

د/ سميه نادر بن علي

أستاذ مشارك بقسم علم النفس، كلية التربية الأساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي، الكويت

العلاقة بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في ضوء الجنس والمستوى التحصيلي

يوسف راشد المرتجي [١] ، **سعود نامي الحربي** [٢]، **سميه نادربن علي**[٣]

[١،٢،٣] أستاذ مشارك بقسم علم النفس، كلية التربية الأساسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي، الكويت

البريد الإلكترونى: yr.almurtaji@PAAET.EDU.KW

المستخلص:

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية في ضوء النوع والمستوى التحصيلي، واستخدمت الدراسة المنهج الارتباطي التنبؤى، وتمت الدراسة على عينة من الجنسين بلغ عددها (٨٥٧) من طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، تم اختيارهم بطريقة العينة المتاحة، طبق عليهم كل من مقياس التدفق الاكاديمي الذى أعده Bakker, et al. (٢٠١٧)، وقام بترجمته وتقنينه الحربى (٢٠٢١) ، ومقياس الرفاهية الأكاديمية الذى وضعه Stockinger, Vogl, & Pekrun, (٢٠٢٣). (إعداد الباحث). وأظهرت النتائج أن التدفق الأكاديمي كأن مستواه متوسطا بين الطلبة، بينما كان مستوى الرفاهية الأكاديمية مرتفعا. وتبين وجود علاقة موجبة دالة احصائيا متوسطة الشدة بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في كل من الرفاهية الأكاديمية والتدفق الأكاديمي تعود للفروق في الجنس، وأن الرفاهية الأكاديمية وحدها ذات دلالة إحصائية في التنبؤ بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب. وقدمت التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة المستخرجة.

الكلمات المفتاحية: التدفق الأكاديمي، الرفاهية الأكاديمية، التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي، طلبة كلية التربية الأساسية.

The Relationship between Academic Flow and Academic Well-being among Students of the College of Basic Education in Light of Gender and Academic Achievement Level

Yousuf Rashid Almurtaji[1], Saud Nami Alharbi[2], Sumaya Nader Bin Ali[3].
[1, 2, 3] Department of Psychology, College of Basic Education, Public Authority for Applied Education and Training, Kuwait.
E-mail: yr.almurtaji@PAAET.EDU.KW

ABSTRACT:
This study aimed to assess the levels of both academic flow and academic well-being, examine the nature of the correlation between them, investigate gender-based differences, and evaluate their contribution to predicting academic achievement. The study sample consisted of 857 male and female students from the College of Basic Education in Kuwait, selected through convenience sampling. Participants completed the Academic Flow Scale developed by Bakker et al. (2017), translated and standardized by Alharbi (2021), and the Academic Well-being Scale designed by Stockinger, Vogl, & Pekrun (2023), prepared by the researcher. Results indicated that students exhibited a moderate level of academic flow and a high level of academic well-being. A statistically significant positive, moderately strong correlation was found between academic flow and academic well-being. No statistically significant differences were observed in academic well-being and academic flow based on gender. However, academic well-being alone was a statistically significant predictor of academic achievement. Based on these findings, the study recommends focusing on measuring students' academic well-being, including both subjective and objective indicators, and enhancing university training methods to foster academic flow, engagement, and enjoyment in studies. Additionally, psychological and educational counseling is recommended for students with low academic flow.
Keywords: Academic Flow, Academic Well-being, Academic Achievement Prediction. Students of the College of Basic Education.

مقدمة:

يعد التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية يكون فيها الفرد منخرطًا بالكامل في النشاط والمهمة، وقد تم تناول هذا المفهوم بوصفه ينتمي إلى علم النفس الإيجابي. وقدمه شيكز نتميهالي Csikszentmihalyi خلال نظريته عن التدفق النفسي عندما أراد دراسة مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين، والتعرف على دوافعهم للعمل الذي يتطلب جهدا جسميا ونفسيا كبيرا، وقد ورد على لسان هؤلاء عبارة "Go with Flow"، أي الذهاب مع التيار، أي التدفق الذي يثير حالة من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقا لقدراتهم، أو أعلى قليلاً من المهارات التي يعتقدون أنهم يمتلكونها، ووصفوا هذه الحالة باعتبارها حالة الرفاهية النفسية، وكأنهم عاشوا حالة من الانسياب مع تيار الماء(Csikszentmihalyi, 2014). ومنذ ذلك أصبح هناك اهتمام متزايد بالمفهوم. وأصبحت خبرة التدفق محورًا لمئات الدراسات التجريبية من مجموعة متنوعة من المجالات بما في ذلك علم النفس التربوي، وعلوم الترفيه والتسلية، وتصميم الألعاب، والعديد من المجالات الأخرى.(Laakasuo, et al, 2022)

ويعبر التدفق النفسي عن الحالة النفسية الداخلية التي يشعر الفرد من خلالها بالتوحد والتركيز التام مع ما يقوم به، وهو بذلك يرتبط بحالة التعلم الأمثل التي تعني حالة من التركيز ترقى إلى مستوى الاستغراق المطلق؛ الأمر الذي يؤدي إلى استغراق الفرد كليا في المهمة التي يقوم بها بدون افتقاد للوجهة والمسار، وبدون الالتفات للزمن المستغرق في أداء هذه المهمة (محمود، ٢٠١٨) .

وترى باظه (٢٠١١) أن حالة التدفق تشمل الاستغراق أو الانشغال بالأداء، مع السرعة فيه والوصول إلى مستوى عال من الشعور بالسعادة، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء

وتتميز حالة التدفق بالمشاركة الانتباهية العميقة في المهمة المطروحة، وحدد Bakker (2008) ثلاث خصائص للتدفق وهي الاستغراق والمتعة والدافع الداخلي للعمل. ويعرف الاستغراق بأنه هو القدرة على التركيز على النشاط. بينما تعرف المتعة بأنها المزاج والشعور الإيجابي أو الراحة عند القيام بالنشاط. ويعرف الدافع الداخلي للعمل بأنه دافع داخلي يمثل قوة دافعة للقيام بالنشاط.

ووفقا (2014) Csikszentmihalyi فالتدفق النفسي يشتمل على تسعة أبعاد تشمل :

١. التوازن بين التحديات والمهارات :حيث يتطلب حدوث التدفق وجود توازن بين متطلبات المهمة ومهارة الفرد.
٢. الاستغراق التام في المهمة أو النشاط (الدمج بين الوعي والفعل) : حيث يشعر الفرد أثناء التدفق بالاستغراق والاندماج التام فيما يقوم به من مهام، حيث يشعر الفرد بأنه أصبح جزء من المهمة، مما يزيد من تركيزه على المهمة التي هو بصددها، الأمر الذي من شأنه يساهم في حدوث التدفق.
٣. الأهداف الواضحة: وفيها يكون الفرد على دراية بالمطلوب منه، حيث يساهم وضوح الأهداف في التركيز على المهمة حتى الانتهاء منها بشكل كامل.

