

































































































































في اندماجه العميق والممتع في الأنشطة التدريسية التي يقوم بها ، ويعتبر مظهرًا من مظاهر العيش برفاهية نفسية ومعنوية عميقة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقًا لنموذج الرفاهية ؛ حيث أوضح Seligman (2011) أن الرفاهية النفسية (ومن ضمنها التدفق النفسي) لا تتحقق بشكل مباشر من خلال المهارات والقدرات التي يكتسبها المعلم ، بل من خلال ما يشعر به من مشاعر إيجابية ، واستقرار داخلي (مثل: رضاه عن حياته) ، فالمهارات الناعمة تُحسِّن من جودة حياة المعلم وعلاقاته ؛ مما يؤدي إلى شعوره بالرضا عن حياته بشكل أكبر ، وهو ما يؤدي بدوره إلى تعزيز حالة التدفق النفسي لديه .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة وفقًا لنظرية الكفاءة الذاتية ؛ حيث أوضح Bandura, (1997) أن الأداء المرتفع للمعلم ، وتفاعله الإيجابي مع المهام التدريسية (مثل : التدفق النفسي) يتطلب منه أن يكون لديه شعور بالكفاءة التي تُعزز لديه المبادرة والاندماج والمثابرة ، وتُساعد المهارات الناعمة في بناء رضا المعلم عن حياته بشكل غير مباشر ، بينما قد لا تكفي وحدها لإحداث التدفق النفسي دون وجود المعلم في حالة نفسية إيجابية مُهيَّنة لحدوث التدفق النفسي (مثل :الرضا عن الحياة) ؛ حيث إن رضا المعلم عن حياته يساعده على تطبيق مهاراته بمتعة وتركيز.

وفي نفس السياق أشار Peifer et al (2020) إلى أن الحالة الوجدانية الإيجابية (مثل الرضا) تُعد شرطًا نفسيًا أساسيًا لحدوث حالة التدفق النفسي ، وذلك لأن المهارات الناعمة تُحسِّن من تقييم المعلم لظروفه الحياتية ؛ حيث يرى ما يتعرض له من تحديات باعتبارها فرصًا ؛ مما يعزز شعوره بالرضا عن حياته ، وعندما يكون المعلم راضيًا عن حياته ، تزداد قدرته على الاندماج العميق ، والتركيز فيما تتطلبه مهنة التدريس ، وينتهي للدخول إلى حالة التدفق النفسي كما بيَّن Lazarus & Folkman (1984) في نظرية التقييم المعرفي.

فالمهارات الناعمة تُسهِّل إشباع المعلم لحاجاته النفسية الأساسية من الكفاءة والاستقلالية والانتماء، مما يؤدي إلى زيادة شعور المعلم بالرضا عن حياته ، والذي يعزز من دافعيته الداخلية باعتبارها شرطًا أساسيًا لتجربة التدفق ، أي: يعمل الرضا عن الحياة كعامل وسيط يُحوِّل المهارات الناعمة لدى المعلم إلى اندماج ذاتي داخلي (تدفق) كما أوضح Deci & Ryan (2000) في نظرية الدافعية الذاتية.

نتائج الفرض السابع وتفسيرها : ينص الفرض السابع على أنه : " لا يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائيًا لمنظور الوقت المتوازن على التدفق النفسي من خلال الرضا عن الحياة كمتغير وسيط لدى المعلمين" ، وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة ماكرو هايز (Macro Process) الذي أعده Hayes في برنامج SPSS بعد إضافة الماكرو من الإنترنت وباستخدام موديل 4. (Analyze-Regression-Process v4.0 by Andrew F.Hayes-Model No.1)

جدول (٣٠) التأثير غير المباشر للمتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) على المتغير التابع (التدفق النفسي) من خلال المتغير الوسيط (الرضا عن الحياة) (ن=٥١٨)

| أولاً: تأثير المتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) في المتغير الوسيط (الرضا عن الحياة)                                  |  |                                                                                              |                                                                          |          |           |          |       |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|-------|----------|-------|
| دلالة النموذج (قيمة "ف")                                                                                                 |  | ر                                                                                            | ٢ر                                                                       | قيمة "ف" | دلالة "ف" |          |       |          |       |
|                                                                                                                          |  | ٠,٨٣٩                                                                                        | ٠,٧٠٥                                                                    | ١٢٣٠,٥٤٧ | ٠,٠٠١     |          |       |          |       |
| قيم الإنحدار                                                                                                             |  | التأثير                                                                                      | الخطأ                                                                    | قيمة "ت" | الدلالة   |          |       |          |       |
|                                                                                                                          |  | ٠,٩٥٦                                                                                        | ٠,٠٢٧                                                                    | ٣٥,٠٧٩   | ٠,٠٠١     |          |       |          |       |
| ثانياً: تأثير المتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) والمتغير الوسيط (الرضا عن الحياة) في المتغير التابع (التدفق النفسي) |  |                                                                                              |                                                                          |          |           |          |       |          |       |
| دلالة النموذج (قيمة "ف")                                                                                                 |  | ر                                                                                            | ٢ر                                                                       | قيمة "ف" | دلالة "ف" |          |       |          |       |
|                                                                                                                          |  | ٠,٤٣٦                                                                                        | ٠,١٩٠                                                                    | ٦٠,٢٨٠   | ٠,٠٠١     |          |       |          |       |
| قيم الانحدار                                                                                                             |  | التأثير                                                                                      | الخطأ                                                                    | قيمة "ت" | الدلالة   |          |       |          |       |
|                                                                                                                          |  | ٠,١٢٨                                                                                        | ٠,١٢٠                                                                    | ١,٠٦٣    | ٠,٢٨٨     | غير دال  | ٠,٠٧٨ |          |       |
| قيم الانحدار                                                                                                             |  | المتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن)                                                       | المتغير الوسيط (الرضا عن الحياة)                                         | ٠,٥٣٢    | ٠,١٠٥     | ٥,٠٤٨    | ٠,٠٠١ | دالة     | ٠,٣٦٨ |
|                                                                                                                          |  | ٠,٦٣٦                                                                                        | ٠,٠٦٧                                                                    | ٩,٥٢٧    | ٠,٠٠١     | دالة     | ٠,٣٨٧ |          |       |
| قيم الانحدار                                                                                                             |  | التأثير الكلي للمتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) في المتغير التابع (التدفق النفسي)       | المتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) في المتغير التابع (التدفق النفسي) | ٠,١٢٨    | ٠,١٢٠     | ١,٠٦٣    | ٠,٢٨٨ | غير دالة | ٠,٠٧٨ |
|                                                                                                                          |  | ٠,١٢٨                                                                                        | ٠,١٢٠                                                                    | ١,٠٦٣    | ٠,٢٨٨     | غير دالة | ٠,٠٧٨ |          |       |
| قيم الانحدار                                                                                                             |  | التأثير غير المباشر للمتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) في المتغير التابع (التدفق النفسي) | الحد الأدنى                                                              | ٠,١٦١    | ٠,٤٦٠     | دالة     | ٠,٣٠٩ | ٠,٠٧٦    | ٠,١٦١ |
|                                                                                                                          |  | ٠,٣٠٩                                                                                        | ٠,٠٧٦                                                                    | ٠,١٦١    | ٠,٤٦٠     | دالة     | ٠,٣٠٩ |          |       |
| تُوجد وساطة كلية وليست جزئية لمتغير الرضا عن الحياة                                                                      |  |                                                                                              |                                                                          |          |           |          |       |          |       |
| خلاصة النتائج                                                                                                            |  |                                                                                              |                                                                          |          |           |          |       |          |       |

كما قامت الباحثة باستخدام برنامج (Jamovi) بعد تحويل درجات المتغيرات إلى درجات تائية، والنتائج يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣١) نوع التأثير بين المتغيرات الثلاث (منظور الوقت المتوازن ، والرضا عن الحياة ، والتدفق النفسي) لدى المعلمين (ن=٥١٨)

| نوع التأثير    | التقدير                                   | الخطأ المعياري | الحد الأدنى (%٩٥) | الحد الأعلى (%٩٥) | قيمة Z | قيمة P  | نسبة الوساطة |
|----------------|-------------------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|--------|---------|--------------|
| غير مباشر      | ٠,٣٠٩٢                                    | ٠,٠٨٠٧         | ٠,١٦٠             | ٠,٤٧٩             | ٣,٨٣٠  | > ٠,٠٠١ | ٧٩,٩         |
| مباشر          | ٠,٠٧٧٦                                    | ٠,٠٩٢١         | - ٠,١١٨           | ٠,٢٥١             | ٠,٨٤٢  | ٠,٤٠٠   | ٢٠,١         |
| كلي            | ٠,٣٨٦٨                                    | ٠,٠٤٣٥         | ٠,٢٩٦             | ٠,٤٦٦             | ٨,٨٨٦  | > ٠,٠٠١ | ١٠٠,٠        |
| تقدير المسارات | منظور الوقت المتوازن <--- الرضا عن الحياة | ٠,٨٣٩٤         | ٠,٠٢٢٢            | ٠,٧٩٢             | ٠,٨٨١  | > ٠,٠٠١ | ٣٧,٨١٩       |
|                | الرضا عن الحياة <--- التدفق النفسي        | ٠,٣٦٨٤         | ٠,٠٩٣٩            | ٠,١٩٤             | ٠,٥٥٨  | > ٠,٠٠١ | ٣,٩٢٣        |
|                | منظور الوقت المتوازن <--- التدفق النفسي   | ٠,٠٧٧٦         | ٠,٠٩٢١            | - ٠,١١٨           | ٠,٢٥١  | ٠,٤٠٠   | ٠,٨٤٢        |

يوضح الجدول السابق ما يلي :

النموذج الأول المتعلق بتحليل العلاقة بين منظور الوقت المتوازن والرضا عن الحياة هناك ارتباطاً قوياً جداً ؛ حيث بلغت قيمة (R=٠,٨٣٩) ، وفسر منظور الوقت المتوازن نسبة (٧٠,٥٪) من التباين في الرضا عن الحياة ، وكانت قيمة (F) دالة جداً ، ويوجد تأثير قوي جداً وموجب لمنظور الوقت المتوازن على الرضا عن الحياة ؛ مما يشير إلى أن منظور الوقت المتوازن يؤثر بقوة على الرضا عن الحياة ، وكلما زاد منظور الوقت المتوازن زادت درجة الرضا عن الحياة بشكل كبير ودال إحصائياً ، وظهر ارتباط متوسط للعلاقة بين منظور الوقت المتوازن والرضا عن الحياة وتأثيرهما على التدفق النفسي ؛ حيث فسر النموذج (١٩٪) من التباين في التدفق النفسي ، وكان النموذج دالاً إحصائياً ، كما ظهر تأثير غير دال إحصائياً لمنظور الوقت المتوازن والذي لا يؤثر بشكل مباشر على التدفق النفسي عند وجود متغير الرضا عن الحياة ، وظهر تأثير قوي ودال إحصائياً للرضا عن الحياة ، والذي يؤثر بشكل كبير على التدفق النفسي ، أي إنه عند إدخال المتغير الوسيط (الرضا عن الحياة) يختفي التأثير المباشر للمتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) ؛ مما يشير إلى وجود تأثير غير مباشر عبر المتغير الوسيط ، أي إن منظور الوقت المتوازن يزيد من الرضا عن الحياة ، والرضا عن الحياة بدوره يزيد من التدفق النفسي ، والعلاقة هنا وساطة كلية ؛ لأن التأثير الكلي والتأثير غير المباشر دالان ؛ أما التأثير المباشر فهو غير دال.

