جامعة زيان عاشور الجلفة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس والفلسفة

التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط

متوسطة هواري بومدين ببلدية البيرين أنموذجا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبتين:

فاطمة بن منصور
سواقي صليحة

تحت إشراف الأستاذة:

الدكتورة خيرة داودي

لجنة المناقشة:

1. د.مرباح تقي الدين..... رئيسا
2. د.داودي خيرة..... مشرفا و مقررا
3. د.غريب مختار..... ممتحنا

الموسم الجامعي: 2021/2020

بسم الله الرحمن الرحيم

الشكر والتقدير

إن الحمد والشكر لله عز وجل الذي أعاننا على إنجاز هذا البحث ، والذي يسر لنا من عباده الأخيار ، فالشكر لله أولا ثم الشكر والعرفان إلى

الأستاذة الفاضلة ، الدكتورة **خيرة داودي** ، على تفضلها بالإشراف على هذا البحث ، وعلى نصائحها وتوجيهاتها القيمة و نشكر كل من الدكتور **تقي الدين مرباح** و الدكتور **زعتر نور الدين**

كما نشكر كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد .....

و الحمد لله رب العالمين.

إهداء

إلى روح أبي الطاهرة

رحمه الله عيسى

إلى من مشت على الأشواك لكي

توصلني إلى أعلى المراتب نور عيني

وضياءها أمي حبيبتي إلى أخواتي

زوليخة أميرة حكيمة آمنة إلى اخوي

العزيزين عبد المالك و إبراهيم إلى

كمال زواوي وعمار حاتم إلى مصطفى

وأسامة إلى إياد و والكتكوتتين ياسمين

روان وسيدرا رسيل

إلى من شاركت معي أجمل

اللحظات واسعدها

عائشة بلقاسمي وعفاف قسمي

وعائلاتهما

فاطمة

إهداء

إلى أول من علمني حرفا في حياتي
إلى نبع الحنان أمي الحبيبة جنة ربي في
الأرض حفضها الله إلى الرجل العظيم الذي
ارتبط اسمي بإسمه طوال عمري أبي
الحنون صاحب المبادئ
الراقية أطال الله في عمره
إلى جميع إخوتي الذين هم عون لي بعد
الله عز وجل
إلى روح جدتي العزيزة رحمها الله واسكنها
فسيح جنانه
والشكر الموصول إلى كل معلم أفادنا
بعلمه كما نرفع كلمة شكر إلى الدكتورة
المشرفة خيرة داودي التي ساعدتنا في
انجاز عملنا واليكم جميعا اهدي جهدي
المتواضع
وأسأل الله أن ينفع به ويجعله
خالصا لوجهه الكريم
صليحة

مقدمة

مقدمة :

يعد مفهوم التدفق من بين أهم المفاهيم المرتبطة بحركة علم النفس الإيجابي ، تلك الحركة التي أدخلت رسميا في المسار الأكاديمي لعلم النفس سنة 1998 عندما ترأس مارتين سيلجمان الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ومحاولاته الدؤوبة هو ومجموعة أخرى من علماء النفس ممن كان لديهم تحفظات كثيرة على علم النفس بفروعه التقليدية الغارقة في التركيز على التصوير الحصري لكل جوانب القصور والضعف في الشخصية الإنسانية بتبني المنظور الباثولوجي لإدخال علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة .

ويعد التدفق النفسي من المفاهيم النفسية الحديثة، وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق النفسي على يد ميهالي (Mihalyi) في نهاية الثمانينات من القرن العشرين، حينما لاحظ أن الناس أثناء ممارستهم لأنشطتهم وأعمالهم التي يمثل النشاط فيها هدفا في حد ذاته كالفنانين والرسامين ولاعبي الكرة ومتسلقي الجبال، حيث يشعر القائم بتلك الأنشطة بالمتعة والسرور، فهو يقضي وقتا طويلا في هذه الأنشطة دون أن يشعر بمرور الوقت، عندئذ يوصف بأنه يمر بحالة تدفق كما يعتقد ميهالي (Mihalyi) أن الفرد يصل إلى حالة التدفق النفسي عندما يؤدي الأنشطة المثالية، والتي تتحرك خارج إطار القيود والتحديات مع سيطرة الفرد على مهاراته التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية، حيث يتكون التدفق من كافة المواهب والقدرات التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجه حياته، ويرى ميهالي (Mihalyi) أن التدفق النفسي يتكون من تسع نقاط وهي: وضوح الأهداف، والاندماج، والتركيز، وفقدان الإحساس والوعي بالذات، وغياب الإحساس بالوقت، والتغذية الراجعة، والتوازن بين القدرة والتحدي، والإحساس بالقدرة على ضبط النشاط، والإثابة الداخلية وحصر الوعي في النشاط .

انتظمت بدايات المعرفة العلمية لمفهوم جودة الحياة في علم الاقتصاد والاجتماع لذا، فإن دراسة هذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسبت أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد وصانعي القرار السياسي لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط

دخل الفرد وتحسن مستوى ما يُقدم له من خدمات ورفاهية، لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمه الإنسانية ، وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية والحالة الانفعالية والتدفق النفسي.

ولا يتم دراسة **التدفق النفسي** من الناحية الأكاديمية فقط، ولكن في السنوات الأخيرة أصبحت نظرية التدفق تطبق في العديد من الممارسات وذلك لتحقيق **جودة حياة الأسرية**، وكذلك لأن تلك النظرية تحدد طريق الفرد ووجهته .

تعبر جودة الحياة الأسرية عن الاهتمام بالحالة النفسية للفرد والتي تتأثر بدورها بكثير من الصعوبات التي تواجه الفرد في حياته، وتؤثر على نوعية وطبيعة حياته ومستوى الصحة النفسية لديه، ويكمن تحقيق جودة الحياة الأسرية في مقدار التآلف والمحبة والاحترام داخل الأسرة نفسها، فهي مشاركة يتقاسم فيها الآباء والأبناء الواجبات والحقوق، ويؤدي كل فرد ما عليه ويطلب ما يحتاجه.

وتعبر جودة الحياة الأسرية على الأفراد الذين يعتقدون في أنفسهم أنهم جزء من الأسرة، ويرتبطون من خلال صلة الدم، ويرعون بعضهم البعض على أسس وقواعد منظمة.

و جودة الحياة الأسرية هي الدرجة التي عندها تشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع، واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معا، وتوفر الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم .

كما ترتبط جودة الحياة الأسرية بالرضا والشعور بالسعادة لدى الأفراد الذين تربطهم علاقات انفعالية ايجابية تنمو من خلالها شخصياتهم وتتطور، لتحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي..

الفصل الأول

1- الاشكالية :

فرضت التغيرات السريعة ووتيرتها المتلاحقة على الفرد في عصرنا الحالي أن يواكب تلك الطفرات الهائلة التي تغير تقريبا شكل الحياة في كل عقد من الزمن، وأن يتعايش معها، بل وأن يبتكر وسائله الخاصة التي تساعده على التكيف مع هذه التغيرات، وأن يطور من نفسه حتى يمكنه استيعاب ما يواجهه من مواقف جديدة وطارئة لم يتعرض لها من قبل، بل إن العلوم الإنسانية نفسها تشهد تطوراً يوماً بعد يوم لتقدم للفرد الطرق المثلى للتعامل مع هذه التغيرات دون أن يصاب بانتكاسات نفسية أو اجتماعية، وفي علم النفس تظهر باستمرار متغيرات ومفاهيم جديدة تساعد على التكيف مع الموجات المتلاحقة من التطور الذي يشهده العالم المعاصر، فنوعية المشكلات غير المألوفة التي يواجهها الفرد لا يكفى لحلها الأسلوب الاعتيادي والخبرات السابقة فقط، بل تحتاج في حلها إلى طرق جديدة.

ويعد التدفق النفسي أحد هذه المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي والتي تهدف إلى تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، وتمثل ظاهرة إيجابية باعتبارها خبرة ذاتية تتحقق عندما ينسى الفرد نفسه أثناء عملية التدبر والتفكير وإعمال العقل في حل بعض المشكلات، فيذوب الفرد في تنفيذ المهام والأعمال المرتبطة بهذه المشكلات مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج، يعاين من خلالها بهجة الحياة ويكتشف معناها، وتصبح حياته هادفة وجديرة بأن تعاش.

ويعتبر التدفق النفسي خبرة ذاتية شخصية ذات قيمة، فتدفق الخبرات الانفعالية الإيجابية أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة يمثل حالة نفسية سارة تحدث في الحياة اليومية للفرد يمكن أن يشعر بها في العمل أو المدرسة إلخ..

فالتدفق النفسي حالة نفسية داخلية يشعر الفرد فيها بالتوحد مع المهمة والتركيز التام فيما يقوم به من أداء والاندفاع بحيوية مع إحساس عام بالنجاح والتعامل مع المهام، كما تتباين درجاتها ومستوياتها تبعا لما تمثله هذه المهمة من المتعة بدرجات مختلفة، لذا يتمنى الفرد استمرارها ويعمل على تكرارها دون النظر للعائد من وراء ذلك.

فالتدفق يحمل في طياته فكرة السعي الدؤوب نحو الجودة، والمقدرة على التركيز لساعات طويلة دون أن يتطرق إليه الملل، والإغراق في التفكير إلى حد فقد الشعور بالزمن، والشعور الداخلي بجدوى الجهد المضني الذي يتضمنه العمل، ويتطلب حدوث ذلك الشعور بدنو الهدف ووضوحه، ثم التغذية المرتدة الفورية، والمقدرة على تجزئة العمل بحيث يصبح في إمكانية الفرد تحقيقه في الوقت المحدد له والدخول في حالة التدفق يعتمد على تحقيق التوازن بين طاقات العمل الملحوظ وفرص العمل، وهذا التوازن يمثل توازنا ديناميكيا ، لأنه قد يصبح هشا إذا فاقت التحديات المهارات، وهنا يشعر الفرد بالقلق، أو قد تفوق المهارات التحديات فيسترخي الفرد ويشعر بالملل، وهنا يضغط القلق أو الملل على الفرد لتعديل مستوى المهارة أو التحدي أو كلاهما من أجل الهروب من حالة النفور وإعادة الدخول إلى التدفق.

ولا يتم دراسة **التدفق النفسي** من الناحية الأكاديمية فقط، ولكن في السنوات الأخيرة أصبحت نظرية التدفق تطبق في العديد من الممارسات وذلك لتحقيق **جودة حياة الفرد،** وكذلك لأن تلك النظرية تحدد طريق الفرد ووجهته .

أين تعتبر جودة الحياة من اهم المفاهيم التي جاء بها علم النفس الايجابي فقد شهدت السنوات الاخيرة اهتماما متزايدا في دراسة مفهوم جودة الحياة والمتغيرات المرتبطة بها، كالرضا عن الحياة والسعادة ومعنى الحياة، و... لأجل الوصول بالإنسان الى الصحة النفسية والتكيف والفاعلية والرفع من أدائه وقدراته. حيث يذكر الزبون آخرون أن درجة رضا المعلم عن وظيفته تنعكس على سلوكياته سلبا او ايجابا وما يترتب على ذلك من آثار تلعب دورا بارزا في تشكيل وجدان واتجاهات الطلاب وطريقة تفكيرهم وقيمهم وقدراتهم المختلفة وليس هذا وحسب بل انها تؤثر كذلك على مستوى تحصيلهم.

وانطلاقا من الاهمية التي تستمدها جودة الحياة من الاحساس بالرضا وانعكاساتها على حياة الفرد العملية والأسرية وما يترتب عنها من آثار ايجابية فالعنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، فأصبحت جودة الحياة من أهم القضايا في حياة الأفراد

والمجتمعات باعتبارها القاعدة الأساسية لتفادي العديد من المشكلات التي قد تعترض الفرد في حياته وهو ما ينعكس على كل المجتمع، والمجتمع الجزائري كغيره من المجتمعات الإنسانية يسعى إلى توفير كل متطلبات الجودة في حياة الفرد ومنه الأسرة من خلال برامج التنمية التي تهتم بالجوانب الاقتصادية والاجتماعية وحتى البيئية التي تحقق للفرد كل فرص العيش في سعادة ورضا.

وبما أن الأسرة هي المؤسسة المتخصصة التي تنشأ الفرد وتعمل على تدريبه على الامتثال إلى قيم المجتمع واتجاهاته وتسعى إلى بناء شخصية سليمة لأعضائها واشباع مختلف حاجاتهم، وهو ما يخلق لديهم الشعور بالجودة في الحياة الأسرية، والتي تعني الوصول بكل فرد من أفراد الأسرة إلى مرحلة اشباع جميع حاجاته المادية والنفسية والعاطفية والثقافية ليستطيع مواجهة ضغوطات الحياة وصعوباتها، إلا أن ذلك يتطلب من كل فرد أن يؤدي واجباته تجاه أسرته ومجتمعه الذي يحيط به للوصول إلى تحقيق جودة حياة أسرية، وهو ما يكمن في مقدار التآلف والمحبة والاحترام داخل الأسرة نفسها من خلال تقاسم الآباء والأبناء الواجبات والحقوق.(أم الخير السوفي، 2020، ص378).

والأستاذ باعتباره فردا من الاسرة وموظفا لدى المؤسسات التعليمية له ادوار وواجبات وحقوق داخل الاسرة ومكان عمله، فهو يبحث عن اتقان عمله وتقديم احسن ما لديه كما يعمل جاهدا على تحسين أوضاعه والتكفل باسرته ماديا او اجتماعيا او نفسيا لذا من خلال هذا ارتأينا البحث عن مووضع التدفق النفسي الذي يشعر به الاستاذ لدى مؤسسات التعليم المتوسط وعلاقته بجودة حياته الاسرية من خلال طرح التساؤل التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وجودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط؟

وقد تم تفكيك هذا التساؤل بدوره إلى التساؤلات الفرعية :

1. ما مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط؟
2. ما مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى)؟
7. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب ؟
8. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس؟

2- فرضيات الدراسة :

في ضوء مشكلة الدراسة و تساؤلاتها, وبناءا على أهدافها، يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وجودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

الفرضيات الجزئية

1. مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع
2. مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى)

4. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب
5. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.
6. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى)
7. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب
8. توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس

3- أسباب إختيار الموضوع :

يعتبر الأستاذ أحد محاور العملية التربوية وركيزة أساسية في كل نظام تربوي، لذلك فإنه يجب الإلتفات إلى كل المعيقات التي تعرقل عمله وتؤثر سلبا عليه ومن جملة هذه المعيقات ظاهرة التدفق النفسي السلبية التي أصبحت تفعل فعلها في صمت على نفسية الأساتذة التعليم المتوسط على وجه الخصوص، ومن الأسباب التي دفعت طالبتنان لتناول هذا الموضوع مايلي:

1 . قلة الدراسات المحلية حسب إطلاع الطالبتنان التي تطرقت لظاهرة التدفق النفسي وعلاقتها بجودة الحياة عند أساتذة التعليم المتوسط .

2 .ملاحظة الإنهاك و الإستنزاف و نقص المبادرة وتدني الدافعية للإنجازعند بعض الأساتذة ونقص المشاركة في النشاطات الثقافية و العلمية وعدم الإهتمام بالنوادي العلمية (الرياضة – الرسم – المسرح – المجموعات الصوتية ...) .

3 .التعرف أكثر على أسباب السلبية للتدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة ومعرفة درجة تواجده لدى أساتذة التعليم المرحلة المتوسط .

4 .التعرف أكثر على آليات و إستراتيجيات التعامل التي يلجأ إليها أساتذة التعليم المتوسط لمقاومة الضغط النفسي بسبب جودة الحياة

5 .ضرورة متابعة تطور هذه الظاهرة عند هذه الفئة وضرورة تحيين نتائج الدراسات في هذا الموضوع.

4- أهداف الدراسة:

ما استدعانا إلى تناول هذه الدراسة مجموعة من الأهداف والمبررات دفعتنا لذلك ولعل أهمها :

الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو الكشف عن ما إذا كانت توجد علاقة بين التدفق النفسي وبين جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- تسمح الدراسة ببناء مقياس التدفق النفسي وجودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تستمد مصادره من الواقع الميداني لتعطي صورة أكثر واقعية عن الضغوط التي يعاني منها الأساتذة

5- أهمية الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي في أي مجال من مجالات المعرفة أهمية خاصة من وراء البحث فيه والعمق في الدراسة والإلمام بجوانب معينة لموضوع معين مثل :

1. -تكشف هذه الدراسة عن التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط.
2. تعتبر الدراسة الحالية إضافة للتراث النظري من خلال ما تقدمه من معلومات.
3. تتحدث عن فئة وشريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي فئة الاساتذة والذين يشكلون عماد الامة ومربي الاجيال.

6- تحديد المفاهيم :

يعد تحديد مفاهيم المصطلحات العلمية أمر ضروري في البحث العلمي فكلما اتسم هذا التحديد بالدقة والوضوح سهل على القدماء الذين تابعون البحث ادراك المعاني والأفكار التي يريد الباحث التعبير عنها دون أن يختلفوا في فهم ما يقلل.. (محمد معين عمر ، 2006 ، ص362.)

– التدفق النفسي :

استعمل Csikszentmihalyi هذا المفهوم للتدفق النفسي كتشبيه بتدفق تيار الماء اذ ان المعنى السيكولوجي للتدفق يشير الى اندماج الفرد في النشاط وانسياب حركاتـــه و ادائه في هذا النشاط مثل الطريقة التي يتدفق بها تيار المـــاء . كما أنه وصف مفهوم التدفق والذي اسماه في بعض الأحيان الخبرة المثلى باستعارة من وصف الفيض المغناطيسي فكما تنتظم خطوط المجال المغناطيسي بحالة مستمرة من الحركة فان الطاقة الروحية للفرد في حالة التدفق تتكون من مجالات حركية وادراكية وانفعالية. (زينب ماجد محمد، عبد الله مجيد العتابي، 2019، ص400)

ويعرف التدفق النفسي بأنه: "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الاشتغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل"

اجرائيا:

2/ جودة الحياة:

لغة: أصلها من فعل جاد، جود والجيد، نقيض الرديء وجاء بالشيء جودة، وجودة، أي صار جيدا. (ابن منظور،1993 ، ص 2015)

اصطلاحا: فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعية، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معينا من جودة الحياة. (علي مهدي كاظم واخرون،2006 ، ص69)

وتواترت المفاهيم التي تضم جودة الحياة لتشمل عدة مفاهيم متشابهة كالسعادة، والرضا والحياة الجيدة والرضا الذاتي. (شيخي مريم، 2003، ص 77)

ويرى مصطفى الشرقاوي جودة الحياة: "كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات و استخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة

والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور وينتظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل الاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة، الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أي شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة.(مصطفى حسن،2004 ،ص 15)

ويرى جسام أن جودة الحياة: هي درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي النشاطات، مدى انجاز الفرد للمواقف .(جسان ، 2009 ، ص 33)

تعريف جودة الحياة الاسرية:

عرف بارك park جودة الحياة الأسرية بأنها الأفراد الذين يعتقدون في أنفسهم أنهم جزء من الأسرة، ويرتبطون من خلال صلة الدم، أو الزواج أو غير ذلك، ويرعون بعضهم البعض على أسس وقواعد منظمة.

وتعرف ايضا على انها الأداء الجيد للوالدين فـــي الأسرة أو السعادة الأسرية ويعتبر الرضا والفرص المتاحة لزيادة دخل الأسرة أو فرص الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ تعتبر من أهم مؤشرات جودة الحياة الأسرية.(رشا عبد العاطي راغب، 2014، **ص10)**

7- **الدراسات السابقة:**

تعتبر الدراسات السابقة تراثا نظريا يمكن الانطلاق منه للوصول إلى نتائج جديدة تخدم البحث العلمي وتكون إجابات على تساؤلات الدراسة المطروحة، فالباحث لابد أن يستعين بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث.

"ويشترط في الدراسات السابقة أن يكون لها موضوعا وهدفا ونتائجا، وأما إذا وجدت فرضيات البحث والعينة والمنهج والأدوات، فالدراسة تصبح أكثر تفصيلا ودقة" وانطلاقا من موضوع الدراسة، هناك العديد من الدراسات السابقة والمشابهة التي أجراها الباحثون سواء التي تناولت التدفق النفسي أو تلك التي تطرقت لمتغير جودة الحياة الاسرية، لذلك سنتعرض لأهم الدراسات التي تخدم موضوعنا ونتطرق إلى أهم النتائج التي توصلت إليها مع إعطاء وجهات النظر المختلفة حولها،إضافة إلى محاولة نقدها وتقييمها والإشارة إلى أوجه الاستفادة منها.

