



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

نمذجة العلاقات السببية بين جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية والتدفق النفسى لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان

إعداد

أ.م.د/ فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد أ.م.د/ فاطمة الزهراء محمد مليم المصرى
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المساعد أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية جامعة حلوان كلية التربية جامعة حلوان

تاريخ استلام البحث : ٢ أبريل ٢٠٢٥ م - تاريخ قبول النشر: ٢٨ أبريل ٢٠٢٥ م

مستخلص البحث

هدفت الباحثتان من خلال البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية والتدفق النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسيًا بكلية التربية جامعة حلوان، والكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للعلاقات بين جودة الحياة الأسرية المدركة، والذات الإيجابية، والتدفق النفسي من خلال النموذج البنائي، والتعرف على الفروق التي تعزى للنوع (ذكور/ إناث) ، والفروق التي تعزى لمستوى تعليم الأم (غير متعلمة، تعليم متوسط، تعليم جامعي)، ومستوى تعليم الأب (غير متعلم، تعليم متوسط، تعليم جامعي)، في متغيرات البحث الثلاثة، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٤٢) طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين دراسيًا بكلية التربية جامعة حلوان، تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٢٣ عامًا بمتوسط عمرى (٢٠,٢٣) عامًا، وانحراف معيارى (٩,٣٧)، وذلك فى الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥، وطبقت أدوات البحث المكونة من مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة (إعداد : الباحثتين)، ومقياس الذات الإيجابية (إعداد: الباحثتين)، ومقياس التدفق النفسى (إعداد: آمال باظة، ٢٠١٢) بعد إعادة التحقق من الخصائص السيكومترية، وتوصلت الباحثتان من خلال هذا البحث إلى مجموعة من النتائج تمثلت فى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين جودة الحياة الأسرة كما يدركها الطلاب وكل من الذات الإيجابية والتدفق النفسى، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى للنوع فى جودة الحياة الأسرية المدركة، والتدفق النفسى، والذات الإيجابية (على مستوى الدرجة الكلية)، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمستوى تعليم الأب، والأم فى جودة الحياة الأسرية المدركة، والتدفق النفسى، والذات الإيجابية، ووجود تأثير مباشر لجميع عوامل جودة الحياة الأسرية فى الذات الإيجابية، ووجود تأثير مباشر لجميع عوامل جودة الحياة الأسرية فى التدفق النفسى، ووجود تأثير مباشر للذات الإيجابية فى التدفق النفسى، ووجود تأثير غير مباشر لجميع عوامل جودة الحياة الأسرية فى التدفق النفسى من خلال الذات الإيجابية كمتغير وسيط.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الأسرية المدركة، الذات الإيجابية، التدفق النفسى،

المتفوقين دراسيًا

***Modeling the Causal Relationships among Perceived Family Quality of Life ,
Positive – self and Psychological Flow for High Achiever Students in
Education Faculty of Helwan University.***

Dr Fatma El Zahraa, A. Abdel Wahed

Associate Professor
Special Education Department

Faculty of Education

Helwan University

Dr Fatma El-Zahraa. M. El-

Associate Professor
Mental Health Department

Faculty of Education

Helwan University

Abstract

This Researchers aimed to identify the Relationship between Perceived Family Quality of Life , Positive – self and Psychological Flow for High Achiever Students in Education Faculty of Helwan University and Identify The direct and indirect effects of relationships among Cognitive Perceived Family Quality of Life , Positive – self and Psychological Flow, and Know the differences in Perceived Family Quality of Life , Positive – self and Psychological Flow due to gender, Mother and Father Education , The Research sample consisted of (342) male and female High Achiever students, aged between 18-23 years with an average of (20.23) and standard deviation (0.937) in Second term of Academic Year 2024-2025. All participants performed on Perceived Family Quality of Life Scale (Prepared by: The Researchers), Positive – self Scale (Prepared by: The Researchers) and Psychological Flow Scale (Prepared by: Amal Bazaa, 2012) The Results showed a statistically Correlations among Family Quality of Life , Positive – self and Psychological Flow. Also, there were no statistically significant differences due to gender and Mother and Father Education in Family Quality of Life , Positive – self and Psychological Flow, The results of the research revealed a direct effect of Factors of Family Quality of Life in Positive – self , and the direct effect of Factors of Family Quality of Life in Psychological Flow, and the direct effect of Positive – self in Psychological Flow, and the Results revealed the Indirect effects of Factors of Family Quality of Life in Psychological Flow through Positive – self .

Keywords: Perceived Family Quality of Life , Positive – self , Psychological Flow, High Achiever Students.

مقدمة البحث

يعد الطلاب المتفوقون الثروة الحقيقية لأى مجتمع من المجتمعات نظرًا لأهميتهم فى مواجهة تحديات هذا العصر والمشكلات التى تعترض مسيرة التقدم العلمى والتكنولوجى، فى ضوء مايمر به العالم من تغيرات وتطورات سريعة فى كافة المجالات يحتاج المجتمع إلى أشخاص يجيدون التعامل مع الآليات الجديدة، شخصيات تحسن صياغة أفكارها و تركز على الاهتمام لبذل الجهد والإصرار فى مواجهة مواقف الفشل لضمان النجاح واستمراريته، لذلك فإن رعايتهم وتهيئة مناخ أسرى داعم أمر ضرورى حتى يمكن تنمية استعداداتهم وقدراتهم الخلاقة. وقد أشارت آمال باظة (٢٠٠٧) إلى العوامل الأسرية الداعمة والموصلة لإنجاز عال لدى الأبناء وبخاصة المتفوقين منهم متمثلة فيما يلى: المساندة والتشجيع والدعم، تنمية الثقة بالنفس، إنماء النظرة المستقبلية الإيجابية باعتبارها حافزًا للاستمرارية ، توقعات الراشدين التى لاتعرقل انطلاق الأبناء ولا تتعارض مع اهتماماتهم، وقد أشارت دراسة نجاة توفيق (٢٠٠٣) إلى أن البيئة الأسرية الداعمة تسهم فى الدافعية للإنجاز لدى الطلاب المتفوقين .

فالأُسرة هى اللبنة الأولى والأكثر أهمية وتأثيرًا فى بناء شخصية سوية تتمتع بالصحة النفسية، فهى تؤثر بشكل كبير فى تكوين شخصية الأبناء وظيفيًا وديناميًا فى كافة جوانب تلك الشخصية (الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية) فالأسرة السعيدة هى بيئة نفسية صحية للنمو تؤدي إلى حياة جيدة للأبناء، أما الأسرة المضطربة فتعتبر بيئة نفسية سيئة للأبناء تنمو فيها الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية، وهى من معوقات جودة الحياة (محمد الطيب، وسيد البهاص، ٢٠٠٩، ٧٥).

