

ISSN:2707-5788

EISSN:2708-5775

# الآداب



## لِلدِّرَاسَاتِ النَّفْسِيَّةِ وَالتَّرْبَوِيَّةِ

مجلة علمية فصلية محكمة تعنى بالدراسات النفسية والتربوية

تصدر عن كلية الآداب - جامعة ذمار

النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي  
الشخصي والتدفق النفسي لدى طالبات الجامعة

جودة الحياة لدى عينة من مرضى الفصام المقيمين في مستشفيات الطب النفسي  
في المجتمع اليمني

دور جامعة القصيم في توفير بيئة داعمة لمنحى التعليم الريادي وفق رؤية المملكة 2030

الدعم التنظيمي المدرس وعلاقته بسلوك الإيثار لدى معلمي المدارس الثانوية في مدينة  
رهط بالنقب

الممارسات التدريسية في ضوء مبادئ نظريات التعليم والتعلم لدى معلمي العلوم  
والحاسوب بمرحلة التعليم الأساسي في مديرية الظهار بمحافظة إب

تقييم وثيقة المعايير الأكاديمية الوطنية المرجعية (NARS) في الجامعات اليمنية  
ومتطلبات تطبيقها

15

# الآداب

للدراسات النفسية والتربوية



## المجلة مفهرسة في المواقع الآتية:

موقع الجامعة



موقع المجلة



TOGETHER WE REACH THE GOAL



AskZad

الجمعية الدولية  
للمجلات العلمية  
الناشرة  
باللغة العربية

دار المنظومة  
DAR ALMANDUMAH  
الرواد في قواعد المعلومات العربية

EduSearch  
قاعدة المعلومات التربوية



شبكة المعلومات العربية التربوية  
Arab Educational Information Network

معرفة  
e-Marefa



INDEX COPERNICUS  
INTERNATIONAL

Academic  
Resource  
Index  
ResearchBib



ADVANCED SCIENCES INDEX

DRJI

EuroPub

Google  
Scholar

doi



Crossref  
CiteFactor  
Academic Scientific Journals



## الآداب للدراستات النفسية والتربوية

مجلة علمية فصلية محكمة - تعنى بالدراسات النفسية والتربوية - تصدر عن كلية الآداب

### الإشراف العام:

أ.د. طالب طاهر النهاري

### رئيس التحرير:

أ.د. عبدالكريم مصلح أحمد البحلة

### نائب رئيس التحرير:

د. عصام واصل

### مدير التحرير:

أ.م.د. فؤاد عبد الغني محمد الشميري

### المحررون:

أ.م.د. أحمد علي المعمري (السعودية)	أ.م.د. راهيلا حسين ناصر عمير (اليمن)	أ.د. محمد إبراهيم الصانع (اليمن)
أ.د. أطفاف ياسين خضر الراوي (العراق)	أ.د. ربيع عبده أحمد رشوان (مصر)	أ.م.د. مها عبد المجيد العاني (سلطنة عمان)
أ.م.د. إنشراح أحمد إسماعيل (اليمن)	أ.م.د. عبده سعيد الصنعاني (اليمن)	أ.د. نبيل صالح سفيان (السعودية)
أ.د. حنان عبدالله أحمد رزق (السعودية)	أ.د. عبده فرحان الحميري (اليمن)	أ.م.د. لطف محمد حريش (اليمن)

### التصحيح اللغوي:

القسم العربي	القسم الإنجليزي
أ.م.د. عبدالله علي العُبسي	أ.م.د. عبدالحميد عبدالواحد الشجاع



### الهيئة العلمية والاستشارية:

أ.د. أحمد غالب الهبوب (اليمن)	أ.د. عبدالله محمد الصلاحي (اليمن)
أ.د. أحمد علي الأكوع (اليمن)	أ.د. علاء الدين سعد متولي (مصر)
أ.د. أحمد علي الأميري (اليمن)	أ.د. علي سعيد الطارق (اليمن)
أ.د. أحمد محمد بن رقعان (اليمن)	أ.د. محمد سعيد صباريني (الأردن)
Prof. Panajotis Cakirpaloglu (Czech Republic)	أ.د. محمد عبده خالد المخلافي (اليمن)
أ.د. بنعيسى زغبوش (قطر)	أ.د. محمود فتحي عكاشة (مصر)
أ.د. سلطان سعيد عبده المخلافي (السعودية)	أ.د. محمد يحيى حسين المعافا (اليمن)
أ.د. سندس عبد القادر عزيز الخالدي (العراق)	أ.د. نجاتة محمد صائم خليل (تركيا)
أ.د. شرف أحمد الشهاري (اليمن)	أ.د. نصر محمد الحجيلي (اليمن)
أ.د. صادق حسن غالب الشميري (اليمن)	أ.د. نعمان سعيد الأسود (اليمن)
أ.د. طارق ناشر مكرد (اليمن)	أ.د. وحيد محمد سليمان (اليمن)
أ.د. عادل عبدالغني العنسي (اليمن)	أ.د. وهيب عبدالله سعد (اليمن)
أ.د. عبد الكريم إسماعيل زبيبة (اليمن)	أ.د. يحيى محمد أبو جحجوح (فلسطين)
أ.د. عبدالواحد عبدالرحمن أحمد أحمد (اليمن)	أ.د. يحيى منصور بشر (اليمن)
أ.د. عبدالله عزام الجراح (الأردن)	

الإخراج الفني	المسؤول المالي
محمد محمد علي سبيع	علي أحمد البخاراني



## الأداب

للدراسات النفسية والتربوية

مجلة علمية فصلية محكمة

تصدر عن كلية الآداب

جامعة ذمار، ذمار، الجمهورية

اليمنية.

العدد (15)

سبتمبر 2022م

ISSN: 2707-5788

EISSN: 2708-5775

الترقيم المحلي:

(2020 - 1630)

هذه الدورية هي إحدى دوريات الوصول الحر، تتاح محتوياتها جميعًا مجانًا بدون أي مقابل للمستفيد أو الجهة المنتمي إليها، ويسمح للمستفيد بالقراءة والتحميل والنسخ والتوزيع والطباعة والبحث ومشاركة النص الكامل للمقالات، واستعمالها لأي غرض آخر قانوني دون الحاجة إلى تصريح مسبق من الناشر أو المؤلف. بموجب ترخيص: Commons Attribution 4.0 International License.

## قواعد النشر

تصدر مجلة "الأداب للدراسات النفسية والتربوية" المحكمة، عن كلية الآداب، جامعة ذمار، الجمهورية اليمنية، وتقبل نشر البحوث بالعربية والإنجليزية والفرنسية، وفقاً للقواعد الآتية:  
أولاً: القواعد العامة لقبول البحث للتحكيم.

- أن تتسم الأبحاث بالأصالة والمنهجية العلمية السليمة.
- أن لا تكون البحوث قد سبق نشرها أو تقديمها للنشر إلى جهة أخرى، ويقدم الباحث إقراراً خطياً بذلك.
- تكتب البحوث بلغة سليمة بصيغة (Word)، وتراعى فيها قواعد الضبط ودقة الأشكال -إن وجدت- .
- تكتب البحوث بخط (Sakkal Majalla) وبحجم (15)، بالنسبة إلى الأبحاث باللغة العربية، وبخط (Sakkal Majalla) وبحجم (13) بالنسبة إلى الأبحاث باللغتين الإنجليزية والفرنسية، وتكون العناوين الرئيسية بخط غامق (**Bold**)، وبحجم (16). على أن تكون المسافة بين الأسطر (1,5 سم)، ومسافة الهوامش (2,5 سم) من كل جانب.
- لا يتجاوز البحث (7000) كلمة، ولا يقل عن (5000) كلمة، بما فيها الأشكال والجداول والملاحق، ويمكن تجاوز الزيادة حتى (9000) كلمة.
- على الباحث أن يتجنب الانتحال أو اقتباس عبارات الآخرين أو أفكارهم، دون الإشارة إلى المصادر الأصلية.

### ثانياً: إجراءات التقديم للنشر

يلتزم الباحث بترتيب البحث وفق الخطوات الآتية:

- تحتوي الصفحة الأولى على العنوان بالعربية واسم الباحث ووصفه الوظيفي، والمؤسسة التي ينتمي إليها، وبريده الإلكتروني، ومن ثم الملخص بالعربية.
- تحتوي الصفحة الثانية على ترجمة إلى اللغة الإنجليزية لمحتويات الصفحة الأولى.
- يحتوي الملخصان بالعربية والإنجليزية على العناصر الآتية: (هدف البحث، المنهجية، الأدوات والنتائج)، على ألا يتعدى كل منهما 170 كلمة، ولا يقل عن 120 كلمة، في فقرة واحدة، ويرفق معهما كلمات مفتاحية بحيث تتراوح بين 4-5 كلمات باللغتين.

- المقدمة: يحتوي البحث على مقدمة يستعرض فيها الباحث: نبذة عن الموضوع، إشكالية البحث، أهداف البحث، أهميته، التعريفات المفاهيمية، محددات البحث، إجراءاته، أدواته، منهجه، الدراسات السابقة، الجديد الذي سيضيفه البحث في مجاله.
- العرض: يتم عرض البحث وفقاً للمعايير والأصول العلمية المتبعة. والمباحث والمطالب المشار إليها، وبشكل مترابط ومتسلسل.
- النتائج: يتم عرض النتائج بشكل واضح ومتسلسل ودقيق.
- الهوامش والمراجع
  - توثق الهوامش والمراجع في الأبحاث على وفق نظام APA الإصدار السابع.
  - ومن ثم يتم ترتيب المراجع ألفبائياً (هجائياً)، على أن لا يدخل في الترتيب (أل، وأبو، وابن)، فابن منظور مثلاً يرتب في حرف الميم.
  - يقوم الباحث برومنة المراجع بعد اعتمادها وتدقيقها بشكلها النهائي من قبل هيئة تحرير المجلة.
  - ترسل الأبحاث بصيغتي Word و PDF باسم رئيس التحرير على البريد الإلكتروني للمجلة: [.info@jthamararts.edu.ye](mailto:info@jthamararts.edu.ye)
  - يتولى رئيس التحرير إبلاغ الباحث باستلام بحثه، وإجازته للتحكيم أو التعديل عليه قبل إجازته للتحكيم.

### ثالثاً: إجراءات التحكيم والنشر

- بعد إجازة البحث للتحكيم من قبل رئيس التحرير أو نائبه أو مدير التحرير تتم إحالته إلى المحكمين.
- تخضع الأبحاث المقدمة للنشر في المجلة لعملية مراجعة المحكمين المزدوجة المجهولة.
- يصدر قرار قبول البحث للنشر من عدمه بناء على التقارير المقدمة من المحكمين، وتكون مبنية على أساس قيمة البحث العلمية، ومدى استيفاء شروط النشر المعتمدة والسياسة المعلنة للمجلة. وعلى مبادئ الأمانة العلمية وأصالة البحث وجدته.
- يتولى رئيس التحرير إبلاغ الباحث بقرار المحكمين حول صلاحيته للنشر من عدمه، أو إجراء التعديلات الموصى بها.



- يلتزم الباحث بالتعديلات التي يوصي بها المحكّمون في البحث وفقاً للتقارير المرسلّة إليه، خلال مدة لا تتجاوز 15 يوماً.
- يعاد البحث إلى المحكّمين عندما تكون التوصيات جوهرية؛ لمعرفة مدى التزام الباحث بما طُلب منه. وتتولى رئاسة/إدارة التحرير متابعة التقييم عندما تكون التوصية بإجراء تعديلات طفيفة، ومن ثم يتم التحقّق النهائي، ويُمنح الباحث خطاب قبول بالنشر، متضمناً رقم العدد الذي سوف ينشر فيه وتاريخه.
- بعد التأكد من جاهزية المخطوطة بصورتها النهائية، يتم إرسالها إلى التدقيق اللغوي والمراجعة الفنية، ثم تحال إلى الإنتاج النهائي.
- يعاد البحث بصورته النهائية إلى الباحث قبل النشر للمراجعة النهائية وإبداء الملاحظات إن وجدت، وفق النموذج المعدّ لذلك.
- يتم نشر الأعداد إلكترونياً في موقع المجلة وفق الخطة الزمنية المحددة للنشر، ويُتاح تحميلها مجاناً ودون شروط فور نشرها.

#### رابعاً: أجور النشر

يدفع الباحثون الأجور المقررة على النحو الآتي:

- يدفع أعضاء هيئة التدريس في جامعة ذمار مبلغاً وقدره (15000) ريال يمني.
- في حين يدفع الباحثون من داخل اليمن (25000) ريال يمني.
- ويدفع الباحثون من خارج اليمن (150) دولاراً أمريكياً أو ما يعادلها.
- كما يدفع الباحثون أجور إرسال النسخ الورقية من العدد.
- في حال زيادة عدد كلمات البحث عن (9000) كلمة، يدفع الباحثون ألف ريال يمني عن كل صفحة زائدة.
- لا يعاد المبلغ إذا رُفض البحث من قبل المحكّمين.

للاطلاع على الأعداد السابقة يرجى زيارة موقع المجلة عبر الرابط الآتي:

<https://www.tu.edu.ye/journals/index.php/artsep>

عنوان المجلة: كلية الآداب - جامعة ذمار، هاتف (00967-509584).

العنوان البريدي: ص.ب (87246)، كلية الآداب - جامعة ذمار. ذمار، الجمهورية اليمنية.

## المحتويات

- النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي والتدفق النفسي لدى طالبات الجامعة  
د. نيللي حسين كامل العمروسي.....9
- جودة الحياة لدى عينة من مرضى الفصام المقيمين في مستشفيات الطب النفسي في المجتمع اليمني  
د. أروى أحمد عبده العزي.....60
- دور جامعة القصيم في توفير بيئة داعمة لمنحى التعليم الريادي وفق رؤية المملكة 2030  
د. تركي بن منور بن سمير المخلفي.....114
- الدعم التنظيمي المدرك وعلاقته بسلوك الإيثار لدى معلمي المدارس الثانوية في مدينة رهط بالنقب  
د. كمال مخامرة.....156
- الممارسات التدريسية في ضوء مبادئ نظريات التعليم والتعلم لدى معلمي العلوم والحاسوب بمرحلة التعليم الأساسي في مديرية الظهار بمحافظة إب  
د. نادية محمد علي العطاب د. سلوى يحيى محمد الحداد.....187
- تقييم وثيقة المعايير الأكاديمية الوطنية المرجعية (NARS) في الجامعات اليمنية ومتطلبات تطبيقها  
د. نعمان أحمد علي فيروز، أ.د. أحمد غالب الهبوب، د. غالب حميد القانص.....223



## النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي والتدفق النفسي لدى طالبات الجامعة

د. نيللي حسين كامل العمروسي\*

[nalamrosi@kku.edu.sa](mailto:nalamrosi@kku.edu.sa)

تاريخ القبول: 2022/04/01م

تاريخ الاستلام: 2022/02/18م

### الملخص:

استهدفت الدراسة الحالية وضع نموذج بنائي للعلاقات والتأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة بين المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي والتدفق النفسي والتحقق منه إمبيريقياً. تكونت العينة من (118) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بقسم علم النفس بكلية التربية بأبها - جامعة الملك خالد بالسعودية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع متغيرات البحث الحالي واستخدام ثلاثة مقاييس (التدفق النفسي، المهارات الحياتية، التخطيط الإستراتيجي الشخصي)، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من (التدفق النفسي، المهارات الحياتية، التخطيط الإستراتيجي الشخصي) لدى طالبات العينة الحالية، كما دعمت البيانات الإمبيريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات المتبادلة والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي وكل من المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى طالبات الجامعة، حيث إن النموذج المقترح حقق مؤشرات حسن المطابقة. وأوصت الدراسة بضرورة تقديم برامج إرشادية تساعد على استثمار قدرات الطالبات على التخطيط الإستراتيجي الشخصي والمهارات الحياتية التي يمتلكنها، لتنمية التدفق النفسي والتمتع بالصحة النفسية الإيجابية.

**الكلمات المفتاحية:** المهارات الحياتية، التخطيط الإستراتيجي الشخصي، التدفق النفسي، طالبات

الجامعة.

\* أستاذ الإرشاد والعلاج النفسي المشارك - قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة الملك خالد - المملكة العربية السعودية.

للاقتباس: العمروسي، نيللي حسين كامل. (2022). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي والتدفق

النفسي لدى طالبات الجامعة. *الأدب للدراسات النفسية والتربوية*، (15)، 59-9.

© نُشر هذا البحث وفقاً لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح

بتكييف البحث أو تحويله أو الإضافة إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أجريت عليه.

## The structural model of the interrelationships between life skills, personal strategic planning and psychological flow among university female students

Dr. Nilly Hussien Kamel El-Amrousy\*

[nalamrosi@kku.edu.sa](mailto:nalamrosi@kku.edu.sa)

Received: 18.02.2022

Accepted: 01.04.2022

### Abstract:

The current study aimed to establish a structural model of the relationships, direct and indirect causal effects between life skills, personal strategic planning and psychological flow, and to verify the model empirically. The sample consisted of (118) third-year female students in the Department of Psychology, College of Education in Abha, King Khalid University, Saudi Arabia. To achieve the objectives of the study, the descriptive method was used, being suitable to the variables of the current research. Three instruments were used (life skills, personal strategic planning, psychological flow). The results showed a high level of (psychological flow, life skills, personal strategic planning) among the students under study, and the empirical data supported the validity of the proposed structural model of the interrelationships, direct and indirect effects between psychological flow and each of life skills and personal strategic planning among university students. The proposed model achieved good-matching indicators. The study recommended the need for providing counseling programs that help to invest students' abilities in personal strategic planning and the life skills that they possess, to develop psychological flow and enjoy positive mental health.