الدراسات التي تناولت جودة الحياة الأسرية :

الدراسة الأولى:

– دراسة مجده السيد الكشكي و عبير محمد الصبان (2021) بعنوان : **جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية** لدى عينة **من** طلاب الجامعة السعوديين ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على دور جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن الفكري وجودة الحياة الأسرية وأحادية الروية، والفروق في كل من الأمن الفكري وجودة الحياة الأسرية وأحادية الروية وفقا للنوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (860) من طلاب الجامعة السعوديين طبق عليهم مقاييس جودة الحياة الاسرية ، والأمن الفكري للشباب ، وأحادية الرؤية ، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر أبعاد جودة الحياة الأسرية انتشارا هو البعد الخاص بالمقدرة المادية والسلامة الصحية، واتصفت عينة الدراسة بمستوي منخفض من أحادية الرؤية ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية وبين الأمن الفكري، ووجود علاقة عكسية بين أحادية الرؤية وجودة الحياة الأسرية، ووجود علاقة عكسية بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية، وأن هناك تأثير ايجابي لجودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط للعلاقة بين الأمن الفكري وأحادية/ تعددية الرؤية، ووجود فروق دالة إحصائيا وفقا للنوع لصالح الاناث في جودة الحياة الأسرية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في الأمن الفكري وأحادية الرؤية وفقا للنوع،

وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في كل من جودة الحياة الأسرية الأمن الفكري وأحادية/ تعددية الرؤية وفقا للتخصص، وفي ضوء النتائج أوصت الدراسة مراكز الارشاد النفسي بالجامعات بوضع برامج وخطط تمكنهم من خلق فكر متعدد ومتعايش مع الاخر لدى طلاب الجامعة.

الدراسة الثانية :

– دراسة كاظم والبهادلي (2006) بعنوان: **جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين** دراسة ثقافية مقارنة ،حيث أدت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامع في كل من سلطنة عمان والجماهيرية الليبية ،ودور متغير البلد ،النوع ،التخصص ،على عينة تمثلت في 400طالب وطالبة،182من ليبيا و 218من عمان .حيث توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد الجودة هما :جودة الحياة الأسرية والاجتماعية ،وجودة التعليم الدراسي ،ومتوسط في بعدين هما :جودة الصحة العامة ، وجودة شغل الوقت ،ومنخفض في بعدين أيضا هما :جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي ،كذلك إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد ،والنوع ،وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص ،وفي التفاعل الثلاثي بين البلد والنوع والتخصص على جودة الحياة ،حيث كان الطلبة الليبيين أعلى في جودة الصحة العامة ،وجودة العواطف ،كما كان الطلبة العمانيين أعلى في جودة شغل وقت الفراغ وادارته.

الدراسة الثالثة:

دراسة عباس والزاملي2006 بعنوان:**العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم** ،حيث بينت العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم ،التعرف على العلاقة بين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم وكل من مستوى دخل الأسرة ،ومستوى تعليم الوالدين ومحل الإقامة وجنس الأطفال،كما أدت إلى الكشف عن الفروق بين الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم في جودة الحياة على عينة 100طفل

50 طفلا عاديا و50 طفلا ذو صعوبات في التعلم كما اشتملت عينة الدراسة على أولياء أمر هؤلاء الأطفال بلغ عددهم 100 والد ووالدة ،حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم في جودة الحياة ،اختلاف مستوى جودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم باختلاف مستوى دخل الأسرة ،عدم اختلاف مستوى جودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم باختلاف مستوى تعليم الوالدين ،كان أهم عامل من العوامل الأسرية والمدرسة والمجتمعية المنبئة بجودة حياة الأطفال ذوي صعوبات التعلم هي جودة الحياة الأسرية يليه العامل المرتبط بالمصادر المتاحة في المجتمع.

الدراسات التي تناولت التدفق النفسي :

الدراسة الأولى:

-دراسة ألق ثائر زكي و محمود ناجي النواب بعنوان : **التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة** استهدف البحث الحالي التعرف الى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .

تألفت عينة البحث من 400 طالباً وطالبةً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من جامعة بغداد ، واستعمل الباحثان مقياس التدفق النفسي لـــــ (Jackson& Marsh1996) ترجمة (العكيلي ، والمحمداوي ،2015) وقد اظهرت نتائج البحث ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتدفق النفسي ، مقارنة بمتوسط المجتمع الذي ينتمون إليه.

هدف البحث الى التعرف إلى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس التدفق النفسي على عينة البحث البالغ عددها 400 طالباً وطالبة، وقد اتضح ان الوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ 134,15 درجة، وبانحراف معياري مقداره 12,740 في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس 105 درجة، وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستخدام معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة45,758 ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية 1,96 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية399 .

الدراسة الثانية:

دراسة خشبة، فاطمة السيد حسن بعنوان : **التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدي المعلمين**، هدفت هذه الدراسة إلى فحص طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وكل من السعادة والرضا الوظيفي والتسويف ، وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ بالتدفق النفسي وكذلك الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية كالنوع (نكور – إناث)، طبيعة المواد التي يدرسها المعلم (أدبية – علمية نوع المؤسسة التي يعمل بها (أزهر – عام)، العمر ، الدخل (مرتفع – منخفض) ، اللقب العلمي (معلم مساعد – معلم – معلم أول – معلم خبير) ، نوع المرحلة التعليمية التي يرس لها (ليتدائى – إعدادي – إعدادي وثانوى – ثانوى) ، وتكونت عينة البحث من 513 معلما بواقع (202) ذكرا، (290) أنثى وقد تراوحت أعمارهم ما بين 20– 60 عاما ، واستخدمت الباحثة مقياس التدفق النفسي ، ومقياس السعادة ومقياس التسويف ومقياس الرضا الوظيفي وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الشنق النفسي كل من السعادة والرضا الوظيفي ، ووجود علاقة مالية بين التدفق النفسي والتسويف ، وإسهام متغيرات البحث في التنبؤ بالتدفق النفسي ويعد متغير السعادة أفضل متغيرات البحث إسهاما في التنبؤ، كما أسفرت النتائج عن ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى النوع (نكور – إناث) لصالح الإناث ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي ترجع إلى طبيعة المواد (أدبية – علمية) ، نوع المؤسسة (أزهر – عام) ، العمر ، نوع المرحلة التي يدرس لها المعلم (ابتدائي – إعدادي – إعدادي وثانوي – ثانوى)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنفق النفسي ترجع إلى الدخل لصالح مرتفعي الدخل ، واللقب العلمي لصالح المعلم الخبير.

التعقيب على الدراسات :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يمكننا أن نلاحظ ما يلي:

التنوع الكبير في الدراسات التي تناولت جود الحياة الأسرية ، والتي هدفت للكشف عن العلاقات بينها وبين متغيرات أخرى ومن بين هذه المتغيرات نجد:

دراسة مجده السيد الكشكي و عبير محمد الصبان (2021) **جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية** دراسة كاظم والبهادلي (2006) بعنوان: **جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين** ، دراسة عباس والزاملي2006 بعنوان:**العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم** وغيرها من المتغيرات التي تربطها بجود الحياة الأسرية

– التنوع الكبير في الدراسات التي تناولت التدفق النفسي ، والتي هدفت للكشف عن العلاقات بينها وبين متغيرات أخرى ومن بين هذه المتغيرات نجد:

–دراسة ألق ثائر زكي و محمود ناجي النواب بعنوان : **التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة** ، و دراسة خشبة، فاطمة السيد حسن بعنوان : **التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموجرافية لدي المعلمين** وغيرها من الدراسات..

الفصل الثاني

تمهيد:

يعتبر التدفق النفسي خبرة ذاتية شخصية ذات قيمة، فتدفق الخبرات الانفعالية الإيجابية أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة يمثل حالة نفسية سارة تحدث في الحياة اليومية للفرد يمكن أن يشعر بها .

فالتدفق النفسي حالة نفسية داخلية يشعر الفرد فيها بالتوحد مع المهمة والتركيز التام فيما يقوم به من أداء والاندفاع بحيوية مع إحساس عام بالنجاح والتعامل مع المهام، كما تتباين درجاتها ومستوياتها تبعا لما تمثله هذه المهمة من المتعة بدرجات مختلفة، لذا يتمنى الفرد استمرارها ويعمل على تكرارها دون النظر للعائد من وراء ذلك.

أولا – التدفق النفسي : Psychological flow

1– الجذور التاريخية لدراسة التدفق

إن الجذور التاريخية لدراسة التدفق تعود إلى حوالي الستينات من القرن الماضي عندما بدأ كسكزنتيميهالاي (Csikszentmihalyi) وزملاؤه من الباحثين بدراسة التدفق النفسي، وبعد أن أصبح شغوفة بالفنانين الذين ينغمسون في عملهم خصوصا الرسامين الذين يندمجون تماما في فنونهم، ولذلك أصبحت بحوث التدفق النفسي سائدة في الثمانينات والتسعينات (نصيف، 2015) ، وفي هذا الصدد اشارت المصادر التاريخية أن مايكل انجلو (Michel Angelo) وضع رسومه على السقف المعلق لكنيسة الفاتيكان فيما كان في حالة من التدفق، وقد ذكر أنه كان يرسم لأيام في بعض الأحيان وكان مستغرقا تماما في عمله حتى إنه لم يتوقف للطعام أو النوم حتى وصوله إلى نقطة الإغماء وكان يستفيق منتعشا وعند دخوله في مرحلة الرسم مجددة كان يدخل حالة الاستغراق الكامل، كذلك أشارت الدراسات عبر الثقافات عن تحدث التعاليم البوذية والتأدية "Buddhism and Taoism" عن حالة عقلية تعرف بالنشاط من غير النشاط "action of inaction" أو (الفعل من غير الفعل) والتي تشبه إلى حد كبير فكرة التدفق، وكذلك فإن السياق الهندي الفلسفة والمعرفة أشار

إلى حالة مماثلة ، وربما يمكن تلمس مضامين حالة التدفق التي يتعايش معها الفرد من خلال تأكيد كسكزنتيميهالاي على فكرة الأسر التي يجد فيها المرء نفسه مندمجة بصورة تامة في المهمات أو الأعمال والأنشطة التي يقوم بها منقادة تماما لها، وسائرا في تيارها الرئيسي ولكن بحالة من الوعي والتفهم والاستمتاع لقد أثبت التفسير الأصلي لحالة التدفق النفسي بانه قوي بشكل ملحوظ إذ تم اثباته من خلال دراسات الفن والعلم والخبرة الجمالية والرياضة والكتابة الأدبية وكذلك عبر أنواع الفعاليات، وخلال الثمانينات والتسعينات تم تبني مفهوم التدفق النفسي من الباحثين الذين يدرسون الخبرة المثلى (مثل اللعب والرياضة والفن والدافعية الذاتية) وكذلك من الباحثين والأطباء الذين يعملون في سياق تعزيز الخبرة الايجابية إذ كان لمفهوم التدفق النفسي تأثير متنامي خارج الوسط الأكاديمي وذلك في مجالات الثقافة العامة والرياضة المحترفة والأعمال والسياسة، وهكذا فقد تم استيعاب العمل على التدفق بشكل رئيس في علم النفس الإنساني الخاص (بماسلو وروجرز)، في السنوات الأخيرة كان أنموذج الفرد بوصفه كائن عضويا فعالا ومنظمة لذاته ومتفاعلا مع البيئة إذ أصبح مركزية في علم النفس بشكل متزايد وأصبح هذا الأنموذج منافسة شديدة للأنموذج الوظيفي في علم النفس والذي صيغ بشكل منسجم مع مفهوم التدفق النفسي (نصيف، 2015، ص 93)

إن الصفة الأساسية التي يشترك فيها أنموذج التدفق النفسي مع تلك النظريات المعاصرة هي التفاعلية بدلا من التركيز على الفرد بمعزل عن السياق (مثل السمات وأنماط الشخصية والاستعدادات الثابتة) إذ أكدت بحوث التدفق النفسي على النظام الديناميكي الذي يتكون من الفرد والبيئة إضافة إلى ظاهرة التفاعلات بين الفرد والبيئة، فمتسلقو الصخور والجراحون والآخرون ممن يجدون متعة عميقة في النشاط يوضحون كيف أن مجموعة منظمة من التحديات والتي تقابلها مجموعة من المهارات ينتج منها (خبرة مثلى)، فالفعاليات توفر فرصة غنية للأداء، اذ تعتمد هذه التحديات على امتلاك الفرد إمكانيات الأداء ذات الصلة، وبما أن اتجاه خبرة التدفق النفسي يتشكل بالفرد والبيئة معا فنحن

نتحدث عن دافعية طارئة وما يحدث في أي لحظة هو استجابة لما حدث قبل تلك اللحظة مباشرة، فالدافعية هنا طارئة تنشأ من التفاعل بين الفرد والبيئة .

وخلاصة القول تمثل حالة التدفق النفسي بالمعنى التي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي اي الخبرة الانسانية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة؛ لكونها حالة تعني انغماس الفرد في المهمات والأعمال التي يقوم بها انغماسة تامة ينسى به ذاته والوسط والزمن، وكأنه في حالة من غياب الوعي بكل شئ، عدا هذه المهمات أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترنة بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الذي يشكل له دافع باتجاه المثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحبا بها من دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، وهنا يكمن سر الرفاهية والسعادة الشخصية والاحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضفي المعنى والقيمة على تلك الحياة (ابو حلاوة، 2013، ص 708)

ويعد التدفق حالة من نسيان الذات Self-forgetfulness عكس التأمل والاجترار والقلق والوسواس، فاذا وصل الفرد الى حالة التدفق يستغرق تماما في العمل الذي يقوم به الى درجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما، مسقطا كل الانشغالات المسبقة، مثل الصحة، والأنشطة اليومية، وبهذا الشعور تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات.(معمرية بشير، 2012، ص 138)

وفي هذا السياق :استعاد احد الجراحين ذكرى عملية جراحية دقيقة ، وصل اثناء اجرائها الى حالة التدفق وعندما انتهى من اجراء الجراحة ، لوحظ وجود بعض الملاط (الجبس) على ارض حجرة العمليات فسال ماذا حدث ، اعترت الجراح دهشة بالغة ، عندما سمع ان جزءاً من سقف الحجرة سقط على الارض بينما كان منهمكا تماما في الجراحة التي يجريها ، فلم ينتبه لهذا على الاطلاق. (جولمان،دانيل، 2000، ص 136)

ومما سبق نستنتج عدة تعاريف بالتدفق النفسي :

يعرف التدفق النفسي بأنه: "خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد من خلال الاشتغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل" (أحمد البهاص، 2010، ص121)

التدفق النفسي حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزاً شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة فورية. (ناجي، د.ت، ص 1)

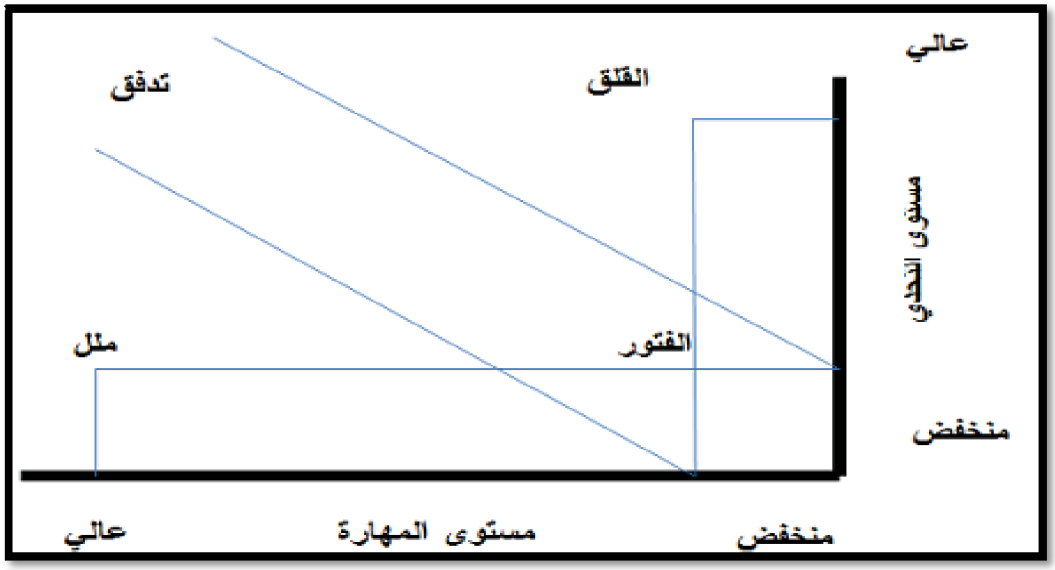
ثانيا – نظريات التدفق النفسي :

-نظرية كسيكزينتميهالي (Csikszentmihalyi): 1997)

كسيكزينتميهالي في نظريته أن الأنشطة أو الأعمال تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، واذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماما ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة. (مؤمن،محمد داليا، 2004، ص 430)

وأكد كسيكزينتميهالي على وجود قيود أو عقبات تحول دون استمتاع الفرد بالحياة ومن أهمها الانشغال التام بالخوف من تقييمات الآخرين وأحكامهم، وأشار الى إن الإحساس بالنشوة والابتهاج يتضمن تجاوز ضوابط أو قيود الأنا أي التحرر النسبي من قيود أنا

الفرد بالإضافة الى تجاوز روتين الحياة اليومية، وقد وضح ميهالي ما يقصد بخبرة التدفق من خلال مخطط توضيحي كما مبين في الشكل الاتي:



شكل رقم 1 – يوضح خبرة التدفق (عبد الجواد ابو حلاوة، 2013، ص 16)

ويفيد كسيكزينتميهالي بأن الأنشطة المثالية في قناة التدفق تتحرك خارج أطار التحديات مع سيطرة الفرد عليها واكتسابه للمهارات التي تحرره من البلادة النفسية والسلوكية ووفقاً لما ذكره Csiksentmihaly بأن التدفق النفسي هوحالة دافعية مركزة بالكامل لتسخير الحركات او الأنشطة لخدمة الأداء النهائي وبهذا نجد أن كلاً من التعلم و الانفعالات في التدفق النفسي لا يتم احتوائها فحسب بل يتم تنظيمها بشكل ايجابي مع المهمة التي هي قيد الانجاز ، إذ ان السمة المميزة للتدفق النفسي هي الشعور بالتمتع التلقائي اثناء اداء المهمة .. (عبد الجواد ابو حلاوة، 2013، ص 17)

فالتدفق النفسي قوة مهمه في نجاح الفرد في الفعالية التي يمارسها، فهو يزوده بطاقة وقدرة على الوعي الذاتي، والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتحرر من الضغوط النفسية،ويمكنه من تطوير ادائة وزيادة دافعيته، وحل المشكلات المتوقعة في اثناء تاديته لمهماته (اشتيه وآخرون، 2015، ص 4)

وقد لاحظ العالم حالة التدفق هذه تحدث لدى الكثير من الناس حتى اولئك الذين يمارسون انشطة دون مقابل مالي، وتحدث عند الفرد من وقت الى اخر يقضي في اثنائها الكثير من

الوقت في النشاط الذي يمارسه ويكون النشاط هدفا في حد ذاته، إذ يشعر الفرد بالمتعة والسرور (بشير معمرية، 2012، ص 143)

والدخول في حالة التدفق تتطلب تركيز الانتباه على العمل أو النشاط الذي يقــوم به الفرد، لأن جوهر التدفق هــو حالة من التركيز العالي وعندما يبدأ التركيز فإن العملية تســير في مسارين الأول يتكفل بتقديم الراحة أو الحفظ من الاضطرابات الانفعالية، إما الثاني فيسهل القيام بالعمل بدون مجهود كبير، كما يمكــن الــدخول فــي حالــة التــدفق عندما تكون الأعمال التي يقوم بها الفرد تتناسب وحجم قدرات الفردٍ فعندئذ يمكن حدوث التدفق (محمد حسين، 2007، ص 145)

التدفق النفسي هو دافعية مركزة بالكامل وربما يمثل الحد الأقصى في تسخير الانفعالات لخدمة الأداء. وهكذا نجد أن التعلم والانفعالات في التدفق النفسي، لا يتم احتوائها فحسب ولكن يتم أيضا تنظيمها بشكل ايجابي مع المهمة التي هي قيد الإنجاز، إذ إن السمة المميزة التدفق النفسي في الشعور بالتمتع التلقائي أثناء أداء المهمة وذلك على الرغم من وصف التدفق النفسي على أنه تركيز عميق على الفعالية فقط ولذلك يرى كسكزنتيميهالاي وآخرون أن النظريات التي تقدم مسوغات لدافعية الفرد إلى السلوك بذاته تشير الى تفسيرات وأهداف مختلفة، فبعض التفسيرات تعتمد على الهدف البيولوجي للسلوك إذ يرجع ذلك إلى الرغبة في اشباع حاجة من الحاجات الأساسية لتحقيق الأهداف الوجودية والاستمرار في الحياة، كما يشير بعضهم الآخر في تفسير السلوك الى تحقيق أهداف شخصية (الأنا) من خلال حب السيطرة والنفوذ أو تحقيق أهداف شخصية (الأنا الأعلى) من خلال سمة الاجتماعية والابداع، كذلك أضاف وصفة مختلفة للسلوك يعتمد على التفسير الفينومينولوجي الذي يحاول أن يختبر بدقة الجانب المحسوس لدى الفرد عندما

يندمج في الأنشطة التي تتضمن السلوك المستقل اذ يركز هذا النوع من التفسيرات على مواقف تحدث في وعي الفرد تعرف (بخبرة التدفق النفسي والتي كانت نتيجة لأبحاث كثر اشارت الى قيام بعض الأفراد بالانشطة الصعبة والخطيرة من أجل الوصول فقط الى متعة الممارسة . (عماد عبد الأمير نصيف، 2015، ص 96)

وإذا كان كسكزنتيميهالاي وناكامورا (Nakamura & ,Csikszentmihalyi1999) يرون أن التدفق النفسي يعد قوة تتمدد على وفق علاقتها بهدف الفرد ودرجة اهتمامه ونمو مهاراته ومدى تركيزه، فإن تلجين وآخرون يرون أن التدفق النفسي يمثل حالة من الاثارة الايجابية تتناقص بشكل كبير مع النشاط الذي يرتبط بحالة الاسترخاء والملل .