ومن ثم فإن جودة الحياة الأسرية من المؤشرات الجيدة للشخصية المتزنة الإيجابية، والتى تتمثل فى التواصل الإيجابى والتفاعل المستمر بين أفراد الأسرة والمشاركة فى الحوار والقدرة على الاستماع الواعى والتقرب والتودد والاجتهاد فى إدخال السرور على أعضاء الأسرة، وشعور الأبناء بالاهتمام والتفهم والاحتواء وتلبية الإحتياجات مما يعزز الروابط العائلية وينمى روح التعاون، والتوافق الأسرى، علاوة على قدرة الأسرة على إدارة الأزمات والضغوط النفسية التى تتعرض لها والتى بالطبع تسهم فى تهيئة جو نفسى هادئ لدى الأبناء يدعم اتزانهم النفسى وصحتهم النفسية، والإحساس بالوالدية الإيجابية وإضفاء جو أسرى مشجع ومتسامح وداعم، ومساعدتهم على تكوين العادات الإيجابية السليمة. فمن خلال الإحساس بالوالدية السوية يحدث الشعور بالدفع للأبناء ويحدث الاستقرار وتتجدد الحياة الوالدية،

وطالما حظى الفرد بطفولة هادئة ويعيش حياة مستقرة ويشعر بأن المستقبل جيد فإنه من المؤكد سيعيش حالات الاستقرار مع الذات والجماعة (سعد عبد الرحمن، سماح زهران، سميرة المذكوري، ٢٠١٦)، وقد درست نوال بناي، وغنية زايدى (٢٠٢٣) أثر جودة الحياة الأسرية لدى المتفوقين دراسياً وأثبتت نتائج دراستهما أن كلما ارتفعت جودة الحياة فى الأسرة زاد تفوق الأبناء .

والأسرة الأكثر ترابطاً والأحرص على منح أفرادها حرية التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم دون خوف أو تردد، وكذلك لأسرة التى تعطى قيمة كبيرة للعلاقات التعاونية المتبادلة، والدعم والمساندة الاجتماعية، هى التى يدرك أبنائها المتفوقون ذواتهم بصورة إيجابية ويشعرون بالكفاءة وأهمية إنجازهم (سهير أمين، ٢٠١٢، ٢٦)، وبذلك يظل المناخ الوجدانى الذى يعيش فيه الفرد نقياً مشبعاً لحاجاتهم إلى العطف والتفهم والمشاركة ومشجعاً على التعبير عن ذواتهم بحرية وانطلاق وإبداعية ، يفهمون مشاعرهم جيداً ومشاعر الآخرين، يتشاركون فى المشاعر النبيلة ، ويقاومون أية مشاعر سلبية مما يدعم صحتهم الوجدانية (علاء الدين كفافى ، ٢٠٠٩، ٢٩٩)

وقد أشارت عديد من الدراسات إلى التأثير الإيجابى لجودة الحياة الأسرية على الأبناء، حيث أشارت نتائج دراسة Veronese, Fiore, Castiglioni & Natour (2014) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية والرفاهية النفسية للأبناء، وأثبتت دراسة نايف الفريخ، ورزان الضالع (٢٠٢٤) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية والثقة بالنفس لدى الموهوبين .

وتعد الذات الإيجابية لدى الأبناء من المتغيرات الإيجابية فى مجال علم النفس فهى الجانب الإيجابى فى الذات يضم مجموعة من المتغيرات كفاعلية الذات التى تظهر فى إيمان الأفراد بقدراتهم وإمكاناتهم، وتقدير الذات متمثلاً بقيمة الفرد لذاته تقييم إيجابى ونظرته لذاته نظرة إيجابية، وتوكيد الذات بما يحمله من قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره الإيجابية والسلبية دون خوف أو تردد، والتسامى بالذات الذى يجعل الفرد يتجاوز ذاته إلى الآخرين، إدارة الذات التى تساعد الفرد على ضبط ذاته والتحكم فى انفعالاته وتنظيم وقته ، والتراحم الذاتى الذى يتمثل فى قدرة الفرد على التعاطف مع ذاته ، علاوة على قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة .

وتعتبر الذات الإيجابية بكل متغيراتها نتيجة طبيعية لجودة الحياة الأسرية، فقد أشار عبد المريد العبدلى، وإبراهيم حكيم (٢٠٢٤، ٣٤٧) إلى مدى أهمية الأسرة ومناخها فى تصور الأبناء لذواتهم ومشاعرهم، ومدى تأثير ذلك على قرب الأبناء إلى السواء والإيجابية، وأن للأسرة دورًا فى تنمية الإيجابية وقوى الذات المتنوعة لدى الأبناء، ويدعم ذلك نتائج دراسة Krauss, Orth & Robins (2019) التى أشارت نتائجها إلى أن البيئة الأسرية الداعمة تسهم فى تنمية تقدير الذات لدى أبنائها، وأثبتت أيضًا نتائج دراسة مرام البارقي، ونوال الضبيان (٢٠٢٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين جودة الحياة الأسرية وفاعلية الذات.

كما تعد الذات الإيجابية مؤشرًا للحياة الطيبة فبحسب ما أظهرته نتائج أحمد عبد الخالق (٢٠١٨) تنبئ الذات الإيجابية ببعض متغيرات الحياة الطيبة كالسعادة، والرضا عن الحياة، الصحة النفسية، كما أوضحت نتائج عز الدين عزيز، ديلان محمود (٢٠٢٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الذات الإيجابية والمناعة النفسية.

ويعتبر التدفق النفسى من المتغيرات الإيجابية ذات التأثير القوى بجودة الحياة الأسرية، ويعنى حالة عقلية مغمورًا بشعور من التركيز والانهماك الكامل فى النشاط مع الاهتمام بالنجاح فى هذا النشاط، والتركيز مع نقص الشعور بالذات أى دمج العمل بالوعى، وعدم الفصل بين الذات والنشاط يؤدى إلى دمج الذات والنشاط وفقد الوعى الذاتى والزمان والمكان (محمد البحيرى، وهيام شاهين، وهديل سيد، ٢٠١٧، ٢٠٣)، ومن ثم فهو ثروة نفسية تمكن الفرد من تحقيق أهدافه مع الشعور بالسعادة والنشوة، وهو حالة نفسية داخلية تدفع الفرد إلى الانشغال التام بالنشاط الذى يقوم به من خلال تحديد أهدافه بصورة واضحة وإحداث توازن بين التحديات التى تواجهه، ومهاراته الشخصية (Keaya & Bryce, 2014, 53).

ويلعب المناخ الأسرى السوى دورًا كبيرًا فى التدفق النفسى للأبناء فتسامح الوالدين إزاء ما يبديه الأبناء من استجابات غير معتادة، وتشجيعهم على ممارسة السلوك الاستقلالى، وإتاحة الفرصة لهم لكى يعبروا عن آرائهم وأفكارهم بحرية، وتقبل هذه الأفكار، وتشجيعهم على الاستكشاف والتجريب، وممارسة النشاطات والاهتمامات المتنوعة فى جو يتسم بالمرونة والمساندة، ومشاعر الدفء والتفهم والحنان، يسهم فى تنمية طاقات الأبناء واستعداداتهم الخلاقة (عبد المطلب القريطى، ٢٠١٤)، وقد أشارت نتائج دراسة سجلماسى الأمين (٢٠٢١)

أن سبب التدفق النفسى المرتفع لدى الطلاب المتفوقين يرجع بقوة إلى جودة الحياة الأسرية العالية ، وأن جودة الحياة الأسرية هي المتغير الأكثر تأثيراً على إحداث التدفق النفسى، وإن هذا إن دل على شيء إنما يدل على أن الأسرة إن كانت تمارس دورها التربوى الرائد ذوى الجودة العالية ، فإنها تضمن لإبنها حظوظ واعدة لإحداث التدفق النفسى .