**Keywords:** Life skills, Personal strategic planning, Psychological flow, University female students.

---

\*Associate Professor Counseling and Psychotherapy, Department of Psychology at the Faculty of Education, King Khalid University, Saudi Arabia.

Cite this article as: El-Amrousy, Nilly Hussien Kamel. (2022). Perceived Organizational Support and its Relationship to Altruistic Behavior among Secondary School Teachers in the City of Rahat in the Negev, *Arts for Psychological & Educational Studies*, (15), 9-59.

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.

تنوعت المفاهيم الأساسية لعلم النفس الإيجابي الذي تتركز جهوده في إثراء القوى الإنسانية، بما يساعد الإنسان على تجاوز تحديات المواقف المختلفة في الحياة، ومن أهم هذه المفاهيم التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي التدفق النفسي، حيث إنه يركز على القوى الإيجابية والطاقة النفسية والحيوية والمتعة عند الإنسان، مما يؤدي إلى تنمية مهارات وقدرات متعددة لديه تجعله يعيش الحياة بالمعنى الذي ينبغي أن يعيشها، ومن ثم يصل إلى أعلى مستويات الصحة النفسية الإيجابية، وخاصة طلبة الجامعة الذين يهتمون بالمهارات الحياتية والتخطيط الشخصي لحياتهم، سعياً لتحقيق أهدافهم المستقبلية بما يسير الاتجاهات الحديثة في العصر الحالي.

وصف "ميحالي" Mihaly التدفق بأنه خبرة الدافعية الداخلية، إذ إن الأفراد يندمجون في المهام والأنشطة التي يجدون فيها تحدياً، وعند توافر المهارات المناسبة التي تساعدهم على إنجاز تلك المهام والأنشطة فإنهم يشعرون بأنها مشوقة وممتعة، وبناء على ذلك فإن التدفق النفسي يحدث في حالة التوازن بين التحديات التي تواجه الفرد ومهاراته التي يمتلكها (Hong, et al, 2012, 70).

وتعتبر مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية، لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة إلى تزويده بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية التي ترتبط بالعديد من المهارات الحياتية (هلابي، 2020، 199).

وبديهي أن يكون التخطيط هو الأساس الذي ترتكز عليه الحياة الجامعية للطلبة في الماضي قديماً نحو هدفهم المرسوم، فالتخطيط هو بداية الطريق نحو الهدف المحدد (السبعواوي، 2003، 56).

أوضح (حسين، 2002) أن التخطيط الإستراتيجي هو مستوى من التفكير والتخطيط يساعدنا على الوصول إلى ما ينبغي أن يكون، ويضعنا أمام الممكن من الأهداف، ويتجه بنا إلى مواجهة التغيير في الواقع عن طريق الموازنة بين البدائل والاختيارات المتعددة.

وجاء في (غراب، 2018) أن المرحلة الجامعية تتسم بالقوة والنشاط والقدرة على اكتساب المهارات الحياتية، كذلك تتسم بشدة الحساسية للأوضاع الجديدة، وتعتبر مرحلة اختبار وتخطيط

شخصي للحياة المستقبلية. وفي ذات السياق؛ أوضحت نتائج دراسة (Duffus, 2004) أن الخطة الإستراتيجية الشخصية هي وثيقة مكتوبة فعالة في تيسير التطوير والتقدم الشخصي.

تعددت تعاريف التدفق النفسي، فقد عرف (غريب، 2015، 299) التدفق النفسي بأنه "حالة نفسية تناسب فيها مشاعر وجدانية إيجابية تؤدي إلى مستوى أمثل للإثارة والنشاط، يستطيع فيها الشخص أن يكتب مصادر الطاقة النفسية السلبية كالتوتر والخوف والقلق والملل... الخ، للوصول إلى الخبرة المثلى التي تشمل على أعلى درجات الاستمتاع والثقة بالنفس والتركيز والإحساس بالتحكم والسيطرة والضببط وفقد الوعي الكامل بالذات والمكان وانسياب الأفكار وآلية الأداء مع القدرة على إدارة الوقت والاندماج الداخلي الكامل في العمل".

وعرف (أبو حلاوة، 2013، 60) التدفق النفسي بأنه "استغراق الإنسان بكامل منظوماته الشخصية في مهمة تذوب فيها شخصيته، دون أن يتفقد إلى الوجهة والمسار مع إسقاط للوقت من حسابه، أي أن من يشعر بالتدفق النفسي يظل منهمكًا في أداء مهمته حتى ينجزها مهما طالّت المدة الزمنية".

وأكد (محبوب، 2020) أن التدفق النفسي هو خبرة مثالية لدى الأفراد تدفعهم لأداء الأنشطة المكلفين بها، بدرجة عالية من الإتقان وتجاهل حالة النفس والانشغال بالمهمات بشكل كبير، ونقص الوعي بالمكان والزمان والسرور والبهجة مع الاستمتاع بالعمل. تتمثل أهمية التدفق النفسي في أنه يمنح فرصة الضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي والشعور، ويسمح بتطوير وازدهار الأفراد ويترتب عليه آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وبنعي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي، كما ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية (سيد، 2009، 18).

### نظرية التدفق النفسي Theory of Flow Psychology:

تنسب هذه النظرية للعالم المجري (Mihaly, 1990 ; 1996) الذي اكتشف التدفق النفسي وأسهم إسهامًا كبيرًا في مجال علم النفس الإيجابي، حيث قدم نظرية التدفق النفسي لتفسير تركيبة الشخصية المنتجة المبدعة، وكانت هذه النظرية بمثابة رؤية جديدة تفسر الدوافع البشرية تجاه

الإنتاج والإبداع في مجالات مختلفة لتحقيق جودة الحياة والتمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسية.

كما أوضح (Mihaly, 2009, 396-397) أن التدفق النفسي يعتبر قوة نفسية تساعد الإنسان على إنجاز الأعمال التي يقوم بها، حيث إن التدفق النفسي يزوده بالطاقة النفسية والقدرة على الوعي بذاته وتقديرها، أيضاً التدفق النفسي يمثل حالة داخل الفرد تجعله يندمج بشكل تام مع أعماله أو مهامه التي يؤديها ويندفع نحوها بحيوية ونشاط، ومن ثم يتطور أداؤه ويتخلص من الضغوط النفسية التي يتعرض لها في حياته. وفي نطاق ذلك؛ حدد (9) أبعاد للتدفق وهي (أن تكون الأهداف واضحة، توفير تغذية راجعة عن أداء الفرد، توازن بين مهارات الفرد وتحديات المهام، اندماج الفعل في الوعي، التركيز الشديد، الشعور بالضبط والسيطرة، فقدان الوعي بالذات، عدم الشعور بالوقت، تجربة الخبرة الذاتية).

وأوضح (أبو أسحق؛ أشيتيه؛ النواجيه، 2015، 5) أن التدفق من الدوافع النفسية المهمة فهو عبارة عن خبرة مثالية تحدث لدى الطلبة من وقت لآخر عندما يؤدون المهام بأقصى درجات الإتقان، ويتحدد هذا الإتقان من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان. وقد وجد (Mihaly, 1990) علاقة وثيقة بين حالة التدفق والتعليم الجامعي، حيث إن الطلبة يكونون أمام حالة التدفق وما يرتبط بها من نشوة وابتهاج واندفاع نحو التجويد والإبداع، وتتحقق هذه الحالة عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الطلبة مرتفعا ومتوازنا مع تحديات المهام المكلفين بها. وأكد (الأسود؛ الأسود، 2020، 56) أن الطلاب الذين يصلون إلى التدفق النفسي عندما يدرسون، يؤدون عملهم بشكل أفضل بعيداً تماماً عن إمكاناتهم التي تقاس باختبارات التحصيل، وهذا ما يساعدهم على مواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات التي قد تجابههم في سياق حياتهم الدراسية، وتساعدهم على الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة بجدية وفعالية.

عطفًا على ذلك؛ أوضح (الولاني، 2015، 142) أن التدفق حالة نفسية تجعل الطلبة يشعرون بالتوحد مع ممارسة المحاضرات العملية، والتركيز فيما يقومون به من أداء، والاندفاع بحيوية نحو إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه المشكلة.



في ضوء ما سبق؛ توصلت الباحثة إلى تعريف التدفق النفسي واعتمدت عليه في بناء وتصميم

المقياس المستخدم في البحث الحالي، وفي ضوء ذلك التعريف حددت خمسة أبعاد رئيسة هي:

1- بُعد التركيز: أن الفرد يستطيع مواجهة أي مشكلة بالتوازن بين التحديات ومهاراته الشخصية وحلها بإتقان لثقلته في إنجازه لأي عمل يؤديه بدقة، وفي الوقت المحدد بعيداً عن مشاكله الخاصة.

2- بُعد المتعة: أن الفرد يتحلى بالصبر عندما يقوم بأي عمل ويركز في تأديته بشكل مبتكر ومتكامل يجعله يشعر بالسعادة والسرور.

3- بُعد فقدان الوعي: أن الفرد عندما يقوم بتأدية عمل يفضله فإنه يتجاهل ظروفه الشخصية ولا يحس بالزمان والمكان، ويستمر في إتمام ذلك العمل مما يبعث فيه طاقة إيجابية.

4- بُعد التحكم والسيطرة: يعني قدرة الفرد على التفكير في أي عمل بدقة والسيطرة على انفعالاته والتخطيط لإنجاز ذلك العمل وتحمل مسؤوليته بشكل مستقل.

5- بُعد الأهداف الواضحة: يعني قدرة الفرد على وضع خطط واستراتيجيات فعالة لتحقيق أهدافه في الحياة، وأن يتحمل الصعاب ويواجه أي تحديات تحول دون تحقيق أهدافه معتمداً على ثقته في قدراته الشخصية ومهاراته التي يمتلكها.

وجدير بالذكر ما أوضحت نتائج دراسة (Nakata, 2006) من أن خبرة التدفق ترتبط بكل من صعوبة المهام وتحدياتها من ناحية، وبمهارات الفرد الذي يؤدي المهام المطلوبة منه من ناحية أخرى.

وأكدت دراسة (Gomes & Marques, 2013) على أهمية اكتساب المهارات الحياتية كمدخل

لتدعيم المفاهيم لدى الطلبة، وسلاح يساعدهم على مواجهة مشكلات الحياة.

من هنا جاء الاهتمام بالمهارات الحياتية، فقد أوضح (قاسم؛ محمد، 2021، 113) أن موضوع

المهارات الحياتية حظي باهتمام بالغ في المحافل الدولية والإقليمية، لما يمثله من تغيرات جوهرية في سلوك المتعلمين في كافة المستويات التعليمية.

وأوضح (Saravanakumar, 2020, 2-8) أن المهارات الحياتية تساعد في تمكين الأشخاص من التعامل مع مواقف الحياة بنجاح ومواجهة تحدياتها بفعالية، وإدراك المواقف اليومية والاستجابة لها بشكل إيجابي وبناء، وخاصة الضغوط التي يمر بها يوميًا.

وقد تعددت تعريفات المهارات الحياتية واختلفت باختلاف التحديات التي تواجه الأفراد في المجتمع، فجاء تعريف (اليونيسيف، 2017، 25) للمهارات الحياتية بأنها مجموعة كبيرة من المهارات النفسية-الاجتماعية والشخصية البينية التي يمكن أن تساعد الأفراد على اتخاذ قرارات مستنيرة، والتواصل بفعالية وتطوير مهارات التأقلم وإدارة الذات التي قد تساعد على التمتع بالحياة.

وعرفها (قبقب، 2019، 163) بأنها المهارات اللازمة للتعايش والتكيف مع التغيرات والتطورات العلمية والتقنية الحالية، والتي تساعد في أداء المهام المهنية والحياتية بفعالية وكفاءة. وعرفها (الحارثي، 2021) بأنها مجموعة من المهارات والقدرات التي تمكن الطالبة من التعامل بشكل فعال مع تحديات الحياة والضغوط التي تواجهها أثناء دراستها، وتشمل (مهارات الاتصال مع الآخرين، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، المهارات الأكاديمية). وعرفها (Gomes, & Marques, 2013) بأنها مجموعة كبيرة من المهارات النفسية والشخصية والتواصلية التي تساعد على اتخاذ قرارات فعالة وتنمية القدرة على إدارة الذات من أجل حياة صحية والعيش بإيجابية في المجتمع.

أيضًا عرف (قاسم؛ محمد، 2021، 121) المهارات الحياتية بأنها مجموعة من القدرات التي ينبغي أن تتضمنها مناهج التعليم التي يستخدمها المتعلم في شتى مجالات الحياة وتجعل منه فردًا قادرًا على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها.

وجدير بالذكر؛ أن وزارة التربية والتعليم بالمملكة العربية السعودية (2011) صنفت المهارات الحياتية إلى مهارات مرتبطة بالخصائص الشخصية مثل الاتصال والتعاون مع الآخرين، واكتساب المتعلمين مجموعة من المهارات كإدارة الوقت والقدرة على التواصل ومتطلبات الأمن والسلامة.

وقد صنفت (اليونيسيف، 2017، 4، 163) المهارات الحياتية كما يأتي:

مهارات التعلم (الإبداع، التفكير النقدي، حل المشكلات، المرونة، القيادة، المسؤولية)، ومهارات المقدره على التوظف (التعاون، التفاوض، صنع القرارات، الذكاء العاطفي، المرونة

المعرفية)، ومهارات التمكين الشخصي (إدارة الذات التي تتضمن تحديد الأهداف الشخصية والتخطيط للحياة، الوعي الذاتي، الصمود ومواجهة الضغوط، التواصل والتعامل مع الآخرين)، ومهارات المواطنة النشطة (احترام التنوع بمعنى الاعتراف بالقيمة المتكافئة للناس وتعزيزها دون تعال، التعاطف وإدارة المشاعر، المشاركة) التي تشكل الأساس الأخلاقي للمهارات الثلاث.

في ضوء ما سبق؛ تتحدد المهارات الحياتية من خلال معرفة احتياجات الطلبة وتطلعاتهم المستقبلية، بحسب المشكلات الناجمة عن عدم تحقيق أهدافهم المنشودة، واستندت الباحثة على تصنيف "اليونيسيف" في تحديد تعريف المهارات الحياتية، لأنه مناسب لكل الثقافات المختلفة ويتضمن معظم المهارات التي يحتاجها طلبة الجامعة، وفي ضوء ذلك التعريف حددت أربعة أبعاد رئيسية مدمجة هي:

1- بُعد إدارة الذات ومواجهة الضغوط: ويعني قدرة الفرد على التحكم في مشاعره الداخلية لمواجهة مواقف الحياة بصبر وشجاعة، وبذل الجهد لإنجاز أعماله مع الثقة في قدراته وإمكاناته الشخصية وتحمله مسؤولية تلك الأعمال، والتغلب على الضغوط المختلفة في حياته لتحقيق أهدافه ومن ثم شعوره بالتفاؤل والرضا الذاتي.

2- بُعد التفكير الإبداعي والناقد: ويعني قدرة الفرد على تقديم أفكار سريعة وناشرة واستنتاج أفكار جديدة من أفكار قديمة، وتمتعه بخيال واسع وخصب يساعده على الابتكار والإبداع، وأيضاً قدرته على نقد آراء الآخرين بشكل إيجابي وبناء واستنتاج آراء محايدة والاستناد إلى الحقائق العلمية بجانب مرونة التفكير لمواجهة مواقف الحياة.

3- بُعد التفاعل والتواصل مع الآخرين: ويعني قدرة الفرد على التعاون والتعامل مع الآخرين بشكل إيجابي واحترام آرائهم والاستماع لحديثهم وتقدير حقوقهم، بجانب التعبير عن مهاراته الاجتماعية ووجهات نظره في المواقف المختلفة وشعوره بالسعادة عندما يساعد الآخرين وخاصة زملاء الذين يهتم بهم ويقضي معهم أوقاتاً ممتعة.

4- بُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات: ويعني قدرة الفرد على اتخاذ قرارات مناسبة في المواقف الصعبة وتحديد أهداف مستقبلية مع وضع أولويات وبدائل عند مواجهة أي مشكلة في حياته

والاستفادة من المهارات التي اكتسبها في حياته وتقييم الأمور مع المرونة في اتخاذ القرارات وتنفيذها في ضوء النتائج المتوقعة لتحقيق أهدافه والنجاح في حياته.

جدير بالذكر أن المهارات الحياتية تشتمل على مهارات التمكين الشخصي (المتثلة في مهارة إدارة الذات بما فيها من ضبط النفس والاستمرار في المهمة وإدارة الضغط) الضرورية للتصدي للتحديات المعقدة، ومهارات إدارة الذات التي تدفع الفرد نحو تحقيق الذات وترتبط بتمكين الذات وتتضمن تحديد الأهداف الشخصية والتخطيط للحياة. (اليونيسيف، 2017، 163)

وعلى الصعيد الآخر؛ يشير (spidal, 2007) إلى أن الخطة الإستراتيجية الشخصية هي إحدى الطرق التي يستطيع الفرد من خلالها التحكم في حياته ومهنته، من خلال تقييم حالته في مجالات حياته المختلفة وتحديد أهدافه الشخصية التي يريد أن يحققها، واتخاذ الخطوات اللازمة التي تساعده على تحقيق أهدافه.