إذ يصف كسكزنتيميهالاي وآخرون (Csikszentmihalyi,et al2005) في دراسات (ما وراء القلق والملل) ما يحدث للسلوك بأنه ليس إدراكا للمتطلبات والمهارات فقط بل يجب أن يشتمل ذلك أيضا على إدراك التوازن بين التحديات والمهارات، فعندما يفقد الفرد ذلك التوازن فمن السهل أن يصل إلى حالة القلق وذلك عندما تتفوق تحدياته على مهاراته أما في حالة تفوق مهاراته على تحدياته يصاب الفرد بحالة من الاسترخاء تؤدي به الى الملل. (عماد عبد الأمير نصيف، 2015، ص 97)

أن التدفق النفسي هو وصول المتعلم إلى مستوى يكون فيه قادرا على الارتقاء إلى مستوى أعلى من الأداء وانجاز سلوك استكشافي، اذ يحدث التدفق النفسي حين يتحقق التوازن الدقيق بين حالتي القلق والملل عند المتعلم، وكذلك التوازن بين الكفايات الحالية المتعلم والتحديات التي تقوده الى الملاحظة ومن ثم اتقان المهارة، فالتدفق يتطلب تحقيق التوازن بين مهاراته والتحديات التي يواجهها على ألا يكون التحدي كبيرة الى درجة يشعر المتعلم اتجاهه بالعجز والقلق وكذلك ألا يكون هذا التحدي على درجة من السهولة تجعل المتعلم يشعر بالملل والسأم، وإذا كان والن (Whaln) يجد أن المهارات والتحديات المتدنية تولد

اللامبالاة (عماد عبد الأمير نصيف، 2015، ص 98) فإن شمت وسافيج (Schmiat and 1992, Savages) أشارا إلى أن المهارات المتدنية والتحدي المتدني قد يسهلان التدفق النفسي .

وفي هذا الصدد يرى (كسكزنتيميهالاي، أن الاندماج كليا في النشاط للوصول الى حالة التدفق النفسي مسؤولة عنه ثلاث سمات ذاتية هي: اندماج الوعي في الأداء، والإحساس بالتحكم والانضباط، وتحول الوقت، إذ أن الوصول الى تلك الحالة الايجابية مرتبط بثلاثة شروط تعتمد في تحقيقها على البيئة الخارجية، لتحقيق حالة التدفق النفسي والمتمثلة بـــ:

1- يجب أن ينخرط الشخص في الفعالية بأهداف واضحة ويضيف هذا اتجاها وبنية للمهمة.

2- يجب أن يمتلك الفرد توازنة جيدة بين التحديات المدركة للمهمة التي بين يديه ومتطلباته مما يتيح له تكييف أدائه للمحافظة على حالة التدفق .

3- المهمة التي بين يدي الفرد يجب أن تحتوي على تغذية راجعة واضحة ومباشرة وذلك يساعد الفرد على التعامل مع أي من المتطلبات المتغيرة وتسمح له على تكييف أدائه للمحافظة على حالة التدفق النفسي ويؤكد ذلك كل من هاركي واليوت (1998, Harackiewicz&Elliot) على أن السمات الضرورية التي تعمل على زيادة الاندماج الداخلي وتؤدي إلى وصول الفرد الى حالة التدفق النفسي تشير إلى الأهداف الواضحة وتوازن التحديات مع المهارات المدركة والتغذية الراجعة الواضحة والفورية والتي تشير الى تفسير دافعية السلوك ... .

ويرى ساسون وهاراكوز (Sansone&Haraciewicz 1996) أن نظريات الدافعية بصفة عامة تفسر سبب الحدث بمفردات وظيفية وذلك بوضع النتائج بنظر الاهتمام بدلا من العمليات، فتشير تجربة التدفق النفسي الى قوة دافعة كبيرة عندما يندمج الفرد اندماجا كليا في النشاط

والذي يعكس مستوى عالية من التقدير الذاتي يؤدي الى الاستمتاع بالأداء، فالدافعية الداخلية الممارسة النشاط لا تستمر ما لم تكن هناك متعة .

مبادئ النظرية: ان نظرية التدفق النفسي تقوم على مبادئ أربعة وهي: البهجة والسرور، والتحكم والسيطرة، والانتباه والتركيز، والتحدي، ولها تسعة مكونات كما يؤكد ذلك والخصائص التسعة التدفق للنفسي التي تجعلها نظام متكاملا هي :

1- الأهداف الواضحة Clear goals إذ تكون هذه الأهداف قابلة للتحقيق وتتفق مع مهارات الفرد وقدراته، وعلاوة على ذلك فإن كلا من مستوى التحدي والمهارة يجب أن يكونا مرتفعين .

2 -التركيز Concentrating وتتمثل بالدرجة العالية من الانتباه على مجال محدد

3- فقدان الشعور بوعي الذات A loss of the feeling of self-consciousness ويشير الى لاندماج بين النشاط والوعي، اذ يقل الوعي ويصبح نشاطاً فقط .

4- حاسة مشوشة بالزمن Distorted sense of time اذ تتغير خبرة الفرد الذاتية بالزمن .

5- تغذية راجعة غير غامضة Unambiguous Feedback النجاح والفشل في مجرى الفعالية هما واضحان، ولذا فإن السلوك يمكن تعديله على وفق الحاجة .

6- التوازن بين مستوى القدرة والتحدي Balance between ability level and challenge ليست الفعالية سهلة جدا ولا صعبة جدا .

7 -اندماج الوعي بالفعل Action-Awareness Merging اندماج الفرد في النشاط وتضييق بؤرة الوعي وحصره في النشاط الذي يقوم به الفرد.

وأن يشترك كل البشر في كل المجتمعات في امكان الدخول في حالة الاستغراقكل في مجاله المفضل. (مصطفى حجازي، 2012، ص 167-168)

8- ضبط الموقف أو النشاط .A sense of personal control over the situation or activity الحس بالتحكم الشخصي بالموقف وبالفعالية .

9 -الشخصية ذاتية القصد Autotelic Experience الفعالية تكافئ بشكل جوهري (داخلي)، مع أحساس ممتع يشعر به الفرد ولذا فليس ثمة جهد يبذل في النشاط .

ويشيركسزنتيميهالاي إلى أنه ليس بالضرورة أن توجد كل النقاط أعلاه ليتم الشعور بالتدفق النفسي، وفي ذات السياق يرى أن الفرد لا يستطيع إجبار نفسه على الدخول في التدفق إنه يحدث فحسب وحالة التدفق النفسي يمكن الدخول إليها أثناء أداء أي فعالية وذلك على الرغم من أنها أكثر في احتمال حدوثها عندما يكون الفرد يؤدي مهمة أو فعالية بإخلاص (نصيف، 2015، ص 100)

الفرضيات التي تقوم عليها نظريات التدفق:

1- **الفرضية الأولى:** أن ما يقوم به الفرد ليس دائما يعتمد على قوى خارجية، بل في كثير من الأحيان يعتمد على المعايير والقواعد التي تلائم وتلبي حاجات النفس البشرية.
2- **الفرضية الثانية:** أن أي نشاط يمارسه الفرد في حياته اليومية يمكن أن ينتج تدفقة سواء أكان هذا النشاط عملا فكرية أم أدائية شريطة أن يترافق مع الرغبة والحافز والقدرة على التحكم في وعية الذاتي.

3- **الفرضية الثالثة:** أن التفاضل والتكامل شرطان أساسيان لحدوث التدفق، والتفاضل هو توحد رغبات الفرد مع حاجاته ومع النشاط الذي يقوم به، والتكامل هو توحد رغبات الفرد وحاجاته مع رغبات وحاجات الآخرين، فالناجح هو الذي يحسن دمج هذه الجوانب المتباينة وعندما تتدفق الطاقة الداخلية لديه على نحو تلقائي.

4- **الفرضية الرابعة:** أن احساس الفرد بالبهجة في أداء المهمة يتحقق حين يتم التوازن بين مستوى صعوبة المهمات ومستوى المهارات التي يمتلكها، وكلما اجتهد الفرد لأداء مهمات اكثر صعوبة من سابقاتها وركز اهتمامه عليها عاش تجربة التدفق وتمتع بالتحديات الموجودة في الحياة (عماد عبد الأمير نصيف، 2015، ص 102).

الشخصية المدفوعة ذاتية :

افترض كسكزنتيميهالاي أن الأفراد الذين يمتلكون سمات شخصية محددة جدا قد يكونون أكثر قابلية لتحقيق التدفق النفسي من الفرد العادي، وتتضمن هذه السمات حب الاستطلاع والمثابرة وتمركزة واطئا على الذات ومعدة عالية من أداء الفعالية، فالأفراد الذين يمتلكون مستوى اكثر من هذه السمات الشخصية يمكن أن يقال عنهم إنهم يمتلكون شخصية مدفوعة ذاتية، وفي هذا الصدد توصلت الدراسات إلى أن الطلبة ذوي الشخصيات المدفوعة ذاتية لديهم أداء أعلى في (الفرص مرتفعة الفعالية، والمواقف عالية المهارات)

ففي المواقف مرتفعة التحدي و عالية المهارات يكون الاحتمال أكبر لأن يدخل الطلبة في حالة التدفق النفسي.

و توصلت دراسة لدي طلبة الجامعة اليابانيين والتي أظهرت نتائج الاختبار الاستكشافي للشخصية المدفوعة ذاتية "Autotelic Personality أن مستويات النشاط المدفوع ذاتية والمتعلق بإدراك التحديات والمهارات كان أكثر توازنة لدى طلبة الجامعة اليابانيين مقارنة بأقرانهم من ذوي النشاط غير المدفوع ذاتية، أضف إلى ذلك أن الطلبة ذوي النشاط المدفوع ذاتية أظهروا ميلا لوضع أنفسهم في حالات يكون فيها إدراك التحديات أعلى من إدراك المهارات، بينما كان العكس صحيحة للطلبة ذوي النشاطات غير المدفوع ذاتية (عماد عبد الأمير نصيف، 2015، ص 104).

2- **نظرية سيليجمان (Seljman2002,):**

إن أوضح المصاحبات النفسية لحالة التدفق النفسي تدور حول ما اسماه س يلجمان (بالحياة ذات المعنى) (ابو حلاوة، 2013، صفحة 18) ، اذ طرح سيلجمان في نظرية (السعادة الحقيقية) ثلاثة أنواع من السعادة يمكن قياسها علمية والتحكم فيها وهذه العناصر هي الحياة السارة، والاندماج في الحياة، والحياة ذات المعني .

ويعني سيلجمان ب (الحياة السارة) نجاح تتابع المشاعر الايجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل، فالمشاعر الايجابية عن الماضي تولد الارتياح والتفاؤل والأمل والثقة نحو المستقبل، أما المشاعر الايجابية حول الحاضر فتنقسم على فئتين، وهما: (الملذات والارضاء) ، وتتمثل الملذات ب(الملذات الجسدية ومستوى هذه الملذات)، فالملذات الجسدية هي المشاعر الايجابية التي تأتي مباشرة من خلال الحواس مثل المشاهد الممتعة والأصوات الجيدة والروائح أما مستوي الملذات، فهي لحظة انطلاق المشاعر الأكثر تعقيدا من الملذات الحسية مثل الفرح، والراحة، والاسترخاء، وما شابه ذلك وهي مشاعر

ذاتية وأما الإرضاء فهي الأخرى فئة من المشاعر الايجابية عن الحاضر وهي على عكس الملذات إنها تلك المشاعر التي ترافق الأنشطة التي لا يرغب الجميع في أدائها مثل القراءة، وتسلق الصخور، والرقص وغيرها فالعواطف الايجابية ليست ترفا ولكنها حاجة حيوية عابرة (عماد عبد الأمير نصيف، 2015، ص 104)

أما (الاندماج في الحياة) فأراد بها سليجمان ما يصح تسميته ب (حياة التعهد والالتزام) التي تنتهج المشاركة مع الآخرين في مجالات عدة منها، العمل والعلاقات الحميمة وهي مرادفة المفهوم التدفق النفسي الذي نادى به (كسكز نتيميهالاي) والذي يعني به اندماج الفرد في مهمة ما حتى يبلغ ذروة الأداء ويصل درجة الامتياز في الأداء بحيث يستمر التفوق بعد ذالك بلا مجهود .

(أي أن التدفق النفسي الذي يشعر به المرء يحدث عندما يندمج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق أو تتطابق امكانياته وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به، أو يندمج فيه، مثل شعوره بالثقة عندما ينجز المهمات التي يواجهها (جولمان،دانيل، 2000، ص135)

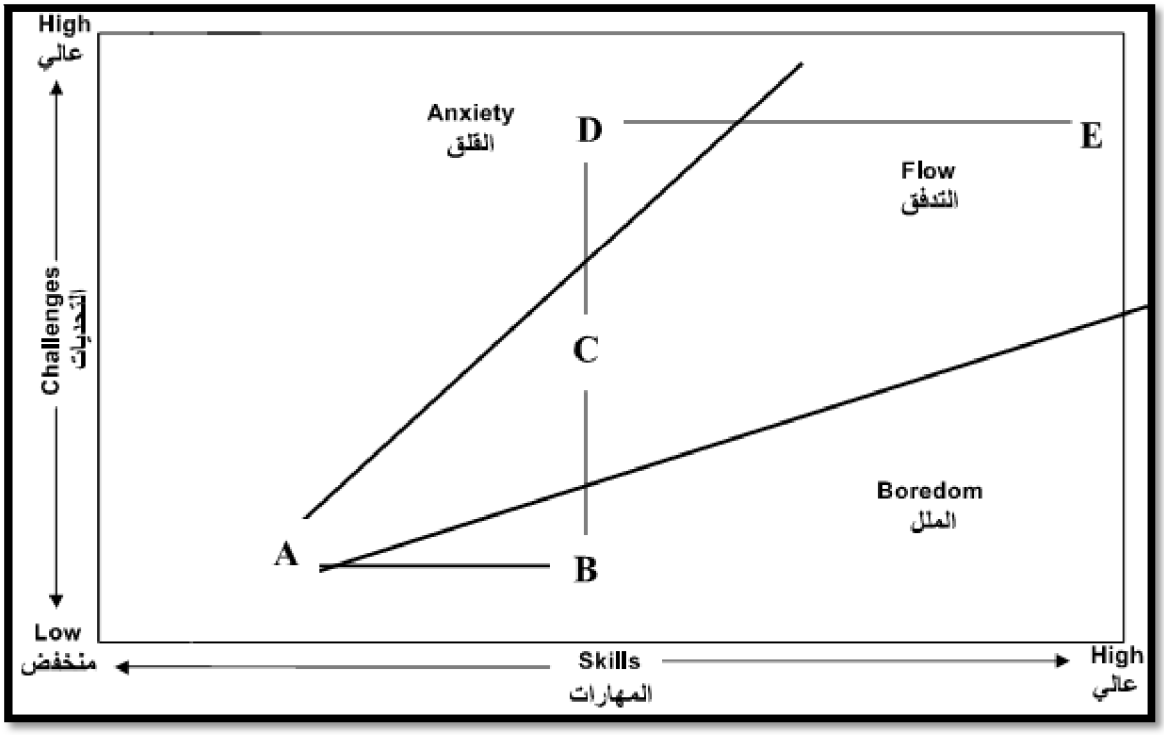
ويعتقد سيلجمان بأن الاندماج في الحياة نمط أقل أهمية للسعادة مقارنة بالسعادة التي يحصل عليها الفرد من الأنشطة الهادفة ذات المعني، ولا يختلف كسكزنتيميهالاي كثيرا عن تصور سليجمان في هذه النقطة إذ أشار إلى أن التدفق النفسي مفهوم خال أو مجرد من القيمة "value free-" فقد يكون الفرد في حالة من التدفق أثناء ارتكابه عملا إرهابية على سبيل المثال أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام ويفيد كسكزنتيميهالاي أن الحياة ذات المعني والدلالة هي الحياة التي تتضمن النقاط الآتية :

1- بدلا من أن يكون التدفق ناتجة من سلسلة من الأهداف غير المترابطة لا بد من أن يندمج الفرد في تحركاته من مجموعة عامة من التحديات أو المصاعب التي تخلع أو تسقط معنى وغرضاً وقيمة على أي شئ يفعله.

2- التصميم والإصرار والتوجه إلى حل أو التغلب على هذه التحديات والمصاعب بالتصرف الهادف لتحقيق أغراض إيجابية.