وقد أوضحت نتائج بعض الدراسات ارتباط الذات الإيجابية بالتدفق النفسى مثل دراسة داليا الصاوى (٢٠٢٠) التى أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسى والذات الإيجابية ، كما أثبتت دراسة أسماء أحمد، ميرفت عبد الجواد (٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تأكيد الذات (أحد أبعاد الذات الإيجابية) والتدفق النفسى .

ومن خلال ما سبق يتضح العلاقات المتبادلة بين متغيرات جودة الحياة الأسرية والذات الإيجابية والتدفق النفسى لذا فإن البحث الحالى يسعى للتحقق من مدى التأثير المباشر وغير المباشر لجودة الحياة الأسرية فى الذات الإيجابية والتدفق النفسى، وكذلك تأثير جودة الحياة الأسرية فى الذات الإيجابية والتأثير غير المباشر لجودة الحياة الأسرية فى التدفق النفسى من خلال الذات الإيجابية كمتغير وسيط .

مشكلة البحث

انبثقت مشكلة البحث الحالى من ملاحظات الباحثين خلال عملهما مع طلاب الجامعة خاصة الطلاب المتفوقين، حيث لاحظت الباحثان أن بعضهم يتمتع بمستوى مرتفع من التدفق النفسى، والإيمان بقدراتهم على تحقيق أهدافهم، والنظر إلى ذواتهم نظرة إيجابية فى حين أن البعض الآخر لديه مستوى منخفض من الثقة بالنفس وعدم الرغبة فى الاستغراق فى الأداء، ومن خلال إجراء دراسة استطلاعية قامت بها الباحثان وجدت أن العوامل الأسرية تلعب دوراً مهماً فى تمتع الطلاب المتفوقين بسمات إيجابية وتدفعهم على الإنجاز والحفاظ على تفوقهم ، وبمراجعة الدراسات السابقة فقد وجدت الباحثان أن عديد من الدراسات أظهرت أهمية البيئة الأسرية كأحد العوامل الرئيسة الداعمة للتفوق مثل دراسة منار محمد، وأحلام مبروك (٢٠١١) التى أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة الأسرية بمحاورها وبين الذكاءات المتعددة ، وكذلك نتائج دراسة عبدالله محمود وآخرون (٢٠١٦) التى أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة التوقعات الوالدية الداعمة للطلاب المتفوقين والكفاءة الذاتية، ومن خلال استطلاع رأى تم عبر الانترنت قام به Kubilius, Lee & Thomson (2014) اتضح أن الطلاب المتفوقين دراسياً يدركون أسرهم على أنها

أكثر تماسكًا وتسود بينها علاقات طيبة ومرونة وشعروا بإيجابية التواصل بين أفراد الأسرة. وأشارت نتائج دراسة أحلام بن صابرة، وأمينة بن حمادة (٢٠٢٠) أن مستوى جودة الحياة الأسرية مرتفع لدى الطلاب المتفوقين دراسيًا .

حيث تلعب جودة الحياة الأسرية دورًا كبيرًا في تكوين مفهوم إيجابي عن الذات، وتساعد أبنائها على التمتع بالثقة بالنفس والشعور بالكفاءة لتحقيق أهدافهم، وتشجعهم على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، وتنمي بداخلهم روح التسامح مع الذات، والاستغراق في العمل، وتدريبهم على مساعدة الآخرين والتفكير في المصالح العامة وليس المصلحة الشخصية فقط .

وبالرغم من ندرة الدراسات التي تناولت جودة الحياة الأسرية بصفة عامة وعلاقتها بالذات الإيجابية والتدفق النفسي بصفة خاصة، إلا أن وجدت الباحثين بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين جودة الحياة الأسرية وبعض عوامل الذات الإيجابية مثل دراسة أمانى عبد الوهاب، وسميرة شند (٢٠١٠) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية وفاعلية الذات، ودراسة Ghazi, Abdullah, Moneim & Idris (2024) والتي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية والتدفق النفسي، وبالرغم أيضًا من ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الذات الإيجابية والتدفق النفسي إلا أن وجدت الباحثين بعض الدراسات مثل دراسة داليا الصاوي (٢٠٢٠) التي درست العلاقة الارتباطية بين الذات الإيجابية والتدفق النفسي وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والذات الإيجابية ، ودراسة أسماء أحمد، ميرفت عبد الجواد (٢٠١٣) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين توكيد الذات كأحد أبعاد الذات الإيجابية والتدفق النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسيًا من طلاب الجامعة، إلا أن الباحثان لم تجدا أية دراسات عربية أو أجنبية تناولت العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة معا بصفة عامة، ولدى الطلاب المتفوقين بصفة خاصة -في حدود إطلاعهما- كما أن الأدبيات العربية والأجنبية تكاد تخلو من الدراسات التي درست العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث الثلاثة ، لذلك وجدت الباحثان أهمية إجراء بحث لمزيد من التوضيح لمسار العلاقات بين المتغيرات الثلاثة موضع البحث الحالي، حيث تسعى الباحثتان من خلال هذا البحث إلى بناء نموذج يوضح هذه العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة ، وكذلك التحقق من وجود فروق تعزى للنوع ومستوى تعليم الأم، والأب في متغيرات البحث الثلاثة، حيث وجدت الباحثتان - في حدود إطلاعهما - اختلاف في نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بمتغير

النوع، فعلى سبيل المثال أشارت نتائج دراسة نوال بناي، وغنية زايدى (٢٠٢٣) إلى إن الذكور المتفوقين دراسياً أكثر إدراكاً لجودة الحياة الأسرية من الإناث المتفوقات، فى حين أشارت نتائج دراسة أمانى عبد الوهاب، وسميرة شند (٢٠١٠) إلى إن الإناث أكثر شعوراً بجودة الحياة الأسرية ، وأثبتت دراسة سيد البهاص (٢٠١٠) وجود فروق دالة إحصائية فى التدفق النفسى فى اتجاه الذكور، فى حين أثبتت دراسة (Larson&Oregon 2006) وجود فروق دالة إحصائية فى التدفق النفسى فى اتجاه الإناث، أما عن الفروق التى تعزى لمستوى تعليم الأم، والأب فقد أشارت نتائج دراسة فاطمة الشهرى، وإيمان المحمدى (٢٠٢٤) إلى عدم وجود فروق تعزى لمستوى تعليم الأم والأب فى جودة الحياة الأسرية، فى حين أثبتت دراسة منالهيرى، يحيى بشلاغم (٢٠١٨) وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمستوى تعليم الوالدين فى جودة الحياة الأسرية فى اتجاه الوالدين ذوى التعليم الثانوي والجامعى، وبالنسبة لمتغير الذات الإيجابية فلم تجد الباحثتان - فى حدود إطلاعهما - دراسات تناولت الفروق التى تعزى للنوع ومستوى تعليم الأم والأب على مستوى الدرجة الكلية، بينما وجدت الباحثتان ندرة فى الدراسات التى تناولت الفروق التى تعزى للنوع ومستوى تعليم الأم والأب فلم تجدا سوى دراسة ماجدة عبد المجيد (٢٠١٦) والتى أثبتت عدم وجود فروق تعزى لمستوى تعليم الوالدين فى التدفق النفسى. ومن ثم فتتلخص مشكلة البحث فى الإجابة عن الأسئلة الآتية