وقد أوضحت (العمروسي، 2021) أن التخطيط الإستراتيجي الشخصي هو أسلوب يميز حياة الإنسان يعتمد على افتراضات وتنبؤات تكون في ذهن ذلك الإنسان المخطط، لا سيما أن طلبة الجامعة في حاجة إلى تشخيص واقعهم الأكاديمي حتى يتمكنوا من تحديد أهدافهم المستقبلية فيرتبون أمورهم الدراسية في الحاضر ويخططون لتحقيق أهدافهم في المستقبل ويسعون لتحقيقها، وذلك بناء على سمات شخصيتهم التي تشكل سلوكياتهم وأفكارهم وانفعالاتهم.

وقد حدد (Meredith & Fred, 2017, 42) مراحل التخطيط الإستراتيجي الشخصي فيما يأتي:

أولاً: صياغة الإستراتيجيات وذلك بتحديد رؤية شخصية واضحة ومعرفة نقاط القوة والضعف، ثم وضع أهداف شخصية طويلة المدى (سنة واحدة)، وتحديد الإستراتيجيات البديلة الممكنة والاختيار منها.

ثانياً: تنفيذ الإستراتيجيات: وذلك من خلال وضع الأهداف السنوية قيد التنفيذ، ثم وضع

سياسات مكتوبة وتخصيص موارد تساعد على تحقيق الأهداف.

ثالثاً: تقييم الإستراتيجيات: وذلك من خلال رصد الإنجازات والتقدم نحو الأهداف المعلنة، ثم

اتخاذ الإجراءات التصحيحية بناء على التغذية الراجعة.

وفي هذا الصدد أشار (أبو صالح، 2011) إلى أن خطوات التخطيط الإستراتيجي الشخصي تتضمن عمل تحليل إستراتيجي شخصي يتمثل فيما يأتي:

أولاً: تحديد نقاط القوة (وهذه الخطوة تتطلب من الفرد التعرف على الذات لمعرفة مكامن القوة والقدرات الكامنة بداخله).

ثانياً: النظر بعمق إلى البيئة الخارجية لتحديد الفرص والتعرف على الأوضاع التي تتواءم مع قدراته والاستفادة منها لتحقيق أهدافه الإستراتيجية الشخصية.

ثالثاً: تحديد العقبات حتى يتمكن من تحديد مساره الإستراتيجي في ظل التحديات المختلفة. تستنتج الباحثة أن التخطيط الاستراتيجي الشخصي يسهم في تحديد مسار الفرد في ظل التحديات والصعوبات، مما يزيد من إحساسه بالتدفق النفسي عند تحقيق أهدافه الاستراتيجية الشخصية.

وتعددت الدراسات السابقة التي تناولت التدفق النفسي وتوجهت إلى توظيف هذا المفهوم في مجالات مختلفة، فقد فحصت دراسة (Mihaly, 2009) مفهوم الإبداع لدى الفنانين والرياضيين المحترفين واكتشاف دوافعهم لتلك الأعمال التي تتطلب منهم تضحيات كبيرة جسدياً ونفسياً، وأظهرت النتائج أن هؤلاء الأفراد وصفوا عدة مرات مصطلح Flow بمعنى التدفق الذي يثير الإحساس بالمتعة عند تطابق التحدي لقدراتهم أو أعلى قليلاً من المهارات التي يمتلكونها.

تناولت دراسة (Ishimura & Kodama, 2009) خصائص خبرات التدفق النفسي في الأنشطة اليومية والمهارات التنفيذية وإدارة الوقت لدى طلاب الجامعة اليابانيين، وأشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين لديهم خبرة التدفق النفسي يتصفون بالقدرة على إدارة الوقت.

هدفت دراسة (Jackson, et al., 2010) إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء لدى الرياضيين، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التدفق النفسي ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء.

هدفت دراسة (Fullagar, et al., 2013) إلى فحص توازن المهارة مقابل التحدي والتدفق وقلق الأداء لدى الطلاب الموسيقيين بالجامعة، وأظهرت النتائج أن مستوى المهارة عامل وسيط بين

التحدي والتدفق وقلق الأداء، كما أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين التدفق النفسي وقلق الأداء لدى طلاب الجامعة، فكلما ازداد التدفق النفسي لدى الطالب انخفض لديه قلق الأداء للمهام التي يقوم بها.

هدفت دراسة (غريب، 2015) إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة لدى الطالبات السعوديات بجامعة القصيم، والتحقق من وجود عامل ثنائي القطب بين المتغيرات الثلاثة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التدفق النفسي وتحمل الغموض لدى أفراد العينة، وأسفرت عن وجود عامل ثنائي القطب يجمع متغيرات الدراسة (التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة) سُمي بالتدفق النفسي والمخاطرة في مقابل الغموض.

هدفت دراسة (جواد، 2015) إلى قياس التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة المستنصرية، وفحص العلاقة بين التدفق وتنظيم الذات والتفكير الشمولي، وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بتدفق نفسي مرتفع وخاصة الإناث، إذ لديهم تدفق نفسي عال.

هدفت دراسة (عبد المجيد؛ لاشين؛ عبد الباقي، 2016) إلى التعرف على مدى انتشار التدفق النفسي لدى الطالب المعلم، والتعرف على الفروق في مستوى التدفق النفسي لدى الطالب المعلم وفق متغيرات (النوع، التخصص، مستوى تعليم الوالدين)، وتوصلت إلى نتائج منها أن مستوى التدفق النفسي لدى الطالب المعلم مرتفع، وتوجد فروق دالة إحصائيًا في التدفق النفسي تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث.

تناولت دراسة (الموسوي؛ شطب، 2016) التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القادسية، وأسفرت النتائج عن وجود تدفق نفسي وتفكير إيجابي لدى طلبة الجامعة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيًا في التدفق النفسي تعزى لمتغير النوع.

هدفت دراسة (السيد؛ عثمان؛ فضل، 2018) إلى تقديم نموذج بنائي يتناول مفهوم حالة التدفق والصلابة النفسية ودافعية الإنجاز والتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة مدينة السادات، وأظهرت النتائج مؤشرات حسن المطابقة المستخدمة في مداها المثالي وذلك

يوضح وجود علاقات سببية بين (الصلابة النفسية، ودافعية الإنجاز) كمتغيرات مستقلة، و(حالة التدفق) كمتغير وسيط، و(التفكير الإبداعي) كمتغير تابع.

فحصت دراسة (الكرعاوي، 2018) العلاقة بين التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية بجامعة بابل، وتوصلت إلى نتائج منها أن طلبة الجامعة يمتلكون تدفقا نفسيا مرتفعا، كذلك توجد علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

هدفت دراسة (الأسود؛ الأسود، 2020) إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة بالجزائر، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق دالة في التدفق النفسي تعزى لمتغير النوع.

باستقراء الأدبيات والدراسات السابقة التي عُنيت بالمهارات الحياتية، نجد أنها أكدت على الاهتمام بالمهارات الحياتية وخاصة في الجامعات السعودية، فقد هدفت دراسة (بخيت، 2011) إلى الكشف عن المهارات الحياتية التي اكتسبتها الطالبات من خلال دراستهن بكلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. وأسفرت النتائج عن توفر مهارات (إدارة الأمور الذاتية وإدارة الوقت والتعايش مع الضغوط والوعي بالذات) لدى أفراد العينة.

تناولت دراسة (Mahmoudi & Moshayedi, 2012) المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة، وأوضحت النتائج أن المهارات الحياتية تدعم تطور الطلاب نفسياً وروحياً وجسدياً واجتماعياً وأخلاقياً، وتعزز إمكاناتهم الإبداعية وقدراتهم على التكيف لمواجهة تحديات الحياة اليومية والمستقبلية.

أجريت دراسة (الحلوة، 2014) للاستقصاء عن المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بالرياض، وأوضحت النتائج أن درجة اكتساب الطالبة للمهارات الحياتية خلال دراستها الجامعية بجامعة الأميرة نورة، جاءت في حدود درجة المقبول.

هدفت دراسة (السوطري، 2017) إلى معرفة تأثير استخدام أسلوب التبادلي على بعض المهارات الحياتية، وأظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي لأساليب التدريس على تعلم المهارات الحياتية (التواصل، اتخاذ القرار، حل المشكلات) لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة الجوف. استهدفت دراسة (بالراشد، 2020) الاستقصاء عن دور النوادي التربوية في تنمية المهارات الحياتية، وأوضحت النتائج أن النوادي التربوية لها دور فعال في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأفراد، كالتفكير الإبداعي والتفكير الناقد.

هدفت دراسة (المصري؛ البلوي، 2020) إلى الكشف عن المهارات الحياتية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة تبوك، وأسفرت نتائجها عن توافر المهارات الحياتية في المهارات (الشخصية، الاجتماعية، البيئية، الوقائية) لدى هؤلاء المعلمات، وأنه كلما زادت درجة توافر المهارات الحياتية لديهن زاد التحصيل الدراسي للطالبات.

هدفت دراسة (القرني، 2021) إلى التعرف إلى المهارات الحياتية لدى الطلبة بالتعليم العام، وتوصلت النتائج إلى أهم المهارات الحياتية المتناغمة مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030 والتي يمكن تنميتها لدى الطلبة بالتعليم العام وهي مهارات (حل المشكلات والتواصل الفعال مع الآخرين والتفكير الإبداعي والناقد).

وتشير بعض الدراسات السابقة إلى أهمية التخطيط الإستراتيجي الشخصي في حياة كل إنسان وخاصة طلبة الجامعة، فقد هدفت دراسة (Spidal, 2007) إلى توضيح التخطيط الإستراتيجي الشخصي للموازنة بين العمل والحياة، والتخطيط للتحسين المستمر في جميع المجالات الرئيسية في حياته (العقلية، الجسدية، الروحية، الأسرية، الاجتماعية، المهنية/المالية)، وأوضحت النتائج أن التخطيط الإستراتيجي الشخصي هو فرصة ليتولى الفرد مسؤولية حياته، وعليه أن يفكر في الأمر كخارطة طريق لمستقبله.

استهدفت دراسة (Osinski, et al., 2013) التعرف على الأشخاص الذين يستخدمون التخطيط الإستراتيجي الشخصي لتطوير إطار منهجي للتخطيط الإستراتيجي الشخصي بعد توسع مفهوم التخطيط الإستراتيجي من التنظيمي إلى الحياة الشخصية، وأظهرت النتائج أن 75% من المستجيبين



يستخدمون التخطيط الإستراتيجي الشخصي، ويمثلون ثروة لأنفسهم ولمجتمعهم، حيث إن معنى "الثروة" يذهب إلى أبعد من القضايا المتعلقة بالمال.

هدفت دراسة (أحمد؛ العسال، 2015) إلى التعرف على درجة الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتخطيط الإستراتيجي الشخصي والقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة بالحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، وتوصلت إلى عدة نتائج منها أن مستوى التخطيط الإستراتيجي الشخصي للطالبات موضع الدراسة جاء بمستوى مرتفع، كما أوضحت أن أعلى نسبة في مقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي كانت 62% والمتمثلة في الإجابة على العبارة (أضع خطة أو جدولاً زمنياً لتحقيق أعمالى بكل دقة وعناية) ويلهما العبارتان (التخطيط لكل نشاط قبل القيام به يعمل على نجاح الخطة - يجب معرفة الموارد التي يمكن الاعتماد عليها في تنفيذ الخطط).

هدفت دراسة (Meredith & Fred, 2017) إلى الكشف عن كيفية تطبيق تحليلين شائعين للتخطيط الإستراتيجي المؤسسي SWOT (القوة، الضعف، الفرص، التهديدات)، QSPM (مصفوفة التخطيط الإستراتيجي الكمي) بشكل فعال في بيئة فردية، باستخدام نموذج "تخطيط إستراتيجي شخصي - للأفراد" لمواجهة حالات عدم اليقين الصعبة التي تختص بقرارات التخرج وما بعد التخرج لدى طلاب الجامعة، وأشارت النتائج إلى أن كل الأفراد لديهم استراتيجيات حتى لو كانت غير رسمية وغير منظمة، وأن التخطيط الإستراتيجي الشخصي يمثل منطقياً ومنهجياً وموضوعياً نهجاً جديداً لتحديد سلوك الشخص في الحاضر والمستقبل ويسهم في تعليم إدارة الحياة.

هدفت دراسة (عبيد؛ الزبون؛ مرعي، 2018) إلى التعرف على أهمية التخطيط الإستراتيجي في التقليل من الأزمات التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية وأهمها إدارة الوقت، وأظهرت النتائج أن التخطيط الإستراتيجي لإدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية يسهم في التقليل من المشكلات المحتملة، ويوفر معلومات تفيد في اتخاذ القرارات وحل المشكلات والأزمات.

هدفت دراسة (العمروسي، 2021) إلى تحديد الإسهام النسبي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالقدرة على التخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى طالبات الجامعة، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التخطيط الإستراتيجي

الشخصي، وفحص العلاقة بين التخطيط الإستراتيجي الشخصي والمعدل التراكمي لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد، وتوصلت إلى نتائج عديدة منها أن أكثر أبعاد التخطيط الإستراتيجي الشخصي انتشاراً هو بعد تحديد الأهداف والأولويات يليه بعد إدارة التخطيط وأخيراً بعد إدارة الوقت لدى طالبات الجامعة.

يتضح من استعراض الدراسات السابقة أن بعض الدراسات تناولت التدفق النفسي وخبراته وفحص علاقته ببعض المتغيرات، وبعضها اهتم بالكشف عن المهارات الحياتية لدى الأفراد، والبعض الآخر تناول التخطيط الإستراتيجي الشخصي وأهميته وعلاقته ببعض المتغيرات، بينما البحث الحالي يتميز بأنه يدرس النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي والتدفق النفسي، ولم توجد أي دراسة عربية أو أجنبية تناولت هذه المتغيرات مجتمعة معاً في منظومة واحدة، مما يعطي ثقلًا للبحث الحالي ويشير إلى تفرد وأهميته في المجال السيكولوجي، ويتفق البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة في استخدام عينة طلبة الجامعة.

#### مشكلة البحث:

أظهرت نتائج دراسة (Stefan & Falko, 2008) أن التدفق يعتمد على المهارات التي يمتلكها طلبة جامعة بوتسدام ببرلين، وعلى صعوبة/تحديات الموقف، وليس على التفاعل بين التحديات/الصعوبات والمهارات.

وأشار (Goudas & Giannoudis, 2008) إلى أن المهارات الحياتية تساعد الفرد على التخطيط لحياته والتعايش مع متطلباتها بإيجابية والتعامل مع مشكلات العصر الحالي بكفاءة والتواصل مع الآخرين بشكل فعال.

في ضوء ما سبق؛ تبين أن مفهوم التدفق النفسي يرتبط بمهارات وقدرات الطالب الجامعي، فعندما يخطط لحياته الدراسية والشخصية ويستخدم كل المهارات الحياتية التي اكتسبها في حياته، فإنه يستطيع تأدية المهام والأنشطة المطلوبة منه بإتقان بسبب دافع داخلي يجعله يركز تمامًا في إنجاز تلك المهام ويندمج فيها متناسياً احتياجاته وانفعالاته ومشاكله دون الإحساس بالوقت الذي

يستغرقه في إنجاز وإتمام تلك المهام لشعوره بالمتعة والإبداع، نظرًا لأن المهارات التي يمتلكها جعلته قادرًا على التخطيط الإستراتيجي الشخصي لكل مجالات حياته والتغلب على الصعوبات والتحديات التي تواجهه في أداء المهام وتحمل المسؤولية، ومن ثم يزداد التدفق النفسي لديه باستغراقه في تأدية المهام حتى يحقق أهدافه في الحياة.

هذا يدعو إلى الحاجة إلى وجود نموذج بنائي سببي ليقدم فهما أعمق وتفسيراً أنسب للعلاقات والتأثيرات المتداخلة واتجاهات السببية بين هذه المتغيرات الثلاثة، والذي يمكن الاستفادة منه في معرفة قدرات وإمكانات الطلبة الجامعيين في تحقيق مستوى أكاديمي مرتفع ومستقبل مشرق. لذلك يفترض البحث الحالي أن المهارات الحياتية في هذه المنظومة من العلاقات الديناميكية المتداخلة قد تمثل محور الارتكاز أو نقطة البداية في تحديد ميكانزمات التفاعل اللاحقة بين التخطيط الإستراتيجي الشخصي والتدفق النفسي، حيث تمثل المهارات الحياتية عاملاً حاسماً في هذه المنظومة، أي أنها تقوم بدور الوسيط من خلال مساعدة الطالبة الجامعية على نجاح خطتها الإستراتيجية الشخصية، حتى تظهر المحصلة النهائية لهذه التفاعلات البيئية في مستوى التدفق النفسي لديها.

لذا سعت الباحثة إلى اختبار العلاقات بين متغيرات البحث (التدفق النفسي، المهارات الحياتية، التخطيط الإستراتيجي الشخصي) من خلال اقتراح نموذج بنائي للعلاقات السببية بين هذه المتغيرات واختبارها إمبريقياً. ويمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة؟
- 2- ما مستوى المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة؟
- 3- ما مستوى التخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى عينة من طالبات الجامعة؟
- 4- هل يمكن التوصل إلى نموذج بنائي سببي يوضح مسار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي والمهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي؟

أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة.