3- ان تستغرق الأنشطة الهادفة ذات المعني حياة الفرد لتصبح تصرفاته وأفعاله متطابقة بتناغم مع أغراضه أو أهدافه، وبهذا المعنى فإن حالة التدفق كخبرة نفسية ممتعة تتحقق عندما يحدث نوع من التوازن بين الحالات النفسية المقترنة بطبيعة العلاقة بين مستوى المهارة ومستوى المهمات أو التحديات . (عبد الجواد ابو حلاوة، 2013، ص 18-19)

الشكل يوضح ذلك :



شكل(02) يوضح الحالات النفسية المقترنة بطبيعة العلاقة بين مستوىالمهارة ومستوى المهمات أو التحديات (عبد الجواد ابو حلاوة، 2013، ص 19)

3- لظرية ديسي ورايان (Deci&Rya 2004)

طور ديسي ورايان نظرية تقرير مصير الذات " Theory of self Determination" وهي نظرية في علم النفس الإيجابي "Positive psychology" المتعلق بالدافعية التي تفترض أن الفرد يكافح حتى يكون متحكمة ذاتية ويكون سلوكه اختيارية وقصدية ومحفزة ذاتية، إذ أن السلوك المدفوع بشكل مستقل ذاتية يتم تبنيه انطلاقا من الإرادة الذاتية التي تصدر عن رغبة ذاتية في حين إن السلوك الذي يفتقر إلى الاستقلالية يكون مدفوعة بضوابط خارجية أو بقيود أو ضغوط مفروضة، أما أن تكون نابعة من قوى اجتماعية أو ظرفية أو إرغامات داخلية (مصطفى حجازي، 2012، ص 108)

واذا كان (ديسي ورايان) يرون أن الدافع إذا كان داخلية ويريد الفرد الانهماك في النشاط فهو لا يحتاج الى حافز خارجي للبدء في السلوك فالدافع الداخلي يعزز السعادة الإنسانية والانهماك في النجاح من ناحية، ومن ناحية أخرى يوفر الدافع الخارجي المكافآت بشكل منفصل عن السلوك بحد ذاته . (عماد نصيف، 2015، ص 106)

تكون الأنشطة مدفوعة داخلية عندما تنفذ لغرض البهجة والرغبة التي توفرها (بهجة القيام بها) وعلى العكس تكون الأنشطة مدفوعة خارجية اذ تنفذ لأسباب وسائلية أو هي تنفذ في سبيل الوصول الى غاية معينة ويكتسب هذا التمييز قيمة وظيفية مهمة، كذلك تقدم نظرية تقرير مصير الذات مدرجة دافعية بدءا من الدافعية "Amotivation" ومرورا بعدة مستويات من الدافعية الخارجية "Extrinsic" والدافعية المنغرسة "Introjected" والدافعية المتكاملة ذاتية" self-Integrated "وصولا إلى الدافعية الداخلية "Intrinsic" الأكثر ارتباطأ برغبات الفرد الحميمة والأكثر نفعا للسلوكات التي تحمل متعتها الذاتيه في ممارستها (وبالتالي التدفق النفسي) (مصطفى حجازي، 2012، ص 159–162)

فالدافعية الداخلية مستقلة ونابعة من الذات وصادرة عن رغبات داخلية مع ضبط وتوجية داخلي أصيل ويصاحبها اهتمام بالنشاط وانغماس فيه ودرجة عالية من الارتياح بممارسته مع رضا ذاتي وتآلف مع الذات، فالسلوك الناتج من الدافعية الداخلية يجد مكافأته في ممارسته ذاتها، أي أنه لا يمارس النشاط من اجل غاية خارجية وانما هو يمارس لما يحمله من هوى ذاتي، فالشاعر والأديب والمبدع والباحث الذي ينغمس في نشاطه يكون مدفوعة برغبة ذاتية بصرف النظر عن مردودها الخارجي (مصطفى حجازي، 2012، ص162)

كذلك أن الباحثين في التدفق النفسي الذي يشكل أقصى درجات الدافعية الداخلية يتبنون مذهب الغائية الذاتية القائمة على المرجعية الذاتية في الاختيار والتوجه والقرار اذ ربط كسكزن تيميهالاي السعادة بتنمية الدافعية الداخلية التي تتيح الدخول في حالة التدفق في أنشطة ذات قيمة عالية تمثل تحديات مهمة لمهاراته المتقدمة يحقق انجازات متميزة ويعيش خلال الممارسة حالة غامرة من الحماس والرغبة في العطاء والتميز في الأداء (مصطفى حجازي، 2012، ص 145–299)

وهكذا نجد أن ديسي ورايان قد اكدوا على أن الدافعية تصل أقصاها في الدراسة والعمل حين تتفاعل الدافعية الداخلية مع الدافعية المتكاملة ذاتية والتي تعني تبني الأهداف الخارجية ذاتية وبشكل واع ومهم شخصية وعن قناعة، وهنا يصبح الواجب الوظيفي مصدر متعة ذاتية ومدفوعة بدافع داخلي فيما يتجاوز نتائجه من تقديمات ومكانة وسمعة، إذ تتجلى الهوية المهنية في الاداء، وذلك هو الشرط المؤسس للانجازات الكبرى فردية وجماعية (مصطفى حجازي، 2012، ص 161–162)

آلية حدوث التدفق :

في كل لحظة هناك كمية كبيرة من المعلومات تتوفر لكل فرد اذ وجد علماء النفس أن الذهن يستطيع أن ينتبه الى كمية معينة من المعلومات في زمن معين، وطبقا لدراسة (كسكزنتيميهالاي، 1956) فإن العدد هو حوالي (129 بايت) من المعلومات في كل ثانية وقد يبدو هذا رقما كبيرا، ولكن المهمات اليومية البسيطة تأخذ الكثير من المعلومات، فأجراء محاورة فقط يأخذ حوالي (40 بايت) من المعلومات في كل ثانية وهذا يشكل (3/1) من قدرة الفرد؛ ولهذا السبب يعود عدم استطاعة الفرد من تركيز انتباهه على الأشياء الأخرى غير المحاورة التي يجريها، عدا ما يتعلق بالإحساسات الجسدية الأساسية مثل الجوع والالم، ولذا الأفراد قادرون على اتخاذ القرار حول ما يريدون أن يركزوا عليه انتباههم، وعندما يكون الفرد في حالة التدفق النفسي فإنه يستغرق كليا في المهمة التي بين يديه من غير أن يتخذ قرارا واعيا لان يفعل ذلك ويفقد الوعي بكل الأشياء الأخرى، كالوقت والناس وحتى الحاجات الجسدية الأساسية ويحدث هذا؛ لأن كل الانتباه في حالة التدفق هو في المهمة التي تحت اليد وليس هناك انتباه أكثر لكي يتم توجيهه الى الفعاليات الأخرى (عماد نصيف، 2015، ص 103)

الفصل الثالث

تمهيد :

للوصول إلى خلق جودة الحياة الأسرية شهدت المجتمعات تغيرات سريعة في جميع المجالات سياسية واقتصادية واجتماعية، مما خلق نوعا من اللاستقرار لكل فئات المجتمع، ولمواجهة تحديات العصر الحالي وجب على الفرد توظيف كل قدراته ومهاراته واستغلال كل امكانياته لمواكبة التقدم المعرفي والتقني المتسارع، لذلك يسعى الفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بكل ما يملك من قيم ومعتقدات لتحقق النجاح في الحياة.

يؤكد الباحثون على أن جودة الحياة الأسرية تمثل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة منها الذاتية وأخرى موضوعية، حيث يعد مصطلح جودة الحياة الأسرية من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس عامة وبؤرة اهتمام علماء النفس الإيجابي خاصة، وهذا لأهمية النظرة الإيجابية للحياة بعدما كان التركيز منصبا على الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية وعلى الأمراض والإضطرابات النفسية وتشخيصها وعلاجها، حيث تشير الجوانب الذاتية إلى درجة الترابط الاجتماعي والقيم والمعتقدات الاجتماعية ورضا الفرد على مختلف جوانب الحياة، بينما تضم الجوانب الموضوعية مجموعة المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس كأوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية والاقتصادية، فجودة الحياة هي علاقة تبادلية بين متطلبات البيئة والخصائص الشخصية، وبين إدراك الفرد لاحتياجاته الشخصية والمصادر الاجتماعية في البيئة فالعوامل البيئية تعتبر من المحددات الأساسية لإدراك الفرد لجودة الحياة.

أولا- نظرة تاريخية عن جودة الحياة :

أصبح الاهتمام بالحياة ذاتها وتحقيق الذات والسعادة من القيم الأساسية للمجتمع ، ومن هذا المنطق ترجع نشأة مفهوم جودة الحياة في بعض الأدبيات إلى القرن الثامن عشر، فالمجتمع هو أداة لإمداد المواطنين بالاحتياجات المطلوبة للحياة الجيدة .

كما يرجع البعض نشأة مفهوم جودة الحياة إلى اكتئاب كارل ماركس ، حيث اهتم في كتاباته بالفروق في أسلوب الحياة لدى الطبقات الاجتماعية المختلفة كما يعزي البعض الأخر ظهور مفهوم جودة الحياة إلى حقبة الستينات من القرن الماضي ، حيث ارتبط بنمط معين تميز بالترف ،وهو ذلك النمط من الحياة الذي لا يستطيع تحقيقه سوى تلك المجتمعات التي حققت نموا اقتصاديا لسنوات واستطاعت أن تحل جميع المشاكل المعيشية لغالبية سكانها. أي إن مفهوم جودة الحياة في تلك الفترة يمثل إضافة الجانب الكيفي، بمعنى أن في مضمونه يعني الأفضل والمتميز والمنفرد في الأشياء والسلع وبالتالي نمط الحياة الأفضل (احمد البقلي، 2014، ص 2-4)

ولتأثير كل ذلك على نوعية حياة البشر كان هذا المفهوم في ذلك الوقت متناغما مع النظام السياسي الاقتصادي السائد في دول الغرب الصناعية الذي كان هدفه هو إنتاج السلع التي من شانها تحقيق نوعية الحياة الفاضلة . (احمد البقلي، 2014، ص 4)

أما في عقد السبعينات فقد اتخذ مفهوم نوعية الحياة اتجاها أخر ليعبر عن عدم الرضا عن وضع قائم وطرح فكرة نوعية أو كيفية الحياة كفكرة معارضة وليس كفكرة مكملة للكم والتي طرحها النظام الاقتصادي آنذاك.

وفي هذا السياق وبعد نهاية الحرب العالمية الثانية حدث تطور متسارع للدول الغربية المتقدمة، وتضاعفت الثروات التراكمية لتلك الدول بصورة متسارعة. وبالتالي تحسن مستوى المعيشة غير أن مشكلة الخبرات الذهنية الحياتية للإفراد قد ازدادت في ذات

الوقت. لذا تم وضع إطار نظري لمفهوم نوعية الحياة من قبل الاقتصاديين بالدول الغربية. وتم استخدام الدخل كمؤشر لقياس التطور الاجتماعي ومستوى المعيشة القومي في الاقتصاد في ذلك الوقت. (احمد البقلي، 2014،ص4)

اعتمد مفهوم جودة الحياة في البدايات على المفاهيم المالية والاقتصادية. حيث كان مفهوم جودة الحياة يرتبط بشكل أساسي بالدخل القومي وحسابات الناتج والتي كانت الأكثر شيوعا في قياس تقدم المجتمعات ونوعية حياة الناس، وذلك بافتراض إن الأبعاد المالية أو الاقتصادية تتضمن الكثير من العوامل الأخرى.

ثم تغير مفهوم جودة الحياة ليشتمل على بعض الجوانب الاجتماعية والبيئية والنفسية والتي تؤثر على رفاهية الإنسان بحلول القرن الحادي والعشرين. حيث ارتفعت أسهم العوامل الأخرى غير المالية أو الاقتصادية في تحديد مفهوم جودة الحياة، الأمر الذي وصل إلى اعتراف دولي من خلال إعلان اسطنبول في 30يونيو 2007) بالحاجة إلى إجراء قياس التقدم الاجتماعي في كل بلد بأساليب تتجاوز المقاييس الاقتصادية التقليدية (احمد البقلي، 2014، ص 4).

ثانيا– مفهوم جودة الحياة :

نجد الأدبيات النفسية تشير إلى صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة، لأن يعد مفهوم جودة الحياة مفهوم ديناميكي يتضمن معنى التغير، وعليه فهو يتسم بالغموض وهو ما يرجعه الكثير إلى عدة أسباب أهمها حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي، وارتباطه بالعديد من العلوم، بالاضافة إلى أنه مفهوم يتغير بتغير الزمن وكذا الحالة النفسية والمرحلة العمرية للفرد .

إن الشعور بجودة الحياة يمثل أمرا نسبيا لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية، هذه العوامل التي تجعل قياس درجة جودة الحياة أمرا ضروريا في حياة الفرد، ويعرف دينير جودة الحياة بأنها الإدراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، ويشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الإستقلال الشخصي (أمال بوعيشة، 2014، ص 71)

تمثل جودة الحياة درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشتمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته، وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي، النشاطات ومدى انجاز الفرد للمواقف (مبارك، دس، ص 720)

يستخدم مصطلح جودة الحياة لتقييم الرفاه العام للأفراد والمجتمعات، فلا ترتبط مؤشرات قياس جودة الحياة بالثروة وفرص العمل فقط بل ترتبط أيضا بالبيئة العمرانية والصحة البدنية والعقلية والتعليم والترفيه وقضاء وقت الفراغ والإنتماء الاجتماعي، ويرى فرانك Frankأن جودة الحياة هي إدراك الفرد للعديد من الخبرات، وبالمفهوم الواسع هي شعور

الفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل: الغذاء، المسكن وما يصاحب هذا الاحساس من شعور بالانجاز والسعادة .

جودة الحياة هي البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الامكانات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق (بحرة.ك، 2015، ص 13).

ومنه تمثل جودة الحياة درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشتمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي ، النشاطات ومدى انجاز الفرد للمواقف (مبارك، دس، ص 720) .

ويرى الأشول أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم الأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على اشباع حاجاتهم المختلفة، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم، أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (الأشول وعز الدين، 2005، ص 11)

تشير جودة الحياة إلى الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والاحساس بحسن الحال واشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلا عن إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع (محمود وعلي مهدي، 2006، ص 65) ، وقد أكدت النظريات الحديثة على دور المحددات النفسية في تفسير جودة الحياة لأن جودة الحياة تعتبر الإدراكات الحسية

للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته

ثانيا – أبعاد ومؤشرات جودة الحياة :

إن مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد والجوانب، وينظر إلى جودة حياة الفرد من زوايا مختلفة فهو مفهوم نسبي لدى الفرد ذاته وهذا وفقا للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها، ونربط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية، ويتم اشباع هذه الحاجات عندما تمثل الحاجات واشباعها مقومات جودة الحياة عند الفرد ، ولمفهوم جودة الحياة (نوعية الحياة) أبعاد عدة. فهناك من وضع سبعة محاور –أبعاد– لجودة الحياة (الدابسي وخ، 2006، ص 135)

وهي - : **التوازن الانفعالي:** ويتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية كالحزن والكآبة والقلق... الخ .

-الحالة الصحية العامة للجسم .

-**الاستقرار المهني:** حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة .

– **الاستقرار الأسري**، واستمرارية العلاقات داخل البناء العائلي .

– **التواصل الاجتماعي:** حيث استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق البناء العائلي .

-**الاستقرار الاقتصادي:** وهو يرتبط بدخل الفرد الذي يساعده على مواجهة الحياة. (السرسي درغام وآخرون، 2016، ص 394)

وتشير بعض الأبحاث بان هناك ثلاثة أبعاد يتضمنها مقياس جودة الحياة وهي :

*البعد الأول : الصحة ويشتمل على الصحة البدنية والصحة العقلية والصحة الانفعالية.

*البعد الثاني: ويضم بعض خصائص الشخصية السوية ويشتمل على الصلابة النفسية، الثقة بالنفس، الرضا عن الحياة، السعادة، الاستقلال النفسي والكفاءة الذاتية.

*البعد الثالث: البعد الخارجي: ويتمثل في الانتماء العمل المهارات الاجتماعية المكانة الاجتماعية والقيم الدينية.

إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد وأجزائه تؤثر في بعضها البعض، فضلا عن المجموع إنها حتما تطرح قضية تفرض تحد للقياس(Alison J & al, 2003, p. 3) ، فتحديد مدى جودة حياة الفرد يعد أمرا نسبيا وهذا الإرتباطه بعوامل ذاتية وأخرى موضوعية، وعليه فتحقيق جودة الحياة بشكل مطلق غير وارد في حياة الإنسان، حيث يرتبط قياس هذا المفهوم بعدة مؤشرات والتي حددها فلوفيلد Fallowfield في المؤشرات التالية:

1-**المؤشرات النفسية:** وتشير إلى شعور الفرد بالقلق والإكتئاب أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

2- **المؤشرات الاجتماعية:** وتظهر من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

3- **المؤشرات المهنية:** وتشتمل درجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

4- **المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية (حكيم بوعمامة، 2019، ص 352)

وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل : الحالة النفسية، الحالة الانفعالية، الرضا عن العمل والحياة، المعتقدات الدينية والتفاعل الأسري، التعليم، الدخل المادي، وعليه تتكون جودة الحياة من الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية وصحته الجسمية وقدرته الوظيفية ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه، وقد لخص شالوك هذه المؤشرات في جدول يضم المجالات والمؤشرات المحددة لجودة الحياة.

ثالثا – مظاهر جودة الحياة

تتمثل مظاهر لجودة الحياة في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالأتي :

1– العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال :

*العوامل المادية الموضوعية والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية. حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة. إذ ترتبط ثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة .

حسن الحال ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة ،ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة ، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية الا يفتحونها لأحد. (إبراهيم الهنداوي، 2010،2011، ص 41)

2– إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

– **إشباع وتحقيق الحاجات:** وهو احد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة ، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع وتزداد ، وهناك حاجات كثيرة يرتبط

بعضها بالبقاء ، كالطعام والمسكن والصحة. ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته .

- **الرضا عن الحياة:** يعتبر الرضا عن الحياة احد الجوانب الذاتية لجودة الحياة ،فكونك راضيا فهذا يعني إن حياتك تسير كما ينبغي. وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته ويشعر حينها بالرضا .(إبراهيم الهنداوي، 2010،2011، ص 41)

3- **إدراك الفرد القوي والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة :**

- **القوى والمتضمنات الحياتية:** قد يرى البعض إن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارين الكامنة داخلهم من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية ،وان يشغلوا بالمشروعات الهادفة .

ويجب إن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك. وهذا كله بمثابة مؤشرات الجودة الحياة .(إبراهيم الهنداوي، 2010،2011، ص 42)

رابعا- جودة الحياة الأسرية : Family Quality of Life

يعتبر هذا المفهوم من المفاهيم التي نادرا ما حظيت بالاهتمام الواسع سواء على مستوى الاستخدام العلمي أو العملي العام في حياتنا اليومية، غير أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على معنى محدد لهذا المصطلح، وقد يرجع ذلك حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق، وتطرق هذا المفهوم للاستخدام في العديد من العلوم، حيث يستخدم احيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة.

ويعرف بارك Park وآخرون (Park J, 2003, pp. 367-384) جودة الحياة الأسرية بأنها الدرجة التي عندها تشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع، واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معا، وتوفر الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر مهمة بالنسبة لهم (Park J ،2003، p368) بينما يعرف سميثSmith (2005) جودة الحياة الأسرية بأنها الحاجة إلى الترابط القوي لأفراد الأسرة.

جودة الحياة الأسرية هي الأداء الجيد للوالدين في الأسرة أو السعادة الأسرية، و جودة الحياة الأسرية تكمن في صحة الدور الذي يقوم به كل فرد من أفراد الأسرة بمعنى توزيع الأدوار فيما بينهم وقدرتهم على إنجازهم لهذه الأدوار وعندما تتلاقى هذه الأدوار تكون أسرة تتسم حياتها بالجودة بمعنى أن تلاقي هذه المكونات جميعها في شخصية كل فرد داخل الأسرة بطريقة صحية يؤدي هذا إلى صحة الدور الذي يقوم به في أسرته . (Park J، 2003)

تعبر جودة الحياة الأسرية عن الاهتمام بالحالة النفسية للفرد والتي تتأثر بدورها بكثير من الصعوبات التي تواجه الفرد في حياته، وتؤثر على نوعية وطبيعة حياته ومستوى الصحة النفسية لديه، ويكمن تحقيق جودة الحياة الأسرية في مقدار التالف والمحبة والاحترام داخل الأسرة نفسها، فهي مشاركة يتقاسم فيها الآباء والأبناء الواجبات والحقوق، ويؤدي كل فرد ما عليه ويطلب ما يحتاجه .

عرف بارك (Park J, 2003) جودة الحياة الأسرية بأنها الأفراد الذين يعتقدون في أنفسهم أنهم جزء من الأسرة، ويرتبطون من خلال صلة الدم، أو الزواج أو غير ذلك، ويعمون بعضهم البعض، ويرعون بعضهم البعض على أسس وقواعد منظمة .

وبعدها عرف بارك وآخرون جودة الحياة الأسرية بأنها الدرجة التي عندها تشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع، واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معا، وتوفر الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم (سميرة شند أماني، 2010، ص 500)

ترتبط جودة الحياة الأسرية بالرضا والشعور بالسعادة لدى الأفراد الذين تربطهم علاقات انفعالية ايجابية تنمو من خلالها شخصياتهم وتتطور، لتحقق لهم التوافق النفسي والاجتماعي، وقد صنف بارك جودة الحياة الأسرية ضمن بعدين هما: جوانب فردية وتتمثل في السعادة الانفعالية، البيئة المادية، السعادة الاجتماعية، الصحة، الانتاجية، المقاومة وأساليب المواجهة، أما البعد الثاني فيشمل الجوانب الأسرية المتمثلة في: التفاعل الأسري، الحياة اليومية، المعاملة الوالدية، الحالة الاقتصادية الميسورة للأسرة (لشهب، 2017، ص 366)

وتستند جودة الحياة الأسرية على عدة مبادئ منها: اختلاف جودة الحياة الأسرية حسب كل أسرة وخبرة أفرادها ومدى تأثير الأفراد على بعضهم البعض .