٤. التغذية الراجعة الفورية: والمقصود بها وجود تغذية راجعة فورية لأداء الفرد تعزز لديه الشعور بالكفاءة الذاتية.
٥. التركيز على المهمة :حيث يتطلب حدوث التدفق التركيز التام في المهمة لدرجة ينسى فيها الفرد الزمان والمكان.
٦. الإحساس بالتحكم: ففي حالة التدفق يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في المهمة، حيث يتولد لديه شعور بالاستقلالية أثناء أداء المهمة، مما يؤدي إلى شعوره بالقوة والثقة بالنفس والتفكير الايجابي.
٧. فقدان الوعي بالذات: ويعنى فقدان الفرد لإحساسه بذاته نتيجة لتركيزه التام في المهمة التي هو بصددها
٨. تغير الإحساس بالوقت: حيث يشعر الفرد بأن الوقت يتقلص أحيانا ويزداد في أحيان أخرى.
٩. الخبرة ذاتية الهدف والاستمتاع الذاتي: وتعني أن أداء المهمة هي الهدف الرئيسي للفرد بغض النظر عن أن مكافئات خارجية قد يحصل عليها الفرد نتيجة لهذا الأداء، ففي حالة التدفق يكون الدافع لدى الفرد دافعاً داخلياً ولا يحتاج لأي دافع خارجي

ووفقا Hoffman & Novak (2009) فالتدفق النفسي يشتمل ثلاثة أبعاد هي:

- البعد الأول: ويتمثل في خبرة التدفق التي تتضمن الاستمتاع الداخلي، وفقدان الشعور بالذات عند الاندماج في المهمة.
- البعد الثاني: ويتمثل في الخصائص السلوكية لنشاط التدفق والتي تتضمن التتالي التلقائي للاستجابات التي تسهل التفاعل مع المهام والتعزيز الذاتي والإثابة النفسية الداخلية.
- البعد الثالث: ويتمثل في سوابق خبرة التدفق والتي تتمثل في التوازن بين المهارة والتحدي، وتركيز الانتباه، والاندماج الفوري في المهمة.

بينما حددت باظة (٢٠١١) ثمانية أبعاد للتدفق تتمثل في إدارة الوقت بإيجابية مستوى النشاط المرتفع مع الشعور بالمسئولية، ووضوح الهدف من ممارسة النشاط. والاندماج التام في النشاط، وتركيز الانتباه ومواجهة التحديات، والشعور بالمتعة والدافعية في أثناء الأداء، ونسيان الذات والزمان والمكان أثناء القيام بالعمل، والأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذا القرارات.

يمكن أن يحدث التدفق في مجالات مختلفة من الحياة، مثل العمل، والعزف على الموسيقى، وممارسة الرياضة، والحياة الأكاديمية. التدفق الذي يحدث عند القيام بالنشاط الأكاديمي يسمى التدفق الأكاديمي. والتدفق الأكاديمي مطلوب من الطلاب عند حضور المحاضرات والدراسة وأداء المهام (Yuwanto,2013).

ويرى كل من(Bakker & Demerouti, (2007، وفقا لنظرية نموذج المتطلبات- المصادر للعمل، إن التدفق هو العملية التحفيزية الدافعية التي تؤدي إلى نتائج إيجابية. بما يقود إلى تحسين الأداء الفردي، كما أن من فوائد التدفق عند القيام بالأنشطة الأكاديمية، أن يكون الطلاب أكثر تركيزًا أو ابتكارًا أو إبداعًا، ويمكن أن يزيد التدفق من دوافع الطلاب نحو مشاركة في النشاط الأكاديمي. فعندما يستغرق الطالب في التعلم بسهولة أكبر بحيث يمكنه أيضًا تحقيق

نتـائج تعليميـة أفضـل مـن خـلال تحسـين الـتعلم جنبًـا إلـى جنـب مـع ظـروف التـدفق (Csikszentmihalyi, 2014)

ويرى Yuwanto (2011) أن إنخفاض التدفق الأكاديمي له تأثيرات سلبية على الأداء الأكاديمي للطلاب وتوافقهم ، مثل قلة التركيز وانخفاض الدافعية، وعدم الاستمتاع بالنشاط، لذلك يفضلون القيام بأنشطة أخرى.

وقد يقود التأثير الإيجابي للتدفق النفسي على الأداء الأكاديمي والتوافق الأكاديمي الى تحسين وزيادة مستوى الرفاهية النفسية للحياة الأكاديمية للطلاب، حيث تعد الرفاهية النفسية هو أحد الأهداف الرئيسية للنشاط الأكاديمي.

وإذا كان التدفق النفسي احد المفاهيم الهامة في مجال علم النفس الإيجابي، فإن الرفاهية النفسية تأتى في صدارة هذه المفاهيم، فعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد أن يحيا الحياة الطيبة التي يشعر فيها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل :القلق، والاكتئاب، والضغوط النفسية، والتشاؤم الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودارساتهم، مما دفع بالعلماء الى ابحث في مكان القوة والخصال الإيجابية والعوامل التي تساعد الناس على الحياة الطيبة والرفاهية تحت مظلة ما يعرف بعلم النفس الإيجابي (أبو هاشم، 2010)

وينظر للرفاهية النفسية بصورة عامة باعتبارها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين وبالمكانة الاجتماعية والشعور بالسعادة (Christopher,1999) .

وتشير الرفاهية النفسية الى المشاعر بالسعادة الشخصية والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص، مع التأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لسعادته ورضاه هو الأساس في الحكم على نوعية حياته"(أبو سريع, ،٢٠٠٦).

ويرى Uskul & Greenglass (2005) أن الرفاهية النفسية ترجع لحالة الفرد المزاجية وطريقة تفكيره وإلى شعوره بالرضا عن الحياة

وللرفاهية النفسية آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي حيث يفكر بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكون سعيدا مقارنة بحالته عندما يكون حزينا ويكون الفرد الذي يتمتع بالرفاهية النفسية أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا لذاته وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديه استعداد لحل مشكلاته بطرق أفضل (عثمان، ٢٠٢٢)

وترى شقير أن الرفاهية النفسية ترتبط بحياة الفرد في حالة جيدة متمتعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على حالة من القبول و الرضي، وأن يكون قوى الإرادة صامدا في أمام الضغوط التي تواجهه، وأن يكون ذو كفاءة ذاتية و اجتماعية عالية راضيا عن حياته الأسرية و المهنية و الاجتماعية.(شقير ، ٢٠٠٩)

ووفقا Deiner (2010) تتضمن الرفاهية النفسية كل من الكفاءة وتقدير الذات والتفاؤل، والمساهمة في رفاهية الأخرين، وهى مرتبطة ببعض سمات الشخصية للفرد مثل الضبط الداخلي، والانبساط، وغياب الصراع الداخلي، وجودة العلاقات الاجتماعية، والاستمتاع بوقت

الفراغ، وإدارة الوقت، وتشتمل على مكونين أساسيين هما؛ المكون الوجداني والذي يشير إلى توافر المشاعر الإيجابية أو انخفاض المزاج السلبي، والشعور بالكينونة والاحساس بالرضا والإنجاز في الحياة، والمكون المعرفي: وهو ذلك التقييم الذي يصدره الفرد على مدى جودة الحياة التي يحييها

بينما يرى Hefferon & Boniwell (2011) أن الرفاهية النفسية تتضمن خمس مكونات تتمثل في مقاومة الصعوبات والتحديات التي تواجه الفرد، والعناية بالجسم والعقل، والترويح عن النفس، والاستمرار في التعلم، والمساهمة في سعادة ورفاهية الأخرين.

ويرى ريف أن الرفاهية النفسية تشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته، وكيفية، ومدى تغلبه عليها، فالمعنى الحقيقي للرفاهية النفسية يجب أن يكون النمو الكامل لإمكانات الفرد، وتتضمن ستة أبعاد مرتبطة بالأداء الإيجابي وهي الاستقلالية، والسيطرة البيئية، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف من الحياة، وتقبل الذات(Ryff et al,1999) :

وتعد الرفاهية الأكاديمية توظيفا نوعيا للرفاهية النفسية في السياق الأكاديمي، وتشير الى رفاهية الطلاب فيما يتعلق بالعوامل المختلفة المرتبطة بالحياة الأكاديمية ، وترتبط بمدى واسع من العوامل النفسية والأكاديمية المرتبطة بانخفاض مشاعر القلق والاكتئاب ، والاحتراق الأكاديمي، وارتفاع مستويات الإنجاز، والسلوك الإيجابي، والقدرة على التوافق مع المتغيرات.وتعرف الرفاهية الأكاديمية بأنها جودة الخبرات الذاتية للطلاب داخل السياق الاكاديمي المتمثلة في المشاعر والانفعالات والعلاقات داخل البيئة الأكاديمية والأداء . (Frances ,Riikk & Noona,2021)