وقد بلغت قيمة التأثير غير المباشر الذي ينتقل من المتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) إلى المتغير التابع (التدفق النفسي) عبر المتغير الوسيط (الرضا عن الحياة) (٠,٣٠٩٢) بفاصل ثقة (٩٥٪) يتراوح ما بين (٠,١٦٠) و (٠,٤٧٩)، ولا يشمل الصفر؛ مما يعني أن التأثير ذو دلالة إحصائية عالية، وبلغت قيمة  $Z$  (٣,٨٣٠)، وهي قيمة مرتفعة وتدل على أن التأثير قوي، وكانت قيمة  $p$  أقل من (٠,٠٠١)؛ مما يدل على وجود دلالة إحصائية قوية، كما بلغت نسبة التأثير غير المباشر (٧٩,٩٪)، مما يعني أن معظم التأثير من المتغير المستقل إلى المتغير التابع يتم عن طريق المتغير الوسيط. وبلغت قيمة التأثير المباشر من المتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) إلى المتغير التابع (التدفق النفسي) دون المرور بالمتغير الوسيط (الرضا عن الحياة) (٠,٠٧٧٦) بفاصل ثقة (٩٥٪)، وهو يشمل الصفر حيث تراوحت القيمة ما بين (٠,١١٨-) و (٠,٢٥١)؛ أي إن التأثير غير معنوي إحصائياً، وكانت قيمة  $Z$  منخفضة (٠,٨٤٢)، ولا تشير إلى دلالة إحصائية، وكانت قيمة  $p$  أكبر بكثير من (٠,٠٥)، حيث بلغت (٠,٤٠٠)؛ مما يعني أن التأثير المباشر غير دال إحصائياً، وبلغت نسبة التأثير المباشر (٢٠,١٪) من إجمالي التأثير، كما بلغت قيمة التأثير الإجمالي للمتغير المستقل على المتغير التابع (٠,٣٨٦٨)، والذي يشمل التأثير المباشر وغير المباشر بفاصل ثقة يتراوح ما بين (٠,٢٩٦) إلى (٠,٤٦٦) والذي لا يشمل الصفر، أي إن التأثير الكلي ذو دلالة إحصائية مرتفعة، وكانت قيمة  $Z$  مرتفعة جداً (٨,٨٨٦)، وقيمة  $p$  أقل من (٠,٠٠١)؛ مما يشير إلى وجود دلالة إحصائية قوية. مما يعبر عن وجود تأثير غير مباشر معنوي وقوي من المتغير المستقل على المتغير التابع عبر المتغير الوسيط، كما ظهر تأثير مباشر ضعيف وغير معنوي، وبما أن التأثير غير المباشر يشكل (٧٩,٩٪) من التأثير الكلي؛ فإن المتغير الوسيط يؤدي دوراً كبيراً جداً، مما يكشف عن وجود وساطة كلية، أي إن العلاقة بين المتغيرين تعتمد بشكل رئيسي على وجود المتغير الوسيط.

وقد ظهر تأثير كبير جداً وموجب من المتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) إلى المتغير الوسيط (الرضا عن الحياة بقيمة تقديرية (٠,٨٣٩٤)، وبفاصل ثقة (٩٥٪) لا يشمل الصفر؛ حيث تراوحت القيمة ما بين (٠,٧٩٢) و (٠,٨٨١)، مما يعني أن التأثير دال إحصائياً وقوي، وبلغت قيمة  $Z$  (٣٧,٨١٩) وهي قيمة مرتفعة جداً؛ مما يدل على علاقة قوية، وكانت قيمة  $p$  أقل من (٠,٠٠١)؛ مما يشير إلى وجود دلالة إحصائية مرتفعة جداً، أي إنه كلما زادت قيمة متغير منظور الوقت المتوازن زادت قيمة متغير الرضا عن الحياة بشكل كبير، كما بلغت القيمة التقديرية لتأثير المتغير الوسيط (الرضا عن الحياة) على المتغير التابع (التدفق النفسي) (٠,٣٦٨٤)، وهو يمثل تأثيراً متوسطاً إلى قوي، بفواصل ثقة ٩٥٪، ولا يشمل الصفر، حيث تراوح ما بين (٠,١٩٤) و (٠,٥٥٨)، مما يعني أن التأثير دال إحصائياً، وبلغت قيمة  $Z$  (٣,٩٢٣)، وهي قيمة مرتفعة وتشير إلى قوة العلاقة، وكانت قيمة  $p$  أقل من (٠,٠٠١)؛ مما يعني دلالة إحصائية واضحة، أي إنه كلما زاد الرضا عن الحياة زاد التدفق النفسي بشكل معنوي، بينما ظهر تأثير مباشر ضعيف من المتغير المستقل (منظور الوقت المتوازن) والمتغير التابع (التدفق النفسي) بقيمة تقديرية (٠,٠٧٧٦)، وبفاصل ثقة (٩٥٪) يشمل الصفر؛ حيث تراوحت القيمة ما بين (٠,١١٨-) و (٠,٢٥١)، مما يعني أن التأثير غير دال إحصائياً، وانخفضت قيمة  $z$ ؛ حيث بلغت (٠,٨٤٢)، وبلغت قيمة  $p$  (٠,٤٠٠)، وهي أعلى من (٠,٠٥)؛ مما يدل على أن التأثير المباشر غير معنوي، أي إن العلاقة المباشرة بين منظور الوقت المتوازن والتدفق النفسي ليست ذات دلالة إحصائية؛ أي إن هناك علاقة غير مباشرة قوية ودالة إحصائياً بين منظور الوقت المتوازن والتدفق النفسي من خلال الرضا عن الحياة، والعلاقة المباشرة بين منظور الوقت المتوازن والتدفق النفسي ضعيفة وغير معنوية،

وهذا يشير إلى وجود وساطة كلية عبر المتغير الوسيط (الرضا عن الحياة) ، والذي يمثل العامل الأساسي الذي يربط بين منظور الوقت المتوازن وتأثيره على النتيجة النهائية لحالة التدفق النفسي.

ويُعد التدفق النفسي من المحددات الأساسية للكيفية التي يفكر بها المعلم ويتصرف في حياته اليومية ومستقبله (Asakawa, 2010.206)، ويتضمن التدفق النفسي شقين أساسيين ، الأول: اتزان المعلم مع نفسه أو تناغمه مع ذاته وتحرره من التوتر والقلق ، والثاني : انسجام المعلم مع الظروف البيئية المحيطة به (النشئي بشير ، ٢٠١٩) ، وينشأ التدفق النفسي في بيئة عقلية متوازنة ، لا يكون فيها عقل المعلم مشغولاً بالماضي أو المستقبل بشكل سلبي ، بل حاضراً بكامل وعيه (Csikszentmihalyi, 1990) ، كما يُصاحب التدفق حالة من الرضا والإقناع الذاتي مع تأجيل الرغبات والحاجات الشخصية بما يؤدي إلى خبرة من النوع الراقي (عفراء إبراهيم ، ٢٠١٦).

ولكي يحيا المعلم حياة يملؤها الرضا ، لا بد له من استكشاف سُبُل تحقيق منظور زمني متوازن ، من خلال التقييم الإيجابي للماضي دون الانغماس فيه ، والشعور بالاستمرارية بين الماضي والحاضر والمستقبل ، والتوجه الإيجابي نحو الحاضر ، إلى جانب الإحساس القوي بالوعي الزمني (Boniwell & Zimbardo, 2015) ، (إيمان عطيه ، ٢٠٢٤).