تتحدد جودة الحياة الأسرية بقوى خارجية وداخلية ويعتمد احساس الشخص بالسعادة الشاملة على خصائصه الذاتية المتمثلة في الإدراك الذاتي كما يدركه الفرد نفسه من خلال الرضا والسعادة والاحساس بالاحباط والتشاؤم واليأس، فتظهر جودة الحياة الأسرية في الاحساس بالانفعالات الإيجابية وتحقيق الذات، وكذا الخصائص الموضوعاتية التي تظهر في الصحة البدنية ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية والأسرية والأنشطة المجتمعية والصحة النفسية والعمل والتعليم .

إن جودة الحياة الأسرية هي الأداء الجيد للوالدين في الأسرة أو بالأحرى السعادة الأسرية، ويعتبر الرضا والفرص المتاحة لزيادة دخل الأسرة أو فرص الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ من أهم مؤشرات جودة الحياة الأسرية، وللأسرة القدرة على تحسين جودة الحياة بصفة عامة ولكن أحيانا تفرض عليها الحياة بعض التحديات والصعوبات (عيادي نادية وكشيشب، 2018، ص 541)

إن مفهوم جودة الحياة الأسرية يعد من المفاهيم التي لم يأخذ نصيبه من الاهتمام الكافي في الاستخدامات العلمية والعملية، وأرجعتا ذلك إلى حداثة المفهوم على مستوى التناول

العلمي الدقيق، حيث استخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تُقدم لأفراد المجتمع.كما استخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى إشباع هذه الخدمات لحاجاتهم المختلفة. (سميرة شند أماني، 2010)

وبالرغم من وجود الكثير من الدراسات في الأدبيات السيكولوجية والاجتماعية التي تناولت موضوع الأسرة بالبحث والتنقيب إلا أنها قليلة إذا ما تعلق الأمر بجودة الحياة الأسرية، إذ أكد الباحثين على الحاجة الماسة للاهتمام بشكل أكبر بالدراسات الخاصة بجودة الحياة الأسرية والتي تتضمن بعدين محورين وهما.

ا.جودة الوالدية

ب.وجودة العلاقة بين الوالدين والطفل

تعتبر الأسرة أولى المجتمعات التي يتعامل معها الفرد في حياته وأساس كل المجتمعات، فنجاح الأسرة واستقرارها مؤشر ومنفذ لاستقرار المجتمع ورفاهيته.

-تعريف الأسرة: لا خلاف في أن الأسرة هي أساس المجتمع ولبنة من بنيانه، فهي المسؤولة عن تنشئة الأفراد واكسابهم مهارات الحياة ومعارفها، وفيها تتكون ميولاتهم وعواطفهم، وتشكل الأسرة مركز بناء الهوية الذاتية وأسس صحة أبنائها النفسية وحصانتهم الخلقية، كما تنمي في نفوسهم بذور احترام الذات والثقة بالنفس، فبمقدار استقامة أمور الأسرة تستقم النظرة إلى نوعية الحياة .

الأسرة هي أكثر من تجمع من الأفراد الذين يتقاسمون حيزا مكانيا ونفسا خاصا، فهي منظومة طبيعية لها خصائص تميزها عن سواها، وطورت طاقما من القواعد والأدوار المحددة لأفرادها، حيث يرتبط الأفراد ضمن هذه المنظومة بارتباطات عاطفية متبادلة ومستمرة، فالأسرة هي الجماعة المرجعية الأولى التي ينشأ بها الفرد ويؤدي أكبر تأثير في تنشئته الاجتماعية، حيث تنمو البذور الأولى لسماته الشخصية وفيها يقضي الفرد

معظم وقته، ويتحدد توافقه الأسري في ضوء ظروفها ومدى قيامها بمسؤولياتها في رعاية الفرد وتحديد مطالبه . (أبو زعيزع عبد الله، 2009، ص369)

لا تعيش الأسرة في الفراغ بل هي تنغرس حتما في شبكة من منظومات ايكولوجية وسياسية واقتصادية واجتماعية وثقافية، وهي تتفاعل وتبادل التأثير والتأثر مع كل من هذه المنظومات وخصائصها وظروفها وتحولاتها الدينامية .

(مصطفى حجازي، 2015، ص 23)

وفي خضم هذه التحولات تسعى الأسرة إلى الحفاظ على استقرارها ووصولها إلى التكيف مع ظروفها الذاتية والخارجية. ويعرف كولي الأسرة بأنها الجماعات التي تؤثر على نمو الأفراد وأخلاقهم منذ المراحل الأولى من العمر وحتى يستقل الإنسان بشخصيته ويصبح مسؤولا عن نفسه وعضوا فعالا في المجتمع.

(عبد الرحمن سعد وآخرون، 2016، ص 22)

خلاصة:

أصبحت جودة الحياة الأسرية من أهم القضايا في حياة الأفراد والجماعات على حد سواء، لكونها تمثل قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي قد تواجه النمو السليم للفرد، فالأسرة هي الأساس الذي تبنى عليه الحياة الاجتماعية، وتغرس القواعد التي تساير المعايير والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لأعضائها، وترتبط الأسرة ارتباطا متكاملا مع بقية المؤسسات والنظم الاجتماعية التي تكون البناء الاجتماعي، وعليه وجب على مؤسسات المجتمع الجزائري توفير الظروف المناسبة لرفاه الأسرة وبالتالي رفاهية المجتمع، وحماية الأسرة بالتوعية والتوجيه والحماية الاجتماعية لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد وهو ما يخلق جودة في الحياة الأسري.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

مقدمة :

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم الوسائل الناجعة التي يتخذها الطالب للتحقق من فرضيات بحثه التي أقترحها والتي تحتاج إلى طريقة إحصائية تضبط بدقة نتائج هذه الدراسة ومن هذا المنطلق، تم تخصيص هذا الفصل لعرض الإجراءات المنهجية المتبعة واهم الأساليب الإحصائية المستخدمة للحصول على النتائج وذلك من خلال عرض المنهج المتبع والتذكير بفرضيات الدراسة التي نعمل على التحقق من صحتها أو نفيها،عرض إجراءات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها، الأدوات المستخدمة في جمع بيانات الدراسة وخصائصها السيكومترية والأساليب الإحصائية المستعملة لتحليل نتائج الدراسة.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

يحتوي الجانب الأول من هذا الفصل على أهمية الدراسة الاستطلاعية، المجال الجغرافي ومجتمع الدراسة وأدوات الدراسة، والإجراءات المستخدمة للتأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لكل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس التدفق النفسي.

1- أهمية الدراسة الاستطلاعية:

ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- كشف مدى صلاحية الأدوات المستعملة قبل تطبيقها في الدراسة الأساسية.
- التحقق من فهم الفقرات الخاصة بالاختبارين وكذا الاستبيان.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس (الصدق والثبات.)

2- مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

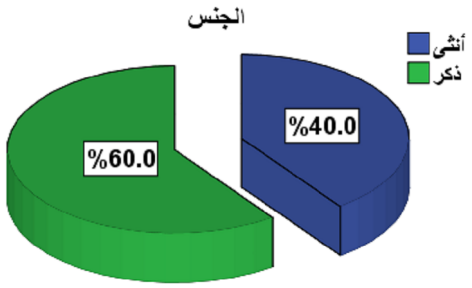
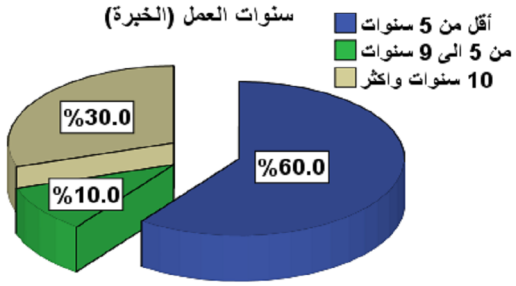
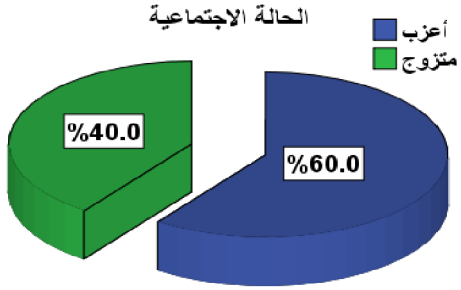
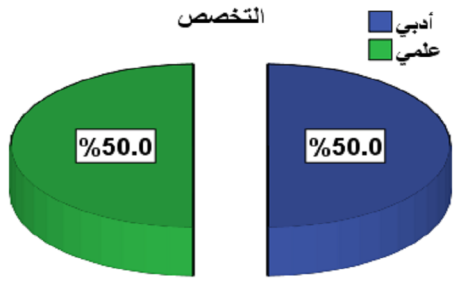
لقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة خلال شهر فيفري لسنة 2021 بمتوسطة هواري بومدين بلدية البيرين بولاية الجلفة.

3-عينة الدراسة الاستطلاعية:

احتوت عينة الدراسة الاستطلاعية على 10 أساتذة تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة الكلي أساتذة المتوسط 2020-2021، وعينة الدراسة هي أساتذة متوسطة هواري بومدين ببلدية البيرين في ولاية الجلفة في الموسم الدراسي 2020-2021.

والجداول التالية تبين خصائص وسمات عينة الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

جدول رقم (01): يُبيّن خصائص أفراد عينة عينة الدراسة الاستطلاعية

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %	التمثيل البياني (دائرة نسبية)
الجنس	أنثى	4	40.0	
	ذكر	6	60.0	
	المجموع	**10**	**100.0**	
سنوات العمل (الخبرة)	أقل من 5 سنوات	6	60.0	
	من 5 إلى 9 سنوات	1	10.0	
	10 سنوات وأكثر	3	30.0	
	المجموع	**10**	**100.0**	
الحالة الاجتماعية	أعزب	6	60.0	
	متزوج	4	40.0	
	المجموع	**10**	**100.0**	
التخصص	أدبي	5	50.0	
	علمي	5	50.0	
	المجموع	**10**	**100.0**	

من خلال الجدول أعلاه نستنتج مايلي:

- **بالنسبة للجنس:** نلاحظ أن أعلى نسبة هي نسبة الذكور بعدد 6 ونسبة 60 % تليها نسبة الإناث بعدد 4 ونسبة 40 %.
- **بالنسبة لسنوات العمل (الخبرة):** نلاحظ أن أعلى نسبة هي نسبة الذين لهم خبرة أقل من 5 سنوات بعدد 6 ونسبة تقدر بـــ 60 % تليها نسبة الذين لهم خبرة 10 سنوات

وأكثر بعدد 3 ونسبة 30 % ثم نسبة الذين لديهم خبرة مابين 5 إلى 9 سنوات بعدد 1 ونسبة 10 %.

– **بالنسبة للحالة الاجتماعية:** نلاحظ أن أعلى نسبة هي نسبة العزاب بعدد 6 ونسبة 60 % تليها نسبة المتزوجين بعدد 4 ونسبة 40 %.

– **بالنسبة للتخصص:** نلاحظ أن نسبة كل من العلميين والأدبيين جاءت متساوية بعدد 5 ونسبة 50 % لكل منهما.

4– أدوات دراسة العينة الاستطلاعية:

لدراسة العينة الاستطلاعية تم الاعتماد على كل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس التدفق النفسي.

1.4– مقياس جودة الحياة الأسرية:

استخدمت الطالبتان مقياس الباحث يوسف علي (2017) المعدل من قبل الباحثة..... ويتكون المقياس الأصلي من 56 عبارة موزعة على أربعة أبعاد إلا أنه تم التعديل عليه حيث تم حذف بعض البنود والأبعاد لتتناسب وأغراض البحث وعينة الدراسة.

- **بنية المقياس:**

يضم هذا المقياس بعد التعديل قسمين.

أ– **القسم الأول:** وبه محور البيانات الشخصية والذي يتضمن البيانات التعريفية لعينة الدراسة وهي: الجنس، سنوات العمل (الخبرة) ، الحالة الاجتماعية ، التخصص

ب– **القسم الثاني:** يضم 20 بندا موزعة على ثلاثة أبعاد هي (المساندة الأسرية، التوافق الأسري، التفاعل الأسري).

– **بعد المساندة الأسرية:** وهو يتكون من البنود 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8.

– **بعد التوافق الأسري:** وهو يتكون من البنود 9 – 10 – 11 – 12– 13 – 14 – 15 – 16.

– **بعد التفاعل الأسري:** وهو يتكون من البنود 17– 18 – 19 – 20 – 21

- **تصحيح المقياس:**

ولتصحيح المقياس فقد اعتمدنا على سلم ثلاثي يؤكد على التمييز بين مدى قوة توافق المفردة مع العبارة أو العكس ويضم ثلاث بدائل للإجابة وفيما يلي جدول يوضح درجة الاستجابة لكل مبحوث.

الاستجابة	لا	إلى حد ما	نعم
الدرجة	1	2	3

2.4- مقياس التدفق النفسي:

استخدمت الطالبتان مقياس التدفق النفسي وهو مقياس يتكون من 20 عبارة تتوزع على أربعة أبعاد بما يتناسب وأغراض البحث وعينة الدراسة.

- **بنية المقياس:**

يضم هذا المقياس قسمين.

أ- **القسم الأول:** وبه محور البيانات الشخصية والذي يتضمن البيانات التعريفية لعينة الدراسة وهي: الجنس، سنوات العمل (الخبرة) ، الحالة الاجتماعية ، التخصص

ب- **القسم الثاني:** يضم أربعة أبعاد هي (الأهداف الواضحة، الاندماج والتركيز، فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، تغذية راجعة وفورية).

- **بعد الأهداف الواضحة:** وهي الأهداف الواضحة القابلة للإنجاز في ضوء قدرات ومهارات الفرد.ويتكون من الفقرات 02- 05 – 09 – 11 – 13

- **بعد الاندماج والتركيز:** وهي اندماج الشخص وتركيزه في نشاط معين وانغماسه التام فيه ويتكون من الفقرات 01-07-12-15-19

- **بعد فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات:** الإحساس بسرعة الوقت وعدم الانتباه الى المتطلبات الذاتية ويتكون من الفقرات 04-10-14-17-20

- **بعد تغذية راجعة وفورية:** وضوح النجاح والفشل وتعديل الفرد لأفعاله تبعا لذلك ويتكون من الفقرات 03-06-08-16-18

- **تصحيح المقياس:**

ولتصحيح المقياس فقد اعتمدنا على سلم خماسي يؤكد على التمييز بين مدى قوة توافق المفردة مع العبارة أو العكس ويضم خمسة بدائل للإجابة وفيما يلي جدول يوضح درجة الاستجابة لكل مبحوث.

الاستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	1	2	3	4	5

5-الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

تعتبر مرحلة اختيار و تصميم أداة جمع بيانات مناسبة لهدف ومجتمع الدراسة من أصعب مراحل البحث العلمي، وعادة ما يعتمد الباحث على عدة أسس عند اختياره أداة من بين الأدوات المتاحة له في عملية جمع البيانات، ومن أهم هذه الأسس هي مدى صدق وثبات البيانات التي توفرها الأداة؛ ذلك لأن ضعف صدق أو ثبات الأداة يؤدي بالضرورة إلى لها ضعف صحة وسلامة نتائج الدراسة. لذلك يحرص الباحث على اختيار الأداة ذات الصدق والثبات العاليين. من هذا المنطلق يتعين علينا معرفة مدى صدق وثبات أداة جمع البيانات.

1.5- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأسرية:

أولا: صدق مقياس جودة الحياة الأسرية:

- **الصدق الظاهري (آراء المحكمين):** قمنا بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة من ذوي الاختصاص، بغية التأكد من مدى قياسها لما ينبغي قياسه فعليا **(**تطابق المقياس مع موضوع الدراسة**)**، حيث استفدنا من ملاحظاتهم وتوجيهاتهم فيما يخص شكل، محتوى ومدى تناسق عبارات المقياس وترابطها والتي أخذت بعين الاعتبار في إطار تصحيحي يتماشى وما تم الإشارة إليه بضرورة التعديل أو الحذف أو الإضافة وربما إعادة الصياغة وهذا بعد مناقشة المشرف والأخذ برأيه وموافقته.

- **الصدق البنائي:** يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبيان مجتمعة.

وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط 'بيرسون' بين درجة كل للمحور والدرجة الكلية للمقياس. والجدول التالي يوضح ذلك.

رقم البعد	الأبعاد	درجة الارتباط مع الاستبيان ككل	القيمة الاحتمالية
1	**بعد المساندة الأسرية**	**0.969	0.000
2	**بعد التوافق الأسري**	**0.988	0.000
3	**بعد التفاعل الأسري**	**0.840	0.002

*** دالة عند مستوى0.01 ** دالة عند مستوى 0.05**

المصدر: إعداد الطالب باعتماد مخرجات برنامج SPSS

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معامل ارتباط بيرسون بين محاور المقياس والمقياس ككل موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى من يساوي 0.01 ، مما يدل على اتساق هذه الأبعاد مع المقياس ككل ومنه تم التحقق من الصدق البنائي البنائي للأداة.

ثانيا: ثبات مقياس جودة الحياة الأسرية:

– طريقة التجزئة النصفية half-Split

تم حساب معامل الثبات في هذه الدراسة عن طريق التجزئة النصفية التي تقوم على تقسيم المقياس إلى جزأين, الجزء الأول يتمثل في البنود الفردية, والجزء الثاني يتمثل في البنود الزوجية.

يتم حساب معامل الارتباط بين نصفى الاختبار ثم عمل تعديل باستخدام معادلة سبيرمان براون حيث نفترض عند استخدام هذه المعادلة تساوى تباين الدرجات على نصفى الاختبار– اى تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ, إذا لم يتحقق هذا الافتراض تستخدم معادلة بديلة تأخذ بالاعتبار اختلاف التباين اختلافا جوهريا وهى معادلة جوتمان.

بعد استخدام برنامج SPSS تم الحصول على الجدول التالي:

الجزء 1	**معامل ألفا كرونباخ**	0.917
	عدد الفقرات	10
	التباين	22.62
الجزء 2	**معامل ألفا كرونباخ**	0.738
	عدد الفقرات	10
	التباين	10.94
العدد الكلي للفقرات		20
معامل الارتباط بيرسون		**0.981**
معامل سبيرمان براون (عدد فقرات متساوي)		**0.957**
معامل ثبات جثمان للتجزئة النصفية		**0.925**

من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSSv23

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط (بيرسون) بين نصفي درجات المقياس بلغ (0.981) ثم صحح الطول بمعادلة (سبيرمان براون) فبلغ معامل التصحيح (0.957) بينما بلغ معامل ثبات جثمان للتجزئة النصفية (0.925).

ونظرا لوجود فرق بين معامل ألفا كرونباخ لنصفي المقياس وكذا وجود تباين بينهما فيمكن القول أن معامل الثبات لهذا المقياس يساوي قيمة (0.925) وهو معامل ثبات عالي إحصائيا وذو موثوقية كبيرة.

– حساب معامل ألفا كرونباخ:

يقصد بثبات أداة الدراسة أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياس؛ يعني الاستقرار في نتائجه وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات المقياس، من خلال معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach's) كما هو مبين في الجدول التالي:

عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	معامل الصدق
20	0.924	% 96

تم حساب معامل الثبات الفا كرونباخ للمقياس ككل فوجد أن قيمته تساوي 0.924 وهي قيمة عالية جدا احصائيا ويمكن اعتمادها. تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، قيمته تتراوح بين (1–0) وكلما أقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال. وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لهذا المعامل هو 0.60. أما بخصوص معامل الصدق وهو الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ فقد وجد 96 % وهو ذو قيمة عالية ومقبولة جدا.

2.5– الخصائص السيكومترية لمقياس التدفق النفسي:

أولا: صدق مقياس التدفق النفسي:

– الصدق الظاهري (آراء المحكمين): قمنا بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة من ذوي الاختصاص، بغية التأكد من مدى قياسها لما ينبغي قياسه فعليا **(**تطابق المقياس مع موضوع الدراسة**)**، حيث استفدنا من ملاحظاتهم وتوجيهاتهم فيما يخص شكل، محتوى ومدى تناسق عبارات المقياس وترابطها والتي أخذت بعين الاعتبار في إطار تصحيحي يتماشى وما تم الإشارة إليه بضرورة التعديل أو الحذف أو الإضافة وربما إعادة الصياغة وهذا بعد مناقشة المشرف والأخذ برأيه وموافقته.

– الصدق البنائي: يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات المقياس مجتمعة.

وعليه قمنا بحساب معامل الارتباط 'بيرسون' بين درجة كل للمحور والدرجة الكلية للمقياس. والجدول التالي يوضح ذلك.