- 2- التعرف على مستوى المهارات الحياتية لدى عينة من طالبات الجامعة.
- 3- التعرف على مستوى التخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى عينة من طالبات الجامعة.
- 4- وضع نموذج بنائي يوضح التأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي والمهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي والتحقق منه إمبيريقياً.

#### أهمية البحث:

#### الأهمية النظرية:

- تنبع أهمية البحث الحالي من أهمية المفاهيم التي يتناولها وهي التدفق النفسي والمهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي، وتعد تلك المفاهيم من متطلبات العصر الحالي عصر التكنولوجيا والمعلوماتية، والتي تجعل الإنسان يشعر بالرضا الذاتي والسعادة وصولاً لأعلى مستويات الصحة النفسية الإيجابية.
- كذلك أهمية العينة الحالية وهي طالبات الجامعة اللاتي يمثلن شريحة مهمة من شرائح المجتمع التي تتصف بالحيوية والنشاط ويقع على عاتقها بناء أجيال المستقبل وتنشئة مواطنين صالحين لبناء مجتمع متقدم ومبدع.
- أيضاً لا توجد أي دراسة عربية أو أجنبية في حدود علم الباحثة تناولت متغيرات البحث الحالي في نموذج واحد يبحث التأثيرات المتبادلة المباشرة وغير المباشرة ويفسر بنية العلاقات بين هذه المتغيرات.

#### الأهمية التطبيقية:

- تتضح في تصميم مقياسي التدفق النفسي والمهارات الحياتية لدى طالبات الجامعة، مما يثري مجال القياس النفسي. أيضاً الكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المفاهيم الثلاثة التدفق النفسي والمهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي، لتقديم نموذج بنائي يفسر بشكل أعمق وأنسب طبيعة العلاقات السببية المتبادلة بين المتغيرات الثلاثة.
- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في معرفة قدرات طالبات الجامعة على التخطيط الإستراتيجي لحياتهن الشخصية، والكشف عن مهاراتهم الحياتية في حل المشكلات وتنفيذ

مهام دراستهن ومدى إحساسهن بالمتعة، من أجل التدخل الأمثل لتصميم برامج إرشادية تساهم في تحسين وتطوير تلك القدرات والمهارات لديهن بما يتلاءم مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030.

مصطلحات البحث:

### التدفق النفسي Psychological flow:

عرفه (mihaly,1990) بأنه حالة من التركيز العميق ينهمك فيها الشخص في نشاط أو عمل معين كأنه أهم شيء بالنسبة له، وببذل قصارى جهده في تأدية هذا العمل مهما كانت تكلفته مع فقدان شعوره بالوقت وانعدام وعيه بذاته وإحساسه بالمتعة، حتى يصل إلى حالة مثلى يحقق فيها الفرد توازناً تاماً بين مستوى قدراته ومستوى التحديات المرتبطة بالعمل أو المهمة التي يقوم بها ليحقق أهدافاً محددة، توفر له تغذية راجعة فورية تزيد دافعيته للإنجاز وتدعم ثقته بنفسه وتمده بالطاقة النفسية والحيوية والسعادة.

وعرفته الباحثة بأنه حالة نفسية داخلية تدل على أن الفرد مشغول ومنهمك في عمل يؤديه بالتوازن بين التحديات ومهاراته الشخصية، فكل فرد يتعلم ويؤدي مهام أعماله التي تعلمها بإتقان، ويركز فيها بعيداً عن مشاكله ويتجاهل ظروفه الشخصية دون وعي بالزمان والمكان، مع شعوره بالمتعة أثناء تأديته تلك المهام ويتحكم في انفعالاته ويفكر بدقة ويضع أهدافاً واضحة، ويخطط لإنجاز تلك المهام ويواجه التحديات والصعاب معتمداً على قدراته ومهاراته التي يمتلكها، مما يبعث فيه طاقة إيجابية ويشعره بالسعادة.

ويعرف إجرائياً بأنه الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة) المستخدم في البحث الحالي.

### المهارات الحياتية Life Skills:

عرف (بغدادى، 2020، 664) المهارات الحياتية بأنها مجموعة من الأنماط السلوكية التي تمكن الطلاب من تحمل المسؤولية وإدارة حياتهم، من خلال القيام باختيارات حياتية صحية واكتساب القدرة على مقاومة الضغوط السلبية، لكي يتعاملوا بثقة وكفاءة مع أنفسهم ومع مجتمعهم.

وعرفت الباحثة بأنها قدرات وسلوكيات تساعد الفرد على التكيف مع الآخرين وإدارة الذات ومواجهة الضغوط والتفكير الإبداعي والناقد والتفاعل الإيجابي والتواصل الاجتماعي مع الآخرين في المجتمع، بما يدعم الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية واتخاذ قرارات واعية بمنهجية سليمة بشأن مواجهة مواقف ومشكلات الحياة التي يواجهها في مجتمعه في ظل عالم سريع التغير، والنجاح في الحياة.

وتعرف إجرائيًا بأنها الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المهارات الحياتية (إعداد الباحثة) المستخدم في البحث الحالي.

### التخطيط الإستراتيجي الشخصي personal strategic planning:

عرف (أبو صالح، 2011) التخطيط الإستراتيجي الشخصي من خلال تعريف التخطيط الإستراتيجي بأنه العملية التي يتم من خلالها وضع الإستراتيجية الشخصية وتتضمن التحليل الاستراتيجي والاختيار الإستراتيجي وتحديد البدائل، ويُعني بإيجاد الترابط والتناسق بين الأهداف الإستراتيجية والمرحلية والأهداف قصيرة الأجل، بما يضمن أن كافة الجهود المتناثرة تصب تجاه تحقيق الأهداف المحددة بأفضل السبل.

وقد تبني البحث الحالي تعريف (العمروسي، 2021) للتخطيط الإستراتيجي الشخصي بأنه قدرة الشخص على التخطيط للوصول إلى أهداف شخصية مستقبلية مع الاحتفاظ بالأنشطة المهمة في حياته، وذلك بوضع خطة شخصية وتدوينها والرجوع إليها باستمرار وتقييمها وتعديلها وفقًا لتغيرات حياته، مع مراعاة الوقت المناسب لتحقيق أهدافه الشخصية في ضوء الأولويات والإمكانات المتاحة لديه من أجل نجاح عملية التخطيط. والذي انبثق منه ثلاثة أبعاد رئيسة هي (بُعد إدارة الوقت)، (بُعد تحديد الأهداف والأولويات)، (بُعد إدارة التخطيط)، ويمكن عرضها كما يأتي:

- بُعد إدارة الوقت: ويقصد به قدرة الشخص على وضع جدول زمني لتنظيم الأعمال المراد القيام بها ويلتزم بالزمن المحدد لتنفيذ كل عمل، بجانب تخصيص أوقات للترويح عن النفس ومتابعة هذا الجدول لتحقيق الأعمال والأنشطة المطلوبة بدقة وعناية.

- بُعد تحديد الأهداف والأولويات: ويقصد به قدرة الشخص على وضع أهداف شخصية مستقبلية وتحديد خطط بديلة قصيرة المدى منبثقة عن خطط طويلة المدى سعياً لتحقيق تلك الأهداف، ثم ترتيب الأعمال المطلوب إنجازها حسب أولوياتها على شكل أجزاء في عدة مراحل وفق إمكاناته المتاحة والموارد التي تساعد على تنفيذ خطته الشخصية، ومن ثم اتخاذ القرارات المناسبة لتحقيق أهدافه في الحياة.
- بُعد إدارة التخطيط: ويقصد به قدرة الشخص على التخطيط بنفسه لكل عمل/نشاط يقوم به مهما كانت الظروف، والاهتمام بتدوين الخطة وتقييمها والتعديل فيها باستمرار مع الاستفادة من الخطط الناجحة في تحقيق أهدافه المستقبلية في الحياة.
- ويعرف إجرائياً بأنه الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي المستخدم في البحث الحالي.

#### حدود البحث:

- الحدود الموضوعية: تتمثل في دراسة النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي والتدفق النفسي.
- الحدود البشرية: يقتصر تطبيق أدوات البحث الحالي على طالبات جامعة الملك خالد بالسعودية.
- الحدود المكانية: يقتصر تطبيق البحث الحالي على كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية.
- الحدود الزمانية: تطبيق أدوات البحث الحالي خلال العام الجامعي 2021م / 1442هـ.

#### فروض البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على مقياس التدفق النفسي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على مقياس المهارات الحياتية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على مقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي.

4- تدعم البيانات الإمبريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للتدفق النفسي وكل من التخطيط الإستراتيجي الشخصي والمهارات الحياتية.

منهجية البحث:

منهج البحث: في ضوء مشكلة البحث ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي (نمذجة المعادلة البنائية) الذي يتلاءم مع طبيعة البحث الحالي.

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من طالبات كلية التربية بأبها بجامعة الملك خالد - السعودية، في العام الجامعي 2021م / 1442هـ.

عينة البحث:

شملت عينة البحث عینتين هما: عينة الكفاءة السيكومترية للأدوات وعينة البحث الأساسية، وقد بلغ عدد عينة الكفاءة السيكومترية (67) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية بجامعة الملك خالد، تراوحت أعمارهن ما بين (20 - 25) سنة، وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (20,84) سنة بانحراف معياري (1,01). وتكونت عينة البحث الأساسية من (118) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بقسم علم النفس بكلية التربية بأبها بجامعة الملك خالد بالسعودية، وتراوحت أعمارهن ما بين (20 - 25) وبلغ متوسط أعمارهن الزمنية (20.81) سنة بانحراف معياري (0.97).

أدوات البحث:

مقياس التدفق النفسي (إعداد الباحثة):

وصف المقياس: بالرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة مثل دراسة (1990,1996,2009) (Mihaly, 2010), (Ishimura & Kodama, 2013), (Fullagar, et al, 2013), (غريب، 2015)، تمكنت الباحثة من تصميم هذا المقياس وفقاً للتعريف الإجرائي للتدفق النفسي من خلال مراجعة تلك الدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم والمقاييس المستخدمة لقياسه، وحددت الأبعاد



الرئيسية التي اشتمل عليها المقياس المستخدم في البحث الحالي، ثم قامت بصياغة مفردات المقياس التي تندرج تحت كل بُعد، وتكوّن المقياس في صورته النهائية من (27) عبارة تندرج تحت خمسة أبعاد رئيسية هي:

(بُعد التركيز ويشمل 6 عبارات)، (بُعد المتعة ويشمل 5 عبارات)، (بُعد فقدان الوعي ويشمل 5 عبارات)، (بُعد التحكم والسيطرة ويشمل 5 عبارات)، (بُعد الأهداف الواضحة ويشمل 6 عبارات).  
علمًا بأن جميع العبارات موجبة.

تصحيح المقياس: تم تحديد الأوزان المتدرجة الخاصة بالإجابة عن عبارات المقياس على النحو الآتي:

استخدمت الباحثة طريقة "ليكرت" لوضع عبارات المقياس في قائمة تحتوي على ميزان تقدير خماسي متدرج للإجابة على كل عبارة، شملت: دائمًا (5 درجات)، غالبًا (4 درجات)، أحيانًا (3 درجات)، نادرًا (2 درجتان)، لا أبدًا (1 درجة). بحيث تكون الدرجة العليا على المقياس (135) وتدل على شعور مرتفع بالتدفق النفسي لدى طالبات العينة الحالية، وتكون الدرجة الصغرى (27) وتدل على شعور منخفض بالتدفق النفسي لديهن.

الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:

صدق المقياس:

أولاً: صدق المحكمين [لكل من مقياس التدفق النفسي والمهارات الحياتية]: تم عرض كل مقياس في صورته الأولية على عدد (9) من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم من حيث مدى ملاءمة الفقرات وصدقها ومناسبتها لكل بعد، ومدى وضوحها وسلامتها صياغتها، وملاءمة المقياس للبيئة السعودية، من أجل صلاحية المقياس للتطبيق. وفي ضوء توجيهاتهم تم إجراء التعديلات الطفيفة حتى خرج مقياس التدفق النفسي بصورته النهائية مشتملا على (27) عبارة.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي: في هذه الطريقة تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة

الكلية للمقياس وحساب قيمة معامل الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض، لذلك تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي والجدولان (1)، (2) يوضحان ذلك:  
جدول (1) معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه لمقياس التدفق النفسي  
(ن=67)

بُعد الأهداف الواضحة		بُعد التحكم والسيطرة		بُعد فقدان الوعي		بُعد المتعة		بُعد التركيز		
رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)	
22	**0.390	17	**0.650	7	**0.605	12	**0.576	1	**0.488	
23	**0.671	18	**0.707	8	**0.621	13	**0.698	2	**0.669	
24	**0.672	19	**0.517	9	**0.481	14	**0.540	3	**0.667	
25	**0.672	20	**0.735	10	**0.766	15	**0.625	4	**0.643	
26	**0.704	21	**0.635	11	**0.477	16	**0.674	5	**0.556	
27	**0.642	** دالة عند 0.01					16	**0.669	6	**0.669

يتضح من بيانات الجدول (1) أن جميع قيم معامل الارتباط دالة عند (0.01)، حيث تراوحت القيم بين (0.390، 0.766)، مما يدل على تمتع مقياس التدفق النفسي بالصدق.

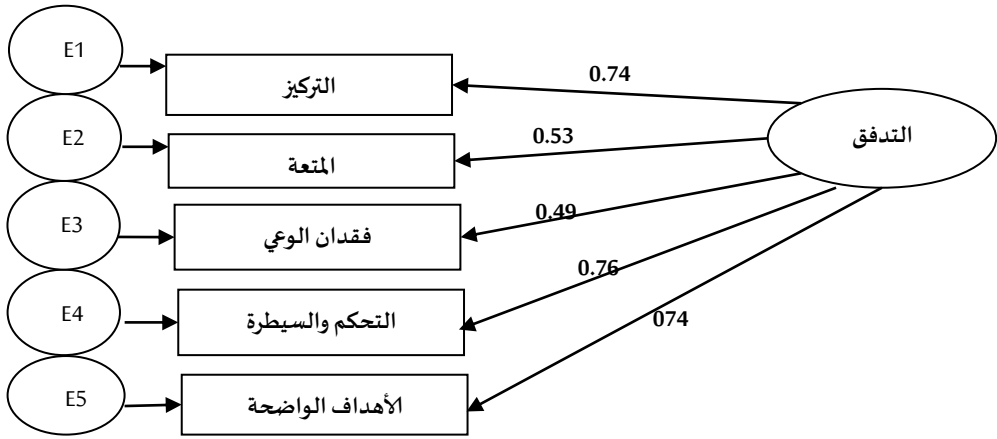
جدول (2) معامل الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي (ن=67)

الدرجة الكلية	بُعد الأهداف الواضحة	بُعد التحكم والسيطرة	بُعد فقدان الوعي	بُعد المتعة	بُعد التركيز	الأبعاد
					-	بُعد التركيز
					**0.369	بُعد المتعة
			-	**0.536	**0.353	بُعد فقدان الوعي
		-	**0.363	**0.311	**0.572	بُعد التحكم والسيطرة
	-	**0.603	**0.259	**0.401	**0.546	بُعد الأهداف الواضحة
-	**0.786	**0.773	**0.674	**0.669	**0.781	الدرجة الكلية

\*: دالة عند 0.01

يتضح من بيانات الجدول (2) أن جميع قيم معامل الارتباط دالة عند (0.01)، حيث تراوحت القيم بين (0.259، 0.786)، وهذا يؤكد صدق مقياس التدفق النفسي.

ثالثاً: الصدق العاملي التوكيدي: تم اختبار النموذج العاملي التوكيدي الذي يتكون من خمسة متغيرات مستقلة مع متغير ضمني كامن واحد (التدفق النفسي)، حيث اختبر النموذج بمتغير كامن واحد ويوضح الشكل (1) النموذج كما يأتي:



شكل (1) الصدق العاملي التوكيدي لمقياس التدفق النفسي

جدول (3) مؤشرات حسن المطابقة بين بيانات العينة الاستطلاعية والنموذج الخماسي التدفق النفسي

المؤشر	N	Chi <sup>2</sup>	df	P	GFI	AGFI	CFI	RMSFA
القيمة	67	15.412	5	>0.05	0.923	0.800	0.890	0.020

يتضح من المؤشرات الواردة في الجدول (3) أن قيمة كاي<sup>2</sup> غير دالة إحصائياً، حيث إن نسبة قيمة كاي<sup>2</sup> إلى درجة الحرية هي (1.882) وتقل عن (2)، مما يدل على أن النموذج المقترح مطابق للبيانات، كذلك قيمة RMSFA تقل عن (0.09)، وقيمة GFI تزيد عن (0.9) وأيضاً باقي المؤشرات بالجدول تزيد عن (0.8)، مما يؤكد مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة، أي أن تصميم المقياس بخمسة مكونات تقيس مفهوماً ضمناً واحداً هو التدفق النفسي.

ثبات المقياس: للتحقق من ثبات مقياس التدفق النفسي، تم حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، باستخدام معادلة سييرمان- براون، وجتمان. والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان لمقياس التدفق النفسي (ن=67)

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا	قيمة معامل الارتباط بين الجزأين	التجزئة النصفية	جتمان
بُعد التركيز	6	0.667	0.539	0.700	0.693
بُعد المتعة	5	0.525	0.376	0.554	0.538
بُعد فقدان الوعي	5	0.607	0.455	0.633	0.612
بُعد التحكم والسيطرة	5	0.643	0.499	0.673	0.648
بُعد الأهداف الواضحة	6	0.691	0.434	0.606	0.605
الدرجة الكلية	27	0.854	0.638	0.779	0.778

يتضح من الجدول (4) أن قيم معاملات ألفا وثبات التجزئة النصفية وجتمان جاءت مرتفعة وهي قيم مقبولة، مما يدل على تمتع مقياس التدفق النفسي بدرجة عالية من الثبات.