ويُعد منظور الوقت نظاماً من المعاني الذاتية التي يُكوّنُها المعلم ، ويُسهّم في تطوير إطار متماسك لحياته ؛ مما ينعكس بدوره على مختلف جوانب سلوكه الإنساني (Boniwell & Zimbardo, 2015) ، ويساعد المعلم على الاعتماد على أيّ من الأبعاد الزمنية التي سيوظفها لمواجهة المواقف التي أمامه بصورة تسمح له بالتكيف معها (أبو بكر ووليد شيخ ، ٢٠٢٠ ، ٢٥) ؛ حيث يتمتع المعلم صاحب منظور الوقت المتوازن برفاهية نفسية أفضل ، ورضاً عن الحياة أعلى ، وقدرة على التكيف ، ويمكنه إدارة تجاربه السابقة والحالية والمستقبلية ، مما يؤدي إلى حياة أكثر رضاً وتوازناً بشكل عام (Zimbardo & Boyd, 1999)، (ميهان حمدي ، ٢٠٢٣) ، كما يُمكن منظور الوقت المتوازن المُعلم من تحسين أدائه من خلال الانتقال المرن بين وجهات النظر الملائمة لكل إطار زمني (Stolarski, et al. 2015) ، وإدراكه لتاريخه الشخصي ، وإحساسه بذاته ، وسعيه لتحقيق أهدافه وطموحاته ، واعتزازه بإنجازاته (Holman & Zimbardo, 2009).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية منظور الوقت (Zimbardo & Boyd, 1999) فالمُعلم صاحب منظور الوقت المتوازن لديه القدرة على التنقل المرن بين الماضي الإيجابي ، والحاضر المتمتع ، والتخطيط للمستقبل بشكل واقعي ، وهذا التوازن يمنعه من التركيز الزائد على الماضي السلبي أو القلق الزائد بشأن المستقبل ؛ مما يساعده على الشعور بالطمأنينة والرضا ، وهذا الرضا يُعزز من قدرة المعلم على الاندماج الكامل في الحاضر ، والذي يعد من الشروط الأساسية لحالة التدفق النفسي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء نموذج Seligman (2011) للرفاهية ؛ حيث إن رضا المُعلم عن حياته لا يأتي من السعادة اللحظية التي يعيشها فقط ، بل من عناصر المعنى والإنجاز والاندماج ، ويساعد منظور المُعلم المتوازن للوقت على تحقيق هذه العناصر ؛ حيث يُعزز الماضي الإيجابي الامتنان والمعنى لديه ، كما يُعزز الحاضر المتمتع الاندماج لديه ، ويُعزز تخطيطه للمستقبل بشكل واقعي الأمل والإنجاز لديه ، وبارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى المعلم ، يُصبح مستعداً للاندماج في أنشطة تتطلب تركيزاً مرتفعاً وتحدياً مناسباً ، وهو ما يحقق حالة التدفق النفسي ، وقد أوضح محمد إبراهيم (٢٠٠١) ، وصفاء صديق (٢٠٢١) أن حالة

التدفق النفسي يكمن فيها ما تتضمنه من مُعانة سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة ؛ لكونها تُضفي المعنى والقيمة على هذه الحياة.

**توصيات البحث :** في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة بعض التوصيات التربوية التالية التي ربما تكون مفيدة لمؤسساتنا التربوية :

- ١- توجيه أنظار القائمين على العملية التربوية إلى توفير العوامل التي تُسهم في زيادة التدفق النفسي الإيجابي والرضا عن الحياة والمهارات الناعمة لدى المعلمين في البيئة التعليمية.
- ٢- عقد الإدارات التعليمية والمدارس ندوات ومُحاضرات وورش عمل تستهدف توعية المعلمين بأهمية المهارات الناعمة ، ودورها في تطوير أدائهم ومواكبة التغيرات والمستجدات المحيطة بالمدرسة.
- ٣- ضرورة تصميم برامج ومبادرات تستهدف تحسين مستوي منظور الوقت المتوازن ، وتعزيز المهارات الناعمة ، مع وضع آليات لتقييم الأثر الناتج عن هذه البرامج والمبادرات ، ويمكن استخدام مؤشرات ؛ مثل: الرضا عن الحياة ، ومستويات التدفق النفسي لتحديد فعالية هذه البرامج.
- ٤- ضرورة تصميم برامج للنهوض بمستوى الرضا عن الحياة ، والتدفق النفسي ، والمهارات الناعمة ، وتحسين القدرة على إدارة التركيز الزمني ، وتعزيز وجهة نظر زمنية متوازنة لدى المعلمين.
- ٥- يجب تشجيع المعلمين على ممارسة الوعي الذاتي من خلال تقنيات ؛ مثل: التأمل ، واليقظة ، فهذا يمكن أن يساعد في تحسين القدرة على تقييم تجاربهم الحياتية بشكل إيجابي؛ مما يُعزز من رضاهم عن الحياة.
- ٦- اقتراح مقررات جديدة خاصة بتنمية المهارات الناعمة ، ووضع المهارات الناعمة ضمن برامج إعداد المعلمين كقاعدة أساسية لمواكبة التطورات والتكيف مع متطلبات العصر.
- ٧- يمكن لنقابة المعلمين توعية المعلمين بالمهارات الناعمة اللازمة للمستقبل من خلال النشرات والدورات التدريبية وورش العمل.
- ٨- تشجيع وتعزيز المعلمين المتميزين في المهارات الناعمة والتدفق النفسي وفق نظام حوافز للارتقاء بالأداء الأفضل.
- ٩- اعتماد المهارات الناعمة ، والتدفق النفسي من متطلبات الترقية العلمية للمعلمين ، وكمعايير لجودة أداء المعلم ، وضمن معايير الأداء بوزن مؤثر.
- ١٠- استحداث جائزة سنوية عن أفضل مُعلم مُتدفق ، وإطلاق مبادرات مثل : "مُعلم مُتدفق" ، "المُعلم المُتوازن" ، "مهارات أفضل لحياة أفضل للمُعلم" ، "نحو حياة مهنية مرضية للمُعلم" ، "قوة المهارات الناعمة للمُعلم" .

**بحوث مقترحة : في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثة إجراء بعض البحوث ذات العلاقة بمتغيرات البحث الحالي، ومنها:**

- ١- إعادة تطبيق البحث الحالي- مع تضمين متغيرات أخرى للنموذج -على عينات من المعلمين من مراحل تعليمية مختلفة ، ومقارنة النتائج بتلك المتضمنة في البحث الحالي.
- ٢- نمذجة العلاقات السببية بين المهارات الناعمة ، ومنظور الوقت المتوازن، والرضا عن الحياة ، والتدفق النفسي الإيجابي لدى مراحل عمرية مختلفة.
- ٣- فعالية برنامج تدريبي لتنمية المهارات الناعمة ، ودراسة تأثيرها على تحسين التدفق النفسي الإيجابي لدى المعلمين.
- ٤-العوامل المنبئة بالتدفق النفسي ، والرضا عن الحياة لدى المعلمين.
- ٥-فاعلية برنامج تدريبي لتحسين منظور الوقت المتوازن ودراسة تأثيره على تنمية الرضا عن الحياة لدي المعلمين.
- ٦-فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الرضا عن الحياة ، ودراسة أثره على تنمية التدفق النفسي لدى المعلمين.
- ٧-الفروق في التدفق النفسي ومنظور الوقت المتوازن والرضا عن الحياة للمعلمين في ضوء معدل استخدامهم لتقنيات الذكاء الاصطناعي.

## قائمة المراجع

## أولاً: المراجع العربية :

- أبو بكر باشن ، وليد شيخ التهامي.(٢٠٢٠). مفهوم الزمن وعلاقته بتقدير الذات عند الراشدين المصابين بالقصور الكلوي ، رسالة ماجستير ، قسم العلوم الاجتماعية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة يحيى فارس المدية .
- أحمد بليقرة.(٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي ، رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي - مرياح ، الجزائر .
- أحمد سيد عبد الفتاح.(٢٠١٧). الإسهام النسبي للتدفق النفسي وإدارة الذات في التنبؤ بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ٩١ ، ٤٨١-٥٣٨.
- أسماء فتحي لطفي ، حنان فوزي أبو العلا.(٢٠١٥). التدفق النفسي كمنبيء بمهارات اتخاذ القرار لدى عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا . دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ٢ (٦٠) ، ٢٨٣-٣٢٠.
- إكرام عبد القادر درويش .(٢٠٠٢). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.
- آمال عبد السميع أباطة ، أحمد رجب محمد ، مروة نشأت معوض.(٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب لديعينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسيا ، مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، ٢ (٢) ، ٢٨١ - ٣٠٦.
- آمال عبد السميع أباطة.(٢٠١١). اختبار التدفق النفسي - كراسة التعليمات ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- آمال محمد عتيبة.(٢٠٢١). المهارات الناعمة مدخل لمواءمة مخرجات الجامعات لمتطلبات سوق العمل ، مجلة البحوث التربوية والنوعية ، ٥ ، ٦٧-٨٦.
- أمل صالح الشريدة.(٢٠٢٢).فاعلية الذات الإبداعية ودافعية الإنجاز كمتغيرات تنبؤية بالتدفق النفسي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم ، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي ، ٣٤ ، ٧٢-٥٢.
- ايمان عطيه حسين.(٢٠٢٤). الإسهام النسبي للشخصية الاستباقية ومنظور الزمن وأساليب اتخاذ القرار في التنبؤ برأس المال النفسي لدى معلمي المرحلة الإعدادية ، مجلة الإرشاد النفسي ، ٨٠ (٢) ، ديسمبر ، ٣٨٢-٤٦٢.
- إيناس محمود غريب.(٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطرة لدى طالبات جامعة القصيم، مجلة التربية ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٦٥ (٣) ، ٢٩٢-٣٥٤.
- بقعة حميدة ، قارني مونية.(٢٠١٨). التدفق النفسي من منظور علم النفس الإيجابي : دراسة تحليلية ، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية ، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع ، جامعة الجزائر ، ١٦ .

جهان علي السيد ، مروة صلاح إبراهيم (٢٠١٨). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفي والأداء المهني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنوفية في إطار التأهل والاعتماد الأكاديمي ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ٣٣ ، ١٣٦-١٨٢.

حبيب حسين البخيتان (٢٠٢٠). التدفق النفسي ، دار المسيلة للنشر والتوزيع.

حسام محمود زكي (٢٠٢١). مهارات التواصل والتمكين النفسي لمعلمي التعليم الأساسي " دراسة سيكومترية كLINIكية" ، دراسات تربوية واجتماعية ، مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية ، جامعة حلوان ، ٢٧ ، يونيو ، ١١٠-١٧٦.

حسن الفنجرى (٢٠٠٠). التغيرات الاجتماعية في محافظة الوادي الجديد وعلاقتها بالتدفق النفسي في مرحلة ما قبل مشروع توشكي ، مجلة كلية التربية بجامعة اسيوط ، ١٦ (١).

حمدي نصيف (٢٠١٥). التدفق النفسي وعلاقته بكل من التفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي ، رسالة دكتوراة ، جامعة بغداد ، العراق.