وتتضمن الرفاهية الأكاديمية شعور الطلاب بالرضا والنجاح في المجال الأكاديمي. ولا يتعلق الأمر بالحصول على درجات جيدة فحسب، بل يتعلق أيضًا بالسعادة والصحة والقدرة على التعامل مع المتغيرات بالحياة الأكاديمية. ويشمل ذلك أشياء مثل إدارة الضغوط الدراسية، وإقامة علاقات إيجابية مع المعلمين والزملاء، والاستمتاع بعملية التعلم، كما تتضمن الاتجاه الإيجابي نحو الجامعة، والاستمتاع الدراسي والثقة بالنفس، وغياب القلق والمشكلات، بما يساعد الطلاب على تحديد الأولويات ويقود لنتائج أكاديمية أفضل، حيث يمكن للطلاب تخصيص وقت أكثر تركيزًا وإنتاجية لدراساتهم. من خلال تقليل مستويات التوتر، يمكن للطلاب تحسين قدراتهم المعرفية، مما يؤدي إلى تحسين الأداء في الامتحانات والواجبات والمهام الأكاديمية شكل عام (خليفة، ٢٠٢١)

وترجع أهمية وفائدة الرفاهية الأكاديمية الى أن الصحة النفسية الإيجابية في الحياة الجامعية تسهم في زيادة المرونة النفسية، وتزويد الطلاب والمعلمين بآليات التوافق للتعامل تحديات المجال الأكاديمي ، وتقلل من خطر التعرض لمشاكل الصحة النفسية الشائعة مثل القلق والاكتئاب والإرهاق، مما يعزز بيئة تعليمية أكثر، كما تفيد الرفاهية في اكتساب وتحسين مهارات إدارة الضغوط الدراسية، الطلاب الذى يمتلكون رفاهية اكاديمية يطورون بشكل فعّال استراتيجيات للتعامل مع الضغوط بفعالية في جوانب مختلفة من حياتهم، وتعزيز الرفاهية العامة وتعزيز قدرتهم على النجاح في المواقف الصعبة .(Chen, 2016). كذلك فإن وجود الرفاهية الأكاديمية يمكن من تحسين العلاقات في البيئة الأكاديمية فعندما يعطي الطلاب الأولوية لرفاهتهم الأكاديمية، يكونون ميلا للانخراط في جهود تعاونية، وطلب المساعدة عند الحاجة،

وتقديم الدعم للآخرين، وتعزيز الشعور بالمجتمع والانتماء داخل البيئة التعليمية. وتعزز الرفاهية الأكاديمية من قدرة الطلاب على تحديد أولوياتهم وتطوير مهارات أساسية للنجاح الأكاديمي والنجاح في الحياة مثل إدارة الوقت والانضباط الذاتي والتفكير النقدي(Johan & Pirjo,2014).

الدراسات السابقة

قدمت العديد من الدراسات التي تناول بعضها الرفاهية الأكاديمية في علاقتها بمتغيرات عديد مثل الدراسة التي قام بها أبو هاشم (٢٠١٠) لمعرفة الفروق بين الذكور والاناث في الرفاهية النفسية على عينة قوامها (٤٠٥) طالبا وطالبة بالجامعة، طبق عليهم مقياس ريف للرفاهية النفسية، ودلت النتائج على عدم وجود فروق دالة احصائيا في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية (الاستقلال الذاتي والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الاخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات) بين الجنسين.

وما قام به كل من اكستريميرا وآخرين (Extremera et al, 2011) بدراسة تتبعيه خلال ١٢ أسبوع هدفت إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي كأحد متغيرات التفكير الايجابي، ومستويات الرفاهية النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٩) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وقد أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط ايجابي دال بين للذكاء الانفعالي، والرفاهية النفسية، وقد تبين من خلال تحليل الانحدار أن الذكاء الانفعالي تنبأ بالرفاهية النفسية

وتوجهت دراسة (2014) Gasco, Louise, Malabanan and Landicho الى اختبار الفرضية القائلة بأن هناك علاقة بين الكمالية وتحقيق الرفاهية النفسية بين الطلاب، وتكونت العينة من (٢٥٤) طالبا جامعيا بالفلبين، طبق عليهم مقاييس للكمالية متعدد الأبعاد ومقياس للرفاهية النفسية ، وأظهرت النتائج الى أن مستوى الأداء الأكاديمي الأمثل يرتبط بمستوى متوسط من الكمالية، وانخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب المتفوقين

وهدفت دراسة خليفة (٢٠٢١) الى الكشف عن مستوى كل من الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج، ومدى اسهام سمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة. وتكونت عينة البحث من (٢٣٧) طالبة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، طبق عليهن مقياسي الرفاهية الأكاديمية وسمة ما وراء المزاج. أظهرت النتائج أن مستوى الرفاهية الأكاديمية متوسط، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين سمة ما وراء المزاج والرفاهية الأكاديمية، وعدم اختلاف الرفاهية الأكاديمية باختلاف الفرقة الدراسية، وإسهام سمة ما وراء المزاج في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية.

وهدفت دراسة عثمان (٢٠٢٢) الى بناء نموذج للعلاقات بين الطفو الأكاديمي كمتغير مستقل والكفاءة الذاتية كمتغير وسيط والرفاهية النفسية كمتغير تابع، وتكونت عينة من (٥٨٢) طالبة من جامعة نجران، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الطفو الأكاديمي، ومقياس الرفاهية النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية، وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبةً بني الطفو الأكاديمي، الكفاءة الذاتية والرفاهية، ودلالة النموذج المقترح لدور الكفاءة الذاتية كمتغير وسيط بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية.

وسعت دراسة المرتجى والعازمي (٢٠٢٣) للتعرف على أبعاد الكمالية واسهامها في التنبؤ بالرفاهية النفسية، على عينة من (٤٢٢) من طلبة كلية التربية الأساسية من الجنسين بدولة الكويت، طبقا علىهم مقياس الكمالية متعدد الأبعاد، ومقياس الرفاهية النفسية. وتبين أن الكمالية الموجهة داخليا، والكمالية الموجه اجتماعيا كانتا ذو دلالة احصائيا في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وعدم وجود فروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية. كما كانت هناك فروق ذات دلالة في الرفاهية النفسية في اتجاه ذوي المستوى التحصيلي المرتفع.

وهدفت دراسة أبو العينين (٢٠٢٤) إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية في ضوء أبعاد كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية، وتكونت العينة من (١٤٠) طالبة و(٦٠) طالبًا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، كما استخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الرفاهية الأكاديمية، وتوصلت الدراسة أن اليقظة العقلية والمناعة النفسية لهما قدرة تنبؤيه بالرفاهية الأكاديمية.

وهناك العديد من الدراسات التي بحث أثر التدفق الأكاديمي وعلاقته بالعديد من المتغيرات النفسية والأكاديمية؛ فقد هدفت دراسة الرفاعي (٢٠١٨) إلى الكشف العلاقة بين التفكير الايجابي وكل من التدفق النفسي والتوافق الدراسي؛ وامكانية التنبؤ بالتوافق الدراسي من كل من التفكير الايجابي والتدفق النفسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية. وتكونت عينة الدراسة ومن (٢١٠) من طالبات الدبلوم التربوي العالي بكلية التربية بجامعة جدة، طبق عليهن مقياس التفكير الايجابي ومقياس التدفق النفسي واستبيان التوافق الدراسي. وتوصلت النتائج الى وجود علاقة بين التدفق النفسي وبين التوافق الدراسي والأبعاد الفرعية، وتنبأ ابعاد التدفق النفسي بالتوافق الدراسي

وهدفت دراسة Yuwanto (2018) الى بحث العلاقة بين التدفق الأكاديمي والتكاسل الإلكتروني. وطبق على عينة من (٣١٤) طالبا جامعيا ٣١٤ استخدام العينة العرضية. 'طبق عليهم مقاييس للتدفق الأكاديمي والتكاسل الإلكتروني، أظهرت النتيجة وجود ارتباط سلبي دال بين التدفق الأكاديمي والتكاسل الإلكتروني هذا يعني أنه كلما ارتفعت درجة التدفق الأكاديمي للطلاب، انخفضت درجة التسلية الإلكترونية لدى الطلاب، مثل الدردشة والألعاب والموسيقى ومقاطع الفيديو التي لا تتعلق بعملية التعلم.