مقياس المهارات الحياتية (إعداد الباحثة):

وصف المقياس: بالرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة مثل دراسة (بخيت، 2011)، (الكلوة، 2014)، (السوطري، 2017)، (سبحي، 2020)، (القرني، 2021)، تمكنت الباحثة من تصميم هذا المقياس وفقاً للتعريف الإجرائي للمهارات الحياتية من خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت هذا المفهوم والمقاييس المستخدمة لقياسه، وحددت الأبعاد الرئيسية التي اشتمل عليها المقياس المستخدم في البحث الحالي، ثم قامت بصياغة مفردات المقياس التي تندرج تحت كل بعد، وبعد صدق المحكمين الذي أُشير إليه سابقاً لمقياس المهارات الحياتية تكون المقياس في صورته النهائية من (54) عبارة تندرج تحت أربعة أبعاد رئيسية هي:

(بُعد إدارة الذات ومواجهة الضغوط ويشمل 14 عبارة)، (بُعد التفكير الإبداعي والناقد ويشمل 11 عبارة)، (بُعد التفاعل والتواصل مع الآخرين ويشمل 14 عبارة)، (بُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات ويشمل 15 عبارة). علماً بأن جميع العبارات موجبة.

تصحيح المقياس: تم تحديد الأوزان المتدرجة الخاصة بالإجابة عن عبارات المقياس باستخدام طريقة "ليكرت" لوضع عبارات المقياس في قائمة تحتوي على ميزان تقدير خماسي متدرج للإجابة على كل عبارة، شملت: دائماً (5 درجات)، غالباً (4 درجات)، أحياناً (3 درجات)، نادراً (2 درجتان)، لا أبداً (1 درجة). بحيث تكون الدرجة العليا على المقياس (270) وتشير إلى قدرات مرتفعة في المهارات الحياتية لدى طالبات العينة الحالية، وتكون الدرجة الصغرى (54) وتشير إلى قدرات منخفضة من المهارات الحياتية لديهم.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات الحياتية:

صدق المقياس: صدق الاتساق الداخلي: في هذه الطريقة تم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس وحساب قيمة معامل الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض، لذلك تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للتحقق من صدق الاتساق الداخلي والجدولان (5)، (6) يوضحان ذلك:

جدول (5) معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه لمقياس المهارات الحياتية (ن=67)

إدارة الذات ومواجهة الضغوط		التفكير الإبداعي والناقد		التفاعل والتواصل مع الآخرين		اتخاذ القرارات وحل المشكلات	
رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط (ر)
1	**0.426	15	**0.541	26	**0.686	40	**0.551
2	**0.543	16	**0.538	27	**0.264	41	**0.598
3	**0.578	17	**0.675	28	**0.658	42	**0.485
4	**0.377	18	**0.449	29	**0.702	43	**0.579
5	**0.499	19	**0.606	30	**0.589	44	**0.595
6	**0.306	20	**0.529	31	**0.452	45	**0.552
7	**0.604	21	**0.386	32	**0.524	46	**0.548

**0.568	47	**0.533	33	**0.471	22	**0.393	8
**0.475	48	**0.533	34	**0.679	23	**0.429	9
**0.402	49	**0.488	35	**0.614	24	**0.620	10
**0.563	50	*0.602	36	**0.583	25	**0.389	11
**0.522	51	**0.481	37			**0.392	12
***0.403	52	**0.553	38			**0.619	13
**0.607	53	**0.682	39			***0.326	14
**0.553	54	**دالة عند 0.01					

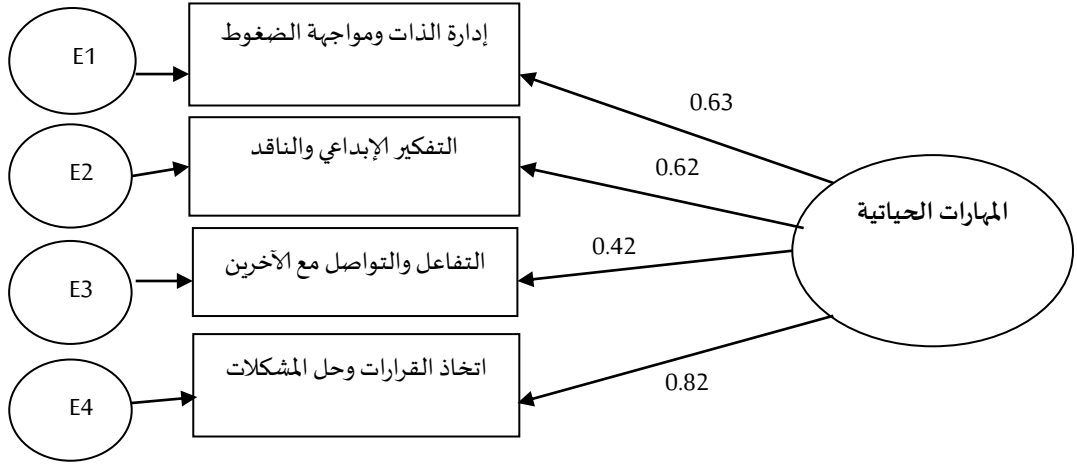
يتضح من بيانات الجدول (5) أن جميع قيم معامل الارتباط دالة عند (0.01)، حيث تراوحت القيم بين (0.264، و0.702)، مما يدل على تمتع مقياس المهارات الحياتية بالصدق.

جدول (6) معامل الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية (ن=67)

الدرجة الكلية	بُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات	بُعد التفاعل والتواصل مع الآخرين	بُعد التفكير الإبداعي والناقد	بُعد إدارة الذات ومواجهة الضغوط	الأبعاد
				-	بُعد إدارة الذات ومواجهة الضغوط
			-	**0.307	بُعد التفكير الإبداعي والناقد
		-	**0.317	**0383	بُعد التفاعل والتواصل مع الآخرين
	-	**0.276	**0.533	**0.528	بُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات
-	**0.815	**0.670	**0.734	**0.724	الدرجة الكلية

يتضح من بيانات الجدول (6) أن جميع قيم معامل الارتباط دالة عند (0.01)، حيث تراوحت القيم بين (0.276، و0.815)، وهذا يؤكد صدق مقياس المهارات الحياتية.

الصدق العاملي التوكيدي: تم اختبار النموذج العاملي التوكيدي الذي يتكون من أربعة متغيرات مستقلة مع متغير ضمني كامن واحد (المهارات الحياتية)، حيث اختبر النموذج بمتغير كامن واحد ويوضح الشكل (2) النموذج كما يأتي:



شكل (2) الصدق العاملي التوكيدي لمقياس المهارات الحياتية

جدول (7) مؤشرات حسن المطابقة بين بيانات العينة الاستطلاعية والنموذج الرباعي المهارات الحياتية

المؤشر	N	Chi <sup>2</sup>	df	P	GFI	AGFI	CFI	RMSFA
القيمة	67	5.533	2	>0.05	0.964	0.821	0.932	0.016

يتضح من المؤشرات الواردة في الجدول (7) أن قيمة كاي<sup>2</sup> غير دالة إحصائياً، حيث إن نسبة قيمة كاي<sup>2</sup> إلى درجة الحرية هي (1.2665) وهي غير دالة عند مستوى (0.05)، مما يدل على أن النموذج المقترح مطابق للبيانات، كذلك قيمة RMSFA تقل عن (0.09)، وقيمة GFI تزيد عن (0.9) وأيضاً باقي المؤشرات بالجدول تزيد عن (0.8)، مما يؤكد مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة أي أن تصميم المقياس بخمسة مكونات تقيس مفهوماً ضمناً واحداً هو المهارات الحياتية.

ثبات المقياس: للتحقق من ثبات مقياس المهارات الحياتية، تم حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، باستخدام معادلة سبيرمان- براون، جتمان، والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8) معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان لمقياس المهارات  
الحياتية(ن=67)

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا	قيمة معامل الارتباط بين الجزأين	ثبات التجزئة النصفية	جتمان
بُعد إدارة الذات ومواجهة الضغوط	14	0.721	0.330	0.497	0.496
بُعد التفكير الإبداعي والناقد	11	0.776	0.534	0.697	0.692
بُعد التفاعل والتواصل مع الآخرين	14	0.762	0.564	0.721	0.719
بُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات	15	0.814	0.600	0.750	0.741
الدرجة الكلية	54	0.886	0.690	0.817	0.815

يتضح من الجدول (8) أن قيم معاملات ألفا وثبات التجزئة النصفية وجتمان مرتفعة وهي

قيم مقبولة، مما يدل على تمتع مقياس المهارات الحياتية بدرجة عالية من الثبات.

مقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي:

أعدت هذا المقياس (العمروسي، 2021) وتكوّن في صورته النهائية من (20) عبارة تدرج تحت

ثلاثة أبعاد رئيسة هي:

(بُعد إدارة الوقت ويشمل 5 عبارات)، (بُعد تحديد الأهداف والأولويات ويشمل 8 عبارات)،

(بُعد إدارة التخطيط ويشمل 7 عبارات)، وتم تصحيح عبارات المقياس وفقاً لطريقة "ليكرت" لوضع

عبارات المقياس في قائمة تحتوي على ميزان تقدير ثلاثي متدرج للإجابة على كل عبارة، شملت: أوافق

(3 درجات) – أحياناً (2 درجتان) – لا أوافق (1 درجة). بحيث تكون الدرجة العليا على المقياس (60)

وتشير إلى ارتفاع درجة القدرة على التخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى طالبات جامعة الملك خالد،

وتكون الدرجة الصغرى (20) وتشير إلى انخفاض درجة القدرة على التخطيط الإستراتيجي الشخصي

لدهن.

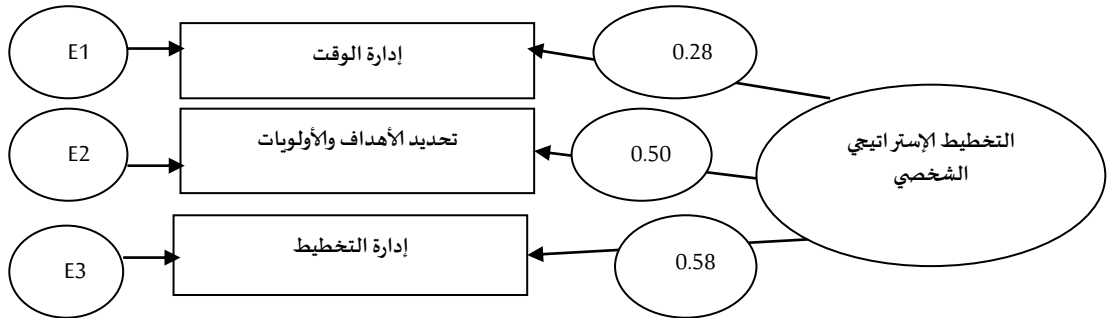


الخصائص السيكومترية للمقياس: قامت مُعدّة المقياس بالتحقق من صدق المقياس بعدة طرق وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه (0.485 - 0.793)، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض وبين الأبعاد والدرجة الكلية ما بين (0.501 - 0.840)، وجميعها تؤكد تمتع مقياس التخطيط الاستراتيجي الشخصي بدرجة عالية من الصدق.

وبالنسبة للتحقق من ثبات المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس وبلغت قيمته (0.718)، أيضاً حساب التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان - براون، حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.761)، وهي معاملات مرتفعة، تدل على تمتع مقياس التخطيط الاستراتيجي الشخصي بدرجة عالية من الثبات.

#### الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

الصدق العاملي التوكيدي: تم اختبار النموذج العاملي التوكيدي الذي يتكون من ثلاثة متغيرات مستقلة مع متغير ضمني كامن واحد (التخطيط الإستراتيجي الشخصي)، حيث اختبر النموذج بمتغير كامن واحد ويوضح الشكل (3) النموذج كما يأتي:



شكل (3) الصدق العاملي التوكيدي لمقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي

جدول (9) مؤشرات حسن المطابقة بين بيانات العينة الاستطلاعية والنموذج الثلاثي للتخطيط

#### الإستراتيجي الشخصي

المؤشر	N	Chi <sup>2</sup>	df	p	GFI	AGFI	CFI	RMSFA
القيمة	67	6.67	6.00	>0.05	1.00	0.893	1.00	0.022

يتضح من المؤشرات الواردة في الجدول (9) أن قيمة  $\chi^2$  غير دالة إحصائياً وكانت نسبة قيمة  $\chi^2$  إلى درجة الحرية هي (1.111) وتقل عن (2)، مما يدل على أن النموذج المقترح مطابق للبيانات، كذلك قيمة RMSFA تقل عن (0.09)، وأيضاً باقي المؤشرات بالجدول تقل عن (0.9)، مما يؤكد مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة، أي أن تصميم المقياس بثلاثة مكونات تقيس مفهوماً ضمناً واحداً هو التخطيط الإستراتيجي الشخصي.

ثبات المقياس: للتحقق من ثبات مقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي، تم حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان- براون، وجتمان. والجدول (10) يوضح ذلك:

جدول (10) معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان لمقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي (ن=67)

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة ألفا	قيمة معامل الارتباط بين الجزأين	التجزئة النصفية	جتمان
بُعد إدارة الوقت	5	0.703	0.601	0.751	0.726
بُعد تحديد الأهداف والأولويات	8	0.746	0.572	0.727	0.742
بُعد إدارة التخطيط	7	0.714	0.604	0.753	0.764
الدرجة الكلية	20	0.718	0.615	0.761	0.761

يتضح من الجدول (10) أن قيم معاملات ألفا وثبات التجزئة النصفية وجتمان مرتفعة وهي قيم مقبولة، مما يدل على تمتع مقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي بدرجة عالية من الثبات. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

اختبار "ت" للمجموعات المستقلة، معامل الارتباط لبيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي، التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من الصدق، وللتحقق من الثبات تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية بمعادلة سبيرمان- براون، وجتمان، وللتحقق من فروض الدراسة تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، واختبار فريدمان (كا2)، واختبار تحليل المسار.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقاييس البحث الحالي، وتم استخدام اختبار كلمنجروف - سمينوف، وتبين من نتائج ذلك الاختبار اعتدالية البيانات للمقاييس: التدفق النفسي والمهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي، حيث كان مستوى الدلالة أقل من (0.05)، مما يدل على اعتدالية البيانات. لذلك تم استخدام الاختبارات الإحصائية اللابارمترية للتحقق من صحة فرضيات البحث.

نتائج التحقق من الفرض الأول:

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على مقياس التدفق النفسي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة على المقياس باستخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، واختبار فريدمان (كا2) والجدول (11) يوضح ذلك:

جدول (11) المتوسط الحسابي والوزني والانحراف المعياري وقيمة ت لدلالة الفروق بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات طالبات العينة الحالية على مقياس التدفق النفسي. (ن=118)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الوزني	المستوى	قيمة ت	الترتيب	قيمة كا <sup>2</sup> ودلالاتها
بُعد التركيز	6	23.94	0.50	3.99	مرتفع	**21.39	3	**131.25
بُعد المتعة	5	21.25	0.45	4.25	مرتفع جدًا	**29.86	1	
بُعد فقدان الوعي	5	17.07	0.69	3.41	مرتفع	**6.49	5	
بُعد التحكم والسيطرة	5	20.24	0.54	4.05	مرتفع	**21.24	2	
بُعد الأهداف الواضحة	6	23.86	0.59	3.98	مرتفع	**18.07	4	

\*\*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول (11) وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث الحالي، وذلك بدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة (0.01)، لصالح أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الوزني للأبعاد (بُعد التركيز، بُعد المتعة، بُعد فقدان الوعي، بُعد التحكم والسيطرة، بُعد الأهداف الواضحة) لاستجابات أفراد عينة البحث من الطالبات (3.98، 4.05، 3.41، 4.25، 3.99) على الترتيب، وهو متوسط يقع ضمن الفئة المرتفعة، كما توجد فروق دالة إحصائية في الأهمية النسبية لأبعاد التدفق النفسي لدى أفراد عينة البحث عند مستوى دلالة (0.01)، حيث إن أكثر الأبعاد تحققاً هو بُعد المتعة يليه بُعد التحكم والسيطرة، ثم بُعد التركيز ثم بُعد الأهداف الواضحة وأخيراً بُعد فقدان الوعي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طالبات الفرقة الثالثة بقسم علم النفس بكلية التربية بجامعة الملك خالد لديهن إحساس مرتفع بالتدفق النفسي يتجلى في استمتاعهن بأداء المهام الدراسية التي يقمن بها، حيث تتوازن التحديات الأكاديمية التي تواجههن مع المهارات التي يمتلكنها، فيزداد تركيزهن الذي يقود إلى السيطرة والتحكم الذاتي لديهن وصولاً إلى المتعة والنجاح والتفوق في إنجاز المهام المطلوبة منهن، ومن ثم يشعرن بالسعادة والصحة النفسية الإيجابية.