حنان السيد عبد القادر (٢٠٢١). مهارة إدارة الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة وتحمل الضغوط لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم البيئية ، كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية ، جامعة عين شمس ، ٥٠ (١٢)، الجزء الثاني. ديسمير. [chromeextension://efaidnbmninnnibpcajpcglclefindmkaj/https://jes.journals.e6014.pdf?lang=ar kb eg/article\\_219583\\_6bed3f2488b05d42111461e4d6b3](chromeextension://efaidnbmninnnibpcajpcglclefindmkaj/https://jes.journals.e6014.pdf?lang=ar kb eg/article_219583_6bed3f2488b05d42111461e4d6b3)

خالد عطية السعودي (٢٠١٤). مهارات الحياة إضاءات في مسيرة التميز والإبداع ، مطبعة السفير ، عمان.

داليا يسري يحيى (٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين في الأنشطة الطلابية ، مجلة دراسات تربوية ونفسية ، ٢٦ ، يونيو ، ٢٢١-٢٧٩.

دانييل جولمان (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلى الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة ، ٢٦٢.

رانيا معتوق محمد (٢٠١١). فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.

ربيعة الشيخ (٢٠١٥). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي ، رسالة ماجستير ، جامعة قاصدي مرباح ، الجزائر.

زهراء محمد فريد ، سهير أنور محفوظ ، تامر شوقي إبراهيم (٢٠٢٠). موضع الأمل وعلاقته بالرضا عن الحياة: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي ، ٦٤ ، ١١١ - ١٥٧ . مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1124071>

سعيد الأشعري (٢٠٢٤). المهارات الناعمة في عصر التحول الرقمي ، مجلة البحث في العلوم الانسانية والمعرفية ، ١ (٣) ، السنة الأولى ، يونيو ، ١٤٢ - ١٦٠.

سولاف مزراق ، آمال قبايلي.(٢٠٢٤). نحو فهم أعمق للمهارات الناعمة: دراسة بليومتريّة للفترة 2000-2022، *مجلة اقتصاديات المال والأعمال*، ٨(٣)، ١٧٧ - ١٩٥. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1517290>

سيد أحمد الهامس .(٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين ، *مجلة القراءة والمعرفة* ، ٥٧.

صفاء الأعسر ، علاء الدين كفاي.(٢٠٠٠). الذكاء الوجداني ، القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

صفاء صديق خريبة .(٢٠٢١). الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستمتاع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض ، *المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية* ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، يوليو ، ٥ (١٩) ، ٣٦٥-٤٤٢.

طارق محمد بدر.(٢٠١٥). الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية ، *مجلة القادسية للعلوم الإنسانية* ، ١٨ (٣-٢) ، سبتمبر ، ٤٢٧-٤٧٢.

ظافر بن محمد القحطاني.(٢٠٢٠). أزمة الهوية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ، *مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية* ، ٣، ١-٤١.

عادل محمود سليمان .(٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.

عبد الفتاح مطر.(٢٠١٤). فعالية التدريب على مهارات إدارة الذات في الحد من السلوك الصفي المشكل وأثره في تحسين مفهوم الذات الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، *مجلة التربية الخاصة* ، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، ٧، ١-٨٧.

عبدالله خميس.(٢٠١٣). المهارات الناعمة التي يبحثون عنها ، مؤسسة الرؤيا للصحافة والنشر ، مسقط.

عبير نعيم ديرانية ، حسين أبو رياش.(٢٠٢١). درجة امتلاك الطلبة المعلمين في الجامعة العربية المفتوحة للمهارات الناعمة من وجهة نظرهم ، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* ، ٣٠(٣)، ٣٤٩-٣٧٤.

عفرأ إبراهيم خليل .(٢٠١٦). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس ، *مجلة الأستاذ* ، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، العدد الخاص بالمؤتمر الرابع ، ١٩٧-٢١٤.

علا نعيم عمر.(٢٠١٤). دور المهارات الناعمة في اقتناص الوظائف الإدارية(دراسة تطبيقية على الوظائف الإدارية في قطاع غزة)، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة.

علاء عبدالخالق حسين .(٢٠٢٤). المهارات الناعمة للمعلم الفعال : تعزيز التعلم عن طريق الممارسات التأملية والمرنة ، مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية ، ٣ ، يوليو .  
<https://www.researchgate.net/publication/381957678>

على الجمعة (٢٠١٩). دور المعلم الفعال في تطوير المهارات الشخصية والناعمة للتلاميذ. دبي، منشورات المستقبل.

على حسون الطائي، مروة جعفر صادق، ياسين خزل قاسم. (٢٠٢٠). دور المهارات الناعمة في تعزيز رأس المال النفسي "دراسة استطلاعية في ديوان وزارة النفط"، مجلة المثنى للعلوم الإدارية والاقتصادية، المجلات الأكاديمية العراقية، ١٠ (٣)، ٨١-٩٧.

عمر بن الشريك، مني عبد الحفيظ. (٢٠١٧). نموذج نظري لأهم المهارات المرنة في بيئة العمل، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، ١٠ (٣)، ٢٠٧-٢٢٠.

فاتن هادي الحربي. (٢٠٢١). مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى طالبات كلية عزيزة بالمملكة العربية السعودية، مجلة الدراسات الاجتماعية، ٢٧ (٢)، مارس، ٥١-٧٣.

<https://doi.org/10.20428/JSS>

فاطمة السيد حسن. (٢٠١٧). التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدى المعلمين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٩٦ (٢٧)، يوليو، ٢٢٠-٣١٦.

فتحية أحمد عبد القادر. (٢٠٢٢). المهارات الناعمة اللازمة للمعلم في ضوء مفهوم تمهين التعليم، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ١١٧، يناير، ١٢٦٥-١٣٢٨.

فراس قريطع. (٢٠٢١). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، جامعة اليرموك، الأردن. [at: https://www.researchgate.net/publication/352257600](https://www.researchgate.net/publication/352257600)

كمال مرسي. (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات.

محمد إبراهيم عيد. (٢٠٠١). دراسة للخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٥١ (٢٥)، ١-٣١٦.

محمد السعيد عبد الجواد. (٢٠١٣). حالة التدفق المفهوم - الأبعاد والقياس، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية للكتاب الإلكتروني، جويلية، ٢٩.

محمود اليامي. (٢٠١٨). مستوى التوافق الاجتماعي لدى طلبة المدارس الثانوية في التعليم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٦.

مرام عبد الله محمد، فاطمة خليفة السيد. (٢٠٢٤). التدفق النفسي واليقظة العقلية وعلاقتهما بالإبداع الوظيفي لدى عينة من مُعلّمي الطلاب الموهوبين بمدينة جدة، المجلة العربية لعلوم الإعاقات والموهبة، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، أبريل، ٨ (٣٠)، ٣٢٥-٣٧٤.

مكتب اليونيسيف الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا. (٢٠١٧). إعادة النظر في تعليم المهارات الحياتية والمواطنة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، مبادرة تعليم المهارات

- الحياتية والمواطنة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، صندوق الأمم المتحدة للطفولة ، عمان ، الأردن.
- مليكة محرزى (٢٠١٧). العلاقة بين المنظور الزمني والإجرائية لدى طلاب الدراسات لما بعد التخرج بجامعة وهران ، رسالة دكتوراة ، جامعة وهران، الجزائر.
- منال مهنا السبيعي (٢٠٠٧). الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء المتغيرات الديموغرافية ، رسالة ماجستير ، جامعة الإمام محمد ابن سعود ، المملكة العربية السعودية.
- منى مصطفى الزاكي ، إيناس عبد المعز الشامي (٢٠١١). العلاقة بين مستوى إتقان مهارات إدارة الذات والأداء التدريسي للطالبة المعلمة في كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر ، المؤتمر السنوي (العربي السادس- الدولي الثالث) تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة ، المنصورة.
- منى شعبان عثمان (٢٠٢٤). آليات مقترحة لتنمية المهارات الناعمة لتطوير أداء أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جامعة الفيوم (دراسة حالة) ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ٤٨ (٣)، ١٧٩-٢٨٨.
- ميهان حمدي محمد (٢٠٢٣). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين منظور الوقت واليقظة العقلية والإجراء الدراسي، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، يوليو ، ١٩٩ (٤)، ٧٤-١.
- نبيلة أكرم بخاري (٢٠١٩). التوافق الدراسي في علاقته بالتوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الدبلوم التربوي بالتخصصات العلمية والأدبية بجامعة جدة ، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز : الآداب والعلوم الانسانية ، ٧٧ (٣) ، ٢٤١-٢٧٢.
- النشعي بشير الرويلي (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالملكة العربية السعودية : دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ٣ (٧)، ١١٤ - ١٣٠.
- نعمات محجوب (٢٠٢١). القيمة التنبؤية لمنظور زمن المستقبل في التدفق النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس ، مجلة البحث العلمي في التربية ، ٢٢ (٥)، ٨٥-١٠٨.
- هالة عبداللطيف محمد (٢٠١٥). علاقة المنظور الزمني للوقت ببعض سمات علم النفس الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، ٤٢ (٣)، ٤٥-١٠٠.
- هبة حسين (٢٠١٢). التدفق النفسي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من الفائزين والعاديين ، دراسة مقارنة ، حوليات كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، الحولية الثامنة ، الرسالة العشرون ، ١-٥٠.
- هبة محمد أحمد (٢٠١٣). أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرار لدى موظفي الإدارة العليا في الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة ماجستير ، كلية التجارة ، الجامعة الإسلامية، غزة.
- هدي يحيى إليامي (٢٠٢٠). برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات التدريس الرقمي لدى معلمات التعليم العام بالملكة العربية السعودية ، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر ، ١٨٥ ، ١١-١٦.

هويدة محمود حنفي. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، دراسات عربية في علم النفس ، ١١ (٣) ، ٥٤١-٦١٨.

وفاء رشاد راوي. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لليقظة الذهنية والتدفق النفسي في الإبداع المهني لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنيا ، مجلة بحوث ودراسات الطفولة ، ٢ (٤) ، ١٠٨٧-١١٨٧.

ياسمين الشهيل. (٢٠٢٥). نموج خطة تدريب المعلمين ، حقيبتك ، الجيل الجديد من الحقائق  
التدريبية ، يـنـاـيـر .