- ١/ ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان على كل من مقياس (جودة الحياة الأسرية المدركة /الذات الإيجابية / التدفق النفسى)؟
- ٢/ ما دلالة الفروق التى تعزى للنوع (ذكور / إناث) فى كل من جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية والتدفق النفسى لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة الجامعية ؟
- ٣/ ما دلالة الفروق التى تعزى لمستوى تعليم الأم (غير متعلمة / تعليم متوسط / تعليم جامعى) فى كل من جودة الحياة الأسرية المدركة، والذات الإيجابية، والتدفق النفسى لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة الجامعية ؟
- ٤/ ما دلالة الفروق التى تعزى لمستوى تعليم الأب (غير متعلم / تعليم متوسط / تعليم جامعى) فى كل من جودة الحياة الأسرية المدركة، والذات الإيجابية، والتدفق النفسى لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة الجامعية ؟

٥/ ما أفضل نموذج بنائي تفسيري يوضح مسارات التأثيرات السببية المباشرة وغير المباشرة بين عوامل جودة الحياة الأسرية المدركة، والذات الإيجابية، والتدفق النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسيًا بالمرحلة الجامعية ؟

أهداف البحث

١/ الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية المدركة و الذات الإيجابية والتدفق النفسي.

٢/ الكشف عن الفروق التي تعزى للنوع (ذكور / إناث) في كل من جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية والتدفق النفسي .

٣/ الكشف عن الفروق تعزى لمستوى تعليم الأم (غير متعلمة / تعليم متوسط / تعليم جامعي) في كل من جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية والتدفق النفسي .

٤/ الكشف عن الفروق تعزى لمستوى تعليم الأب (غير متعلم / تعليم متوسط / تعليم جامعي) في كل من جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية والتدفق النفسي

٥/ التعرف على العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين عوامل جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية والتدفق النفسي.

أهمية البحث

تكمن الأهمية النظرية للبحث في

- تناول البحث فئة مهمة من فئات المجتمع وهم فئة المتفوقين دراسيًا الذين يعدون أمل الوطن في حمل راية التنمية.
- تناول البحث الحالى متغيرى الذات الإيجابية والتدفق النفسى وهى تعد من مؤشرات الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، ومتغير جودة الحياة الأسرية بصفته متغير داعم للصحة النفسية وبالتعمق فى دراسة هذه المتغيرات يمكن من خلال نتائج البحث الحالى الخروج بتوصيات لدعمها لدى عينة هامة وهى طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًا .
- تنبع أهمية البحث الحالى من قلة الدراسات التى تناولت العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والذات الإيجابية والتدفق النفسى خاصة فى البيئة العربية والتأثير المتبادل بينهم- فى حدود اطلاع الباحثان.

وتتضح الأهمية التطبيقية للبحث في

- تسهم نتائج البحث الحالي في الوقوف على نموذج بنائي يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين كل من عوامل جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية والتدفق النفسي بما يمكن أن يسهم في تصميم برامج إرشادية لدعم تلك المتغيرات لدى الطلاب المتفوقين دراسياً.
- تزويد المكتبة العربية بمقياسين حديثين نسبياً على مستوى البيئة العربية ولهما كفاءة سيكومترية جيدة (مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة، ومقياس الذات الإيجابية) لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة الجامعية يمكن أن تسفيد من هذه الأدوات المؤسسات والجهات المهتمة بتربية ورعاية المتفوقين.

التعريفات الإجرائية لمفاهيم البحث

١/ جودة الحياة الأسرية Family Quality of Life

تعرف جودة الحياة الأسرية المدركة في البحث الحالي بأنها " ما يدركه الطالب حول العلاقات والتفاعلات الايجابية بين أفراد الأسرة واستمتاع أفراد أسرته بحياتهم معا، وما يتضمنه من اشباع الأسرة للحاجات النفسية والاجتماعية، والتواصل الايجابي والمشاركة والتفاهم والانسجام بين أعضاء الأسرة ، والقدرة على إدارة الأزمات رغم ما ما تواجهه الأسرة من تحديات".

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على المقياس المعد في البحث الحالي (إعداد / الباحثين).

٢/ الذات الإيجابية Positive- Self

تعرف الذات الإيجابية في البحث الحالي بأنها الجانب الإيجابي في الذات والذي يتكون من مجموعة من السمات الإيجابية في الشخصية التي تساعده على تحقيق أهدافه ومواجهة ضغوط الحياة ، والتي تتمثل تمتعه بالثقة في قدراته وإمكانياته وكفاءته العالية ، واتجاه الفرد ونظراته الإيجابية لذاته وتقييمها لها، وقدرته على إدارة ذاته بفاعلية متحكمًا في انفعالاته وضبط ذاته، وقدرته على التعبير عن نفسه ومشاعره وأفكاره دون تردد أو خوف، مع تعاطف الفرد مع ذاته تجاه أى خطأ والنظر للمشكلات أنها جزء من تجارب الإنسانية العامة، محاولاً تجاوز الذات وخروج الفرد من الحدود الفرد إلى حدود الآخرين، مما يساعد الفرد على إقامة علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين.

وتقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على المقياس المعد في البحث الحالي (إعداد / الباحثين).

٣/ التدفق النفسي Psychological Flow

يعرف التدفق النفسي بالاستغراق أو الانشغال التام بالأداء، وسرعة الأداء، والوصول إلى مستوى عال من الأداء، وتركيز الاهتمام والانتباه، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والشعور بالبهجة، الاستفادة من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء (آمال باظة، ٢٠١٢، ١٤٠-١٤١).

ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب / الطالبة على مقياس التدفق النفسي المستخدم في البحث الحالي (إعداد: آمال باظة، ٢٠١٢).

٤/ المتفوقين دراسيًا High Achiever

يعرف عادل العدل (٢٠١٣، ٤١) المتفوق دراسيًا بأنه الطالب الذي يرتفع في إنجازه ، أو تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية ، أو المتوسطين من أقرانه . ويعرف المتفوق دراسيًا إجرائيًا في ضوء البحث الحالي بأنه : الطالب الذي يحقق مستوى مرتفع من التحصيل الدراسي (الحاصل على تقدير جيد جداً أو ممتاز في السنوات السابقة) سنتان إلى ثلاث سنوات) .

محددات البحث

١/ محددات موضوعية : تمثلت في متغيرات البحث الحالي وهي : جودة الحياة الأسرية المدركة ، الذات الإيجابية ، التدفق النفسي .

٢/ محددات بشرية : تم تطبيق أدوات البحث على عينة قوامها (٣٤٢) طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين دراسيًا بكلية التربية جامعة حلوان، تراوحت أعمارهم من ١٨ إلى ٢٣ عام بمتوسط عمري (٢٠,٢٣)، وانحراف معياري (٩,٣٧).

٣/ محددات زمنية : تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ .

٤/ محددات مكانية : طبقت أدوات البحث على طلاب كلية التربية جامعة حلوان من شعب مختلفة علمية وأدبية (كيمياء ، علم نفس ، تربية خاصة ، رياض أطفال ، رياضيات ، فرنسي ، علوم ، فيزياء ، لغة عربية) .

أدبيات البحث ودراسات مرتبطة

تناولت الباحثتان المفاهيم النظرية الخاصة بمتغيرات البحث الثلاثة (جودة الحياة الأسرية، الذات الإيجابية، التدفق النفسى) كما تدعمان ذلك بالدراسات والبحوث السابقة التى أتيح لهما الاطلاع عليها والمرتبطة بموضوع البحث.

أولاً : جودة الحياة الأسرية Family Quality of Life

إن الأسرة الأكثر ارتباطاً والأحرص على منح أفرادها حرية التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بلا خوف أو تردد، والأسرة التى تعطى قيمة كبيرة للعلاقات التعاونية المتبادلة والدعم والمساندة والتشجيع هى التى يدرك أبنائها المتفوقون ذواتهم بصورة إيجابية ويشعرون بالكفاءة الاجتماعية وأهمية إنجازهم الأكاديمى (سهير أمين، ٢٠١٢، ١١). وبالتالى فإن جودة الحياة الأسرية تؤثر فى حياة المتفوقين فقد أشار فؤاد الجوالدة (٢٠١٠) إلى أن الموهوبين بحاجة إلى بيئة أسرية ومدرسية متفهمة ومشجعة ومحفزة تعينهم على تفهم أنفسهم، وعلى التعامل الإيجابى مع الضغوط وشعورهم المتزايد بالمغيرة والاختلاف (فؤاد الجوالدة، مصطفى القمش، ٢٠١٥، ١٤٦)، ووفقاً لتورانس (Torrance, 1962) فإن الطفل قد يتخلى عن إبداعيته وربما يفشل فى تكوين مفهوم واقعى عن ذاته نتيجة فقدان البيئة المشبعة لاحتياجاته، وعدم توفير المواقف الآمنة لإعمال ما لديه من إمكانيات واستعدادات غير عادية (عبد المطلب القريطى، ٢٠١١، ١٧٦). ولعل هدوء واتزان العلاقة بين الوالدين يقود إلى تنشئة أبناء صالحين لأنفسهم ولمجتمعهم، فى حين أن اضطراب العلاقة يؤدي إلى تفكك وانحلال الأسرة، وبالتالى سوف تزود هذه الأسرة والمجتمع بأطفال يصبحون عبئاً عليه وعنصرًا مدمرًا لاستقراره وأمنه الانهيار (سعد عبد الرحمن، سماح زهران، سميرة المذكورى، ٢٠١٦، ١٤٧)، وقد أشارت نتائج دراسة عليوات ملحة (٢٠١١) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الأسرى وتفوق الأبناء فالبيت الذى تسوده عوامل الحب والعطف والتضحية من أجل الآخرين والتفاهم والأمان وتحديد الأدوار والمسئوليات وإشباع الحاجات الإنسانية بشكل معتدل والالتزام بالدين والأخلاق له دور فعال وحساس فى تحقيق الأبناء للتفوق الدراسى وذلك على عكس البيت الذى تنعدم فيه روح المسئولية والإحساس بالأمان الذى يحرم الابن من تحقيق التفوق. كما أوضحت نتائج دراسة وئام معروف (٢٠١٨) أن جودة الحياة الأسرية هى أكثر العوامل تأثيراً وتفسيراً للتباين فى تصور الأبناء للأدوار المستقبلية، وأظهرت نتائج دراسة مرام البارقى، ونوال الضبيان (٢٠٢٢) أن المتفوقين يحتاجون لمزيد من إشباع

الحاجات النفسية والاجتماعية، وأن الحاجة إلى تقدير الذات وتقدير الآخرين في أول الحاجات المشبعة للطلاب الموهوبين.

مفهوم جودة الحياة الأسرية

يشق مفهوم جودة من الفعل جود، وجاد الشيء جودة : أى صار جيداً، جاد جودة وأجاد أى أتى بالجيد من القول أو الفعل (ابن منظور، وأبى الفضل جمال، ١٩٩٣، ٢١٥).

أما اصطلاحاً فإن مفهوم جودة الحياة يتداخل مع عديد من المصطلحات مثل الرفاهية

" Well-being والمؤشرات الاجتماعية Social indicators وأسلوب الحياة Way of life وغيرها وقد استخدمها عديد من الباحثين باعتبارها تشير الى مستوى الرفاهية Level of well being، ومن تعريفات جودة الحياة وفق ما اقترحه رايس (١٩٨٤) " أنها تشير إلى الدرجة التي تلبى رغبات واحتياجات الفرد الجسدية والنفسية (Kerce, 1992).

وقد جذب مفهوم جودة الحياة اهتمام الفلاسفة والمعاصرين من المختصين في العلوم الاجتماعية، ثم دخل في المجال الطبى، وعرف من الناحية النفسية أنه يشير إلى إدراك الأفراد لوضعهم في الحياة في سياق الثقافة ونسق القيم في البيئة التي يعيشون فيها، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم، وهو مفهوم واسع المدى يرتبط على نحو معقد بالصحة البدنية والحالة النفسية ومستوى الاستقلالية، والعلاقات الاجتماعية، ومدى تأثر الأفراد بالخصائص البارزة لبيئاتهم (شين لوبيز، ك.ر. سنايدر، ٢٠١٣ ، ٧٨٢)، وأشار حسن عبد المعطى (٢٠٠٩، ٤٢٩) إلى أن جودة الحياة تمثل تعبير عن الإدراك الذاتى للفرد وتقييمه للنواحي المادية المتوفرة في حياته، ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذى يكون عليه، ويؤثر بدوره على تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية، وتعتبر منظمة اليونسكو جودة الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل اشباع الحاجات الأساسية التي تحقق التوافق النفسى للفرد، ومن أحد أبعاد جودة الحياة العلاقات الأسرية.

وظهر مصطلح جودة الحياة Quality of life في السنوات الأخيرة كاصطلاح يحمل بعدين (الذاتى والموضوعى) أو مايطبق عليه الخبرة الذاتية للفرد ولا يكون لهذا المفهوم من معنى إلا بتقييمات الفرد الذاتية لكل من المؤشرات الذاتية أو الموضوعية أى لذاته وظروف حياته ، فتعرف وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في

سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى استقلاليته وعلاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة (آمال باظة، ٢٠١٢، ٣).

وتعد جودة الحياة الأسرية من الموضوعات التي زاد الاهتمام بها في الأونة الأخيرة لأهميتها في توافق الأبناء على المستوى الاجتماعي والانفعالي، ومن ثم مستوى الصحة النفسية لديهم، ويعزى مفهوم جودة الحياة الأسرية إلى السعادة الشاملة للأسرة، والقدرة على إشباع حاجتها والاستمتاع بالحياة، وقد تم اشتقاق هذا المفهوم FQOL من مفهوم جودة الحياة الفردية (أمانى عبد الوهاب، ٢٠١٦، ١٠٣).