وذلك يتوافق مع نظرية "ميهالي" (Mihaly, 1990) في وجود علاقة وثيقة بين التدفق النفسي، والتعليم الجامعي. وفي ذات السياق؛ يشير (الولاني، 2015، 142) إلى أن التدفق حالة نفسية تجعل الطلبة يشعرون بالتوحد مع ممارسة المحاضرات العملية، والتركيز فيما يقومون به من أداء، والاندفاع بحيوية نحو إحساس عام بالنجاح.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من (عبد المجيد؛ لاشين؛ عبد الباقي، 2016) من أن مستوى التدفق النفسي لدى الطالب المعلم مرتفع وخاصة الإناث. و(الكرعاوي، 2018) و(الأسود؛ الأسود، 2020) من أن طلبة الجامعة يمتلكون تدفقاً نفسياً مرتفعاً، وأنهم عندما يدرسون، يؤدون عملهم بشكل أفضل يساعدهم على مواجهة الصعوبات والتحديات التي قد تجابههم في حياتهم الدراسية، ومن ثم شعورهم بالسعادة والإقبال على الحياة بجدية وفعالية.

### نتائج التحقق من الفرض الثاني:

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على مقياس المهارات الحياتية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة على المقياس باستخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، واختبار فريدمان (كا<sup>2</sup>) والجدول (12) يوضح ذلك:

جدول (12) المتوسط الحسابي والوزني والانحراف المعياري وقيمة ت لدلالة الفروق بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات طالبات العينة الحالية على مقياس المهارات الحياتية. (ن=118)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الوزني	مستوى قيمة ت	الترتيب	قيمة كا <sup>2</sup> ودلالاتها
بُعد إدارة الذات ومواجهة الضغوط	14	57.64	0.52	4.11	مرتفع	3	**32.87
بُعد التفكير الإبداعي والناقد	11	40.99	0.641	3.73	مرتفع	4	**13.55
بُعد التفاعل والتواصل مع الآخرين	14	58.19	6.04	4.16	مرتفع	1	**29.13
بُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات	15	62.24	7.58	4.15	مرتفع	2	**24.72

\*\*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث الحالي، وذلك بدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الوزني للأبعاد: (بُعد إدارة الذات ومواجهة الضغوط، بُعد التفكير الإبداعي والناقد، بُعد التفاعل والتواصل مع الآخرين، بُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات) لاستجابات أفراد عينة البحث من الطالبات (4.11، 3.73، 4.16، 4.15) على الترتيب، وهو متوسط يقع ضمن الفئة المرتفعة.

كما توجد فروق دالة إحصائية في الأهمية النسبية لأبعاد المهارات الحياتية لدى أفراد عينة البحث عند مستوى دلالة (0.01)، حيث إن أكثر الأبعاد تحققًا هو بُعد التفاعل والتواصل مع الآخرين يليه بُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات، ثم بُعد إدارة الذات ومواجهة الضغوط وأخيرًا بُعد التفكير الإبداعي والناقد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات عينة البحث الحالي يمتلكن مهارات حياتية بمستوى مرتفع تساعدن في ترجمة المعرفة إلى أفعال، وتتمثل في قدرتهن على التواصل مع الآخرين بشكل إيجابي وممتع، ويتخذن قرارات صائبة ويحددن أولويات وبدائل لمواجهة أي مشكلة من أجل تنفيذ التخطيط الشخصي لمهام حياتهن ومواجهة التحديات لتحقيق أهدافهن المستقبلية لمواكبة الثورة المعرفية والتكنولوجية في العصر الحالي، ويتصفن بالصبر والمثابرة وتحمل المسؤولية الأكاديمية ومواجهة الضغوط بشكل إيجابي، ويتمتعن بخيال واسع يساعدن على الإبداع، ولديهن القدرة على النقد البناء بما يسهم في تفوقهن دراسيًا.

وفي هذا الصدد؛ أوضحت (آل رشود، 2018، 191) أن المهارات الحياتية تعني قدرة الطالبة على التعامل بإيجابية مع مشكلاتها الحياتية والاتصال المثمر الفعال مع الآخرين، ومدى إدراكها لذاتها وسعيها لاكتساب المهارات الأكاديمية وقدرتها على التعامل مع الضغوط المستمرة.

وهذه النتيجة تتفق مع تصنيف وزارة التربية والتعليم بالمملكة العربية السعودية (2011) للمهارات الحياتية إلى مهارات مرتبطة بالخصائص الشخصية، وأهمها الاتصال والتعاون مع الآخرين، وتصنيف الباحثة اهتمام الجامعة بالأندية التربوية والرياضية للفتيات حاليًا. كما تتفق جزئيًا مع ما توصلت إليه دراسة كل من (المصري؛ البلوي، 2020) من أنه كلما زادت درجة توافر المهارات الحياتية للطالبات زاد التحصيل الدراسي لديهن. و(القرني، 2021) في أن أهم المهارات الحياتية المتناغمة مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030 هي مهارات (حل المشكلات والتواصل الفعال مع الآخرين والتفكير الإبداعي والناقد).

### نتائج التحقق من الفرض الثالث:

وينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على مقياس التخطيط الإستراتيجي الشخصي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين الوسط الفرضي للمقياس ومتوسط درجات العينة على المقياس باستخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة، واختبار فريدمان (كا2) والجدول (13) يوضح ذلك:

جدول (13) المتوسط الحسابي والوزني والانحراف المعياري وقيمة ت لدلالة الفروق بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات طالبات العينة الحالية على مقياس التخطيط الإستراتيجي

الشخصي. (ن=118)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الوزني	مستوى	قيمة ت	الترتيب	قيمة كا <sup>2</sup> ودلالاتها
إدارة الوقت	5	12.09	1.83	2.42	مرتفع	**17.21	3	**10.17
تحديد الأهداف والأولويات	8	20.60	2.28	2.58	مرتفع	**16.14	1	
إدارة التخطيط	7	17.97	1.91	2.57	مرتفع	**17.27	2	

\*\* :دالة عند 0.01

يتضح من الجدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث الحالي، وذلك بدلالة اختبار "ت" عند مستوى دلالة (0.01) لصالح أفراد العينة، حيث بلغ المتوسط الوزني للأبعاد (إدارة الوقت، تحديد الأهداف والأولويات، إدارة التخطيط) لاستجابات أفراد عينة البحث من الطالبات (2.42، 2.58، 2.57) على الترتيب.

وهو متوسط يقع ضمن الفئة المرتفعة، كما توجد فروق دالة إحصائية في الأهمية النسبية لأبعاد التخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى أفراد العينة الحالية عند مستوى دلالة (0.01)، حيث إن أكثر الأبعاد تحققًا هو بُعد تحديد الأهداف والأولويات يليه بُعد إدارة التخطيط وأخيرًا بُعد إدارة الوقت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبات عينة البحث الحالي لديهن قدرة على التخطيط الإستراتيجي الشخصي بمستوى مرتفع، يتمثل في اتباعهن نهج سلوك شخصي لحياتهن الحاضرة والمستقبلية تبعاً لظروفهن الخاصة. وتعزى هذه النتيجة إلى اهتمام هؤلاء الطالبات بتحقيق إنجاز أكاديمي مرتفع، ليفتح لهن آفاقاً مستقبلية تساهم في تحقيق ذواتهن حتى يشعرن بالرضا عن أنفسهن ويعشن حياة سعيدة، ومن ثم انعكاس ذلك على الارتقاء بالمجتمع والإسهام في تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية 2030.

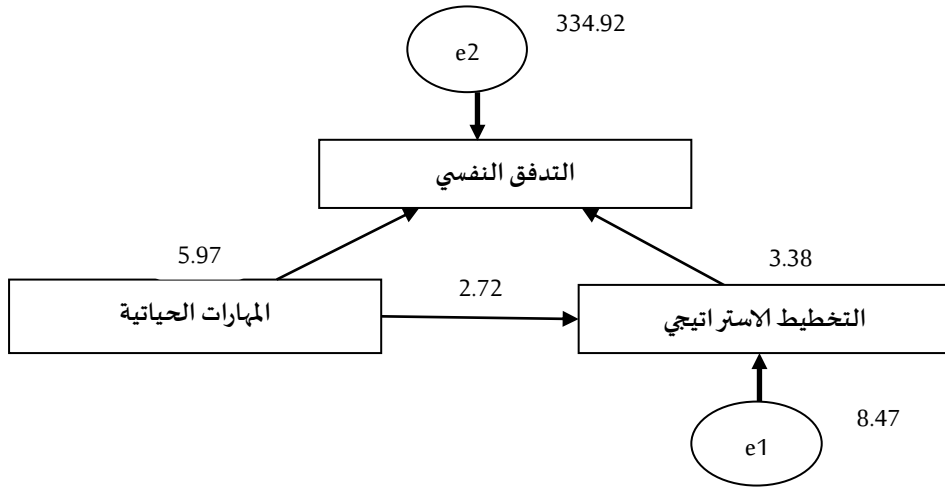
وفي هذا السياق؛ أوضح (حسين، 2002) أن التخطيط الإستراتيجي هو مستوى من التفكير والتخطيط يساعدنا على الوصول إلى ما ينبغي أن يكون. وعطفاً على ذلك؛ أشار (Osinski, et al., 2013) إلى أن الأفراد الذين يستخدمون التخطيط الإستراتيجي الشخصي هم بمثابة ثروة لأنفسهم و للمجتمع.

وهذه النتيجة تتفق جزئياً مع دراسة (أحمد؛ العسال، 2015) التي أظهرت أن التخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى طالبات الجامعة جاء بمستوى مرتفع. بينما تتفق كلياً مع ما توصلت إليه دراسة Meredith, & Fred, (2017) من أن التخطيط الإستراتيجي الشخصي يمثل منطقياً ومنهجياً وموضوعياً نهجاً جديداً لتحديد سلوك الشخص في الحاضر والمستقبل، ودراسة (العمروسي، 2021) التي أسفرت عن تمتع طالبات الجامعة بمستوى عالٍ من التخطيط الإستراتيجي الشخصي الذي يزدهر وفقاً لسماتهن الشخصية.

#### نتائج التحقق من الفرض الرابع:

ينص على "تدعم البيانات الإمبريقية صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للتدفق النفسي وكل من التخطيط الإستراتيجي الشخصي والمهارات الحياتية". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار في برنامج Amos للتحقق من النموذج البنائي للعلاقات بين المتغيرات، والشكل (4) يوضح النتائج، والجدول (14) يوضح مؤشرات حسن المطابقة التي تم التوصل إليها باستخدام البرنامج كما يأتي:





شكل (4) المسار التخطيطي للتأثيرات التي يحتوي عليها نموذج تحليل المسار

جدول (14) مؤشرات حسن المطابقة بين بيانات عينة الدراسة والنموذج النهائي المقترح

المؤشر	N	Chi2	df	p	GFI	AGFI	CFI	RMSFA
القيمة	118	0.000	0	>0.05	0.999	1.00	1.00	0.000

يتضح من الجدول (14) أن نموذج تحليل المسار المقترح قد حصل على مؤشرات حسن المطابقة في مدى مقبول، فقد تبين من المؤشرات الواردة في الجدول تحقق جميع شروط المطابقة، حيث إن قيمة كاي<sup>2</sup> غير دالة إحصائياً وأن قيمة RMSFA تقل عن (0.09)، وأيضاً باقي المؤشرات بالجدول تزيد عن (0.9)، مما يؤكد مطابقة النموذج المقترح لبيانات العينة، كما يتضح من خلال قيم معاملات المسار (أوزان الانحدار) المحسوبة في هذا النموذج مسارات التأثيرات الآتية:

التأثيرات المباشرة: تمثلت في المسار من المهارات الحياتية إلى التدفق النفسي = 5.97 وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعني أن المهارات الحياتية تؤثر تأثيراً إيجابياً مباشراً في التدفق النفسي. والمسار من التخطيط الاستراتيجي الشخصي إلى التدفق النفسي = 3.38 وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعني أن التخطيط الاستراتيجي الشخصي يؤثر تأثيراً إيجابياً مباشراً في التدفق النفسي. وأخيراً المسار من المهارات الحياتية إلى التخطيط الاستراتيجي الشخصي =

2.72 وهو دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعني أن المهارات الحياتية تؤثر تأثيرًا إيجابيًا مباشرًا في التخطيط الإستراتيجي الشخصي.

التأثيرات غير المباشرة: تمثلت في المسار من المهارات الحياتية إلى التخطيط الإستراتيجي الشخصي ثم إلى التدفق النفسي = 9.19 وهو دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يعني أنه يوجد تأثير غير مباشر للمهارات الحياتية على التدفق النفسي مرورًا بالتخطيط الإستراتيجي الشخصي، وهذا يعني أن التخطيط الإستراتيجي الشخصي يتوسط العلاقة بين المهارات الحياتية والتدفق النفسي.

القرار: اتضح أن البيانات الإمبريقية تدعم صحة النموذج البنائي المقترح للعلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للتدفق النفسي وكل من المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي. هذا يعني أن المهارات الحياتية هي المتغير المستقل وتعد محور الارتكاز في المنظومة الديناميكية للمتغيرات الثلاثة، ويكون التخطيط الإستراتيجي الشخصي متغيرًا تابعًا ويعد العامل الوسيط بين المهارات الحياتية والتدفق النفسي. في حين أن التخطيط الإستراتيجي الشخصي يكون متغيرًا مستقلًا عندما يؤثر على التدفق النفسي (المتغير التابع)، وهذا يوضح أن التدفق النفسي متغير تابع يتغير وفقًا لكل من المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المهارات الحياتية تؤثر إيجابيًا على التدفق النفسي والتخطيط الإستراتيجي الشخصي، والتخطيط الإستراتيجي الشخصي يؤثر إيجابيًا على التدفق النفسي والمهارات الحياتية بشكل مباشر، وضمنيًا تبين أن التدفق النفسي يرتبط إيجابيًا بأبعاد كل من: المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي بشكل غير مباشر، حيث إن التدفق النفسي ينمي التفكير الإبداعي وهو بُعد من أبعاد المهارات الحياتية.

كذلك بُعد الأهداف الواضحة هو بُعد مشترك بين التدفق النفسي والتخطيط الإستراتيجي الشخصي، كما أن بُعد التحكم والسيطرة وهو من أبعاد التدفق النفسي يتضمن التخطيط لإنجاز المهام وتحقيق الأهداف الشخصية المستقبلية. أيضًا بُعد إدارة الوقت هو بُعد مشترك بين المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي، وبُعد اتخاذ القرارات وحل المشكلات هو بُعد مشترك بين المهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي.

وهذا يؤكد أن المهارات الحياتية تساعد على تنفيذ التخطيط الإستراتيجي الشخصي، والتخطيط الإستراتيجي الشخصي يزيد من الإحساس بالتدفق النفسي.

وهذه النتيجة تتفق جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Jackson, et al., 2010) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التدفق النفسي ومفهوم الذات والمهارات النفسية والأداء. (عبيد؛ الزبون؛ مرعي، 2018) التي أظهرت أن التخطيط الإستراتيجي لإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة يساهم في التقليل من المشكلات المحتملة والأزمات، ويوفر معلومات تفيد في اتخاذ القرارات.

إذن؛ المهارات الحياتية تُمكن الطالبات من التعامل مع مواقف الحياة وتحدياتها ومواجهة الضغوط، والتخطيط الإستراتيجي الشخصي يساهم في قدرتهن على مواجهة الضغوط وتحقيق الأهداف المستقبلية، ومن ثم إحساسهن بالتدفق النفسي الذي يزودهن بالطاقة النفسية والحيوية والنشاط لإنجاز مهامهن، ويساعدهن على التخلص من الضغوط النفسية من خلال التحلي بالصبر والمثابرة والشعور بالمتعة والسعادة وارتفاع مستوى الصحة النفسية لديهن.

بذلك أسفرت النتائج عن التوصل إلى نموذج بنائي يفسر العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين التدفق النفسي والمهارات الحياتية والتخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى طالبات جامعة الملك خالد.

#### التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي تم وضع التوصيات والمقترحات الآتية:
- تقديم برامج إرشادية تساعد على استثمار قدرات الطالبات على التخطيط الإستراتيجي الشخصي والمهارات الحياتية التي يمتلكها لتنمية التدفق النفسي.
- ضرورة اهتمام مراكز الإرشاد النفسي بعقد دورات تدريبية لصقل مهارات طالبات الجامعة بمختلف التخصصات، وتشجيعهن على التخطيط الإستراتيجي الشخصي لتصبح نهجا سلوكيا تكيفيا وإيجابيا من أجل حياة صحية.
- إجراء مزيد من البحوث والدراسات لفحص العلاقة بين التدفق النفسي والتخطيط الإستراتيجي الشخصي وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

## المراجع:

### أولاً: المراجع باللغة العربية

- أبو إسحاق، سامي، وأشتيه، عماد، والنواججه، زهير. (2015). *المساندة الأسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الأساسي من مستخدمي الأجهزة الذكية*. المؤتمر العلمي لتأثير الأجهزة الذكية على نشأة الطفل، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- أبو حلاوة، محمد السيد. (2013). *حالة التدفق المفهوم، الأبعاد، القياس*. 29: الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية. متاح على: <https://www.goodreads.com/book/show/40800833> تم استرجاعه بتاريخ 2021/8/8م.
- أبو صالح، محمد حسين. (2011). *التخطيط الإستراتيجي الشخصي*. <http://www.strategy.sd/persnal.html> تم استرجاعه بتاريخ 2021/8/8م.
- أحمد، إبراهيم إبراهيم، والعسال، هبه درويش (2015). *الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتخطيط الإستراتيجي الشخصي والقدرة على اتخاذ القرار لدى طالبات الجامعة*. مجلة بحوث التربية النوعية، (37)، 101-68.
- الأسود، مهريّة، والأسود، الزهرة. (2020). *التدفق النفسي لدى جامعة قاصدي مرباح ورقلة*. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6 (1)، 69-55.
- آل رشود، جواهر سعود. (2018). *فعالية نموذج تدريسي مقترح للتعلم القائم على المشروعات في تنمية التحصيل الأكاديمي وبعض مهارات اتخاذ القرار والمهارات الحياتية لدى الطالبات الملمات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن*. مجلة دراسات تربوية ونفسية، (101)، 179-226.
- بالراشد، محمد (2020). *النوادي التربوية وتنمية المهارات الحياتية*. مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، (64)، 83-67.
- بخيت، خديجة أحمد. (2011). *فاعلية الدراسة الجامعية في تنمية المهارات الحياتية (دراسة ميدانية على طالبات كلية التربية للبنات بجامعة الملك عبد العزيز)*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 5 (1)، 35-13.
- بغدادى، منار محمد. (2020). *تمكين طلاب المرحلة الثانوية من المهارات الحياتية في ضوء أهداف التنمية المستدامة*. المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، (74)، 728-655.