رقم البعد	الأبعاد	درجة الارتباط مع الاستبيان ككل	القيمة الاحتمالية
1	**بعد الأهداف الواضحة**	*0.702	0.000
2	**بعد الاندماج والتركيز**	*0.725	0.018
3	**بعد فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات**	**0.854	0.002
4	**بعد تغذية راجعة وفورية**	**0.890	0.001

*** دالة عند مستوى0.01 ** دالة عند مستوى 0.05**

المصدر: إعداد الطالب باعتماد مخرجات برنامج SPSS

يتضح من الجداول السابقة أن جميع قيم معامل ارتباط بيرسون بين محاور الاستبيان والاستبيان ككل موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى من دلالة يساوي 0.05 أو يساوي 0.01 ، مما يدل على اتساق هذه الأبعاد مع الاستبيان ككل ومنه تم التحقق من الصدق البنائي للأداة.

ثانيا: ثبات مقياس التدفق النفسي:

– طريقة التجزئة النصفية half-Split

تم حساب معامل الثبات في هذه الدراسة عن طريق التجزئة النصفية التي تقوم على تقسيم المقياس إلى جزأين, الجزء الأول يتمثل في البنود الفردية, والجزء الثاني يتمثل في البنود الزوجية.

يتم حساب معامل الارتباط بين نصفى الاختبار ثم عمل تعديل باستخدام معادلة سبيرمان براون حيث نفترض عند استخدام هذه المعادلة تساوى تباين الدرجات على نصفى الاختبار– اى تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ, إذا لم يتحقق هذا الافتراض تستخدم معادلة بديلة تأخذ بالاعتبار اختلاف التباين اختلافا جوهريا وهى معادلة جوتمان.

بعد استخدام برنامج SPSS تم الحصول على الجدول التالي:

الجزء 1	معامل ألفا كرونباخ	0.652
	عدد الفقرات	10
	التباين	42.17
الجزء 2	معامل ألفا كرونباخ	0.691
	عدد الفقرات	10
	التباين	43.43
العدد الكلي للفقرات		20
معامل الارتباط بيرسون		**0.621**
معامل سبيرمان براون (عدد فقرات متساوي)		**0.766**
معامل ثبات جثمان للتجزئة النصفية		**0.766**

من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSSv23

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط (بيرسون) بين نصفي درجات المقياس بلغ (0.621) ثم صحح الطول بمعادلة (سبيرمان براون) فبلغ معامل التصحيح (0.766) بينما بلغ معامل ثبات جثمان للتجزئة النصفية (0.766).

ونظرا للتقارب بين معامل ألفا كرونباخ لنصفي المقياس وكذا وجود تقارب في التباين بينهما فيمكن القول أن معامل الثبات لهذا المقياس يساوي قيمة (0.766) وهو معامل ثبات عالي إحصائيا وذو موثوقية كبيرة.

– حساب معامل ألفا كرونباخ:

يقصد بثبات أداة الدراسة أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياس؛ يعني الاستقرار في نتائجه وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات المقياس، من خلال معامل ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach's) كما هو مبين في الجدول التالي:

عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	معامل الصدق
20	0.796	% 89

تم حساب معامل الثبات الفا كرونباخ للمقياس ككل فوجد أن قيمته تساوي 0.796 وهي قيمة عالية جدا احصائيا ويمكن اعتمادها. تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، قيمته تتراوح بين (1–0) وكلما أقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال.

وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لهذا المعامل هو 0.60. أما بخصوص معامل الصدق وهو الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ فقد وجد 96 % وهو ذو قيمة عالية ومقبولة جدا.

ثانيا: الدراسة الأساسية:

تمهيد:

بعد حساب والتأكد من صدق وثبات أدوات القياس المطبقة في الدراسة الاستطلاعية: مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس التدفق النفسي؛ أصبحت الأدوات جاهزة للتطبيق في الدراسة الأساسية.

وعليه فإن الجزء الثاني من هذا الفصل يتضمن أهداف الدراسة الأساسية، المنهج المستخدم والتطرق إلى مواصفات العينة المتكونة من 26 أستاذا، وبعدها سيتم توضيح الخطوات المتبعة لإجراء الدراسة الأساسية، والأساليب الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة، وقد تم استخدام برنامج SPSS الإصدار رقم 23.

1- أهداف الدراسة الأساسية:

بعد تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات الأدوات، انتقلت الطالبتان إلى الشروع في الدراسة الأساسية وذلك لتحقيق الهدف الرئيسي والمتمثل في: جمع المعطيات اللازمة للتحقق من فرضيات الدراسة.

2- منهج الدراسة:

اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي، كونه يهتم بوصف ما هو كائن والذي يشمل وصفاً دقيقاً للظاهرة الحالية وتركيبها وعملياتها والظروف السائدة، ويشمل المنهج الوصفي التحليلي جمع البيانات والمعلومات وتبويبها وتحليلها وقياسها وتفسيرها، فهو أسلوب دقيق ومنظم وأسلوب تحليلي للظاهرة أو المشكلة المراد البحث فيها من خلال منهجية وطريقة موضوعية صادقة بما يحقق أهداف البحث دون أن يتدخل الباحث في مجرياتها.

3- مكان وزمان إجراء الدراسة الأساسية:

لقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة خلال شهر مارس لسنة 2021 بمتوسطة هواري بومدين بلدية البيرين بولاية الجلفة.

4- مجتمع الدراسة وعينتها:

تمثل مجتمع الدراسة في أساتذة متوسطة هواري بومدين ببلدية البيرين في ولاية الجلفة في الموسم الدراسي 2020-2021.

حيث تكونت عينة الدراسة من 26 أستاذا وقد تم اختيارها على أساس العينة العشوائية.

5- الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية:

أ- مقياس جودة الحياة الأسرية:

يضم هذا المقياس في صورته النهائية قسمين. قسم أول وبه محور البيانات الشخصية والذي يتضمن البيانات التعريفية لعينة الدراسة وهي: الجنس، سنوات العمل (الخبرة) ، الحالة الاجتماعية ، التخصص وقسم ثاني يضم 20 بندا موزعة على ثلاثة أبعاد هي (المساندة الأسرية، التوافق الأسري، التفاعل الأسري).

وفيما يلي جدول يوضح درجة الاستجابة لكل مبحوث.

الاستجابة	لا	إلى حد ما	نعم
الدرجة	**1**	**2**	**3**

ومنه نستنتج أن أقل متوسط سيتحصل عليه المبحوث هو (1x26) أي 26 بينما أعلى متوسط سيكون (3 x26) أي 78 بينما المتوسط الفرضي سيكون (26+78)÷2 أي 52.

لاستخدام المقياس ولمقارنة النتائج يجب أولا حساب المدى وطول كل فئة.

- إيجاد المدى :

المدى على أنه الفرق المطلق أي بغض النظر عن الإشارة الجبرية بين أعلى قيمة وأصغر قيمة في البيانات الإحصائية، ويعتمد بشكل كامل على القيمتين المتطرفتين. ويتم حساب المدى كما يلي : المدى = [القيمة العظمى – القيمة الصغرى]

وفي دراستنا الحالية المدى = [3 – 1] = 2

– إيجاد طول الفئة:

يتم إيجاد طول الفئة عن طريق قسمة المدى على عدد الفئات، وفي الدراسة الحالية المدى يساوي 2 وعدد الفئات 3 فنجد طول الفئة كما يلي

– طول الفئة = المدى ÷ عدد الفئات المقترحة = 2 ÷ 3 = **0.666** إذا طول الفئة يساوي بعد التقريب **0.67**

وفي الجدول التالي يمكننا تلخيص ما سبق فنجد مايلي:

الاستجابة	المتوسط المرجح	طول الفترة	المستوى
لا	[1-1.66]	0.67	منخفض

إلى حد ما	[2.33–1.67]	0.67	متوسط
نعم	[3.00 –2.34]	0.67	مرتفع

ب– مقياس التدفق النفسي:

استخدمت الطالبتان مقياس التدفق النفسي وهو مقياس يتكون من 20 عبارة تتوزع على أربعة أبعاد بما يتناسب وأغراض البحث وعينة الدراسة حيث يضم هذا المقياس قسمين.

قسم أول وبه محور البيانات الشخصية والذي يتضمن البيانات التعريفية لعينة الدراسة وهي: الجنس، سنوات العمل (الخبرة) ، الحالة الاجتماعية ، التخصص و**قسم ثاني** يضم أربعة أبعاد هي (الأهداف الواضحة، الاندماج والتركيز، فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات، تغذية راجعة وفورية)

وفيما يلي جدول يوضح درجة الاستجابة لكل مبحوث.

الاستجابة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

ومنه نستنتج أن أقل متوسط سيتحصل عليه المبحوث هو (1x26) أي 26 بينما أعلى متوسط سيكون (5 x26) أي 130 بينما المتوسط الفرضي سيكون (26+130)÷2 أي 78.

لاستخدام المقياس ولمقارنة النتائج يجب أولا حساب المدى وطول كل فئة.

- إيجاد المدى :

المدى على أنه الفرق المطلق أي بغض النظر عن الإشارة الجبرية بين أعلى قيمة وأصغر قيمة في البيانات الإحصائية، ويعتمد بشكل كامل على القيمتين المتطرفتين. ويتم حساب المدى كما يلي : المدى = [القيمة العظمى – القيمة الصغرى]

وفي دراستنا الحالية المدى = [5 – 1] = 4

– إيجاد طول الفئة:

يتم إيجاد طول الفئة عن طريق قسمة المدى على عدد الفئات، وفي الدراسة الحالية المدى يساوي 42 وعدد الفئات 5 فنجد طول الفئة كما يلي

– طول الفئة = المدى ÷ عدد الفئات المقترحة = 4 ÷ 5 = **0.80** إذا طول الفئة يساوي **0.80**

وفي الجدول التالي يمكننا تلخيص ما سبق فنجد مايلي:

الاستجابة	المتوسط المرجح	طول لفترة	المستوى
أبدا	[1–1.80]	0.80	منخفض جدا
نادرا	]1.80–2.60[	0.80	منخفض
أحيانا	[2.60–3.40[	0.80	متوسط
غالبا	]3.40–4.20[	0.80	مرتفع
دائما	]4.20– 5.00]	0.80	مرتفع جدا

6- الطرق والأدوات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS إصدار23) الذي يسمح بتحليل البيانات الخاصة بالدراسة من خلال إيجاد مقاييس الإحصاء الوصفي والمتمثلة في مقاييس النزعة المركزية، واحتساب التكرارات والنسب المئوية ....الخ، حيث عملت الباحثة على اعتماد أساليب التحليل الإحصائي المناسبة لطبيعة الدارسة، وطبيعة بناء الاستبيان ومعاييره، وذلك على النحو التالي:

- **معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)** لتحديد الصدق لأداة الدراسة (المقياس) ولحساب معامل الارتباط بين محاور الدراسة وكذا لحساب الارتباط بين المحاور والمقياس ككل.
- **معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)** لتحديد معامل ثبات المقياس.
- **اختبار شابيرو–ويلك** للتحقق من اعتدالية البيانات.
- **التكرارات والنسب المئوية:** لوصف عينة الدراسة حسب المتغيرات الشخصية.
- **المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري والرتب** لمعرفة الرأي السائد لمفردات العينة حول عبارات الاستبيان.
- **اختبار** "ت" لعينتين مستقلتين، (Independent t test).
- **اختبار التباين الأحادي** (One Way Anova)

7- التحقق من طبيعة توزيع البيانات:

أولا: جودة الحياة الأسرية:

بداية يجب التحقق من مدى اعتدالية توزيع البيانات وهل تتبع التوزيع الطبيعي أم لا لمعرفة أنواع الاختبارات الواجب تطبيقها إن كانت معلمية أو لامعلمية. ولذلك قمنا بتطبيق اختبار كولمونجروف-سميرنوف على العينة الأساسية.

عدد أفراد العينة	درجة الحرية	Kolmogorov-Smirnov	الدلالة الإحصائية	Shapiro-Wilk	الدلالة الاحصائية
26	26	0.141	0.200	0.953	0.278

بما أن عدد أفراد العينة أقل من 50 فإننا سنعتمد نتيجة إختبار شابيرو ويلك حيث نستنتج من الجدول أعلاه أن نتيجة هذا الإختبار هي 0.953 وقيمة الدلالة الإحصائية هي 0.278 وهي أعلى من 0.05 وعليه فإنه يمكننا القول أن البيانات تتوزع حسب التوزيع الطبيعي وبالتالي يمكن تطبيق الاختبارات المعلمية على العينة.

ثانيا: التدفق النفسي

عدد أفراد العينة	درجة الحرية	Kolmogorov-Smirnov	الدلالة الإحصائية	Shapiro-Wilk	الدلالة الاحصائية
26	26	0.117	0.200	0.954	0.280

بما أن عدد أفراد العينة أقل من 50 فإننا سنعتمد نتيجة إختبار شابيرو ويلك حيث نستنتج من الجدول أعلاه أن نتيجة هذا الإختبار هي 0.954 وقيمة الدلالة الإحصائية هي 0.280 وهي أعلى من 0.05 وعليه فإنه يمكننا القول أن البيانات تتوزع حسب التوزيع الطبيعي وبالتالي يمكن تطبيق الاختبارات المعلمية على العينة.

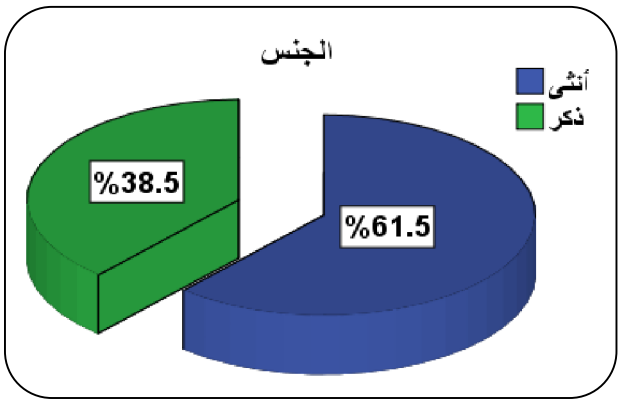
8 –الإحصاءات الوصفية للمتغيرات الشخصية:

بداية تم دراسة توزيع مفردات العينة الأساسية حسب فئات المتغيرات الشخصية، ومن ثم الحصول على تكرارات في هذه الفئات وبالتالي النسبة المئوية لهذه التكرارات.

1– الجنس:

جدول رقم (02): يُبيّن توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

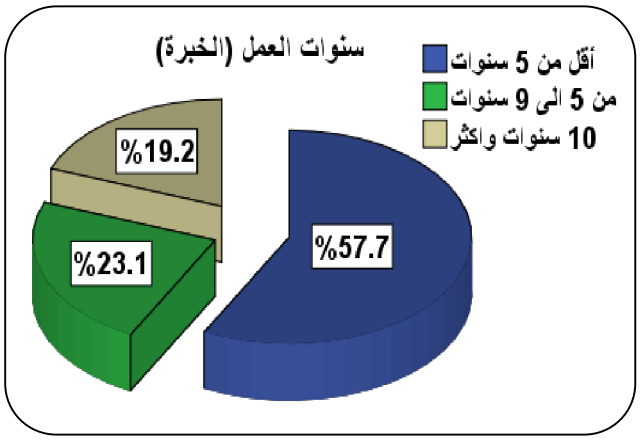
الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
أنثى	16	61.5
ذكر	10	38.5
المجموع	**26**	**100.0**



من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة الإناث هي الأعلى بعدد 16 ونسبة مئوية 61.5 % أما نسبة الذكور فهي 38.5 % بعدد 10.

2-سنوات العمل (الخبرة):

جدول رقم (03): يُبيّن توزيع عينة الدراسة حسب سنوات العمل (الخبرة)

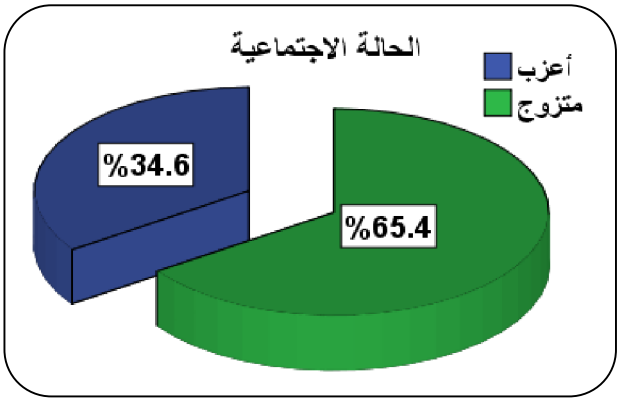


سنوات العمل	التكرار	النسبة المئوية %
أقل من 5 سنوات	15	57.7
من 5 إلى 9 سنوات	06	23.1
10سنوات وأكثر	05	19.2
المجموع	**26**	**100.0**

من خلال الجدول نلاحظ أن أعلى نسبة هي فئة الذين لديهم خبرة مهنية أقل من 5 سنوات بعدد 15 ونسبة 57.7 % ثم نسبة الذين لديهم خبرة مهنية من 5 إلى 9 سنوات بعدد 6 ونسبة 23.1 % ثم أخيرا الذين لديهم خبرة 10 سنوات و أكثر بعدد 5 ونسبة 19.2 % .

3- الحالة الاجتماعية:

جدول رقم (04): يُبيّن توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية



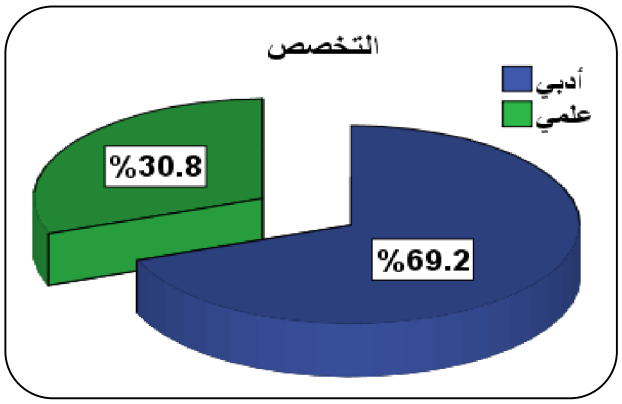
الحالة	التكرار	النسبة المئوية %
أعزب	9	34.6
متزوج	17	65.4
المجموع	**26**	**100.0**

من خلال الجدول نلاحظ أن أعلى نسبة هي فئة المتزوجين بعدد 17 ونسبة 65.4 % ثم فئة العزاب بعدد 9 ونسبة 34.6 % .

4- التخصص:

جدول رقم (05): يُبيّن توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	التكرار	النسبة المئوية %
علمي	08	30.8
أدبي	18	69.2
المجموع	**26**	**100.0**



من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة الأدبيين هي الأعلى بعدد 18 ونسبة 69.2 % يليها العلميين بعدد 08 ونسبة 30.8 %.

الفصل الخامس

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة و تحليلها وتفسيرها من خلال قبول أو رفض فرضيات الدراسة.

1-عرض وتفسير نتائج الفرضيات:

1.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وجودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

لمعرفة العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة الأسرية لدى أفراد العينة فقد استخدمنا معامل الارتباط بيرسون.

العلاقة	المتوسط الحسابي	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
جودة الحياة الأسرية	2.65	0.032	0.875	غير دالة إحصائيا
التدفق النفسي	3.73			

من الجدول نلاحظ أن التدفق النفسي له متوسط حسابي يقدر بـــ 3.73 بينما جودة الحياة الأسرية ذو متوسط حسابي يقدر بـــ: 2.65 .

أما بخصوص العلاقة بين التدفق النفسي و جودة الحياة الأسرية فقد قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين فكانت قيمته 0.032 بقيمة احتمالية 0.875 أي أكبر من 0.05 وبالتالي نستنتج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الأسرية و التدفق النفسي **ومنه فالفرضية العامة لم تتحقق.**

التفسير:

تفسر هذه النتيجة بأن الأساتذة أفراد العينة ليس لديهم تداخل بين حياتهم الأسرية مع عملهم وذلك بفسر بالاحترافية في التعليم فالأستاذ حياته الأسرية لا تتداخل مع عمله ولا تؤثر عليه فبمجرد دخول الأستاذ إلى القسم ينفصل الأستاذ عن تفكيره الخارجي ويركز في عمله فقط حيث أن النتائج لم تبين وجود علاقة طردية آو عكسية بين جودة الحياة الأسرية والتدفق النفسي للأساتذة فلا تداخل بينهما ولا يؤثر احدهما على الآخر لا بالسلب ولا بالإيجاب.