فجودة الحياة الأسرية هي أحد مجالات جودة الحياة بشكل عام، وهي تمثل نقطة التلاقى بين صحة الأسرة النفسية وجودة حياة أفرادها، على أساس أن الأسرة هي أول مؤسسة اجتماعية وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك أفرادها (محمد الطيب، وسيد البهاص، ٢٠٠٩، ٧٥).

ويرى (Brown & Brown 2014) أن جودة الحياة الأسرية تشير إلى شعور الأفراد بجودة حياتهم داخل أسرهم والتي تتمثل في الشعور بتوفير كافة الفرص المتاحة لهم لإشباع احتياجاتهم وتحقيق أهدافهم التي تعد جزء من المجتمع.

وتشير جودة الحياة الأسرية كما أوضح (Michalos et al., 2010) إلى الرفاهية العامة للأسرة وقدرتها على تلبية احتياجات الأسرة والاستمتاع بالحياة.

وقد عرفت نشوة أبو بكر، وفتحى مصطفى (٢٠١٩) جودة الحياة الأسرية بأنها "مدى ما يتمتع به الفرد من استقرار أسرى يسمح بتلبية اهتماماته ومتطلباته في جو من الود والتفاهم مما يهيئ له مناخاً أسرياً سويًا مع امتلاكه للقدرة على التفاعل الإيجابي مع أفراد أسرته ويتضمن الأبعاد الفرعية (الاهتمام وتوفير المتطلبات والمناخ الأسرى السوى والتفاعل الأسرى).

وعرفت ميرة شاوشى، ورايح سيسانى (٢٠٢٣) بأنها تتمثل في ذلك الإشباع الكافى للحاجات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية الذى يكون بين كل أطراف الأسرة، مما يؤدي إلى شعورهم بالرضا والسعادة، وأداء كل طرف دوره على أحسن وجه فى الحياة.

وللتفرقة بين مفهوم جودة الحياة الأسرية وأساليب المعاملة الوالدية توضح أمانى عبد الوهاب (٢٠١٦، ١٠٤) أن أساليب المعاملة الوالدية قد تقتصر على أساليب التعامل التى يمارسها الوالدين أو أحدهما دون الآخر مع الابن، فى حين أن جودة الحياة الأسرية مفهوم شامل يتضمن جميع مظاهر الحياة الأسرية بما تتضمنه من أبعاد: الوالدية، التفاعل الأسرى السعادة الانفعالية، الحالة المادية المتيسرة للوالدين، ومن ثم يمكن اعتبار أساليب المعاملة الوالدية جزء من جودة الحياة الأسرية.

أبعاد جودة الحياة الأسرية

أوضح (Park et al., 2003, 368-369) أن جودة الحياة الأسرية تشتمل على مجالين رئيسيين هما التوجه الفردى والذى يضم الرفاهية النفسية، والرفاهية الاجتماعية، والبيئة المادية، والصحة، والإنتاجية، والمناصرة، والتوجه الأسرى ويضم الحياة اليومية، والتفاعل الأسرى، والوالدية، الرفاهية المادية للأسرة .

وأشارت سميرة النجار (٢٠٠٩، ٢٥٧) إلى أن جودة (نوعية) الحياة الأسرية جزءاً أساسياً من مفهوم أكثر شمولاً وعمومية، وهو جودة الحياة بصفة عامة **Quality of Life**، وتشتمل جودة الحياة الأسرية على عدة أبعاد تتمثل فى التفاعلات الأسرية الداخلية والخارجية، الأدوار الأسرية، والممارسات الوالدية، والمشاكل والنزاعات الأسرية، ومدى قدرة الأسرة على إشباع الحاجات النفسية، وتوفير المساندة الداخلية والخارجية لأفرادها، وتحقيق النمو الشخصى والاجتماعى لهم، بما يحقق الرضا عن الحياة الأسرية، ويؤدى إلى شعور أفرادها بالسعادة والتوافق الأسرى، هذا بالإضافة إلى مدى ملائمة الجانب المادى وظروف المعيشة داخل الأسرة ، ومدى قدرة أفرادها على إقامة علاقات اجتماعية وتفاعلات خارج الأسرة، ومقدار مايتلقاه أفرادها من دعم ومساندة خارجية .

وأشارت منار محمد، وأحلام مبروك (٢٠١١) إلى أن جودة الحياة الأسرية تشتمل على بعدين رئيسيين هما: جودة العلاقات الزوجية: وهى عبارة عن طبيعة الحياة الزوجية ومدى استقرارها وتضم المشاركة فى الخبرات والاهتمامات والقيم، واحترام الاستقلالية والفردية، والمحافظة على قنوات الاتصال، ووضوح الأدوار والمسئوليات، والتعاون فى اتخاذ القرارات وحل المشكلات ، والحصول على إشباع وجدانى وجسدى متبادل، وجودة رعاية الأبناء: ويشتمل على العناية الغذائية بالأبناء، والعناية الملبسية بالأبناء، وتكوين العادات السليمة، والعناية الصحية بالأبناء، والرعاية النفسية والاجتماعية للأبناء .

وحدد سامر عبدالله (٢٠١٨) أبعاد جودة الحياة الأسرية لمقدمى الخدمات النفسية والاجتماعية لتشمل الصحة العامة والرضا عن الحياة والعلاقات الاسرية والعلاقات الاجتماعية النجاح المهني شغل اوقات الفراغ، وحددت وثام معروف (٢٠١٨) الأبعاد التى يدركها الأبناء بالنسبة لجودة الحياة الأسرية هو وضوح الأدوار وتحديد السلطات يليه حل المشكلات واتخاذ القرارات يليه أساليب الاتصال الأسرى التفاعل الأسرى .

كما تضمن مقياس جودة الحياة الأسرية إعداد عزيزة العمرى، وهدى خليفة (٢٠٢٠) أربعة أبعاد هى التفاعل الأسرى، الوالدية، السعادة الانفعالية العاطفية، القدرة المادية والسلامة الصحية.

وأشار (2021) Verger, Riquelme, Bagur & Paz-Lourido إلى أن جودة الحياة الأسرية تضم مجموعة من الأبعاد هى التفاعل الأسرى، والوالدية الايجابية، الرفاهية الانفعالية، رفاهية العلاقات الزوجية، الدعم الأسرى .

وحددت أسماء غازى يوسف، ونشوة عبدالمنعم، وصفاء عبدالستار (٢٠٢٤) أبعاد جودة الحياة الأسرية فى خمسة أبعاد هى (جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية وجودة الحياة الأسرية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة الحياة التعليمية).

وعلى ضوء ماسبق حددت الباحثتان أبعاد جودة الحياة الأسرية كما يلى :

البعد الأول: التواصل الايجابى "ويشير إلى التفاعل الايجابى بين أفراد الأسرة والمشاركة فى الحوار والقدرة على الاستماع الواعى والتقرب والتودد والاجتهاد فى ادخال السرور على أعضاء الأسرة".

البعد الثانى المشاركة والاهتمام "يشير إلى التفهم والاحتواء وتلبية الاحتياجات بما يعزز الروابط العائلية وينمى روح التعاون والتفاهم والتوافق الأسرى ."