<https://hakapetk.com/%D9%86%D9%85%D9%88%D8%B0%D8%AC-%D8%AE%D8%B7%D8%A9-%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D9%86-2025/?srsId=AfmBOop-fZDTQOhGTZHI3EMheXXicPvSrMz9BmWNZugApmRzgLUrvaKO>

ثانيًا : ترجمة المراجع العربية :

Abu Bakr, B., & Sheikh Al-Tihami, W. (2020). *The concept of time and its relationship to self-esteem among adults with renal failure* (Master's thesis). Department of Social Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yahia Fares University, Medea, Algeria.

Belbaqra, A. (2018). *Psychological flow and its relationship to job performance* (Master's thesis). Kasdi Merbah University, Algeria.

Abdel Fattah, A. S. (2017). The relative contribution of psychological flow and self-management in predicting meaning in life among university students. *Arab Studies in Education and Psychology*, 91, 481–538.

Lotfy, A. F., & Abou El-Ala, H. F. (2015). Psychological flow as a predictor of decision-making skills among a sample of school principals in Minya governorate. *Arab Studies in Education and Psychology*, 2(60), 283–320.

Darwish, I. A. (2002). *Life satisfaction and its relationship to attachment patterns in middle adulthood* (Master's thesis). The University of Jordan, Amman, Jordan.

Abaza, A. A. S., Mohamed, A. R., & Nashaat, M. (2020). Psychological flow and its relationship to anger management among academically outstanding university students. *Journal of the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University*, 2(2), 281–306.

Abaza, A. A. S. (2011). *Psychological flow test – Instruction manual*. Cairo: Anglo Egyptian Bookshop.

- Atiba, A. M. (2021). Soft skills as an approach to aligning university outputs with labor market requirements. *Journal of Educational and Qualitative Research*, 5, 67–86.
- Al-Shuraida, A. S. (2022). Creative self-efficacy and achievement motivation as predictive variables of psychological flow among female students at Qassim University. *Academic Journal of Research and Scientific Publishing*, 34, 52–72.
- Hussein, I. A. (2024). The relative contribution of proactive personality, time perspective, and decision-making styles in predicting psychological capital among middle school teachers. *Journal of Psychological Counseling*, 80(2), 382–462.
- Gharib, I. M. (2015). Psychological flow and its relationship to tolerance of ambiguity and risk-taking among female students at Qassim University. *Journal of Education, Al-Azhar University*, 165(3), 292–354.
- Bouqaa, H., & Qarni, M. (2018). Psychological flow from the perspective of positive psychology: An analytical study. *Al-Hikma Journal of Educational and Psychological Studies*, 16.
- El-Sayed, G. A., & Ibrahim, M. S. (2018). Psychological flow and its relationship to quality of work life and professional performance among faculty members at Menoufia University in the context of qualification and academic accreditation. *Journal of the Faculty of Education, Menoufia University*, 33, 136–182.
- Al-Bukhaithan, H. H. (2020). *Psychological flow*. Al-Maseela Publishing House.
- Zaki, H. M. (2021). Communication skills and psychological empowerment of basic education teachers: A psychometric and clinical study. *Educational and Social Studies*, 27, 110–176.
- Al-Fangary, H. (2000). Social changes in New Valley governorate and their relationship to psychological flow in the pre-Toshka project stage. *Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 16(1).
- Nassif, H. (2015). *Psychological flow and its relationship to learned optimism and emotional creativity* (Doctoral dissertation). University of Baghdad, Iraq.
- Abdel Qader, H. S. (2021). Self-management skills and their relationship to life satisfaction and stress tolerance among university students. *Journal of Environmental Sciences*, 50(12), Part 2.
- Saudi, K. A. (2014). *Life skills: Illuminations in the journey of excellence and creativity*. Amman: Al-Safir Press.
- Yehia, D. Y. (2020). Psychological flow and its relationship to positive self among university students participating and non-participating in student activities. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 26, 221–279.

- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence* (L. El-Gebali, Trans.). World of Knowledge Series, 262.
- Mohamed, R. M. (2011). *Ego functions and their relationship to life satisfaction among Saudi women in Mecca in light of some demographic and social variables* (Master's thesis). Umm Al-Qura University, Mecca, Saudi Arabia.
- Sheikh, R. (2015). The relationship between emotional balance and psychological flow. (Master's thesis). Kasdi Merbah University, Algeria.
- Farid, Z. M., Mahfouz, S. A., & Ibrahim, T. S. (2020). Locus of hope and its relationship to life satisfaction: A predictive study. *Journal of Psychological Counseling*, 64, 111–157. Retrieved from <http://search.mandumah.com/Record/1124071>
- Al-Ashari, S. (2024). Soft skills in the digital transformation era. *Journal of Research in Human and Cognitive Sciences*, 1(3), 142–160.
- Mzraq, S., & Qabaile, A. (2024). Towards a deeper understanding of soft skills: A bibliometric study (2000–2022). *Journal of Economics of Finance and Business*, 8(3), 177–195. Retrieved from <http://search.mandumah.com/Record/1517290>
- El-Bahas, S. A. (2010). The effectiveness of an eclectic integrative counseling program in developing components of positivity among a sample of adolescents. *Reading and Knowledge Journal*, 57.
- Al-Asar, S., & Kafafi, A. E. (2000). *Emotional intelligence*. Cairo: Qoba Publishing and Distribution House.
- Khurayba, S. S. (2021). Emotional security and psychological flow as predictors of life enjoyment among female university students in Riyadh. *Arab Journal of Literature and Human Studies*, 5(19), 365–442.
- Badr, T. M. (2015). The five dimensions of time perspective and their relationship to emotional balance among faculty members at the University of Al-Qadisiyah. *Al-Qadisiyah Journal for Humanities*, 18(2–3), 427–472.
- Al-Qahtani, D. M. (2020). Identity crisis and its relationship to life satisfaction among social media users. *Saudi Journal of Social Studies*, 3, 1–41.
- Suleiman, A. M. (2003). *Life satisfaction and its relationship to self-esteem among principals of public schools in the northern governorates of Palestine* (Master's thesis). An-Najah National University, Nablus, Palestine.
- Matar, A. F. (2014). The effectiveness of training in self-management skills in reducing problematic classroom behavior and its impact on improving academic self-concept among preparatory school

- students. *Journal of Special Education*, 7, 1–87. Faculty of Education, Zagazig University.
- Khamis, A. (2013). *The soft skills they seek*. Muscat: Al-Roya Foundation for Press and Publishing.
- Diraniyah, A. N., & Abu Riyash, H. (2021). The degree of soft skills acquisition among student teachers at the Arab Open University from their perspective. *Islamic University Journal of Educational and Psychological Studies*, 30(3), 349–374.
- Khalil, A. I. (2016). Psychological flow among university students in light of gender variable. *Al-Ustath Journal, Special Issue of the Fourth Conference*, 197–214. University of Baghdad, College of Education for Women.
- Omar, A. N. (2014). *The role of soft skills in obtaining administrative jobs: An applied study on administrative jobs in Gaza* (Master's thesis). The Islamic University, Gaza.
- Hussein, A. A. (2024). *Soft skills of the effective teacher: Enhancing learning through reflective and flexible practices*. Al-Iraqah Foundation for Culture and Development, 3, July. <https://www.researchgate.net/publication/381957678>
- Al-Jum'a, A. (2019). The role of the effective teacher in developing students' personal and soft skills. Dubai: Al-Mustaqbal Publications.
- Al-Ta'i, A. H., Sadiq, M. J., & Qasim, Y. K. (2020). The role of soft skills in enhancing psychological capital: An exploratory study in the Ministry of Oil. *Al-Muthanna Journal of Administrative and Economic Sciences*, 10(3), 81–97.
- Bin Al-Shareek, O., & Abdelhafiz, M. (2017). A theoretical model of the most important soft skills in the work environment. *Journal of Law and Human Sciences*, 10(3), 207–220.
- Al-Harbi, F. H. (2021). Life satisfaction and psychological flow among female students at Unaizah College in Saudi Arabia. *Journal of Social Studies*, 27(2), 51–73. <https://doi.org/10.20428/JSS>
- Hassan, F. E. (2017). Psychological flow and its relationship with some psychosocial variables in light of demographic variables among teachers. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 27(96), 220–316. Egyptian Association of Psychological Studies.
- Abdelkader, F. A. (2022). The soft skills required for teachers in light of the concept of teaching professionalism. *Journal of the Faculty of Education, Mansoura University*, 117(January), 1265–1328.
- Qurayta, F. (2021). Psychological stress among teachers and its relationship to life satisfaction. Yarmouk University, Jordan. <https://www.researchgate.net/publication/352257600>



- Morsi, K. (2000). *Happiness and the development of psychological health: The responsibility of the individual in Islam and psychology*. Cairo: Universities Publishing House.
- Eid, M. I. (2001). A study of the positive characteristics of personality in relation to gender and academic specialization among university students. *Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University*, 25(251), 1–316.
- Abdeljawad, M. S. (2013). The concept, dimensions, and measurement of flow. *Arab Network of Psychological Sciences e-Book Series*, 29 (July).
- Al-Yami, M. (2018). The level of social adjustment among secondary school students in education. *Islamic University Journal of Educational and Psychological Studies*, 6.
- Mohamed, M. A., & Elsayed, F. K. (2024). Psychological flow and mindfulness and their relationship to job creativity among a sample of teachers of gifted students in Jeddah. *Arab Journal of Disability and Talent Sciences*, 8(30), 325–374.
- UNICEF Regional Office for the Middle East and North Africa. (2017). *Rethinking life skills and citizenship education in the Middle East and North Africa*. Amman, Jordan: United Nations Children's Fund.
- Meharzi, M. (2017). The relationship between time perspective and procrastination among postgraduate students at the University of Oran. (Doctoral dissertation). University of Oran, Algeria.
- Al-Subaie, M. M. (2007). Happiness and its relationship with life satisfaction, optimism, and locus of control among married and unmarried women in light of demographic variables. (Master's thesis). Imam Muhammad bin Saud University, Saudi Arabia.
- El-Zaki, M. M., & El-Shami, E. A. (2011). The relationship between the level of mastery of self-management skills and the teaching performance of student teachers in the Faculty of Home Economics, Al-Azhar University. *Proceedings of the Sixth Arab Annual Conference – Third International Conference: Developing Higher Education Programs in Egypt and the Arab World in Light of the Requirements of the Knowledge Era*. Mansoura, Egypt.
- Othman, M. S. (2024). Proposed mechanisms for developing soft skills to improve faculty performance at the Faculty of Education, Fayoum University: A case study. *Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University*, 48(3), 179–288.
- Mohamed, M. H. (2023). The structural model of causal relationships between time perspective, mindfulness, and academic procrastination. *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, 199(4), 1–74.