2.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع.

جدول رقم (06):إجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى التدفق النفسي.

اسم البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى التوافق
بعد الأهداف الواضحة	3.70	0.681	**2**	**مرتفع**
بعد الاندماج والتركيز	4.00	0.509	**1**	**مرتفع**
بعد فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات	3.53	0.699	**4**	**مرتفع**
بعد تغذية راجعة وفورية	3.70	0.688	**3**	**مرتفع**
التدفق النفسي	**3.73**	**0.488**	/	**مرتفع**

من خلال الجدول نلاحظ أن بعد الاندماج والتركيز جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4.00 وانحراف معياري 0.509 وبمستوى توافق **مرتفع** يليه الأهداف الواضحة بمتوسط حسابي 3.70 وانحراف معياري 0.681 وبمستوى توافق **مرتفع** ثم في المرتبة الثالثة بعد تغذية راجعة وفورية بمتوسط حسابي قدره 3.70 وانحراف معياري 0.688 وبمستوى توافق **مرتفع** ثم في الأخير بعد فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات بمتوسط حسابي 3.53 وانحراف معياري 0.699 وبمستوى توافق **مرتفع.**

كما نلاحظ من الجدول أن المستوى الكلي التدفق النفسي لدى أساتذة إكمالية البيرين بالجلفة كان **مرتفعا** وذلك ما يشير إليه المتوسط الحسابي الكلي حيث بلغ قيمة **3.73** وعليه فالفرضية الجزئية الأولى **قد تحققت** .

التفسير:

تفسر هذه النتيجة بأنه هناك علاقة وثيقة بين التدفق النفسي ومجال التعليم فالبيئة التعليمية تتميز بالتفاعل وبين الأستاذ والمتعلم بالإضافة إلى توفر الحد الأدنى من الإمكانيات التي تحفز على بذل المجهودات كما أن هذه البيئة تقتضي بأن يكون مستوى التدفق عاليا بالنسبة للأستاذ لكي يتمكن من مواجهة مختلف التحديات أثناء عملية التعليم فيجب عليه التركيز والتفاني في أداء مهامه.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (البهاص ،2010) سعت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين التدفق كحالة ايجابية والقلق الاجتماعي كحالة سلبية لدى مستخدمي الانترنيت ، تكونت عينة الدراسة من (204) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية من مفرطي استخدام الانترنيت ، وقد بينت النتائج عن وجود تدفق نفسي عالي لدى أفراد العينة.

3.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع.

نستعرض فيما يلي إجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى جودة الحياة الأسرية طبقا لإجابات أفراد العينة حول الأبعاد الثلاثة للمقياس.

جدول رقم (07):إجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى جودة الحياة الأسرية.

اسم البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	مستوى التوافق
بعد المساندة الأسرية	2.69	0.22	**3**	**مرتفع**
بعد التوافق الأسري	2.74	0.19	**2**	**مرتفع**
بعد التفاعل الأسري	2.76	0.38	**1**	**مرتفع**
جودة الحياة الأسرية	**2.65**	**0.16**	/	**مرتفع**

من خلال الجدول نلاحظ أن بعد التفاعل الأسري جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 2.76 وانحراف معياري 0.38 وبمستوى توافق **مرتفع** يليه بعد التوافق الأسري بمتوسط حسابي 2.74 وانحراف معياري 0.19 وبمستوى توافق **مرتفع** ثم في المرتبة الثالثة بعد المساندة الأسرية بمتوسط حسابي قدره 2.69 وانحراف معياري 0.22 وبمستوى توافق **مرتفع** مثل سابقيه.

كما نلاحظ من الجدول أن المستوى الكلي لجودة الحياة الأسرية لدى أساتذة إكمالية البيرين بالجلفة كان **مرتفعا** وذلك ما يشير إليه المتوسط الحسابي الكلي حيث بلغ قيمة **2.65** وعليه **فالفرضية الجزئية الثانية تحققت** .

التفسير:

يتميز مجتمع عينة الدراسة ألا وهو بلدية البيرين بوجود ترابط اسري كبير وجو عائلي متماسك أكثر وهو شيء شائع في مجتمعات البلديات النائية عن عاصمة الولاية فلا تزال التقاليد تحكم وتسير المجتمع في هذه المناطق والأسرة لديها حرمتها ومكانتها ولا توجد آفات

التفكك الأسري إلا بحالات قليلة أي أن الفرد لا يزال يتلقى الدعم بكل أشكاله من الأسرة وعليه بينت النتائج وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة الأسرية بالإضافة إلى أن العمل في مهنة التعليم يكسب الفرد نوعا من الراحة والاستقلالية المادية التي تنعكس بدورها على شعوره حول حياته عموما وعلى حياته الأسرية بصفة خاصة.

4.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى).

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، (Independent t test). والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (08): اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ذكر	3.89	0.42	1.31	0.203	غير دال إحصائيا
أنثى	3.64	0.51			

يتضح من بيانات الجدول أن المتوسط الحسابي للذكور هو (3.89) بانحراف معياري (0.42) والمتوسط الحسابي للإناث (3.64) بانحراف معياري (0.51) , كما جاءت نتيجة اختبار (ت) تساوي 1.31 بقيمة احتمالية (0.203) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقرر انه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي لدى الذكور والتدفق النفسي لدى الإناث وعليه فالفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق.**

التفسير:

1- حالة التدفق النفسي تحدث دون تخطيط من صاحبها، فهي تظهر بمجرد توفر الظروف الملائمة والتي تشجعها، وهذا يرتبط بالاستعدادات الشخصية وتوفر الظروف البيئية الملائمة، فالأمر لا علاقة بدنس الأستاذ، بل بمدى استثارة المهمة وتحدياتها لقدراته وإمكانياته.

2. ربما تكون المهمات المشتركة بين أفراد العينة . وخاصة بالنسبة لأصحاب التخصص الواحد تطرح نفس مستوى الصعوبة بالنسبة لها من جهة، وتوافر درجة متقاربة من الإمكانيات بين الأساتذة كونهم يمتلكون معلومات مشتركة في التخصص فهم يحملون نفس الشهادة وتلقوا تكوينا

متقاربا في المستوى، كل هذا يجعل من الظروف المحيطة بالمهمة المهيأة لحدوث التدفق النفسي تبدو نفسها سواء للذكور أم الإناث.

3- أصبحت وظيفة التعليم وظيفة هامة سواء للرجال أو النساء كونها مصدرا للرزق والعيش من جهة، وفرصة لتحقيق الذات وتوظيف القدرات والمعارف والإمكانيات من جهة.

بالإضافة إلى أن الأساتذة سواءا كانوا ذكورا أم إناثا لديهم أهداف واضحة ومحددة في كل خطوة ومهمة من مهامهم في مجال التدريس وهذا الإحساس يعمل على استثارتهم وتحفيزهم وبالتالي يظهر التدفق النفسي لديهم بصورة واضحة. وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (احمد وعبد الجواد،2013) وتختلف مع نتيجة دراسة (البهاص، 2010) التي أظهرت تفوق الذكور على الإناث في التدفق النفسي.

5.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، (Independent t test). والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (09): اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
متزوج	3.84	0.46	1.606	0.121	غير دال إحصائيا
أعزب	3.53	0.49			

يتضح من بيانات الجدول أن المتوسط الحسابي للمتزوجين هو 3.84 بانحراف معياري 0.46 والمتوسط الحسابي للعزاب 3.53 بانحراف معياري 0.49, كما جاءت نتيجة اختبار (ت) تساوي 1.606 بقيمة احتمالية 0.121 أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقرر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي لدى المتزوجين وبين التدفق النفسي لدى العزاب **وعليه فالفرضية الجزئية الرابعة لم تتحقق.**

التفسير:

تفسر هذه النتيجة بقدرة الأستاذ على الاندماج في عمله بصفة قوية فبمجرد وصوله إلى القسم يسعى بكل جهده لتقديم الأفضل ورفع مستوى تلاميذه بصفة مستمرة وفي هذه الميزة يتساوى الأستاذ العازب والمتزوج على حد سواء فليس لأي منهما الأفضلية على الآخر على اعتبار أن أغلب الأساتذة هم من فئة خريجي الجامعات الذين التحقوا بمهنة التدريس عن قناعة وبالتالي استطاعوا آن يتفرغوا نفسيا وبدنيا لهذه المهمة وحياتهم الشخصية ليس لها تأثير على أداء مهامهم.

6.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)

جدول رقم(10): وصف عينة الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة في التدريس

السن	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5 سنوات	15	3.57	0.46
من 5 إلى 9 سنوات	06	3.73	0.45
10 سنوات وأكثر	05	4.25	0.22
المجموع	**26**	**3.73**	**0.48**

يتضح من الجدول السابق أن المجموعة التي سنها لديها خبرة في التدريس 10 سنوات وأكثر جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 4.25 وانحراف معياري 0.22 تليها فئة الذين لديهم خبرة من 5 إلى 9 سنوات بمتوسط حسابي 3.73 وانحراف معياري 0.45 ثم في المرتبة الأخيرة الذين ليهم خبرة تدريس أقل من 5 سنوات بمتوسط حسابي 3.57 وانحراف معياري 0.46

جدول رقم(11): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) سنوات الخبرة في التدريس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	1.73	02	0.867	4.712	0.019	دالة إحصائيا
داخل المجموعات	4.23	23	0.184			
المجموع	**5.96**	**25**	/			

يتضح من جدول التحليل التباين الأحادي أن قيمة (ف) هي 4.712 بقيمة احتمالية 0.019 أي أقل من 0.05 أي أنها دالة إحصائيا وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي.

ولمعرفة سبب هذه الفروق قمنا بعمل اختبار الفروق البعدية فكانت النتائج كالتالي:

(I)سنوات العمل(الخبرة)	(J) سنوات العمل (الخبرة)	فرق المتوسطات (I-J)	القيمة الاحتمالية
أقل من 5 سنوات	من 5 إلى 9 سنوات	-0,16	0,736
	10سنوات واكثر	-0,68*	0,019
من 5 الى 9 سنوات	أقل من 5 سنوات	0,16	0,736
	10سنوات وأكثر	- 0,51	0,161
10سنوات وأكثر	أقل من 5 سنوات	0,68*	0,019
	من 5 إلى 9 سنوات	0,51	0,161

من الجدول أعلاه نلاحظ أن سبب الفروق يرجع إلى الفرق بين فئة الذين لديهم خبرة 10 سنوات وأكثر مع فئة الذين لديهم خبرة أقل من 5 سنوات.

ومنه بناء على الجدولين السابقين نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس لصالح فئة الذين لديهم خبرة 10 سنوات تدريس وأكثر ومنه **الفرضية الجزئية الخامسة تحققت.**

التفسير:

1- يمكن أن يكون الفارق الواضح في التدفق النفسي بين الأساتذة ذوي الأقدمية (10 سنوات فما فوق) وبين من هم أقل تجربة ميدانية (أقل من 5 سنوات) هو الخبرة في التعامل مع الظروف الطارئة والتحكم في الصف، وكذا التعامل مع المعلومات بسلاسة أكبر، والتي تعتبر سببا في ظهور التدفق النفسي بشكل أسرع، وهذا يكون متوفرا بدرجة أقل لدى الأساتذة الأقل تجربة.

2- عامل قلة التجربة الميدانية التي تعيق الأستاذ الجديد تسبب القلق الذي يحول دون التدفق النفسي فالأستاذ الجديد في حالة ضغط نفسي بسبب محاولة التأقلم مع النظام التعليمي ككل خصوصا بالنسبة للذين لم يتلقوا تكوينا أكاديميا أو نفسيا خاصا بمهنة التعليم.

7.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السادسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى)

لفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، (Independent t test). والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (12): اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ذكر	2.59	0.19	1.59	0.124	غير دال إحصائيا
أنثى	2.69	0.12			

يتضح من بيانات الجدول أن المتوسط الحسابي للذكور هو 2.59 بانحراف معياري 0.19 والمتوسط الحسابي للإناث 2.69 بانحراف معياري 0.12 , كما جاءت نتيجة اختبار (ت) تساوي 1.59 بقيمة احتمالية 0.124 أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقرر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة الأسرية بين الذكور والإناث وعليه **فالفرضية الجزئية الخامسة لم تتحقق.**

التفسير:

تفسر هذه النتيجة بأن الأغلبية من الأساتذة (إناثا أم ذكورا) يعيشون ظروفا أسرية متشابهة خصوصا داخل البلديات المحيطة بعاصمة الولاية فالنسيج الاجتماعي كله متشابه والجميع يخضع لنفس الظروف العائلية خصوصا الدعم الأسري والاهتمام العاطفي فالأسرة أصبحت لا تفرق بين الذكر والانثى من ناحية الاهتمام.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة العديد من الدراسات التي بينت عدم وجود فروق في الرضا عن جودة الحياة تعزى للجنس مثل دراسة "إبراهيم" (2011) ،ودراسة "إسماعيل"، (2011) ودراسة " أبو العلا " (2009) ودراسة "مجدى" (2009) والتي تشير إلى أنه لا يوجد تأثير دال لعامل الجنس في الشعور، ويفسر أن إدراك جودة الحياة الأسرية يشعر بها جميع الناس سواء كانوا ذكور أو إناث و تتفق أيضا هذه الدراسة مع ما توصلت إليه شيخي مريم (2013) في دراستها لطبيعة العمل و علاقتها بجودة الحياة "حيث توصلت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة "العادلي" :(2006) على وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث من حيث مدى إحساس الطلبة بجودة الحياة، وكانت الفروق لصالح الذكور، وكذا نتائج دراسة "البهادلي وكاظم" (2006) والتي أشارت إلى أن الذكور قد حققوا درجات مرتفعة على مقياس جودة الحياة فيما يتعلق في جودة شغل الوقت وإدارته أكثر من الإناث.

كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة محمد عبد الله ابراهيم (2006) و التي عالجت دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة السلطان قابوس ، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود تأثير دال إحصائيا في متغير النوع ، و التخصص.

8.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية السابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، (Independent t test). والجدول التالي يبين ذلك.

جدول رقم (13): اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
متزوج	2.65	0.15	0.200	0.843	غير دال إحصائيا
أعزب	2.66	0.19			

يتضح من بيانات الجدول أن المتوسط الحسابي للمتزوجين هو 2.65 بانحراف معياري 0.15 والمتوسط الحسابي للعزاب 2.66 بانحراف معياري 0.19, كما جاءت نتيجة اختبار (ت) تساوي 0.200 بقيمة احتمالية 0.843 أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه نقرر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الأسرية بين المتوجين والعزاب وعليه **فالفرضية الجزئية السابعة لم تتحقق.**

التفسير:

جودة الحياة الأسرية تتكون من نفس العوامل بين أفراد المجتمع باختلاف الحالة الاجتماعية وبالتالي فالجميع سواء كانوا متزوجين أو عزابا يمكنهم تحقيق جودة حياة مرضية بدون الإحساس بالنقص وتتفق هذه الدراسة مع وتتفق هذه النتيجة إلى ما أشار إليه جود (1994) هناك عوامل أساسية يشترك فيها جميع الأفراد و حاجات الفرد (الحب، التقبل، ، الصداقة، الصحة، الأمن) كما تتفق مع دراسة **آدمز وآخرون** (1996) أجريت على (126) من العمال الذين يعيشون مع أسرهم والهدف إلى دور الدعم الاجتماعي من الأسرة و الأصدقاء يؤدي إلى إشباع احتياجات أساسية،

وتختلف هذه النتائج الحالية مع ما توصل إليه "**تشامبل**" (1996) دراسة على 199 فردا، أشارت النتائج إلى أن الزواج يؤدي إلى زيادة الرضا عن الحياة، من جهة أخرى وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المتزوجين.

9.1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثامنة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام إختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)

جدول رقم(14): وصف عينة الدراسة تبعا لمتغير سنوات الخبرة في التدريس

السن	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5 سنوات	15	2.70	0.11
من 5 إلى 9 سنوات	06	2.58	0.23
10سنوات وأكثر	05	2.61	0.17
المجموع	**26**	**2.65**	**0.16**

يتضح من الجدول أعلاه أن المجموعة التي سنها لديها خبرة في التدريس أقل من 5 سنوات جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 2.70 وانحراف معياري 0.11 تليها فئة الذين لديهم خبرة تدريس 10 سنوات وأكثر بمتوسط حسابي 2.61 وانحراف معياري 0.17 ثم في المرتبة الأخيرة الذين ليهم خبرة من 5 إلى 9 سنوات بمتوسط حسابي 2.58 وانحراف معياري 0.23

جدول رقم(15): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) سنوات الخبرة في التدريس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	0.07	02	0.03	1.47	0.251	غير دالة إحصائيا
داخل المجموعات	0.59	23	0.02			
المجموع	**0.66**	**25**	/			

يتضح من جدول التحليل التباين الأحادي أن قيمة (ف) هي 1.47 بقيمة احتمالية 0.251 أي أكبر من 0.05 أي أنها غير دالة إحصائيا وعليه نقرر أنه **لا** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس ومنه **الفرضية الجزئية الثامنة لم تتحقق.**

التفسير:

تفسر هذه النتيجة بأن جميع أفراد المجتمع باختلاف سنوات الأقدمية يسعون إلى الوصول إلى تحقيق ما يتمنون من طموحات وأحلام في حياتهم كبناء أسرة سعيدة، وأن يكونوا بصحة جيدة وأن

يقيموا علاقات اجتماعية، وأن يمارسوا أدوارهم في المجتمع، وبالتالي ذلك يتوقف على من يحيطون به فالأسرة هي الداعم الأكبر وهذا لا علاقة له بسنوات الأقدمية كما تفسر هذه النتيجة بمدى ما يحققه العمل من أشياء ايجابية، كالاعتماد على النفس، وتحقيق درجة من الاستقلالية، بعيدا عن الاعتماد على الآخرين، ويمكن من خلال العمل أن يصل إلى درجة من تحقيق الذات، فالعمل سواء عند المبتدأ أو ذو الأقدمية قد يوفر منفعةً نفسية واجتماعية واقتصادية وغيرها.

وتتفق نتائج هذه النتائج مع دراسة "**عبد الغفار**" (1995) والتي أشارت إلى عدم وجود أي تأثير دال لسنوات العمر الزمني لدى أفراد العينة ويعني ذلك أن كل أفراد العينة باختلاف أعمارهم ألو سنوات العمل لم يوجد بينها أي فروق في إجاباتهم، على مقياس الرضا عن جودة الحياة بأبعادها وكذلك درجتها الكلية، هذا ما أشارت إليه دراسة "**هامبتون**": (1999) في نتائجها على أن والعمل يرتبطان بصورة دالة بجودة الحياة. وتختلف هذه النتائج مع ما توصل "**داموش وآخرون**" (1997) من خلال دراسة على (750) من الشباب الجامعي إلى أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر على الشباب وتؤدي انخفاض جودة الحياة لديهم وبهذا يكون العمر وسنوات التجارب في ا لحياة لها دلالة على جودة الحياة

الاستنتاج العام:

لقد قامت الطالبتان في هذه الدراسة بمحاولة معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة الأسرية لدى أساتذة إكمالية هواري بومدين بالبيرين بولاية الجلفة وذلك بتطبيق مقياسي التدفق النفسي ومقياس جودة الحياة على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من 10 أساتذة للتأكد من بعض الخصائص السيكومترية للأداتين و مدى صلاحيتهما للدراسة، ثم تم تطبيقهما على أفراد عينة الدراسة الأساسية المكونة من 26 أستاذا من أساتذة نفس الاكمالية ، ثم بعدها تم تفريغ البيانات و معالجتها إحصائيا وصولا إلى تفسيرها و مناقشتها على ضوء ما توفر من دراسات سابقة، بحيث توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التدفق النفسي وجودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع.

- مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط مرتفع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى).

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى).