وهدفت دراسة الحربي (٢٠٢١) الى الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيري التدفق الأكاديمي والتعاطف مع الذات بالاحتراق الأكاديمي. وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بمحافظة ينبع، واستخدم البحث مقياس التدفق المرتبط بالدراسة ومقياس التعاطف الأكاديمي مع الذات، ومقياس الاحتراق الأكاديمي، وأظهرت النتائج أن متغيري التدفق في الدراسة والتعاطف الأكاديمي مع الذات يفسران (٣١٬٣٪) من التباين في الاحتراق الأكاديمي، وأن التدفق في الدراسة يعد أفضل المتغيرين في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي

وهدفت دراسة عبد المجيد (٢٠٢٢) الى استكشاف العلاقات بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، والتحقق من نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية ، وتم تطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس اليقظة الذهنية،

ومقياس التدفق النفسي، ومقياس النهوض الأكاديمي على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دمنهور، بلغ عددهم (٤٤٣) طالبا وطالبة. وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التدفق النفسي وكل من النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية، وأمكن التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال اليقظة الذهنية والتدفق النفسي.

وبحثت بعض الدراسات العلاقة بين التدفق الأكاديمي وبين الرفاهية النفسية مثل دراسة خاطر (٢٠١٢) التي سعت الى التحقق من قدرة متغيرات التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي والكشف عن الفروق من الجنسين في متغيرات الدراسة. تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) من طلبة الجامعة. طبق عليهم مقياس التدفق النفسي، ومقياس الوجدان الايجابي والسلبي، ومقياس الروحانية، ومقياس الرضا عن الحياة. النتائج: أسفرت الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين متغيرات الدراسة، وعن قدرة كل من التدفق النفسي والروحانية على التنبؤ بالهناء الشخصي، كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة الثلاثة.

وهدفت دراسة يسى (٢٠١٧) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إسهام التدفق النفسي في التنبؤ بالرفاهية النفسية، لدى عينة من (٣٠٠) معلم ومعلمة بمحافظة المنيا. واستخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي، ومقياس الرفاهية النفسية لرايف. وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في التدفق النفسي وأبعاده تبعًا للنوع، كما لم توجد فروق في الرفاهية النفسية وأبعادها تبعًا للنوع، كما أظهرت عدم وجود استقطاب أبعاد التدفق لأى من أبعاد الرفاهية واستقلالية كلا المتغيرين، وأخيرًا وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي التدفق فى الرفاهية النفسية وأبعادها لصالح مرتفعي التدفق النفسي.

وهدفت دراسة الزهراني (٢٠٢٣) إلى الكشف عن العلاقة بين كل من التدفق النفسي والرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة والمحافظات التابعة لها، .وشملت العينة على (١١٠) فناناً تشكيلياً، طبق عليهم مقياس التدفق النفسي، واستبيان أكسفورد للسعادة، ومقياس إدارة الذات. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية دالة بين التدفق النفسي والرفاهية النفسية، ووجود علاقة طردية ذات دلالة بين التدفق النفسي وإدارة الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة في المتغيرات الثلاثة لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للجنس.

وهدفت دراسة الوكيل (٢٠٢٣) إلى التعرف على العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، وتكون المشاركون في البحث من (٤٠٦) طالب وطالبة بواقع (٥١) طالب و(٣٥٥) وتم استخدام مقياس التدفق النفسي والصمود النفسي ومقياس الرفاهة النفسية. وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهية النفسية على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية، كما أسفرت نتائج البحث عن أن التدفق النفسي يقوم بدور الوسيط بين الصمود النفسي والرفاهة النفسية، وقد حقق النموذج مؤشرات مقبولة للدلالة على تطابقه مع بيانات المشاركون في البحث.

وتكاد تجمع الدراسات السابقة على الدور الإيجابي وعلاقة كل من التدفق النفسي والأكاديمي تحديدا والرفاهية النفسية والأكاديمية تحديدا بالعديد من المتغيرات الإيجابية

النفسية والأكاديمية وارتباطهما بالتحصيل الدراسي، وبينت الدراسات التي ربطت بينهما دور التدفق النفسي في التنبؤ بالرفاهية النفسية سواء لدى الطلاب أو المعلمين أو لدى عينات أخرى.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

أكدت العديد من الدراسات السابقة دور خبرة التدفق في تحسين الأداء والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة وأظهرت العلاقة الإيجابية بين التدفق النفسي وكل من كفاءة الذات الأكاديمية، والرفاهية النفسية، وتحمل الغموض، والتفكير الإيجابي، والإيثار، والدافعية الذاتية، ومستوى الطموح والتفكير المستقبلي، والتوافق الدراسي، والتحصيل الدراسي، ودافعية الذات الأكاديمية. (غريب، ٢٠١٥؛ العبودي، ٢٠١٨؛ البحيري وعبد الفتاح وشاهين، ٢٠١٧؛ محمود ٢٠١٨؛ الرفاعي ٢٠١٨)

كذلك أظهرت نتائج العددي من الدراسات العلاقة المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية والعديد من المتغيرات في سياق الحياة الأكاديمية مثل: الكمالية الأكاديمية والصمود الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي (المرتجى والعازمي، ٢٠٢٣؛ خليفة، ٢٠٢١؛ شلبي وآخرون، ٢٠٢٠) كما كان لها دورا في زيادة والطموح الأكاديمي وخفض خطر التسرب الدراسي (Johan & Pirjo,2014)

ورغم دور كل من التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية المثبت في العديد من الدراسات، فلم يتم دراستهما، ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما ودورهما الأداء التحصيلي في داخل البيئة الاكاديمية الجامعة في دولة الكويت، خاصة كلية التربية الأساسية لذا سعت الدراسة الحالية للتحقق من العلاقة بينهما ودورهما في التحصيل بهذه الدراسة.

أسئلة الدراسة:

- ما مستوى كل من التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت؟
- هل توجد فروق ذات دلالة أخصائية في متوسطات كل من التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية تعود للفروق في الجنس؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التدفق الأكاديمي والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت؟
- هل تسهم كل من درجات التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية في التنبؤ بالمعدل التحصيلي لطلبة كلية التربية الأساسية من عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الاكاديمية في ضوء النوع والمستوى التحصيلي لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت. ومعرفة مدى اسهام كل من الرفاهية الأكاديمية والتدفق الأكاديمي في التنبؤ بالتحصيل الدراسي

أهمية الدراسة:

- تعود الأهمية النظرية للدراسة لتوجهها الى بحث العلاقة بين إثنين من المتغيرات التي تنتمي الى علم النفس الإيجابي وبحث دورهما في المجال التربوي والأكاديمي الجامعي، وهو ما يعزز بحوث علم النفس الإيجابي التربوي خاصة بدولة الكويت.
- كما تعود أهمية الدراسة لبحثها اثنين من المتغيرات الحديثة التي بينت الدراسات دورهما في الأداء الوظيفي والتحصيلي والتوافق في العديد من الدراسات السابقة، ومن ثم بحث مدى تأكيد هذا الدور على عينة الدراسة الحالية.
- وتتمثل الأهمية التطبيقية أن ما تخرج الدراسة من نتائج، يمكن يفيد المجال الأكاديمي تطبيقا في التعرف على العوامل ذات الأثر الأكبر في الأداء التحصيلي والتوافق الأكاديمي ومن ثم بناء البرامج الارشادية والتوجيه التربوي بناء عليه.