- Bukhari, N. A. (2019). Academic adjustment and its relationship to psychological adjustment and life satisfaction among female diploma students in scientific and literary majors at the University of Jeddah. *Journal of King Abdulaziz University: Arts and Humanities*, 77(3), 241–272.
- Al-Ruwaili, N. B. (2019). Mindfulness, resilience, and psychological flow among school counselors in Tarif, Saudi Arabia: A comparative study between novice and experienced counselors. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(7), 114–130.
- Mahgoub, N. (2021). The predictive value of future time perspective in psychological flow among a sample of university faculty members. *Journal of Scientific Research in Education*, 22(5), 85–108.
- Mohamed, H. A. (2015). The relationship of time perspective to some positive psychology traits among a sample of university students. *Journal of Psychological Counseling*, 42(3), 45–100.
- Hussein, H. (2012). Psychological flow and academic self-efficacy among high-achieving and average students: A comparative study. *Annals of the Faculty of Arts, Cairo University*, 8(20), 1–50.
- Ahmed, H. M. (2013). The impact of self-management on decision-making among senior administrators at the Islamic University of Gaza. (Master's thesis). Faculty of Commerce, Islamic University of Gaza.
- Elyami, H. Y. (2020). A proposed training program for developing digital teaching skills among general education teachers in Saudi Arabia. *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, 185, 11–16.
- Hanfi, H. M. (2012). Psychological hardiness and self-management and their relationship with psychological health and academic success in light of selected variables among professional diploma students at the Faculty of Education. *Arab Studies in Psychology*, 11(3), 541–618.
- Rawi, W. R. (2020). The relative contribution of mindfulness and psychological flow to professional creativity among kindergarten teachers in Minya. *Childhood Research and Studies Journal*, 2(4), 1087–1187.
- Al-Shaheel, Y. (2025). *Teacher training plan model: Your toolkit – A new generation of training packages*. January. <https://hakapetk.com/%D9%86%D9%85%D9%88%D8%B0%D8%AC-%D8%AE%D8%B7%D8%A9-%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D9%86-2025>

---

ثالثاً: المراجع الأجنبية :

- Abolghasemi, A., and Taklavi Varaniyab, S. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Soc.Behav. Sci.* 5, 748–752. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.178.
- Airaksinen, M.(2018).Gaming for Peace: Exploring the Gamification of Soft Skill Training, Security Management Bachelor's Thesis, Laurea University of Applied Sciences. Aldulaimi, Saeed Hameed, Leadership Soft Skills in Higher Education Institutions, *Social Science Learning Education Journal*.
- Aldulaimi, S. H. (2018). Leadership Soft Skills in Higher Education Institutions. *Social Science Learning Education Journal*, 03(07), 01-09.
- Ali, I. & Abdul Kareem A.(2020). Assessing the soft skills needs of teacher education students. *International Journal of Education and Practice*.8(30)416-432.
- Allemand, M., Hill, P., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46, 32–39. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205-223.
- Ashok , K., Prabhu Nath , S., Shagufta , N., & Sanjay , P. (2022).Importance of Soft Skills and Its Improving Facto. *World Journal of English Langua*, 12(03), 220-227.
- Attwan, L. . Y., & Alkhigani , A. S. . (2022). Psychological fluency and its relation to psychological flow among students of Physical Education and Sports Sciences. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 11, 1.
- Babic, V. & Slavkovic, M.(2011). soft and hard skills development: a current situation in Serbian companies, management, knowledge and learning, international conference.
- Baird, H. M., Webb, T. L., Martin, J., & Sirois, F. M. (2017). *The relationship between time perspective and self-regulatory processes, abilities, and outcomes: A meta-analytical review. Psychological Bulletin*.

- Balakrishnan,& Raju. G. (2015). Soft Skills and Teaching Competency of Teachers at the high school level.Indian Journal of Applid Research.5(1) 494-495..
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Bano, A., Shehnaz, C., Malik, A. & Sadia, J. (2014). Effect of occupational stress on life satisfaction among private and public school teachers. *Journal of Independent Studies & Research: Management & Social Sciences & Economics*, 12 (1), 59-69.
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2012). Optimal experience and self-determination at school: joining perspectives. *Motiv. Emot.* 36, 425–438. doi: 10.1007/s11031-011-9268-z.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165–178). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch10>
- Boniwell, I. & Zimbardo, P.G. (2015). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In *Positive Psychology in Practice*, S. Joseph (Ed.). <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch13>.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. (2010). A question of balance: Examining relationships between time perspective and measures of well-being in the British and Russian student samples. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24–40.
- Bourgault R (2019) Wisdom and engagement: connecting aging, art education, creativity, and learning, 1–16. [https:// doi. org/ 10.1002/ 978111 8978 061. ead007](https://doi.org/10.1002/9781118978061.ead007).
- Boyd-Wilson, B. M., Walkey, F. H., & McClure, J. (2002). Present and correct: We kid ourselves less when we live in the moment. *Personality and Individual Differences*, 33, 691–702.
- Brassfield ,C.D.(2012).The relationship of experience and influence on employees`job satisfaction and positive mood. Dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy Psychology. Walden University.
- Bruna, M. Brabete, A. & Izquierdo, J.(2019) Reliability generalization as a seal of quality of substantive meta-analyses: the case of the VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) and their relationships to life satisfaction. *Psychol Rep* 122(3):1167–1188. [https:// doi.org/ 10. 1177/ 00332 94118 779198](https://doi.org/10.1177/0033294118779198)
- Burke, R. Koyuncu, M.& Fiksenbaum, L. (2016). Flow, Work Satisfaction and Psychological Well-Being among Nurses in

- 
- Turkish Hospitals. Arch Nurs Pract Care 2(1): 010-017.  
DOI:<http://dx.doi.org/10.17352/anpc.000007>.
- Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A & Sallis, J. F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive medicine*, 81, 67-72.
- Chandrasekaran, Balaji & Venkateswaran. (2023). Analysis of Types in Business Communication using the TOPSIS Method. 1, doi: 10.46632/tbab/2/1/2.
- Chen, T., Li, Z., Cui, J. F., Huang, J., Irish, M., Wang, Y., & Chan, R. (2021). Sex Differences in Brain Structure Account for the Sexual Distinction on Balanced Time Perspective. DOI:<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1174014/v1>
- Chen, T., Liu, L.-L., Cui, J., Chen, X., Wang, J., Zhang, Y., ... Chan, R. (2016). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences*, 99, 161–165.
- Chen, T., Liu, L.-L., Cui, J.-F., Chen, X.-J., Wang, J., Zhang, Y.-B., et al. (2016a). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences*, 99, 161–165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.017>.
- Chen, T., Liu, L., Cui, J., Qin, X., Shi, H., Irish, M., & Wang, Y. (2021). Balanced Time Perspective and Life Satisfaction: The Mediating Role of “Temporal Negative Affect”. *Journal of Happiness Studies* (2021) 22:2563–2574. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00330-9>.
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A., & Riva, G. (2015). When music “flows”. State and trait in musical performance, composition and listening: a systematic review. *Front. Psychol.* 6:906. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00906
- Chung-Lim, O. & Wing-Tung, A. (2006). Teaching satisfaction scale measuring job satisfaction of teachers. *Educational & Psychological Measurement*, 66 (1), 172-185.
- Cinq, M. (2016). “Lost in translation”. Soft skills development in European countries. *Tuning Journal for Higher Education*, 03(02), 389-427.
- Clapp, S. R., Karwowski, W., & Hancock, P. A. (2023). Simplicity and predictability: a phenomenological study of psychological flow in transactional workers. *Frontiers in Psychology*, 14, 1137930.
- Collins, A. Sarkisian, N. & Winner, E. (2008). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly

Flow Experiences. Journal of Happiness Studies · December.  
DOI: 10.1007/s10902-008-9116-3.

- Corsini, R. (2016). Dictionary of psychology Kindle Edition.
- Coscia, S. (2013): Balancing Technical and Soft Skills, Contractor Magazine, Oct.2013, 60 (10), 42.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper/Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: The psychology of happiness*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M., (1997). finding flow: the psychology of enagement with every day lif. New yourk, Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. Elliot, & C. Dweck (Eds.), Handbook of competence and motivation (pp. 598-608). New York: Guilford.
- Cskiezentmihaly, M (2014): Flow and the foundations of positive psychology. *The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Csizer, K., & Egbert, J. (2022). *English as a Foreign Language Teacher Flow: How Do Personality Traits and Emotional Intelligence Relate?* Frontiers in Psychology.
- Cunningham, K. F., Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2015). Time perspectives and subjective well-being: A dual-pathway framework. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), Time perspectivetheory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo (pp. 403–415). Cham: Springer International Publishing.
- David, C. (2018). Leveraging Soft Skills to Influence Procurement Strategies, U.S. Army Research Laboratory, department of defense, office of small business programs.
- Davis, W. & Hicks, J. (2013). Maintaining Hope at the 11th Hour: Authenticity Buffers the Effect of Limited Time Perspective on Hope. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12), 1634-1646. <https://doi.org/10.1177/0146167213500150>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Diaz-Morales, J. F., & Ferrari, J. R. (2014). More time to procrastinators: The role of time perspective. In Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo (pp. 305-321). Cham: Springer International Publishing.



- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. Lucas, R. & Oishi, S. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-Being : Emotional and Cognitive Evaluations of Life . *Annual Review of Psychology*, 45, 403-425.
- Diener, E. Lucas, R. & Oishi, S. (2005). Subjective Well-Being: The science of Happiness and Life Satisfaction. In Snyder, C & Lopez, S (EDS.), *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed). New York, NY: Oxford University Press. 63-73.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dodd J. (2008). A review of Self Management Outcome Research Conducted with Students Who Exhibit Behavioral Disorders. *Behavioral Disorders*, 16, 169-179.
- Doyle, A. (2017). List of Soft Skills . The Balance Careers. September 17. <https://www.thebalance.com/list-of-soft-skills-2063770>.
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2016). Future time perspective, hope and life satisfaction: A study on emerging adulthood. *Jindal Journal of Business Research*, 5(1) 11-25. [doi.org/10.1177/2278682116673790](https://doi.org/10.1177/2278682116673790).
- Feraco T, Casali N, Ganzit E, & Meneghetti C (2023a) Adaptability and emotional, behavioural and cognitive aspects of self-regulated learning: direct and indirect relations with academic achievement and life satisfaction. *Br J Educ Psychol* 93(1):353–367. <https://doi.org/10.1111/bjep.12560>
- Feraco T, Casali N, Meneghetti C, Greiff S, & Cona G (2023b) Is good character all that counts? A comparison between the predictive role of specific strengths and a general factor of “good character” using a bifactor model. *J Happiness Stud*. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00686-8>.
- Feraco, T., Resnati, D., Fregonese, D. Spoto, A., & Meneghetti, C. (2023). An integrated model of school students' academic achievement and life satisfaction. Linking soft skills, extracurricular activities, self-regulated learning, motivation, and emotions. *European Journal of Psychology of Education*. 38, 109–130 . <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00601-4>
- Feraco, T., Casali, N., Carbone, E', Meneghetti, C., Borella, E., Carretti, B., & Muffato, V. (2024). Soft skills and their relationship with life satisfaction and cognitive reserve in

- adulthood and older age. *European Journal of Ageing* 21, 25. <https://doi.org/10.1007/s10433-024-00820-2>.
- Forum Economic World.(2020). TheFuture of Jobs Report. Available at :<http://www.weforum.org>.
- Fowler, S. Davis, L. Both, L.& Best, L.(2018). Personality and Perfectionism as predictors of Life Satisfaction :The unique contribution of having high standards for others. Candian Science Publishing.3.227-241.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of psychology*, 16(2), 5-17.
- Fuentes A, Oyanadel C, Zimbardo P, González-Loyola M, Olivera-Figueroa LA, Peñate W.(2022). Mindfulness and Balanced Time Perspective: Predictive Model of Psychological Well-Being and Gender Differences in College Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. Mar 10;12(3):306-318. doi: 10.3390/ejihpe12030022. PMID: 35323208; PMCID: PMC8946884.
- García-Álvarez, D. Soler, M.& Achard-Braga, L. (2021).Psychological Well-Being in Teachers During and Post-Covid-19: Positive Psychology Interventions. *Front Psychol*. Dec 16;12:769363. doi: 10.3389/fpsyg.2021.769363. PMID: 34975659; PMCID: PMC8716601.
- Gerald, P. Martin, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *professional counselling*,(1) ,(5),pp 33-60.
- Geyser,I.(2012). The Relationship Between Time Management Behaviour, Flow, Happiness and Life Satisfaction in the Hospitality Training Environment. Full dissertation submitted in the fulfillment of the requirement of degree magistercommercii in industrial psychology ,Faculty of Management , University of Johannesburg.
- Gombai, A. (2018). Deviation from a Balanced Time Perspective among Older Adults in Relation to Global Cognitive Functioning. Master's of Science in Psychology. UMEA University.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Heckman, J. & Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. *Labour economics*, 19(4), 451-464.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010).Daily experience of serious leisure, flow and subjective well- being of older adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.
- Hindle, R., Hynds, A., Phillips, H., & Rameka, L., (2015): Being, Flow and Knowledge in Maori Arts Education: Assessing

- Indigenous Creativity. Journal of Australian Indigenous Education, Vol. 44, No.1, 85-93.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective–social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136–147. <https://doi.org/10.1080/01973530902880349>
- Hoy, B. Suldo, S. & Mendez, L.(2013).Links between Parents` and Childrens` level of gratitude, Life Satisfaction and hope. *Journal of Happiness Studies*,14. 1343- 1361.
- Husameddin D., ; Al-Samarraie, H., & Zaqout, F., (2015): The Role of Flow Experience and CAD Tools in Facilitating Creative Behaviours for Architecture Design Students. *International Journal of Technology and Design Education*, Vol.25, No.4, 541-561.
- Investopedia. (2014): Hard skills. Retrieved from:<http://www.investopedia.com/terms/h/hard-skills.asp>.
- Jones, C. (2008). Self-management and Self-Direction in the Success of Native Literacy. *Canadian Journals of Native Education*, . 19(5), 4554.
- Junrat, S., Jenphop, C., Suravee, R. and Kanokorn, S.,( 2014). Soft skills for university library staff in Thailand. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 112, pp.1027-1032.
- Kaspereen, C. & Dana, A. (2012). Relaxation intervention for stress reduction among teacher and staff, *International Journal of stress Management*, 19 (3), 238-250.
- Kazakina, E. (1999). Time perspective of older adults: Relationships to attachment style, psychological well-being and psychological distress (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University, New York, NY.
- Keng, S. (2023). The Effect of Soft Skills on Academic Outcomes. The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy, 0. <https://doi.org/10.1515/bejeap-2022-0342>.
- Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individuals' fit at work: A meta-analysis of person–job, person–organization, person–group, and person–supervisor fit. *Personnel Psychology*, 58(2), 281–342. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00672.x>
- King, J. (2017). Flow Experience and Life Satisfaction. [Inquiry Queen s Undergraduate Research Conference Proceedings](#). December.
- Klamut, O., & Weissenberger, S. (2023). Embodying Consciousness through Interoception and a Balanced Time Perspective. *Brain Sciences*, 13(4), 592.

- Laar, E., Deursen, A., Dijk, J., & Haan, J. (2017). The relation between 21st-century skills and digital skills: A systematic literature review. *Comput. Hum. Behav.*, 72, 577-588. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.010>.
- Laghi, F., Pallini, S., Baumgartner, E & Baiocco, R. (2015). Parent and peer attachment relationships and time perspective in adolescence: Are they related to satisfaction with life? *Time & Society*, 0(0) 1-16. DOI: 10.1177/0961463X15577282.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Li, S., Su, J., Zhao, D., Wang, J., & Wang, G. (2023). Future time perspective and academic procrastination among nursing students: The mediating role of mindfulness. *Nursing Open*.
- Lippmann, J. (2015). Subjective wellbeing, psychology of. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed., pp. 648-653). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25039-3> sciencedirect.com
- Liu T, Yang X, Meng F, Wang Q.( 2023). Teachers Who are Stuck in Time: Development and Validation of Teachers' Time Poverty Scale. *Psychol Res Behav Manag*. Jun 21;16:2267-2281. doi: 10.2147/PRBM.S414132. PMID: 37366481; PMCID: PMC10290855.
- Lu, M., Li., Fung, H., & Rothermund, K. (2018). Different future time perspectives interplay in predicting life satisfaction. *The Journal of Gerontopsychology & Geriatric Psychiatry*, 31(3)1-39.
- Maciuszek, J., Polczyk, R., & Tucholska, K. (2019). Direct and Indirect Relationships Between Life Satisfaction, Values, and Time Perspectives: Research on a Sample of Polish Students. *Advances in Cognitive Psychology*, 15(2):133-142.
- Maeran, P. & Cangiano, F. (2013). Flow experience and Job Characteristics analyzing the role of Job Satisfaction. *TPM*. 20(1). 13-26.
- Marič, M., Todorović, I., & Žnidaršič, J. (2021). Relations between Work-life Conflict, Job Satisfaction and Life Satisfaction among Higher Education Lecturers. *Management: Journal of Sustainable Business & Management Solutions in Emerging Economies*, 26.(1).
- Maslow, A. H. (1970). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row.

- Medvedeva, O. D., Rubtsova, A., Vilkova, A., & Ischenko, V. (2022). Digital Monitoring of Students' Soft Skills Development as an Interactive Method of Foreign Language Learning. *Education Sciences*, 12(506), 1-15.
- Mihaliy, C. & Nakamura, J. (1999). *Flow the Psychology of Optimal experience*. New York : Harper & Row.
- Mihelic, K., & Aleksic, D., (2017): Dear Employer, Let Me Introduce Myself" -Flow, Satisfaction with Work-Life Balance and Millennials' Creativity. *Journal of Creativity Research*, 29 (4), 397-408.
- Mosing, M., Butkovic, A. & Ullen, F. (2018). Can Flow experiences be protective of work-related depressive symptoms and burnout? A genetically informative approach. *Journal of affective disorders*. 226, 6-11.
- Muro, A., Feliu-Soler, A., Castella, J., Devi, J., & Soler, J. (2017). Does time perspective predict life satisfaction? A study including mindfulness as a measure of time experience in a sample of catalan students. *Mindfulness*, 8(3), 655-663. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0644-3>.
- Na-Nan, K., & Wongwiwatthanakul, S. (2020). Development and validation of a life satisfaction instrument in human resource practitioners of Thailand. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 6(3), 75..
- Neto, F. (2012). The Satisfaction with life scale. Measurement and evaluation in counseling and development. 45.1.18-31.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Soc. Indic. Res.* 101, 155-172. [doi: 10.1007/s11205-010-9662-z](https://doi.org/10.1007/s11205-010-9662-z).
- Palmiero M, Di Giacomo D, Passafiume D (2016) Can creativity predict cognitive reserve? *J Creat Behav* 50(1):7-23. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9662-z>
- Palumbo, C. (2013). Soft Skills and Job Satisfaction: Two Models in Comparison. *Universal Journal of Psychology* 1(3): 103-106. <https://www.researchgate.net/publication/259904493>
- Parr, G. D., Montgomery, M., & DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1(5), 26-31.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Patol, A., Shraddheshm, K. Singh, S. & Lindiger-Sternar, S. (2018). Self-Esteem and Life Satisfaction among university students of eastern Uttar Pradesh of India : A demographical