البعد الثالث الوالدية الإيجابية "تشير إلى جهود الوالدين لإضفاء جو أسرى مشجع ومتسامح وداعم ، ومساعدتهم على تكوين العادات الايجابية السليمة والاهتمام بصحتهم الجسدية والنفسية ."

البعد الرابع: إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية "يشير إلى القدرة على إدارة مشكلات الأسرة بفاعلية والخروج منها بخبرة جديدة تفيد منها الأسرة ، لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل "إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية".

الاتجاهات والنظريات المفسرة لجودة الحياة الأسرية

يستخدم مفهوم جودة الحياة للتعبير عن الرقى في مستوى الخدمات المادية الاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم أحياناً للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة ، وثمة أربعة اتجاهات رئيسية في تفسير جودة الحياة ، إذ يؤكد في الاتجاه الفلسفي على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والازدهار، وهناك كثير من المواطن التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على جودة الحياة ، فهو من المنظور الفلسفي جاء من أجل مفاهيم السعادة والرفاهية الشخصية ، في حين يرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي جودة الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد وضغوط الوظيفة، والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، ويرى أصحاب الاتجاه النفسي إلى جودة الحياة أنها البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة (محمد أبو حلاوة ، وعاطف الشربيني ، ٢٠١٦ ، ٢٦٨-٢٦٩).

ومن النظريات التي فسرت جودة الحياة الأسرية

النظرية البنائية الوظيفية

تعتبر النظرية البنائية الوظيفية The Structural Functional theory أحد الاتجاهات الرئيسية في علم الاجتماع المعاصر، وقد استمدت أصولها من الاتجاه الوظيفي في علم النفس وخاصة النظرية الجشططية، ومن الوظيفة الأنثروبولوجية كما تبدو في أعمال " مالينوسكى" و "راد كليف براون"، ومن التيارات الوظيفية القديمة والمحدثة في علم الاجتماع، وهي تيارات تبلورت بشكل واضح في ميدان دراسة الأنساق الاجتماعية عند تالكوت بارسونز. والنظرية الجشططية تركز على العلاقة بين الكل وأجزائه، وقد انساق وراء هذا التصور عدد من الأنثروبولوجيين الاجتماعيين حيث يرون عدم إمكانية دراسة أى مظهر من مظاهر الحياة بعيداً عن دراسة الكل.

وعندما تستخدم كإطار لفهم موضوعات الأسرة، فإنها تواجه متطلبات عديدة نظراً لتعدد الاهتمامات والموضوعات المتاحة داخل نطاق الأسرة مثل العلاقات بين الزوج والزوجة والأبناء وكذلك التأثيرات المنبعثة من الأنساق الأخرى في المجتمع الكبير كالتعليم والاقتصاد والسياسة، والدين، والمهن على الحياة الأسرية، وتأثير هذه الحياة على تلك الأنساق. ويتركز اهتمام النظرية الوظيفية حول بقاء نسق الأسرة وتفترض ظاهرة بقاء النسق System

maintenance عموماً أن كل جزء فى النسق يلعب دوراً فى أداء وظيفة الوحدة الكلية، وفقاً للنظرية فإن الأسرة تحقق متطلبات أساسية التكيف، وتحقيق الهدف والتكامل والمحافظة على بقاء النمط وامتصاص التوتر، والفشل فى إنجاز هذه المتطلبات يؤدي إلى تعرض نسق الأسرة بل المجتمع بأسره إلى الإنهيار (سعد عبدالرحمن، سماح زهران ، سميرة المذكوري، ٢٠١٦، ٩٢).

النظرية التنموية

تعتبر نظرية نمو الأسرة **Family Development** من النظريات الحديثة، حيث ظهرت بشكل متكامل لأول مرة عام ١٩٣٠، وفقاً لإيفلين دوفال فقد حاولت إيضاح مفهوم المهمة التنموية **Development Task** حيث ترى أن هذه المهمة تنشأ فى فترة معينة فى حياة فرد ما، ذلك لأن الإنجاز الناجح يؤدي إلى السعادة والنجاح فى الحياة التالية، بينما يؤدي الفشل إلى تعاسة الفرد وإلى احتمال رفض المجتمع له، ومعنى ذلك أن المهام التنموية أو الواجبات التى يتعين على الفرد أن يواجهها لا نهاية لها، وكما تفرض على الفرد مهام وواجبات فذلك الأمر بالنسبة للأسرة حيث تتميز كل مرحلة من دورة حياتها بمهام معينة يكون من المحتم عليها أن تقوم بها، وتعرف النظرية التنموية الواجبات النامية للأسرة بأنها: تعاظم أو نمو المسؤولية التى تظهر وعليها أن تواجهها فى مرحلة محددة، ولهذا يؤدي الإنجاز الناجح أيضاً فى ميدان الأسرة إلى الرضا والنجاح فى الأعمال التالية، كما يؤدي الفشل إلى تعاستها وامتعاظ المجتمع، الأمر الذى يؤدي إلى احتمال وقوف مجموعة من الصعوبات أمام واجباتها أو مهامها التنموية (سعد عبدالرحمن، سماح زهران، سميرة المذكوري، ٢٠١٦، ١٠٣).

نظرية علم النفس الفردى لأدلر

ينظر أدلر **Adler** إلى الكائن البشرى على أنه ذو ماهية إجتماعية، وذو هدف وغاية، ذاتى وليس موضوعى فى تفسيره لمعانى الحياة، ويرى أن هذه الصفات لم تتكون بمحض الصدفة ، وإنما هى متطلبات ولو بشكل جزئى أو نسبى ومنذ اللحظة الأولى من الولادة، فبدون التنشئة الاجتماعية والجسمية والعاطفية السليمة لن يستطيع الطفل البقاء على قيد الحياة، وفى المقابل وفى رحاب الأسرة، ينمو الأطفال وبشكل سريع فيصبحوا أعضاء فى أسرهم ويشعروا بالانتماء للأسرة مدركين نظام الأسرة، فيتصرفون بشكل متسق مع صفة الذاتية التى تشربوها من تجاربهم فى الحياة ، وقدم العلاج الأسرى الأدلرى مجموعة من المفاهيم التى تؤدى إلى شعور الأفراد بجودة الحياة من أهمها الجو الأسرى: حيث تعد العلاقات بين أعضاء الأسرة

الأساس في تشكيل الجو الأسرى، ذلك أن الأسرة تمثل نظامًا متكاملًا يلعب كل عضو فيه دورًا فاعلاً من خلال التأثير في الآخرين، ثم يتمخض عن ذلك الجو الأسرى مستوى التفاعل وأسلوبه، وبالتالي يكون لكل أسرة جوها الخاص الذي رسمته التفاعلات بين أعضائها، وخصوصًا التفاعل بين الوالدين الذين يكونان بمثابة المشرعين لطريقة وأسلوب التفاعل بين الأعضاء، ومن ثم يقدم العلاج الأسرى الأدلري مفهوم القيمة الأسرية التي تلعب دورًا مهمًا في تربية الأطفال وتنشئتهم على الحياة الأسرية بشكل لا يمكن إغفاله، كما يؤكد أدلر أيضًا على مفهوم التآلف الأسرى والذي يشير إلى تواصل الأبناء مع والديهم وجميع أعضاء الأسرة، والنقاش بين الأعضاء في نطاق الجو الأسرى (عبد العزيز عبد الله، ٢٠٠٨، ٧٤ - ٧٦).