تعريف المصطلحات:

أولاً: التدفق الأكاديمي Academic flow

التدفق الأكاديمي هو أحد مجالات التدفق النفسي، ويعبر عن الحالة التي يمر بها الطلاب أثناء عملية التعلم وممارسة الأنشطة الأكاديمية وعرفه بكير وآخرون (2017,143) Bakker, et al. بأنه الانهماك والاستغراق والتركيز الشديد في أداء المهام والأنشطة المرتبطة بعملية التعلم، والشعور بالاستمتاع والسعادة، وانخفاض الإحساس بالزمان والمكان، ونسيان الذات عند القيام بالأنشطة الدراسة، الاستغراق في الدراسة، والاستمتاع بالدراسة والدافعية الداخلية للدراسة.

ويعرف إجرائيا - بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على التدفق الأكاديمي المستخدم بالدراسة الحالية .

الرفاهية الاكاديمية Academic wellbeing

عرفها كل شلبي والقصبى وأمجريش (٢٠٢٠، ٨١٢) بأنها مجموعة من المؤشرات والإدراكات التي تعكس إحساس طالب الجامعة بمتعة التعلم، وترابطهم في الجامعة، ووضوح الهدف لديهم، واعتقادهم في فاعليتهم الأكاديمية، وما يترتب على ذلك من إنجاز أكاديمي.

وتعرف إجرائيا بانها الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الرفاهية الأكاديمية المستخدم بالدراسة الحالية

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة بالحدود التالية:

- الحدود الموضوعية: متغيري التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية.
- الحدود البشرية: طلبة كلية التربية الأساسية من الجنسين
- الحدود المكانية: كلية التربية الأساسية – الهيئة العامة للتعليم التطبيقي – الكويت.
- الحدود الزمنية: الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

الإجراءات المنهجية للدراسة:

المنهج: اتبعت الدراسة الحالية: المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤى لملائمته لأهداف الدراسة ومتغيراتها.

عينة المشاركين في الدراسة: تكونت عينة الدراسة الكلية من (٨٥٧) طالبا من الجنسين (١٤١ ذكور، ٧١٦ إناث)، من كافة التخصصات وسنوات الدراسة بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت، تم الحصول عليهم بطريقة العينة المتاحة غير العشوائية، وتراوح المدى العمري للطلبة بين (١٨ – ٢٤) بمتوسط عمرى قدره (١٩,٩٤) سنة وانحراف معياري (١,٣٥) سنة، ويقدم الجدول (١) وصف للمشاركين في الدراسة حسب الجنس والمعدل الدراسي التراكمي بالنقاط

جدول (١) وصف المشاركين في الدراسة

		العدد	%
الجنس	ذكر	141	16.5
	أنثى	716	83.5
المعدل الدراسي بالنقاط	1- 2	120	14.0
	2.1 - 3	295	34.4
	3.1 - 3.5	234	27.3
	3.6 - 4	208	24.3
العدد الكلى		857	100.0

أدوات الدراسة:

أولا مقياس التدفق الأكاديمي

الهدف من القياس:

الهدف هو قياس درجة الاستغراق والتركيز الشعور بالاستمتاع، وانخفاض الإحساس بالزمان والمكان، ونسيان الذات في أداء المهام والأنشطة المرتبطة بعملية التعلم.

إعداد المقياس:

تم استخدام مقياس التدفق الاكاديمي الذى أعده (٢٠١٧) .Bakker, et al، وقام بترجمته وتقنينه الحربى (٢٠٢١) . يتكون هذا المقياس من (١٣) عبارة تقيس التدفق في مجال الدراسة، من خلال الاستغراق في الدراسة، والاستمتاع بها، والدافعية الداخلية لها، وتتم الإجابة علية في في ضوء تدرج خماسي يتراوح بين (تنطبق تماما - لا تنطبق مطلقا) تأخذ القيم من (٥ الى ١) ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التدفق في الدراسة. وقان الحربى (٢٠٢١) بتقنينه بالبيئة الخليجية بعرض الترجمة أولا على أحد المتخصصين للمراجعة، والتأكد من صحتها، ثم تم عرضه على أحد المتخصصين في اللغة العربية لضبط الصياغة اللغوية، ثم تم عرض المقياس على عدد من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية للحكم على ملاءمة المقياس للتطبيق في البيئة

العربية، وفي ضوء ملاحظات المحكمين تم تعديل صياغة بعض المفردات، وتم التحقق من الخصائص من الاتساق الداخلي من حساب العلاقات الداخلية بين فقرات وأبعاد المقياس وكانت جميعها موجبة ودالة احصائيا، وبالنسبة لثبات المقياس فقد حصل على معامل كلى للمقياس بلغ (٠,٨٣).

حساب صدق وثبات المقياس:

قام الباحث الحالي بإعادة التحقق من صدق مفردات المقياس بالدراسة الحالية من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس (جدول ٢)

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التدفق الأكاديمي

الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	.712**	٨	.616**
٢	.616**	٩	.601**
٣	.382**	١٠	.685**
٤	.685**	١١	.543**
٥	.456**	١٢	.676**
٦	.626**	١٣	.522**
٧	.732**		

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

جاءت جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التدفق الأكاديمي موجبة ودالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتراوحت قيمها بين (٠,٣٨ – ٠,٧٣)

كما تحقق الباحث من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للثبات وبلغ معامل الثبات للمقياس الكلى (٠,٧٧٨) وهي قيمة مرتفعة تشير لتوفر الثبات للمقياس بعينة الدراسة الحالية.

ثانيا مقياس الرفاهية الأكاديمية

الهدف من المقياس:

يهدف قياس الرفاهية الأكاديمية الى تحديد الدرجة الدالة على المؤشرات والإدراكات الخاصة بمتعة التعلم، والعلاقات الإيجابية في الجامعة، ووضوح الهدف، والاعتقاد في الفعالية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة .

إعداد المقياس:

أستخدم المقياس الذى وضعه .Stockinger, Vogl, & Pekrun, (2023) للرفاهية الأكاديمية (SWBS)، ويشمل المقياس ستة بنود تغطي التقييمات المعرفية ,والانفعالية الرفاهية الطلاب الشخصية المتعلقة بدراستهم، ويمكن تطبيقه على الطلبة بالمراحل التعليمية المختلفة ، يتم

الإجابة على فقرات المقياس على مدرج ليكرت الخماسي، وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع الرفاهية الشخصية المرتبطة بالدراسة لدى الطلاب، وتم التحقق من خصائص المقياس السيكومترية على عينات من ألمانيا وانجلترا واليابان، وأظهر الصدق العاملي التوكيدي للمقياس الصدق البنائي للعامل العام الواحد الذى تشبع على جميع الفقرات بمؤشرات جودة مقبولة، كما ارتبط المقياس بمعاملات ارتباط دالة وموجبة مع درجات الانجاز الاكاديمي، ومع مقاييس الانفعالات الاكاديمية، كما كانت معاملات الثبات وتكافؤ القياس بين المجموعات دالة على ثبات المقياس. (Stockinger, Vogl, & Pekrun, 2023)

حساب صدق وثبات المقياس:

تحقق الباحث في الدراسة الحالية من صدق مفردات المقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس (جدول ٣)

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الأكاديمية

الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	.697**
٢	.760**
٣	.766**
٤	.814**
٥	.771**
٦	.778**

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

جاءت جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الأكاديمية موجبة ودالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وتراوحت قيمها بين (٠,٦٩٧ – ٠,٨١٤)

كما تحقق الباحث من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للثبات وبلغ معامل الثبات للمقياس الكلى (٠,٨٥٨) وهي قيمة مرتفعة تشير لتوفر الثبات للمقياس بعينة الدراسة الحالية

النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: ما مستوى كل من التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت؟

للتعرف على مستوى متغيري الدراسة؛ التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى عينة الدراسة، تم حساب كل من متوسط الاستجابة والانحراف المعياري لها، والوزن المئوي، وتم حساب المستوى حسب قيمة المتوسط وفق المدى التالي:

- من ١-١,٨ منخفض جدا
- من ١,٨١ – ٢,٦٠ منخفض
- من ٢,٦١ – ٣,٤٠ متوسط
- من ٣,٤١-٤,٢٠ مرتفع
- من ٤,٢١ – ٥ مرتفع جدا

ويعرض الجدول (٤) للقيم المستخرجة للمتوسطات والمستويات المقابلة لها.