7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب

8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة الأسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس

التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم بعض التوصيات و المقترحات التالية:

- إجراء العديد من الدراسات في موضوع التدفق النفسي في شتى المجالات.
- على القائمين على العملية التربوية والتعليمية توفير العوامل في البيئة التعليمية التي تعمل على زيادة التدفق النفسي في المجال التربوي والتعليمي.
- إقامة الدورات والبرامج التدريبية للأساتذة لاسيما الجدد لتعليمهم كيفية تنمية قدراتهم وإمكاناتهم في مواجهة المهام المختلفة والتعامل مع المواقف بكل ايجابية.
- توجيه الباحثين و الدارسين إلى دراسة موضوع التدفق النفسي في مجال التعليم.
- البحث في العوامل التي تؤدي إلى زيادة التدفق النفسي لدى الأساتذة و استكشافها ميدانيا.
- الاستفادة من الفئة التي تتمتع بمستوى عالي من التدفق النفسي في مجال تكوين الأساتذة.
- بناء مقياس يقيس مستوى التدفق النفسي خاص بمجال التعليم
- دراسة الأبعاد المكّونة للتدفق النفسي لتحديد أيها أسرع استثارة، و التعرف على العوامل التي تساعد على استثارتها.

الخاتمة

الخاتمة:

نستنتج من موضوع دراستنا سواء ما تعلق بالجانب النظري أو الجانب التطبيقي له أن التدفق النفسي خبرة ذاتية شخصية ذات قيمة، فتدفق الخبرات الانفعالية الإيجابية أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة يمثل حالة نفسية سارة تحدث في الحياة اليومية للفرد يمكن أن يشعر بها في العمل أو المدرسة إلخ..

والتدفق النفسي حالة نفسية داخلية يشعر الفرد فيها بالتوحد مع المهمة والتركيز التام فيما يقوم به من أداء والاندفاع بحيوية مع إحساس عام بالنجاح والتعامل مع المهام، كما تتباين درجاتها ومستوياتها تبعا لما تمثله هذه المهمة من المتعة بدرجات مختلفة، لذا يتمنى الفرد استمرارها ويعمل على تكرارها دون النظر للعائد من وراء ذلك.

إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبيا والتي نالت اهتمام جل العلوم من علم النفس، علم الاجتماع والاقتصاد، حيث تشير جودة الحياة إلى درجة احساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته من خلال الأبعاد النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية وغيرها، وكذا القدرة على مواجهة الضغوطات والصعوبات التي تواجه الأفراد والتغلب عليها والتكيف مع المحيط الخارجي، بالإضافة إلى النظرة التفاؤلية والاستمتاع بالظروف المحيطة والنظرة الايجابية لها، كل هذه الجوانب تنعكس على حياة الأسرة التي تسعى لتحقيق جودة الحياة الأسرية .

أصبحت جودة الحياة الأسرية من أهم القضايا في حياة الأفراد والجماعات على حد سواء، لكونها تمثل قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي قد تواجه النمو السليم للفرد، فالأسرة هي الأساس الذي تبنى عليه الحياة الاجتماعية، وتغرس القواعد التي تساير المعايير والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لأعضائها، وترتبط الأسرة ارتباطا متكاملا مع بقية المؤسسات والنظم الاجتماعية التي تكون البناء الاجتماعي، وعليه وجب على مؤسسات المجتمع الجزائري توفير الظروف المناسبة لرفاه الأسرة وبالتالي رفاهية المجتمع، وحماية الأسرة بالتوعية والتوجيه والحماية الاجتماعية لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد وهو ما يخلق جودة في الحياة الأسري.

– كون علم النفس الايجابي يتناول مفاهيم ايجابية داخل منظومة أستاذ التعليم المتوسط الفكرية، والنفسية، والاجتماعية؛ ولذلك يوصي الباحث أن تقوم المؤسسات التربية (المدارس – الاكماليات) والمتمثلة في وحداتها الإرشادية بنشر ثقافة هذا العلم داخل المؤسسات من خلال التطرق إلى مفاهيمه ســـواء بالنـــدوات، أم البحوث.

–الاهتمام بالجانب النفسي لأستاذ الطور المتوسط لأنه لا يؤثر فقط في أدائه سلوكه وفكره وإنما كذلك على طلابه وتلاميذه وكذلك المؤسسة التعليمية التي يعمل بها .

– إجراء المزيد من البحوث حول التدفق النفسي لدى المعلمين للوقوف على الأسباب التي تسهم في تنمية التدفق النفسي لديهم ، وكذلك الأسباب التي تحول دون وصولهم إلى حالة التدفق النفسي . .

– ينبغي على قطاع التعليم ووزارة التربية والتعليم منح مكافأت وحوافز مجزية لأستاذ الطور المتوسط المتميزين في عملهم لما له من أثر فعال في الارتقاء بمستوى أدائهم .

– ينبغي على المؤسسات التربوية توفير الموارد والمصادر المتمثلة الحكم الذاتي ، والاستقلالية ، وردود فعل فورية للأداء ، والدعم الاجتماعي والإشراف والتدريب لما لها من أثر فعال في مساعدة المعلم على الدخول في حالة التدفق النفسي والتي بدورها تؤدي إلى الارتقاء بأدائه .

• حث الجهات القائمة على العملية التعليمية بوضع استراتيجيات مختلفة تهدف إلى التخفيف من الآثار السلبية الناجمة عن التسويف .

– إعادة النظر في أجور لأستاذ الطور المتوسط وجعلها تتناسب مع غلاء المعيشة ومتطلبات الحياة .

– إعطاء المعلم مسؤوليات واضحة ومحددة وتتلائم مع قدراته وتخصصه ، وعدم تكليفه بالعمل تحت الضغط ، مع العمل على مشاركته في اتخاذ القرارات وخاصة إذا كانت متعلقة بعمله .

– يجب الإعداد الجيد لأستاذ الطور المتوسط بما يتلاءم وطبيعة مهنة التدريس..

. ضرورة تحسين الحياة المعيشية للأفراد من خلال الاهتمام بالجوانب الاجتماعية من صحة، تعليم، سكن ومواصلات ...

– الاهتمام بالجوانب البيئية والاستغلال الأمثل لمصادر الطاقة المتجددة والتي تنعكس على جودة الحياة الأسرية .

-تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية لتحسين جودة الحياة عامة وجودة الحياة الأسرية خاصة.

– معرفة العوامل المؤثرة في تشكيل جودة الحياة والحياة الأسرية على حد السواء .

– إعداد وتقنين مقياس جودة الحياة الأسرية حسب ما يتناسب ومكونات المجتمع الجزائري.

– وضع برامج تهتم برفع جودة الحياة وبالأخص الحياة النفسية من خلال البرامج الإرشادية العلاجية.

– تلقين الأبناء وأفراد المجتمع مفاهيم ومفاتيح الجودة في الحياة الأسرية.

– اهتمام الأسرة بالصحة النفسية لأفرادها والحفاظ على اسقرارها ومعالجة ضغوطات الحياة بحكمة وتبصر .

-إدراج موضوع جودة الحياة وبالأخص الحياة الأسرية ضمن التخصصات ذات الصلة بالموضوع كعلم النفس وعلم الاجتماع وعلوم التربية.

– إعداد معايير محددة لقياس جودة الحياة في المجتمع الجزائري وقياسها لمعرفة واقعها بدقة.

– إعتماد منهج متكامل بين مختلف مؤسسات التنشئة الاجتماعية وتفعيل دورها الاجتماعي والتربوي، التكوين مواطن صالح متشبع بقيم ومبادئ مجتمعه .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :

– احمد سيد البهاص، (2010)، **التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت: دراسة سيكومترية–إكلينيكية.** جامعة عين شمس: الموتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي

– النواجحة، زهير،عماد ، اسحاق،ابو سامي اشتيه، و آخرون. (2015). **المساندة الاسرية والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة الصف الثامن الاساسي من مستخدمي الاجهزة الذكية.** المؤتمر العلمي تاثير الاجهزة الذكية على ذكاء الطفل.

– الهادي، محمد عبد حسين. (2007). **الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي.** العين: دار الكتاب الجامعي.

– بشير معمرية. (2012). **علم النفس الايجابي ،علم النفس الايجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الانسانية** ،جامعة الحاج لخضر، باتنه

– جولمان،دانيل. (2000). **الذكاء العاطفي** ، ترجمة صفاء الاعسر، المجلس الوطني للثقافة و الفنون والاداب الكويت

– عماد عبد الأمير ، نصيف. (2015). ، **التفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي وعاقتهما بالتدفق النفسي** ، أطروحة دكتوراه علم النفس. بغداد.

– محمد السعيد عبد الجواد ابو حلاوة. (2013). **حالة التدفق ،المفهوم ، والأبعاد ، القياس.** اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.

– مصطفى، حجازي. (2012). **اطــلاق طاقات الحياة، قراءات في علـــــم النفس الايجابي،** التنوير للطباعة والنشر، بيروت

– مؤمن،محمد ، داليا. (2004). **العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية واحداث الحياة السارة والضاغطة** : المؤتمر السنوي الحادي عشر ،مركز الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس

– ناجي, م. ن. (د.ت). **التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة،** مركز البحوث النفسية ، العدد (28 – الجزء الثاني) ،. جامعة ديالى

– أبو زعيزع عبد الله. (2009). **أساسيات الرشاد النفسي والتربوي ، بين النظرية والتطبيق،** ط1 ، دار يافا العلمية. الأردن

– أحمد عبد العزيز احمد البقلي. (2014)، **مفهوم نوعية الحياة : النشأة والتطور**، 18–17 ديسمبر كانون الأول القاهرة: ورقة بحثية مقدمة إلى معهد التخطيط القومي المركز الديمغرافي ، المؤتمر السنوي الثالث والأربعين قضايا السكان والتنمية الواقع وتحديات المستقبل ما بعد 2015.

– أسماء محمد ، محسن عبد الرزاق إبراهيم السرسي درغام وآخرون. (2016). **جودة الحياة لدى الأطفال ضعاف السمع بالحلقة الابتدائية:** مجلة العلوم التربوية العدد 3 ، القاهرة

– الأشول وعز الدين. (2005). **نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي** ، جامعة الزقازيق، المؤتمر العلمي الثالث : الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، مصر

– الدابسي وخ. (2006). **تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة**، ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس، مسقط

– أمال بوعيشة. (2014). **جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر**، جامعة محمد خيضر بسكرة: :مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس المرضي الاجتماعي.

– بحرة, ك. (2015). **إعداد وتقنين مقياس جودة حياة تلاميذ المتوسط والثانوي**. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.

– حجازي, مصطفى. (2015). **الأسرة وصحتها النفسية(المقومات، الديناميات، العمليات)** ، ط1 ، المركز الثقافي العربي، بيروت

– حكيم بوعمامة. (2019). **جودة الحياة :المفهوم والأبعاد:** مجلة العلوم النفسية والتربوية ، الجزائر

– عبد الرحمن سعد وآخرون. (2016). **سيكولوجية ابيئة الأسرية والحياة:** مكتبة الفلاح ، الأردن

– عبد المقصود عبد الوهاب محمد سميرة شند أماني. (2010). **جودة الحياة الأ سرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين:** المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس ، مصر

– عيادي نادية, ك. م. (2018). **جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة** . المجلة العربية في العلوم الانسانية والاجتماعية, مجلد 10، عدد4.

– لشهب, أ. (2017). **جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بسلوك المواطنة لدى الأبناء** . جامعة الوادي: مجلة البحوث والدراسات، العدد24.

– مبارك, .. (دس). **جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى البنات المتأخرات عن الزواج** : مجلة كلية الآداب، عدد 99. ، جامعة ديالي

– محمد حامد إبراهيم الهنداوي. (2010،2011). **الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة:** رسالة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية في جامعة الأزهر ، غزة

– محمود وعلي مهدي. (2006). **مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة:** ندوة علم النفس وجودة الحياة بجامعة السلطان قابوس ، مسقط

– مراد عيادي نادية وكشيشب. (2018). **جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة.** جامعة الوادي: المجلة العربية في العلوم الانسانية والاجتماعية, مجلد 10، عدد4.

– محمد، زينب ماجد، العتابي، عبد الله مجيد، (2019)، **معرفة التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة**، مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العدد السابع والثلاثون، الجزء الثالث.

– السوفي أم الخير، (2020)، **جودة الحياة الأسرية كبعد لتحقيق جودة الحياة في المجتمع الجزائري، الأبعاد والتحديات**، ورقة بحث مقدمة لأعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر الأبعاد والتحديات، جامعة قاصدي مرباح.

– راغب رشا عبد العاطي ، (2014)، **استراتيجيات إدارة الصراع وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية كما تدركها الزوجة**، المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي – العدد الثلاثون.

محمد معين عمر ، معجم علم الاجتماع المعاصر ، دار الشروق،ط1 ، عمان ، الأردن ، 2006 ، ص362.

– ابن المنظور(1993)، **لسان العرب**، مصر، دار المعارف

– كاظم، علي مهدي واليمادلي، عبدالخالق نجم،(2006)، **جودة الحياة لدى طلبة لجامعة العمانيين واللبيين**، المجلة العلمية للأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك.

– شيخي مريم، (2013) ، **طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات**، رسالة ماجستير، جامعة تلمسان، الجزائر.

- مصطفى، حسن حسين،(2004)، **بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمن الهروين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الأدب: جامعة عين شمس.

- جسام، سناء أحمد (2009) ، **فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لتحسين جودة الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة ، لدى عينة من المسنين**، أطروحة الدكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

Alison J & al. (2003). Quality if life(1 ed). London: groupe London.

Park J, .. H. (2003). Toward assessing family outcomes of service delivery: Validation of a family quality of life survey. Journal of Intellectual Disability Research Vol (47).

الفهرس

فهرس المحتويات

الاهداء والشكر	
مقدمة	أ-ب
الفصل الأول :الإطار النظري لدراسة	
- الاشكالية	**04**
- فرضيات البحث	**07**
- أسباب اختيار البحث	**08**
- أهمية وأهداف الدراسة	**09**
- تحديد مصطلحات الدراسة	**09**
- الدراسات السابقة	**11**
الفصل الثاني : التدفق النفسي	
تمهيد	**18**
1- تعريف التدفق النفسي	**18**
2- نظريات التدفق النفسي	**21**
*نظرية كسكزنتيميهالي 1997 Csikszentmihalyi	**21**
مبادئ النظرية	**26**
- الفرضيات التي تقوم عليها نظرية التدفق	**28**
- الشخصية المدفوعة ذاتيا	**34**
* نظرية سلجمان (Seljman,2002)	**28**
* نظرية ديسي هرايان (Deci&Ryan,2004)	**29**
- آلية حدوث التدفق	**34**
الفصل الثالث : جودة الحياة الأسرية	
تمهيد	**36**
1- نظرة تاريخية عن جودة الحياة	**37**
2- مفهوم جودة الحياة	**38**
3- أبعاد و مؤشرات جودة الحياة	**41**
4- مظاهر جودة الحياة	**43**

5- جودة الحياة الأسرية	**44**
- تعريف الأسرة	**47**
خلاصة	**49**
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة وإجراءات الدراسة	
تمهيد	**51**
أولا- الدراسة الاستطلاعية	**51**
ثانيا – الدراسة الأساسية	**61**
الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
تمهيد	**70**
عرض وتفسير نتائج الفرضيات	**70**
الاستنتاج العام	**82**
خاتمة	**85**
قائمة المصادر والمراجع	**89**
فهرس المحتويات	**-**

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن التدفق النفسي وجودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط و الهدف الرئيسي لهذه الدراسة هو الكشف عن ما إذا كانت توجد **علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وجودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط .**

– الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وجودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

– تصميم مقياس (استمارة) يقيس التدفق النفسي ومقياس آخر يقيس جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط

– تسمح الدراسة ببناء مقياس التدفق النفسي وجودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط تستمد مصادره من الواقع الميداني لتعطي صورة أكثر واقعية عن الضغوط التي يعاني منها أساتذة التعليم المتوسط.

و احتوت الدراسة الأساسية على أساتذة متوسطة هواري بومدين ببلدية البيرين في ولاية الجلفة في الموسم الدراسي 2020–2021 ، حيث تكونت عينة الدراسة من 26 أستاذا وقد تم اختيارها على أساس العينة العشوائية وعينة الدراسة الاستطلاعية على 10 أساتذة تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة من مجتمع الدراسة الكلي، واعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي، كونه يهتم بوصف ما هو كائن والذي يشمل وصفاً دقيقاً للظاهرة الحالية وتركيبها وعملياتها والظروف السائدة.

وتم طرح التساؤلات التالية:

ما مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط؟

1. ما مستوى جودة الحياة الاسرية لدى أساتذة التعليم المتوسط؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى **التدفق النفسي** لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر–أنثى)؟ تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب ؟ تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى **جودة الحياة الاسرية** لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر–أنثى) ؟ تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية متزوج أعزب ؟ تعزى لمتغير سنوات الخبرة في التدريس؟

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي – جودة الحياة الاسرية – أساتذة التعليم المتوسط

Study summary:
The current study aimed to reveal the psychological flow and the quality of family life among the teachers of intermediate education and the main objective of this study is to reveal whether there is a correlation with a statistical significance between the psychological flow and the quality of family life among the teachers of intermediate education.
- Revealing the relationship between psychological flow and the quality of family life among middle school teachers.
- Designing a scale (a form) that measures psychological flow and another scale that measures the quality of family life for teachers of intermediate education
- The study allows building a measure of psychological flow and the quality of family life for teachers of intermediate education, whose sources are derived from the field reality to give a more realistic picture of the pressures experienced by teachers of intermediate education.
And the basic study contained middle school teachers, Houari Boumediene, in the municipality of Al-Baireen in the state of Djelfa in the academic season 2020-2021, where the study sample consisted of 26 professors, which were selected on the basis of the random sample, and the pilot study sample consisted of 10 professors who were chosen by a simple random sample method from the study population We relied on the descriptive-analytical approach, as it is concerned with describing what is, which includes an accurate description of the current phenomenon, its composition, processes and prevailing conditions.
The following questions were raised:
What is the level of psychological flow among middle school teachers?
1. What is the level of family quality of life for teachers of intermediate education?
2. Are there statistically significant differences in the level of psychological flow among teachers of intermediate education due to the gender variable (male-female)? Attributed to variable marital status, married, single? Attributed to the variable years of teaching experience?
3 . Are there statistically significant differences in the level of family quality of life for teachers of intermediate education due to the gender variable (male-female)? Attributed to variable marital status, married, single? Attributed to the variable years of teaching experience?

Keywords: psychological flow - quality of family life - middle school teachers

Résumé de l'étude :
La présente étude visait à révéler le flux psychologique et la qualité de vie familiale chez les enseignants de l'enseignement intermédiaire et l'objectif principal de cette étude est de révéler s'il existe une corrélation avec une signification statistique entre le flux psychologique et la qualité de vie familiale. parmi les enseignants de l'enseignement intermédiaire.
- Révéler la relation entre flux psychologique et qualité de vie familiale chez les enseignants du collège.
- Concevoir une échelle (un formulaire) qui mesure le flux psychologique et une autre échelle qui mesure la qualité de vie familiale pour les enseignants de l'enseignement intermédiaire
- L'étude permet de construire une mesure du flux psychologique et de la qualité de vie familiale des enseignants du secondaire, dont les sources sont tirées de la réalité du terrain pour donner une image plus réaliste des pressions subies par les enseignants du secondaire.
Et l'étude de base contenait des enseignants du collège, Houari Boumediene, dans la municipalité d'Al-Baireen dans l'État de Djelfa pendant la saison académique 2020-2021, où l'échantillon de l'étude était composé de 26 professeurs, qui ont été sélectionnés sur la base du tirage au sort. échantillon, et l'échantillon de l'étude pilote se composait de 10 professeurs qui ont été choisis par une méthode d'échantillonnage aléatoire simple de la population étudiée. Nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive-analytique, car il s'agit de décrire ce qu'est un objet, qui comprend une description précise de le phénomène actuel, sa structure, ses processus et les conditions qui prévalent.
Les questions suivantes ont été soulevées :
Quel est le niveau de flux psychologique parmi les enseignants du collège ?
1. Quel est le niveau de qualité de vie familiale des enseignants de l'enseignement intermédiaire ?
2. Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le niveau de flux psychologique parmi les enseignants de l'enseignement intermédiaire en raison de la variable genre (homme-femme) ? Attribué à un état matrimonial variable, marié, célibataire ? Attribué aux années variables d'expérience d'enseignement?
3. Existe-t-il des différences statistiquement significatives dans le niveau de qualité de vie familiale parmi les enseignants du secondaire en raison de la variable genre (homme-femme) ? Attribué à un état matrimonial variable, marié, célibataire ? Attribué aux années variables d'expérience d'enseignement?
Mots-clés : flux psychologique - qualité de vie familiale - enseignants du collège