- perspective. Indian Journal of Positive Psychology. 9(3). 382-386.
- Pavot, W., and Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. Soc. Indic. Res. 28, 1–20. doi: 10.1007/BF01086714
- Peifer, C., Engeser, S., & Aust, F. (2020). Trait and state flow in a work context: The role of mindfulness and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 44, 378–391. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09823-w>
- Prasoon, R. & Chturvedi, K. (2016). life satisfaction: A literature review. International Journal of Management Humanities and Social Science. 1(2), 25-31.
- Proctor, C. Linley, P. & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction : A review of the literature. Journal of Happiness Studies. 10, 583-630.
- Przepiorka, A., Sobol-Kwapinska, M., & Jankowski, T. (2016). A Polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 101, 78–89. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.047>
- Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2020). People with positive time perspective are more grateful and happier: Gratitude mediates the relationship between time perspective and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>.
- Rao M.S., (2014). Step by Step to soft skills training, Human Resource, management students through soft skills, Industrial and Commercial Training, 46 ( 1), 42-48.
- Ronnlund, M., Koudriavtseva, A., Germundsjo, L., Eriksson, T., Astrom, E., & Carelli, M. G. (2019). Mindfulness promotes a more balanced time perspective: Correlational and intervention-based evidence. *Mindfulness*, 10(8), 1579–1591. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01113-x>.
- Sahar, S., Ullah, N., & Hussain, M. (2024) A. Endowing Teachers: The Insightful Effects of Soft Skills on Work Performance of Primary School Teachers. *Annals of Human and Social Sciences*, 5(1), 401–411. DOI: 10.35484/ahss.2024(5-I)36
- Sahar, S., Ullah, N., & Hussain, M. (2024) B. Investigating the Correlation between Soft Skills Proficiency and Emotional Intelligence of Primary School Teachers. *Journal of Development and Social Sciences*, 5(1), 340–348. DOI: 10.47205/jdss.2024(5-I)31
- Sahoo, F. & Sahu, R. (2009). The Role of Flow experience in human happiness. *Journal of India Academy of Applied Psychology*. 35. 40-47.

- Schulz., B. (2008): The Importance of Soft Skills: Education beyond Academic Knowledge.
- Schutte NS,& Malouff JM (2019) The impact of signature character strengths interventions: a meta-analysis. *J Happiness Stud*20(4):1179–1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>.
- Sedlár, M. (2014). Relationships between flow experience, life meaningfulness and subjective well-being in music students. *Psychol. Contexts* 5, 89–104.
- Seifert, A. (2017). Mediator or Moderator? The Influence of Flow at Work on the Relationship between Resources and Organizational Outcomes , GRIN Verlag : Munich.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shaheen, M., Zhang, L., Shen, T., & Siti, R. (2012). Importance of Soft Skills for Education and Career Success. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE)*, 02(01), 1036-1042.
- Shakya, A., & Dube, K. (2023). Effect of Soft Skills Training on Teaching Competency of Prospective Teachers. *Asian Journal of Education and Social Studies*. <https://doi.org/10.9734/ajess/2023/v48i31073>.
- Şimşek, Ö. F., & Demir, M. (2014). Parental support and happiness: The mediating role of self-compassion and flow. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 915–931. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9451-7>
- Siti, H. (2015): Department Food and Fashion Education Yogyakarta State University, Yogyakarta, Indonesia the 3rd UPI International Conference on Technical and Vocational Education and Training (TVET) Humanistic Soft Skills Learning for Generating Professional Teacher Performance.
- Smith, C. & Papo, S. (2002). Self-Regulation Mathematics Skills. *Theory in Practice*, 41(2), 93-101.
- Sobol-Kwapinska, M., & Jankowski, T. (2016). Positive time: Balanced time perspective and positive orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1511–1528. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9656-2>.
- Somprach, Kanokorna Popoonsak, Pongtorna , Sombatteera,& Sujanya. (2013). Soft Skills Development to Enhance Teachers' Competencies in Primary Schools. *International Conference on Education & Educational Psychology 2013 (ICEEPSY 2013)*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* (112) 842–846.
- Soriano, A., Kozusznik, M. W., Peiró, J. M., & Demerouti, E. (2021). Employees' work patterns-office type fit and the dynamic

- relationship between flow and performance. *Applied Psychology*, 70(2), 759-787.
- Soto, C. Napolitano, C. & Roberts, B. (2021) Taking skills seriously: toward an integrative model and agenda for social, emotional, and behavioral skills. *Curr Dir Psychol Sci* 30(1):26–33. <https://doi.org/10.1177/0963721420978613>.
- States, J. & Keyworth, R. (2018). Overview of teacher soft skills Oakland, CA. The Wing Institute. <https://www.wingstitute.org/teacher-soft-skills>.
- Stolarski, M. (2016). Not restricted by their personality: Balanced time perspective moderates well-established relationships between personality traits and well-being. *Personality and Individual Differences*, 101(Supplement C), 518–519. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.314>.
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346–363. <https://doi.org/10.1177/0961463x11414296>.
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & Van Beek, W. (Eds.). (2015). Time perspective theory: Review, research and application. Cham, Switzerland: Springer International Publishing.
- Stolarski, M., Matthews, G. (2016). Time Perspectives Predict Mood States and Satisfaction with Life over and above Personality. *Curr Psychol* 35, 516–526 <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9515-2>
- Stolarski, M., Vowinckel, J., Jankowski, K. S., & Zajenkowski, M. (2011). Mind the balance, be contented: Balanced time perspective mediates the relationship between mindfulness and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50(6), 1006–1010. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.048>.
- Succi, C., & Wieandt, M. (2019). Walk the talk: Soft skills' assessment of graduates. *European Journal of Management and Business Economics*, 28(2), <https://doi.org/10.1108/EJMBE-01-2019-0011>.
- Suikkanen, J. (2011). An improved whole life satisfaction theory of happiness. *International Journal of Well-Being*, 1(1), 149-166.
- Surucu, A. (2014). Evaluation of life satisfaction among guidance teachers with respect to certain variables. Paper presented at the 10<sup>th</sup> International academic conference, Vienna.
- Susilawati, N., & Ngadimin, P. (2019). Teachers perspectives toward soft skills in science learning Conf. Series: Journal of Physics: Conf. Series 1460 (2020) 012111 IOP Publishing [doi:10.1088/1742-6596/1460/1/012111](https://doi.org/10.1088/1742-6596/1460/1/012111).
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.

- Taber, B. J. (2013). Time perspective and career decision-making difficulties in adults. *Journal of Career Assessment*, 21(2), 200-209.
- Toussaint, L& Friedman, P.(2009). Forgiveness, gratitude and well-being: the mediating role of affect and belief. *Journal of Happiness Studies*. 10, 635-654.
- Tseferidi, S. Griva, F., & Anagnostopoulos, F. (2017). Time to get happy: Associations of time perspective with indicators of well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 22(5), 618–624. <https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1226508>.
- Tracey, T. & Walker, T. (2012). The role of future time perspective in career decision making. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 150–158. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.06.002> <https://journals.openedition.org/11colab.ws/11ouci.dntb.gov.ua/11>.
- Umeghalu, O. (2019). New teachers' soft skills and productivity in Secondary Schools in Rivers State. A master dissertation, Faculty of Education, University of Port Harcourt.
- Webster, J. D., & Ma, X. (2013). A balanced time perspective in adulthood: Well-being and developmental effects. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 32(4), 433–442. <https://doi.org/10.1017/S0714980813000500>.
- Webster, J. Bohlmeijer, E. & Westerhof, G. (2014). Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging & Mental Health*, 18(8), 1046–1056. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.908458>.
- Weigold, I. Weigold, A. Russell, E. Wolfe, G. Prowell, J.& Martin-Wagar, C. (2020) Personal growth initiative and mental health:well- being of older adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.
- White, M. (2010): The Real Reason New College Grads Can't Get Hired, *Research in Higher Education*, June 2012, Vol.53 Issue 4, P383.
- Wiberg, B., Sircova, A., Wiberg, M., & Carelli, M. (2017). Balanced time perspective: developing empirical profile and exploring its stability over time. *Time Perspective: Theory and Practice*, 63-95.
- Wikaningrum, T., & Ahyar, Y. (2018). The relationships among leadership styles, communication skills, and employee satisfaction: A study on equal employment opportunity in leadership. *Journal of Business and Retail Management Research*, 13(01), 138-147.

- Wilma, V & Margaret, T (2009). Creativity and flow theory: reflections on the talent development of women University of Wollongong.
- World Economic Forum (2016) New vision for education: fostering social and emotional learning through technology. World Economic Forum. [https:// www. wefor um. org/ repor ts/ new-vision- foreduca tion- foste ring- social- and- emoti onal- learn ing- throu gh- technOlogy](https://www.weforum.org/reports/new-vision-for-education-fostering-social-and-emotional-learning-through-technology).
- Yang, X., Cheng, P., Lin, L., Huang, Y, & Ren, Y., (2019): Can an Integrated System of Electroencephalography and Virtual Reality Further the Understanding of Relationships between Attention, Meditation, Flow State, and Creativity? Journal of Educational Computing Research, Vol.57, No.4, 846-876.
- Yeung, M. Yuen, J. Chen, J. & Lam, K.(2022). The efficacy of team-based learning in developing the generic capability of problem-solving ability and critical thinking skills in nursing education : A systematic review. Nurse Education Today, 1-24.
- Yu-Jing, G. (2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. Social Behavior and Personality: An International Journal, 39, no.6, 2011 July, p.729(8)
- Yuniawan, U. A., Handayani, S., & Rahardja, E. (2019). Leadership styles and communication skills at indonesian higher education: patterns, influences, and application for organization. rganizations and markets in emerging economies, 10(01), 111-131.
- Zajenkowski M, Stolarski M, Witowska J, Maciantowicz O and Łowicki P (2016) Fluid Intelligence as a Mediator of the Relationship between Executive Control and Balanced Time Perspective. *Front. Personality and Social Psychology*. 7:1844. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01844.
- Zhang, J. & Howell, R. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261–1266. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.021>.
- Zhang, J. Howell, R. & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169–184. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9322-x>.
- Zhang, J. Howell, R. & Stolarski, M. (2013). Comparing three mediators of the relationship between balanced time perspective and subjective well-being: Savouring, gratitude, and positive affect. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 412–422. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.823511>



- 
- Zhang,K.(2023). A Study on the Improvement of Middle School Teachers' Happiness in Teaching from the Perspective of Flow. *Advances in Education*.13(04).1670-1676.
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. New York, NY: Simon & Schuster.
- Zimbardo, P. G., & Gonzalez, A. (1984). A Psychology Today reader survey. *Psychology Today*, 18, 53–54.