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستويات لمقياسي التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية

المقياس	متوسط الاستجابة	الانحراف المعيارى	الوزن المئوى	المستوى
التدفق الأكاديمي	3.03	.809	%٦٠,٦	متوسط
الرفاهية الأكاديمية	3.41	.988	%٦٨,٢	مرتفع

تبين نتائج الجدول (٤) التالي:

- بلغ متوسط الاستجابة الكلى لمقياس التدفق الأكاديمي (٣,٠٣) بما يقابل وزن مئوي (٦٠,٦%) ومستوى متوسط.
- بلغ متوسط الاستجابة الكلى لمقياس الرفاهية الأكاديمية (٣,٤١) بما يقابل وزن مئوي (٦٨,٢%) ومستوى مرتفع.

من خلال نتائج السؤال الأول تبين أن مستوى التدفق الأكاديمي لدى الطلاب في كلية التربية الأساسية في المدى المتوسط بوزن مئوي (٦١%)، بينما يميل مستوى الرفاهية النفسية الى الارتفاع بوزن مئوي (٦٨%)، وتعكس هذه المستويات العوامل التي ترتبط بوجودها والتي يبدوا أنها تختلف عن بعضها قليلا، فيمكن تفسير المستوى المتوسط للتدفق النفسي في ضوء العوامل الداخلية والخارجية التي ترتبط بارتفاعه او انخفاضه، وهى تلك التي تتعلق بطبيعة المهمة ومستوى التحديات بها، والمهمة هنا تمثل الأنشطة الأكاديمية من مواد دراسية ومحاضرات وأنشطة عملية، وربما كانت مستويات المتعة والتشويق والتحدي بهذه الأنشطة متوسطة، وربما كانت دافعيهم الشخصية نحو دراسة هذه المواد متوسطة كذلك وتفتح هذه النتائج الباب نحو دراسة العوامل التي ترتبط وتسهم بالتدفق النفسي الأكاديمي لدى الطلبة في كلية التربية الأساسية.

وفى حين كان مستوى التدفق الأكاديمي متوسطاً، فإن مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى الطلاب مالت نحو الارتفاع، وهو ما يشير الى أن تقييمات للطلاب نحو الحياة الأكاديمية الجامعية من مشاعر إيجابية ورضى عن الدراسة تميل للارتفاع كذلك التقييمات المعرفية للحياة الأكاديمية المتمثلة في إدراكهم لكفاءتهم الأكاديمية وأدائهم الأكاديمي وطبيعة الحياة الأكاديمية تميل للارتفاع كذلك، فالطلاب وإن كانوا ذوو تدفق أكاديمي متوسط إلا أنهم يشعرون بمستوى مرتفع من المشاعر الإيجابية والرضا عن حياتهم الأكاديمية بصورة عامة.

وتختلف نتائج السؤال الأول مع ما توصل اليه كل من Gasco, Louise, Malabanan and Landicho (2014) حيث وجد انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب المتفوقين، ودراسة خليفة (٢٠٢١) حيث كان مستوى الرفاهية الأكاديمية متوسط لدى الطالبات، ويلاحظ اختلاف العينات بهاتين الدراستين عن عينة الدراسة الحالية، فقط كانت عينة دراسة Gasco, Louise, Malabanan and Landicho (2014) من المتفوقين فقط بالفلبين، وكان عينة خليفة (٢٠٢١) من الطالبات فقط بمصر.

السؤال الثانى: هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية في متوسطات كل من التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية تعود للفروق في الجنس؟

استخدم اختبار (ت) للفروق بين المجموعات المستقلة لحساب الفروق بين الذكور والاناث من عينة الدراسة في كل من التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية (٦)

جدول (٥) اختبار ت لحساب دلالة الفروق تبعا للجنس في التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية

	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
التدفق الأكاديمي	ذكر	3.05	.896	.351	.726
	أنثى	3.02	.792		
الرفاهية الأكاديمية	ذكر	3.41	.992	.088	.930
	أنثى	3.41	.987		

من الجدول (٥) يتبين:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق الأكاديمي تعود للفروق في الجنس، حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥)
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية الأكاديمية تعود للفروق في الجنس، حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥)

وتدل النتائج السابق على عدم وجود أثر دال للجنس على التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية للطلاب بكلية التربية الأساس.

وتظهر نتائج السؤال الثالث أن الجنس ليس له أثر على كل من التدفق والرفاهية في الحياة الأكاديمية، وربما تتفق هذه النتيجة مع نتائج السؤال الثاني الذي تبين منه تقارب العلاقة بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية لدى كل من الذكور والاناث. ويمكن تفسير ذلك بأن العوامل المرتبطة والمساهمة في حالة التدفق الأكاديمي وفى تقييم الرفاهية الأكاديمية لا تتباين بين الجنسين، سواء كانت هذه العوامل؛ عوامل داخلية مثل نمط الشخصية أو الميول والتفضيلات أو عوامل خارجية مثل الضغوط الاكاديمية وأساليب التدريب ونظام الدراسة وأساليب التعامل. وقد خلصت الى نفس النتيجة الدراسة الحديثة

التي قام بها المرتجى والعازمي (٢٠٢٣) على نفس المجتمع من طلبة كلية التربية الأساسية، وهو ما يدل على ثبات تلك النتيجة ويؤكدها.

وقد اتفقت غالبية الدراسات السابقة على عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من الرفاهية والتدفق المرتبطين بالحياة الجامعية مثل دراسات (أبو هاشم، ٢٠١٠؛ خاطر، ٢٠١٢؛ يسي، ٢٠١٧؛ الزهراني، ٢٠٢٣؛ المرتجى والعازمى،٢٠٢٣)

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات التدفق الأكاديمي والرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت؟

استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجات الرفاهية الأكاديمية والتدفق الأكاديمي لكل عينة الدراسة الكلية وكل من الذكور والاناث.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية بعينة الدراسة

المقاييس	معامل الارتباط بعينة الذكور	معامل الارتباط بعينة الإناث	معامل الارتباط بالعينة الكلية
التدفق الأكاديمي X الرفاهية الأكاديمية	.604**	.657**	.647**

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتبين من الجدول (٦)

- وجود معامل ارتباط موجب متوسط الشدة دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية بلغت قيمته (٠,٦٠٤) بعينة الذكور.
- وجود معامل ارتباط موجب متوسط الشدة دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية بلغت قيمته (٠,٦٥٧) بعينة الاناث.
- وجود معامل ارتباط موجب متوسط الشدة دال احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية بلغت قيمته (٠,٦٤٧) بالعينة الكلية.