- جواد، فاتن عبد الواحد. (2015). التدفق وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة، [أطروحة دكتوراه]، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الحارثي، سارة مفلح. (2021). المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، (8)، 939-991.
- حسين، حسن مختار. (2002). تصور مقترح لتطبيق التخطيط الإستراتيجي في التعليم الجامعي المصري. مجلة التربية، (6)5، 159-210.
- الحلوة، طرفة إبراهيم. (2014). المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة. مجلة العلوم التربوية، (2)3، 178-218.
- السبعواوي، محمد مصطفى. (2003). تطور الفكر الإداري. مكتبة الشهيد خالد الحسن.
- السوطري، حسن. (2017). أثر استخدام الأسلوب التبادلي على بعض المهارات الحياتية لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة الجوف. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 31 (2)، 268-300.
- صديق، محمد السيد. (2009). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، (19)2، 313-357.
- عبد المجيد، ماجدة عبد السلام، ولاشين، ثريا يوسف، وعبد الباقي، سلوى محمد. (2016). التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، (4)22، 997-1022.
- عبيد، حنان صبحي؛ الزبون، محمد؛ مرعي، أحمد. (2018). إدارة الوقت وواقع التخطيط الإستراتيجي لدى كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. المؤتمر الدولي السابع لكلية الآداب، جامعة الزيتونة، "آفاق مستقبلية للتربية والتعليم في ظل عالم متغير"، 3-4 إبريل.
- عليوه، السيد. (2001). تنمية المهارات القيادية للمديرين الجدد. مركز القرار للاستشارات، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- العمروسي، نيللي حسين (2021). الإسهام النسبي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالقدرة على التخطيط الإستراتيجي الشخصي لدى عينة من طالبات جامعة الملك خالد بالسعودية. المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، (92)92، 101-150.

- غراب، آمال يوسف. (2018). دينامية العلاقة بين المهارات الحياتية لدى الشباب الجامعي وقدرتهم على إدارة الأزمات الاقتصادية. *المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج*، (52)، 41-102.
- غريب، إيناس محمود. (2015). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة كلية التربية*، 3 (165)، 292-354.
- قاسم، محمد سرحان، ومحمد، طاهر حامد. (2021). قائمة مقترحة بالمهارات الحياتية في التعليم العام بالجمهورية اليمنية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (133)، 111-138.
- قريب، محمد أحمد. (2019). درجة ممارسة طلبة المستوى الرابع في كلية التربية- جامعة إقليم سبأ اليمنية لبعض المهارات الحياتية من وجهة نظرهم. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، 6 (26)، 15-197.
- القرني، يعن الله علي. (2021). تنمية المهارات الحياتية المتناغمة مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030 من خلال مناهج الرياضيات في المرحلتين المتوسطة والثانوية: نموذج إجرائي. *مجلة تربويات الرياضيات*، 24 (3)، 288-327.
- الكرعاوي، سلام محمد. (2018). التدفق النفسي والرضا عن صورة الجسم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل. *المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة*، 5 (4)، 481-492.
- محبوب، حنان محمد. (2020). التدفق النفسي وعلاقته بالانفعال لدى عينة من مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة في جائحة كورونا (كوفيد-19). *مجلة ديبالي*، (85)، 239-290.
- المصري، ناهد عبد العزيز، والبلوي، بشاير رغيان (2020). درجة توافر المهارات الحياتية لدى معلمات التربية الأسرية بمدينة تبوك من وجهة نظرهن وعلاقتها بالتحصيل الدراسي للطالبات. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 7 (1)، 27-52.
- الموسوي، عبد العزيز حيدر، وشطب، أنس أسود. (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*، (18)، 50-92.
- هلاي، منال مبارك. (2020). البيئة الجامعية وعلاقتها بالمهارات الحياتية لدى طالبات كلية التربية بجامعة طيبة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4 (10)، 193-234.
- الولاني، بئينه محمد. (2015). التدفق النفسي للرياضيين. *مجلة الأمن والحياة*، 35 (402)، 142-145.

اليونيسيف. (2017). مبادرة تعليم المهارات الحياتية والمواطنة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. متاح على الرابط الآتي:

[https://www.unicef.org/mena/media/6146/file/LSCCE%20Conceptual%20and%20Program%20matic%20Framework\\_AR.pdf%20.pdf](https://www.unicef.org/mena/media/6146/file/LSCCE%20Conceptual%20and%20Program%20matic%20Framework_AR.pdf%20.pdf) (15-8-2021م).

تصنيف وزارة التربية والتعليم لمهارات الحياتية (2011) متاح على الرابط الآتي: <https://www.alukah.net/social/0/3284> (15-8-2021م).

#### Arabic References:

'Abū 'Ishāq, Sāmī; 'Ashtyh, 'Imād; al-Nawājḥah, Zuhayr. (2015). *al-Musānidah al-'Usariyah & al-Tadaffuq al-Nafsī ladā 'Aīyah min ṭalabat al-ṣaff al-ṭāmin al-'Asāsī min Mustakhdimī al-'Ajhizah al-Dakīyah*. al-Mū'tamar al-'Ilmī li-Ta'tīr al-'Ajhizah al-Dakīyah 'alā Nash'at al-Ṭīfl, Jāmi'at al-Quds al-Maftūḥah, Filasṭīn.

'Abū Ḥalāwah, Muḥammad al-Saīyid. (2013). Ḥālat al-Tadaffuq al-Mafhūm, al-'Ab'ād, al-Qīyās. 29: al-Kitāb al-'Ilīkrūnī li-Shabakāt al-'Ulūm al-Nafsīyah al-'Arabīyah. link: <https://www.goodreads.com/book/show/40800833> Tārīkh al-'Iqtibās 8/8 / 2021

'Abū Ṣāliḥ, Muḥammad Ḥusayn. (2011). al-Takhṭīṭ al-'Istirātījī al-Shakhṣī. <http://www.strategy.sd/persnal.html>, Tārīkh al-'Iqtibās. 8/8 / 2021.

'Aḥmad, 'Ibrāhīm 'Ibrāhīm; al-'Assāl, Hibah Darwīsh. (2015). al-Kafā'ah al-Dakīyah al-Mudrakah & 'Alāqatuhā bi-al-Takhṭīṭ al-'Istirātījī al-Shakhṣī & al-Qudrah 'alā 'Ittikhād al-Qarār ladā Ṭalībāt al-Jāmi'ah. *Majallat Buḥūt al-Tarbiyah al-Naw'iyah*, (37), 68-101.

al-'Aswad, Muḥriyah; al-'Aswad, al-Zahrah. (2020). al-Tadaffuq al-Nafsī ladā Jāmi'at Qaṣīdī Mirbāḥ Warqalah. *Majallat al-'Ulūm al-Nafsīyah & al-Tarbawīyah*, 6 (1), 55-69.

- Āl Rushūd, Jawāhir Su'ūd. (2018). Fa'āliyat Namūdaj Tadrīsī Muqtarah lil-Ta'allum al-Qā'im 'alā al-Mashrū'āt fi Tanmīyat al-Taḥṣīl al-'Akādīmī & ba'ḍ Mahārāt 'Ittikhād al-Qarār & al-Mahārāt al-Ḥayātīyah ladā al-Ṭālibāt al-Mu'allimāt fi Jāmi'at al-'Amīrah Nūrah bint 'Abdalaḥmān. *Majallat Dirāsāt Tarbawīyah & Nafsīyah*, (101), 179 – 226.
- Bālrāshid, Muḥammad. (2020). al-Nawādī al-Tarbawīyah & Tanmīyat al-Mahārāt al-Ḥayātīyah. *Majallat Jil al-'Ulūm al-'Insānīyah & al-'Ijtīmā'īyah*, (64), 67-83.
- Bakhīt, Khadijah 'Aḥmad. (2011). Fā'ilīyat al-Dirāsah al-Jāmi'īyah fi Tanmīyat al-Mahārāt al-Ḥayātīyah (dirāsah maydānīyah 'alā Ṭālibāt Kullīyat al-Tarbīyah lil-Banāt bi-Jāmi'at al-Malik 'Abdal'azīz). *Dirāsāt 'Arabīyah fi al-Tarbīyah & 'Ilm al-Nafs*, 5 (1), 13-35.
- Baḡdādī, Manār Muḥammad. (2020). Tamkīn Ṭullāb al-Marḥalah al-Tānawīyah min al-Mahārāt al-Ḥayātīyah fi ḍaw' 'Ahdāf al-Tanmīyah al-Mustadāmah. *al-Majallah al-Tarbawīyah li-Kullīyat al-Tarbīyah bi-Jāmi'at Sūhāj*, (74), 655-728.
- Jawād, Fātin 'Abdalwāhid. (2015). al-Tadaffuq & 'Alāqatuhu bi-Tanzīm al-Ḍāt & Namaṭ al-Taḥkīm al-Shumūlī ladā ṭalabat al-Jāmi'ah, [PhD Thesis], Kullīyat al-Tarbīyah, al-Jāmi'ah al-Mustanṣirīyah.
- al-Ḥārīṭī, Sārah Mufliḥ. (2021). al-Mahārāt al-Ḥayātīyah & 'Alāqatuhā bi-al-Ḍuḡūṭ al-Nafsīyah ladā Ṭālibāt al-Jāmi'ah fi ḍaw' ba'ḍ al-Mutaḡāyirāt. *Majallat Shabāb al-bāḥiṭīn fi al-'Ulūm al-Tarbawīyah*, (8), 939-991.
- Ḥusayn, Ḥasan Mukhtār. (2002). Taṣawur Muqtarah li-taṭbīq al-Takhṭī al-'Istirāṭijī fi al-Ta'līm al-Jāmi'ī al-Miṣrī. *Majallat al-Tarbīyah*, 5 (6), 159-210.
- al-Ḥulwah, Ṭarafah 'Ibrāhīm. (2014). al-Mahārāt al-Ḥayātīyah ladā Ṭālibāt Jāmi'at al-'Amīrah Nūrah bint 'Abdalaḥmān fi ḍaw' al-Taḥaddiyāt al-Mu'āṣirah. *Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyah*, 3 (2), 178-218.



- al-Sab'awī, Muḥammad Muṣṭafá. (2003). *Taṭawwur al-Fikr al-'Idārī*. Maktabat al-Shahīd Khālīd al-Ḥasan.
- al-Sūṭrī, Ḥasan. (2017). 'Aṭar Istikhdām al-'Uuslūb al-Tabādulī 'alá ba'ḍ al-Mahārāt al-Ḥayātīyah ladá ṭalabat al-Sanah al-Taḥḍīriyah fī Jāmi'at al-Jawf. *Majallat Jāmi'at al-Najāḥ lil-'Abḥāt (al-'Ulūm al-'Insānīyah)*, 31 (2), 268-300.
- Ṣiddīq, Muḥammad al-Saīyid. (2009). al-Tadaffuq al-Nafsī & 'Alāqatuḥu bi-ba'ḍ al-'Awāmil al-Nafsīyah ladá Ṭullāb al-Jāmi'ah. *Majallat Dirāsāt Nafsīyah*, 2 (19), 313-357.
- 'Abdalmajīd, Mājīdah 'Abdalsalām; Lāshīn, Thuraīyā Yūsuf; 'Abdalbāqī, Salwá Muḥammad. (2016). al-Tadaffuq al-Nafsī lil-Ṭālib al-Mu'allim ladá 'Aīnah min Ṭullāb Kullīyat al-Tarbīyah Jāmi'at Ḥulwān fī ḍaw' ba'ḍ al-Mutaḡāyirāt al-Dīmwrāfiyah. *Majallat Dirāsāt Tarbawīyah & 'Ijtīmā'īyah*, 22 (4), 997-1022.
- 'Ubayd, Ḥanān Ṣubḥī; al-Zabūn, Muḥammad; Mar'ī, 'Aḥmad. (2018). 'Idārat al-Waqt & Wāqi' al-Takhṭīṭ al-'Istīrātījī ladá Kullīyat al-'Ulūm al-Tarbawīyah fī al-Jāmi'ah al-'Urdunīyah. al-Mū'tamar al-Dawlī al-Sābi' li-Kullīyat al-'Ādāb, Jāmi'at al-Zaytūnah, "'Āfāq Mustaqbalīyah lil-Tarbīyah & al-Ta'līm fī ḡill 'Ālam Mutaḡāyir", 3-4 April.
- 'Ulaywah, al-Saīyid. (2001). *Tanmīyat al-Mahārāt al-Qiyādīyah lil-Mudīrīn al-Judud*. Markiz al-Qarār lil-'Istishārāt, 'Itrāk lil-Ṭībā'ah & al-Nashr & al-Tawzī'.
- al-'Amrūsī, Nīllī Ḥusayn. (2021). al-'Ishām al-Nisbī lil-'Awāmil al-Khamsah al-Kubrā lil-Shakhṣīyah fī al-Tanabbu' bi-al-Qudrah 'alá al-Takhṭīṭ al-'Istīrātījī al-Shakhṣī ladá 'Aīnah min Ṭālibāt Jāmi'at al-Malik Khālīd bi-al-Sa'ūdīyah. *al-Majallah al-Tarbawīyah li-Kullīyat al-Tarbīyah bi-Jāmi'at Sūhāj*, 92 (92), 101-150.

- Ġurāb, 'Āmāl Yūsuf. (2018). Dīnāmīyat al-'Alāqah bayna al-Mahārāt al-Ĥayātīyah ladá al-Shabāb al-Jāmi'ī & Quدراتهم 'alá 'Idārat al-'Azamāt al-'Iqtisādīyah. *al-Majallah al-Tarbawīyah li-Kullīyat al-Tarbīyah bi-Jāmi'at Sūhāj*, (52), 41-102.
- Ġarīb, 'Īnās Maḥmūd. (2015). al-Tadaffuq al-Nafsī & 'Alāqatuhu bi-Taḥammul al-Ġumūd & al-Mukḥātarah ladá Ṭālibāt Jāmi'at al-Qaṣīm. *Majallat Kullīyat al-Tarbīyah*, 3 (165), 292-354.
- Qāsim, Muḥammad Sarḥān; Muḥammad, Ṭāhir Ḥāmid. (2021). Qā'imah Muqtaraḥah bi-al-Mahārāt al-Ĥayātīyah fi al-Ta'līm al-'Āmm bi-al-Jumhūrīyah al-Yamanīyah. *Dirāsāt 'Arabīyah fi al-Tarbīyah & 'Ilm al-Nafs*, (133), 111-138.
- Qabqab, Muḥammad 'Aḥmad. (2019). Darajat Mumārasat Ṭalabat al-Mustawá al-Rābi' fi Kullīyat al-Tarbīyah - Jāmi'at 'Iqlīm Sabā' al-Yamanīyah li-ba'ḍ al-Mahārāt al-Ĥayātīyah min wījhat Nazarihim, *Majallat al-'Andalus lil-'Ulūm al-'Insānīyah & al-'Ijtīmā'īyah*, 6 (26), 15-197.
- al-Quranī, Ya'nallāh 'Alī. (2021). Tanmīyat al-Mahārāt al-Ĥayātīyah al-Mutnāgimah ma'a Rū'yat al-Mamlakah al-'Arabīyah al-Sa'ūdīyah 2030 min khilāl Manāhij al-Riyāḍīyāt fi al-Marḥalataīn al-mutawassiṭah & al-Tānawīyah: Namūdaj 'Ijra'ī. *Majallat Tarbawīyat al-Riyāḍīyāt*, 24 (3), 288-327.
- al-Kar'āwī, Sallām Muḥammad. (2018). al-Tadaffuq al-Nafsī & al-Riḍā 'an Ṣūrat al-Jism & 'Alāqatuhumā bi-al-Taḥṣīl al-Dirāsī ladá ṭalabat Kullīyat al-Tarbīyah al-Badanīyah & 'Ulūm al-Riyāḍah Jāmi'at Bābil. *al-Majallah al-Dawliyah lil-Buḥūt al-Riyāḍīyah al-Mutaqaddimah*, 5 (4), 481-492.
- Maḥbūb, Ḥanān Muḥammad. (2020). al-Tadaffuq al-Nafsī & 'Alāqatuhu bi-al-'Itizān al-'Infi'ālī ladá 'Aṣnah min Mumariḍī al-'Ināyah al-Fā'iqaḥ fi al-Mustashfayāt al-