أكدت النتائج العلاقة الإيجابية بين الرفاهية الأكاديمية والتدفق الأكاديمي لدى عينة الطلاب بصورة عامة، وكانت قيم ومعاملات الارتباط متقاربة لدى كل من الذكور والإناث، والعينة الكلية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن كلا من التدفق النفسي والرفاهية النفسية، هما من المكونات الإيجابية التي اهتم توجه علم النفس الإيجابي بدراستها خلال العقدين الماضيين، وهذه المتغيرات بطبيعتها بينهم تبادل للأثر، والتأثير وتجتمع تحت مظلة واحدة من الخصال ونقاط القوة الإيجابية. كما تفسر هذه النتيجة في كون أن التدفق الأكاديمي هو حالة تشتمل على المشاعر الإيجابية والدافعية الداخلية، وهو ما يجعلها من الطبيعي أن ترتبط بالرفاهية التي تعد تقييم عام للحياة الأكاديمية يشتمل هو الأخر على المشاعر الإيجابية والرضا عن الأداء الأكاديمي والعلاقات، فيمكن اعتبار حالة التدفق الأكاديمي في التعامل مع المواد والأنشطة الدراسية جزء من تقييم الرفاهية الأكاديمية العام للحياة الجامعية. وقد أكد ذلك Csikszentmihalyi (2014) حيث أشارت الى أن التدفق يثير حالة من المتعة عندما يكون تحدي الموقف مطابقا لقدراتهم، أو أعلى قليلاً من المهارات التي يعتقدون أنهم يمتلكونها، ووصفوا هذه الحالة باعتبارها حالة الرفاهية

النفسية، وكأنهم عاشوا حالة من الانسياب مع تيار الماء. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أثبتته الدراسات من اسهام التدفق في العديد من المتغيرات التي ترتبط هي الأخرى بالرفاهية الأكاديمية فبين النتائج أن التدفق النفسي يرتبط ويتنبأ بالتوافق الدراسي والنهوض الأكاديمي، وتحمل الغموض، والتفكير الإيجابي، والإيثار، والدافعية الذاتية، ومستوى الطموح والتفكير المستقبلي، والتوافق الدراسي، والتحصيل الدراسي، ودافعية الذات الأكاديمية، وانخفاض الاحتراق الأكاديمي (غريب، ٢٠١٥؛ العبودي، ٢٠١٨؛ البحيري وعبد الفتاح وشاهين، ٢٠١٧؛ محمود ٢٠١٨؛ الرفاعي ٢٠١٨) .

كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي أكدت العلاقة الإنجابية بين التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية مثل دراسة (خاطر، ٢٠١٢؛ يسى، ٢٠١٧؛ الوكيل، ٢٠٢٣)

السؤال الرابع: هل تسهم كل من درجات التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية في التنبؤ بالمعدل التحصيلي لطلبة كلية التربية الأساسية من عينة الدراسة؟

استخدم تحليل الانحدار المتعدد لحساب مدى اسهام كل من درجات التدفق الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية، ويعرض لهم جدول (٧) نتائج تحليل التباين لمعادلة الانحدار، والجدول (٨) لمعاملات التحديد ومعاملات الانحدار المعيارية والغير معيارية .

جدول (٧) تحليل التباين لمعادلة الانحدار

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	13.053	2	6.526	6.594	.001
البزاق	845.176	854	.990		
المجموع	858.229	856			

من الجدول (٧) يتبين دلالة معادلة التنبؤ بالمعدل التحصيلي من كل من التدفق الأكاديمى والرفاهية الأكاديمية، حيث كانت قيمة (ف) لتباين معادلة الانحدار ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١)

جدول (٨) معاملة التحديد ومعاملات الانحدار المعيارية والغير معيارية

العوامل المنبئة	معامل التحديد $ر^{٢}$	المعامل البائي	الخطأ المعياري	معامل بيتا	قيمة (ت)	دلالة (ت)
الثابت		2.283	.139		16.375	.001
التدفق الأكاديمي	.015	.059	.055	.048	1.068	.286
الرفاهية الأكاديمية		.151	.045	.149	3.338	.001

- تبين القيم بالجدول (٨) تبين قيم معاملات التحديد (R^2) أن المتغيرات المسهمة يعزى اليها (١,٥%) من تباين درجات المعدل التحصيلي للطلاب
- عدم دلالة اسهام التدفق الأكاديمي في التنبؤ بالمعدل التحصيلي حيث كانت قيمة (ت) غير دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥)
- دلالة اسهام الرفاهية الأكاديمية في التنبؤ بالمعدل التحصيلي حيث كانت قيمة (ت) دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٠١)، ويمكن التعبير عن معادلة التنبؤ كالتالي

المعدل التحصيلي= 2.283+ (الرفاهية الأكاديمية X ٠,١٥)

وتدل النتائج السابقة اسهام الرفاهية الأكاديمية فقط في التنبؤ بالمعدل التحصيلي للطلاب، وعدم دلالة اسهام التدفق الأكاديمي

بينت نتائج السؤال الرابع أن الرفاهية الأكاديمية كان لها الدور الدال في التنبؤ بارتفاع التحصيل الدراسي، وأن حالة التدفق النفسي الأكاديمي مع كونها حالة إيجابية ترتبط بالرفاهية الأكاديمية الا أنها لا تسهم بالتنبؤ بالتحصيل الدراسي في ظل وجود الرفاهية الأكاديمية. ويمكن أن يفسر ذلك في أن حالة التدفق الأكاديمي تعبر عن شعور الفرد أثناء الأداء على المهام وقدرته على الاستغراق والاستمتاع بالأداء أكثر من نتائج هذا الأداء، حيث يكون الحافز الداخلي للاستمتاع وللمشاعر الإيجابية أثناء المهمة ذاتها هو محرك التدفق لدى الفرد، وهوما أشارت اليه باظة (٢٠١١) من كون التدفق يرتبط بالاندماج التام في النشاط، وتركيز الانتباه ومواجهة التحديات، والشعور بالمتعة والدافعية في أثناء الأداء، ونسيان الذات والزمان والمكان أثناء القيام بالعمل.

ويمكن تفسير إسهام الرفاهية النفسية الأكاديمية بصورة دالة بالتنبؤ بارتفاع التحصيل الدراسي، ضوء مؤشرات الرفاهية التي تشمل العديد من السمات الشخصية التي أشار اليها Deiner,et al (2010) وهى الكفاءة وتقدير الذات والتفاؤل، والمساهمة في رفاهية الأخرين، وهى مرتبطة ببعض سمات الشخصية للفرد مثل الضبط الداخلي، والانبساط، وغياب الصراع الداخلي، وجودة العلاقات الاجتماعية، والاستمتاع بوقت الفراغ، وإدارة الوقت، وانخفاض المزاج السلبي، والشعور بالرضا والإنجاز، الى جانب اشتمالها على مكون تقييم للحياة داخل السياق الذى يعيشه الفرد وبتمثل في ذلك التقييم الذي يصدره الفرد على مدى جودة الحياة التي يحييها

كما يتفق ذلك مع ما ذكره (Ryff et al,1999) من أن للرفاهية النفسية ستة أبعاد هي الاستقلالية، والسيطرة البيئية، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والهدف من الحياة، وتقبل الذات وتأكيده أن هذه الأبعاد مرتبطة بالأداء الإيجابي. كما أكدت خليفة (٢٠٢١) أن الرفاهية الأكاديمية تتمثل في شعور الطلاب بالرضا والنجاح في المجال الأكاديمي. والقدرة على التعامل مع المتغيرات بالحياة الأكاديمية. والاتجاه الإيجابي نحو الجامعة، والاستمتاع الدراسي والثقة بالنفس، وغياب القلق والمشكلات، بما يساعد الطلاب على تحديد الأولويات ويقود لنتائج أكاديمية أفضل، مما يؤدي إلى تحسين الأداء في الامتحانات والواجبات والمهام الأكاديمية شكل عام.

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما خرجت به دراسة المرتجى والعازمي (٢٠٢٣) وتمت على طلبة كلية التربية الأساسية، والتي فروقا في الرفاهية النفسية في اتجاه ذوي المستوى التحصيلي المرتفع، ومع دراسة عثمان (٢٠٢٢) التي بينت الارتباط بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء نتائج الدراسي فيمكن تقديم التوصيات التالية:

- تحسين السياق والبيئة الأكاديمية بما يسمح للطلاب بالشعور بالرفاهية الاكاديمية
- الاهتمام بقياس مستويات الرفاهية الأكاديمية لدى الطلاب ومؤشراتها الذاتية والموضوعية.
- صياغة المناهج وطرق التدريس بأسلوب يسمح بزيادة الاندماج والشغف بالدراسة بين الطلاب بما يسمح بنمو التدفق الأكاديمي لديهم
- تقديم الارشاد النفسي والتربوي للطلاب منخفضي التدفق الأكاديمي.

ويمكن اقتراح عمل الدراسات التالية:

- مدى اسهام بعض عوامل الشخصية في التبوء بالتدفق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- أنماط الدافعية للتعلم وعلاقتها بالتدفق الأكاديمي.
- أساليب التعلم وعلاقتها بالتدفق الأكاديمي
- دور كفاءة الذات الأكاديمية و التدفق النفسي في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

المراجع

المراجع العربية:

أبـو العينـين، حنـان. (٢٠٢٤). الإسـهام النسـبي للمناعـة النفسـية واليقظـة العقليـة في التنبـؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة نجران، *مجلة العلوم النفسية والاجتماعية*، جامعة الامام محمد بن سعود، (٦٩)، ٢٠-٨٦.

أبـو سـريع، أسـامة، وأحمـد، مرفـت، وأنـور، عبيـر، وإسـماعيل، صـفاء. (٢٠٠٦). أثـر برنـامج تنميـة المهارات الحياتية في تجويد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى. [ورقـة]، *بحـوث نـدوة علـم النـفس وجـودة الحيـاة*١٧ – ١٩ ديسـمبر. مسـقط. جامعـة السلطان قابوس. كلية التربية.

أبو هاشم، السيد محمد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٠ (٨١)، ٢٧٠-٢٩٣.

باظه، أمال عبد السميع.(٢٠١١). *مقياس التدفق النفسي*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

البحيرى، محمد، وعبد الفتاح، هديل، و شاهين، هيام. (٢٠١٧). التدفق النفسى وعلاقته بالإيثار لـدى عينـة من المراهقين ذوى المشـكلات الانفعالية، *مجلة دراسات الطفولة*، جامعة عين شمس، ٢٠ (٧٥)، ٢٠١-٢١٣.

الحربي، جـابر حمـد. (٢٠٢١). التـدفق في الدراسـة والتعـاطف مـع الـذات كمنبئـين بـالاحتراق الأكاديمى لـدى طـلاب المرحلـة الثانويـة. *المجلـة العربيـة للعلـوم التربويـة والنفسـية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والأداب، ٥ (٢٢)/ ١٦٥ – ٢٠٠.

خـاطر، شـيماء شـكري. (٢٠١٢). دور التدفق النفسي والروحانية في التنبؤ بالهناء الشخصي لـدى عينة من طلبة الجامعة، *حوليـات مركـز البحـوث والدراسـات النفسـية*، جامعـة القاهرة، ٨ (٨)، ١-٦٣.

خليفة، سهام. (٢٠٢١). الرفاهية الاكاديمية وعلاقتها بسمة ما وراء المزاج لدى طالبات الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٢ (٦)، ١٦١-١٩٣

الرفاعي، صباح سعيد. (٢٠١٨). التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمتنبئات للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالى للتربية، *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٩ (١١٣)، ٣٧١-٤٠٠

الزهراني، حنين. (٢٠٢٣). التدفق النفسي وعلاقته بكل من الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة. [ماجستير]، كلية الآداب، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

شـقير، زينـب محمـود. (2009). *مقيـاس معـايير تشـخيص جـودة الحيـاة*. القـاهرة، مكتبـة الأنجلـو المصرية.

شـلبي، يوسـف، والقصـيبي، وسـام، وأمحـديش، صـالحة. (٢٠٢٠). النمـوذج البنـائي للعلاقـات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل الدراسي، *المجلة التربوية، كلية التربية*- جامعة سوهاج، (٢٤)، ٨٠٢ – ٨٤٥.

عبد المجيد، أماني فرحات. (٢٠٢١). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، (٤٥)، ١٦٣ – ٢٤٠.

العبودى، علاء. (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية*، جامعة بغداد، (٢٢٥)، ١٢٣- ١٤٨.

عثمان، عفاف. (٢٠٢٢) النمذجة البنائية بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات الجامعة، *مجلة العلوم النفسية والإدارية*، (٢٦)، ١٠٢-١٤٣

غريب، إيناس. (٢٠١٥). التدفق النفوس علاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة التربية، جامعة الأزهر*، (١٦٣)، ٢٩٢ – ٣٥٤

محمود، سامي. (٢٠١٨) التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس*، ٤٢ (١)، ١٠٤- ٢٢٧.

المرتجى، يوسف، والعازمي، أحمد. (٢٠٢٣). اسهام ابعاد الكمالية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في ضوء كل من الجنس والمستوى التحصيلي. *مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي*- جامعة الكويت، ٥١ (٤)، ٨٣- ١١٠

الوكيل، شيماء. (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية، *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٤ (٤)، ٦٢ – ١١٥.

يسى، نانسي صموئيل. (٢٠١٧). التدفق النفسي كمنبئ بالرفاهية النفسية وفق نموذج ريف لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة المنيا، *مجلة الارشاد النفسي*، جامعة المنيا، ٣ (٤)، ٩٠ – ١٠٩.

Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.

Bakker, A., Golub, T. L., & Rijavec, M. (2017). Validation of the study-related flow inventory (WOLF-S). *Croatian Journal of Education*, *19*(1), 147-173.

Christopher,J. (1999) .Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of counsling and development*. 77(2) 141-152.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychological of optimal experience*. New York, NY: HarperCollins.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Applications of flow in human development and education*. Heidelberg: Springer Dordrecht.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D, Oishi, S., & Biswas, R. (2010). New wellbeing measures: Short scales to assess flourishing, positive, and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143- 156.

Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Calan, C.,&Salguero, J. (2011). Emotional Intelligence and Its Relation With Hedonic and Eudaimonic Well-being: A Prospective Study,*Personality and Individual Differences*, 51, 11-16.

Frances ,H.,Riikk,H.&Noona,K.(2021).The development of school well- being in secondary school: High academic buoyancy and supportive class and school climate as buffers .Learning and Instruction ,71,

Gasco, Zeny, Louise Margaux Umali, Miriam Grace Malabanan, Lida Landicho, 2014. Perfectionism and Well-being among Academic Achievers, Asia Pacific *Journal of Education, Arts and Sciences*. 1(3), 71-77.

Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (2009). Flow online: lessons learned and future prospects. *Journal of interactive marketing*, *23*(1), 23-34.

Johan ,K.,&Pirjo,A.(2014).Learning difficulties, academic well-being and educational dropout: Chen,C.(2016).The Role of Resilience and Coping styles in Subjective Well-Being among Chinese university students .*Asia-Pacific Edu.Res*,25(3),377- 387. *A*

Laakasuo, M., Palomäki, J., Abuhamdeh, S., Lappi, O., & Cowley, B. U. (2022). Psychometric analysis of the flow short scale translated to Finnish. *Scientific Reports*, *12*(1), 20067.

Ryff, C., Magee, W., Kling, K.,& Wing, E. (1999). *Forging Macro-Micro Linkages in The Study of Psychological Well-being*. In C.Ryff & V. Marshall (Eds) The Self and Society in Aging Processes, (PP247-278), New York: Springer Publishing Company

Stockinger, K., Vogl, E., & Pekrun, R. (2023). *The School-Related Well-Being Scale (SWBS)*: A brief and reliable measure of students' overall psychological well-being (User's manual). https://doi.org/10.31234/osf.io/4jqpw

Uskul, A.;Greenglass.(2005).Psychological Wellbeing in Turkish-Canadian sample. *Journal of Anxiety, stress and coping* .(18) 269-278.

Yuwanto, L. (2011). The flow inventory for student: Validation of the LIS. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26(4), 280-285.

Yuwanto, L. (2013). *The nature of flow*. In L. Yuwanto (Ed.). The nature of flow (pp. 1-8). Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya.

Yuwanto, L. (2018). Academic flow and cyberloafing. *Psychology Research*, *8*(4), 173-177.