- Ḥukūmīyah bi-Makkah al-Mukarramah fī Jā'ihāt Kūrūnā (Covid-19). *Majallat Dīyālī*, (85), 239-290.
- al-Miṣrī, Nāhid 'Abdal'azīz; al-Balawī, Bashāyir Raḡyān (2020). Darajat Tawāfur al-Mahārāt al-Ḥayātīyah ladá Mu'allimāt al-Tarbīyah al-'Usarīyah bi-Madīnat Tabūk min wjhat Naẓarihin & 'Alāqatuhā bi-al-Taḥṣīl al-Dirāsī lil-Ṭālibāt. *al-Majallah al-Dawliyah lil-Dirāsāt al-Tarbawīyah & al-Nafsīyah*, 7 (1), 27-52.
- al-Mūsawī, 'Abdal'azīz Ḥaydar; Shaṭab, 'Anas 'Aswad. (2016). al-Tadaffuq al-Nafsī 'alá Wafq al-Tafkīr al-'ijābī ladá Ṭalabat al-Jāmi'ah. *Majallat Kulliyat al-Tarbīyah lil-Banāt lil-'Ulūm al-'Insānīyah*, (18), 50-92.
- Halābī, Manāl Mubāarak. (2020). al-Bī'ah al-Jāmi'īyah & 'Alāqatuhā bi-al-Mahārāt al-Ḥayātīyah ladá Ṭalibāt Kulliyat al-Tarbīyah bi-Jāmi'at Ṭaybah. *Majallat al-'Ulūm al-Tarbawīyah & al-Nafsīyah*, 4 (10), 193-234.
- al-Walānī, Buṭāinah Muḥammad. (2015). al-Tadaffuq al-Nafsī lil-Rīyāḍīn. *Majallat al-'Amn & al-Ḥayāh*, 35 (402), 142-145.
- al-Yūnīsīf. (2017). Mubādarat Ta'līm al-Mahārāt al-Ḥayātīyah & al-Muwāṭanah fī al-Sharq al-'Awsaṭ & Shamāl 'Afrīqīyā. mutāḥ 'alá al-Rābiṭ al-'Ātī: [https://www.unicef.org/mena/media/6146/file/LSCE%20Conceptual%20and%20Programmatic%20Framework\\_AR.pdf%20.pdf](https://www.unicef.org/mena/media/6146/file/LSCE%20Conceptual%20and%20Programmatic%20Framework_AR.pdf%20.pdf). (م2021 -8-15).
- Taṣnīf Wizārat al-Tarbīyah & al-Ta'līm li-Mahārāt al-Ḥayātīyah. (2011). mutāḥ 'alá al-Rābiṭ al-'Ātī: <https://www.alukah.net/social/0/3284>. (م2021 -8-15).

ثانيًا: المراجع باللغة الإنجليزية

- Fullagar, J. C.; Knight, A. P. & Sovern, S. H. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow and Performance Anxiety. *Applied Psychology, An International Review*, 62(2),236-259.

- Goudas, M. & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. Available: <https://psycnet.apa.org/record/2008-14860-005>. (م2021-8-15).
- Ishimura, I. & Kodama, M. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management. *Japanese Psychological research*, 51(1). 47-54.
- Jackson, S. A.; Thomas, P. & Marsh, H. (2010). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129 - 153
- Jawad, F. A. (2015). *Flow and its relationship to self-organization and holistic thinking style among university students*, PhD thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University, Baghdad, Iraq.
- Mahmoudi, A. & Moshayedi, G. (2012). Life Skills Education for Secondary Education. *Life Science Journal*.9 (2), 1155 – 1158.
- Meredith, E. David, & Fred, R. David, (2017). Strategic Planning for Individuals: A Proposed Framework and Method. *SAM Advanced Management Journal*, (82), 4. 40-51.
- Mihaly, C. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Mihaly, C. (1996). *Creativity flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Collins, New York.
- Mihaly, C. (2009). *Flow in S.J. Lopez (ED), the encyclopedia of positive psychology*, (394. 400) Oxford; Wiley Blackwell.
- Osinski, M. , Pereira, M. F., Neis, D. F. & Neto, S. M., (2013). Personal Strategic Planning: On the way of a reference. <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8077.2013v15n37p121>.

- Spidal, Debra (2007). Personal Strategic Planning for Work/ Life blance. *Journal Key Words, 15 (4)*. 122 – 125.
- Stefan, E. & Falko, R. (2008). Flow, performance and moderators of challenge – *skill, Motive Emotional, Springer Science & Business media. 32 (3)*, 158 – 172.
- Duffus, Lee, R. (2004). The personal Strategic Plan: A Tool for career planning and advancement. *International Journal of Management, (21), 2*. 144-148.
- Gombavani, F.; Ġadi, I. & Tarmizi, R. (2012). Construct Validity Examination of Life Skills for Primary School Students in Iran, *Mediterranean Journal of Social Sciences, 3(11)*, 167-174.
- Gomes, A. R. & Marques, B. (2013). Life Skills in Educational Contexts: Testing the Effects of an Intervention Programme. *Journal of Educational Studies, 39(2)*, 156-166
- Hong, J. C.; Chiu P.Y.; Shih, H. F. & Lin, P. S. (2012). Computer Self-efficacy, competitive anxiety and flow state; escaping from firing on line game. *Journal of Education Technology, (11)*,70-78.
- Mofrad, S.; Chee, K.; Koh, A. & Uba, I. (2013). Investigating life skills among young students in Malaysia. *International Journal of Social sciences and Humanities, 3 (3)*, 190-199.
- Nakata, Y. (2006). *Motivation and experience in foreign language learning*. Istanbual, Peter lang.
- Rani, R. & Choudhary, M. (2019). Life Skills Education; Concern for Educationists for Wholistic Development of Adolescents. *Paripex - Indian Journal of Research, 8(1)*, 31-32.
- Saravanakumar, A. (2020a). Life Skill Education for Creative and Productive Citizens. *Journal of Critical Reviews. 7(9)*, 554-558.

Saravanakumar, A. (2020b). *LIFE SKILL EDUCATION THROUGH LIFELONG LEARNING*.

United States: Lulu Publication.

Schultz, C. & Chweu, M. (2012). The value of life skills programme at a higher education institution in South Africa. *International Review of Social sciences and Humanities*, 2 (2), 190-199.



## Contents

- The structural model of the interrelationships between life skills, personal strategic planning and psychological flow among university female students  
Dr. Nilly Hussien Kamel El-Amrousy.....9
- Quality of Life among a Sample of Schizophrenia Patients Residing in Psychiatric Hospitals in the Yemeni Society  
Dr. Arwa Ahmad Abdo Al-Izzy.....60
- The role of Qassim University in providing a supportive environment fo entrepreneurship education approach in light of the Kingdom's vision 2030  
Dr. Turki Bin Munwer Bin Sameer Al-Moklafi.....114
- Perceived Organizational Support and its Relationship to Altruistic Behavior among Secondary School Teachers in the City of Rahat in the Negev  
Dr. Kamal Makhamerh.....156
- Teaching Practices in the Light of Principles of Learning and Teaching Theories among Teachers of Science and Computer at Elementary Education Stage in Al-Dhehar District  
Dr. Nadia Mohammed Ali Al-Attab, Dr. Salwa Yehya Mohammed Al-Haddad.....187
- Assessment of the National Academic Reference Standards Document (NARS) in Yemeni Universities and Requirements for Application  
Dr. Noman Ahmed Ali Fairooz, Dr. Ahmed Ghalib Al-Haboob, Dr. Ghaib Hameed Al-Qanes.....223

- The researcher shall abide by the amendments recommended by the peer-reviewers and editors to be made in the paper according to the reports sent to him/her, within a period not exceeding 15 days.
- The paper is returned to the peer-reviewers when the recommendations are substantive; to know the extent of the researcher's commitment to fulfill the necessary amendments. The editorial presidency/management is responsible for following up on the evaluation when the recommendations for amendments to be done are minor. Then, the final verification is to be done, and the researcher is given a letter of acceptance to publish, including the number and date of the issue that the paper will be published in.
- After making sure that the manuscript is ready in its final form, it is sent for linguistic proofreading and technical review; then it is forwarded for the final production.
- The paper is returned in its final form to the researcher before publication for final review and comments, if any, according to the form prepared for this.
- Issues are published electronically on the magazine's website according to the specific time plan for publication. Once they are published, they are made available for downloading for free without conditions.

#### Fourth: Publication Fee

Researchers pay the prescribed fees as follows:

- Faculty members at Thamar University pay an amount of (15,000) Yemeni riyals.
- Researchers from inside Yemen pay (25,000) Yemeni riyals.
- Researchers from outside Yemen pay \$150 or its equivalent.
- The researchers also pay for sending hard copies of the issue.
- In case the number of the paper's words exceeds (9,000), researchers will pay one thousand Yemeni riyals for each extra page.
- The amount will not be refunded in case the paper is rejected by the peer-reviewers.

Note: For having a look on the previous issues of the journal, please visit the journal's website as follows:

<https://www.tu.edu.ye/journals/index.php/artsep>

Journal Address: Faculty of Arts, Thamar University, Tell: 00967-509584

P.O. box. 87246, Faculty of Arts, Thamar University, Dhamar, Republic of Yemen.



- **Introduction:** The research includes an introduction in which the researcher presents an overview of the research topic, its problem, objectives and significance. Also includes definitions of terms, research limitations, procedures, tools, methodology used, previous studies, and the contributions of the research.
- **Presentation:** The paper is presented in accordance with the adopted scientific standards and principles, and the referred to parts and sections, in a coherent and sequential manner.
- **Results:** The results shall be displayed clearly, sequentially and accurately.
- **Margins and references:**
  - The footnotes and references are documented according to the APA System, Seventh Edition.
  - Then, they shall be all arranged alphabetically, provided that (al, abu, and ibn) are not included in the arrangement. Example: "ibn Manthur" is arranged under the letter "mem'M".
  - The researcher Romanizes the references after they are reviewed and approved in their final form by the journal's editorial board.
- The paper should be sent in Word and PDF formats in the name of the editor-in-chief to the journal's e-mail address, i.e.: [info@jthamararts.edu.ye](mailto:info@jthamararts.edu.ye)
- The editor-in-chief informs the researcher of the receipt of his/her paper and its approval for the peer-review or amendments before its approval for the peer-review.

### Third: Peer-review and Publication Procedures

- After the paper is approved for the peer-review by the editor-in-chief, his deputy or the managing editor, the concerned paper is referred to the peer-reviewers.
- Papers submitted for publication in the journal are subject to an anonymous double review process.
- The decision to accept the paper for publication or rejecting it is made based on the reports submitted by the peer-reviewers and editors. They are based on the value of the scientific paper, the extent to which the approved publishing conditions and the declared policy of the journal are met, and on the principles of scientific honesty, originality and novelty of the research.
- The editor-in-chief informs the researcher of the peer-reviewers' decision regarding its eligibility to be published or not, or the requirement for further recommended amendments.

## Publication Rules

The peer-reviewed scientific journal *Arts for Psychological & Educational Studies* is issued by the Faculty of Arts, Tamar University, Republic of Yemen. It accepts publishing papers in Arabic, English as well as French, according to the following rules:

### First: General rules for papers to be accepted for peer-review:

- The paper should be characterized by originality and sound scientific methodology.
- The paper should not have been previously published or submitted for any publication to another party, and the researcher has to submit a written undertaking for that.
- Papers should be written in a sound language, taking into account the rules of punctuation and accuracy of forms - if any - in (Word) format.
- Papers shall be written in (Sakkal Majalla) font, size (15), for papers in Arabic; and in (Sakkal Majalla) font, size (13) for papers in both English and French. The headlines are in bold, size (16). The space between the lines is (1.5 cm), and the margins are (2.5 cm) on each side.
- The paper shall not either exceed (7000) words, or be less than (5000) words, including figures, tables and appendices. Any excess required maybe allowed up to (9000) words.
- The researcher must avoid plagiarism or quoting others' statements or ideas without referring to the original sources.

### Second: Procedures for Applying for Publication:

The researcher is obligated to arrange the submitted paper according to the following steps:

- **The first page** contains the title in Arabic, the researcher's name and title, the institution to which he/she belongs, his/her e-mail address, and then the abstract in Arabic.
- **The second page** contains an English translation of the contents of the first page (title, name and description of the researcher etc., abstract and keywords).
- **The abstract**, in Arabic and English translation, contains the following elements each: (research objective, methodology, and results), provided that each of them should not exceed 170 words, and not less than 120 words, in one paragraph, and both should also be included keywords ranging between 4-5 words.



## Arts

for Psychological & Educational Studies

A Quarterly Peer Reviewed Journal

Issued by the Faculty of Arts,

Thamar University, Thamar,

Republic of Yemen.

(Issue. 15)

September: 2022

ISSN: 2707-5788

EISSN: 2708-5775

Local No:

(1631 -2020)

This is an open access journal which means that all content is freely available without charge to the user or his/her institution. Users are allowed to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of the articles, or use them for any other lawful purpose, without asking prior permission from the publisher or the author. under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.



### Scientific and advisory board

Prof. Ahmed Ghaleb Al-Haboob (Yemen)	Prof. Abdullah Mohammed Al-Salehi (Yemen)
Prof. Ahmed Ali Al-Akwa'a (Yemen)	Prof. Ala'a Al-Deen Saad Mutualli (Egypt)
Prof. Ahmed Ali Al-Amiri (Yemen)	Prof. Ali Saeed Al-Tariq (Yemen)
Prof. Ahmed Muhammed Bin Rakan (Yemen)	Prof. Mohammed Saeed Sabrani (Jordan)
Prof. Panajotis Cakirpaloglu (Czech Republic)	Prof. Mohammed Abdu Khalid Al-Mikhlaifi (Yemen)
Prof. Benaissa Zaghboush (Qatar)	Prof. Mahamoud Fathi Ukasha (Egypt)
Prof. Sultan Saeed Abdu Al-Mikhlaifi (Saudi Arabia)	Prof. Mohammed Yahya Hussen Al-Muafa (Yemen)
Prof. Sondos Abdulqadir Aziz Al-Khalidi (Iraq)	Prof. Najat Mohammed Saim Khalil (Turkey)
Prof. Sharaf Ahmed Al-Shahari (Yemen)	Prof. Nasr Mohammed Al-Hogaili (Yemen, Yemen)
Prof. Sadiq hasan Ghalib Al-Shamiri (Yemen)	Prof. Noman Saeid Al-Aswadi (Yemen, Yemen)
Prof. Tariq Nasher Mukred (Yemen)	Prof. Waheed Muhammad Sulaiman (Yemen)
Prof. Adel Abdulghani Al-Ansi (Yemen)	Prof. Waheeb Abdullah Sa'ad (Yemen)
Prof. Abdulkareem Ismail Zabibah (Yemen).	Prof. Yahya Muhammed Abu Jahjough (Palestine)
Prof. Abdulwahed Abdulrahman Ahmed Ahmed (Yemen)	Prof. Yahya Mansour Bishr (Yemen)
Prof. Abdullah Azzam Al-Jarrah (Jordan)	

Technical Output	Financial Officer
Mohammed Mohammed Subia	Ali Ahmed Al-Bakhrani



## Arts

### for Educational & Psychological Studies

A Quarterly Refereed Scientific Journal for Psychological & Educational Studies issued by the Faculty of Arts

#### General Supervision

Prof. Talib Al-Nahari

#### Editor in Chief

Prof. Abdulkareem Mosleh Al-Bahlah

#### Deputy Chief Editor

Dr. Esam Wasel

#### Editorial Manager

Dr. Fuad Abdulghani Mohammed Al-Shamiri

#### Editors

Prof. Ahmed Ali Al-Mamari (Saudi Arabia)	Prof. Rehella Hussein Nasser Omair (Yemen)	Prof. Mohammed Ibraheem Al-Sanea (Yemen)
Prof. Altaf Yeaseen Khdher Al-Rawi (Iraq)	Prof. Rabea Ahmed Abdu Rashwan (Egypt)	Dr. Maha Abdulmajeed Al-Ani (Oman)
Dr. Inshirah Ahmed Ismail (Yemen)	Dr. Abdo Saeed Al-Sana'ani (Yemen)	Prof. Nabeel Saleh Sefian (Saudi Arabia)
Prof. Hanan Abdullah Ahmed Rizk (Saudi Arabia)	Prof. Abdu Farhan Al-Hymiari (Yemen)	Dr. Lutf Mohammed Hurish (Yemen)

#### Proofreading:

English Part	Arabic Part
Dr. Abdulhameed Abdulwahed Ashuja'a	Dr. Abdullah Al-Ghobasi



# Arts

ISSN:2707-5788

EISSN:2708-5775

for Psychological & Educational Studies

A Quarterly Peer Reviewed Journal for Psychological & Educational Studies

**Issued by the Faculty of Arts,  
Thamar University**

The structural model of the interrelationships between life skills, personal strategic planning and psychological flow among university female students

Quality of Life among a Sample of Schizophrenia Patients Residing in Psychiatric Hospitals in the Yemeni Society

The role of Qassim University in providing a supportive environment fo entrepreneurship education approach in light of the Kingdom's vision 2030

Perceived Organizational Support and its Relationship to Altruistic Behavior among Secondary School Teachers in the City of Rahat in the Negev

Teaching Practices in the Light of Principles of Learning and Teaching Theories among Teachers of Science and Computer at Elementary Education Stage in Al-Dhehar District

Assessment of the National Academic Reference Standards Document (NARS) in Yemeni Universities and Requirements for Application



Arts Arts Arts