نظرية المتغيرين

أعطى Alex C. Michalos أهمية كبيرة لظروف المعيشة وطريقة تفكير وإدراك ومشاعر الأفراد تجاهها الأمر الذي يشكل مدى احساسهم بجودة الحياة، أى أنه يمكن اعتبار جودة حياة الفرد أو المجتمع قائمة على متغيرين **Tow virable- Quality of life**: الظروف الفعلية لتلك الحياة، ونظرة الفرد أو المجتمع إليها فنظرة الفرد أو المجتمع إلى تلك الظروف تعتمد بدورها على كيفية إدراكها، وما نفكر فيه ونشعر به حيالها، وما يفعل وفى النهاية ما تترتب على ذلك من عواقب، وبالتالي فإن تصورات الناس وأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم تؤثر على ظروف معيشتهم وظروف معيشة الآخرين. بأخذ المتغيرين الرئيسيين معا (ظروف الحياة ونظرة الأفراد إليها) يمكن بناء أربعة سيناريوهات يمكن وصفها - مع بعض المبالغة- بأنها أنواع مختلفة من الجنة والنار:

إذا كانت ظروف معيشة الأفراد جيدة، وكان الأفراد يدركونها ويفكرون فيها بدقة ويشعرون بالرضا ويتصرفون بشكل مناسب فيمكن وصف ذلك " الجنة الحقيقية".

إذا كانت ظروف معيشة الأفراد سيئة، ويدركونها ويفكرون فيها بدقة ويشعرون بالسوء، ويتصرفون بشكل مناسب فقد يوصف ذلك " الجحيم الحقيقي".

إذا كانت ظروف معيشة الأفراد سيئة، وكان الأفراد يدركون ويفكرون فيها بشكل غير دقيق ويشعرون بالرضا ويتصرفون بشكل غير لائق توصف بأنها " جنة الحمقى الكلاسيكية" أما إذا كانت ظروف معيشة الأفراد جيدة وكان الأفراد يدركونها أو يفكرون فيها بشكل غير دقيق ويشعرون بالسوء ويتصرفون بشكل غير لائق يمكن وصفها " جحيم الطيور" Michalos, (2017, 2).

ثانيًا : الذات الإيجابية Positive- Self

أوضح أحمد عبد الخالق (٢٠١٧، ٣٢) أن الذات تشير إلى الخصال المركبة التي تمثل الشخص من النواحي النفسية ، والعقلية والجسمية ، والذات هي طبيعة الفرد أو مختلف جوانبه التي يكشف عنها سلوكه ، كما يرى أحمد عبد الخالق، وشيماء الجوهري (٢٠١٤، ٥١٨) أن لمصطلح الذات عديد من الاستخدامات، فهي قوة داخلية لها وظائف متحركة في الدوافع ومسيطرة عليها ، كما أنها شاهدًا داخليًا على الأحداث، وينظر إلى الذات على أنها أحد مكونات النفس التي تقوم بوظيفة الاستبطان، وهي أيضًا مجموع الخبرة الشخصية والتعبير الشخصي، ويمكن أن يرادف هذا المعنى مصطلحات مثل الآنا، والشخص، والكائن العضوي، كما إن الذات مركب أو منظم شخصي وهذا المنحى يركز على الجانب التكاملى أو المفهوم البنائى المنطقى، الذى يستنتج بشكل غير مباشر من خبرة الفرد المتصلة بالاستمرارية الذاتية على الرغم من التغيرات عبر الزمن، ويعد مصطلح الشخصية هنا مرادفًا مقبولًا، والذات أيضًا توصف بأنها الشعور والوعى والإدراك الذاتى، علاوة على أنها هدفًا مجردًا أو نقطة نهائية لبعض الأبعاد الشخصية.

وقد زاد الاهتمام فى الأونة الأخيرة بدراسة خصائص الشخصية الإيجابية بما تحمله من سمات أصيلة تجعل الفرد على درجة عالية من الفاعلية الذاتية وما يترتب عليها من شعور الفرد بالطمأنينة والارتياح والنجاح فى العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، كما إن الإيجابية كما أشار صلاح مخيمر (١٩٨١) إلى أنها صميم الكائن البشرى وهى السبيل لتحقيق ذاته وإمكاناته، فالإيجابية هى السمة المميزة للإنسان، ولن تمضى حياة الإنسان قدمًا إلى الأمام إلا عن طريق الإيجابية وتوكيد الذات(عبد العزيز سليم، ٢٠١٦، ١٧٤).

وأظهرت البحوث أن التقييمات الإيجابية للذات والمواقف الإيجابية تجاه الحياة والثقة بالذات تؤدى بالفرد إلى النجاح فى مجالات الحياة المختلفة، وذلك لأن الأشخاص الإيجابية ينخرطون فى الأعمال التى تساعدهم على تحقيق أهدافهم ويميلون إلى التفكير فى المستقبل، كما إن الذات الإيجابية تساعدهم على التغلب على العواقب السلبية للأحداث (Heikamp et al., 2014, 140) كما أوضحت نتائج دراسة (Milioni, Alessandri, Eisenberg, 2016) Vittorio, Caprara (2016) حينما أثبتت أن الإيجابية تساعد الفرد على التمتع بالصمود ومواجهة الضغوط .

وقد أشار صالح المحرزي (٢٠١٧، ١٣) إلى أن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة.

وقد افترض (Cheng, Zhibo, Wei & Ming, 2017) وجود بعد إيجابي للذات في الشخصية الإنسانية عرف بأنه ميل الفرد لتقييم ذاته ومستقبله وحياته بتقييم إيجابي، ولذلك فيعكس تقييمه لذاته مفهوم تقييم الذات، ويعكس تقييم المستقبل مفهوم التفاؤل، وتقييم الحياة تعكس مفهوم الرضا عن الحياة (Khazaei, Khazaei & Ghanbari, 2017, 310) وأشار Lake (2015) إلى أن الذات الإيجابية هي الجانب الإيجابي في الذات والتي تشمل على نظرة الفرد الإيجابية لذاته (مفهوم الذات)، وتقديره لذاته، وإيمانه بقدراته على تحقيق أهدافه (فاعلية الذات) .

ولذلك فقد أشير إلى الذات الإيجابية باعتبارها تكمن في السمات السوية بداخل الفرد مثل فاعلية الذات، وتقدير الذات، وتحقيق الذات، والثقة بالنفس (أحمد عبد الخالق ، ٢٠١٨ ، ٤).

وتعد صورة الذات الإيجابية أحد أبعاد الشخصية الإيجابية والتي تشير إلى توجه الشخص نحو الحفاظ على تصوره الإيجابي لذاته، ويتضمن النظر إلى الذات والحياة بشكل إيجابي، مع التمتع بالمرونة والذكاء الانفعالي، والإنصاف (عبد العزيز سليم، ٢٠١٦، ١٨٣).

وعرف Bandura (1997) الذات الإيجابية بأنها إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأدية أعماله الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والآداء المطلوب (صفاء خريبة ، ٢٠٢١ ، ٢٤٨).

وقد أشار Debetignies & Goldstein (2020) إلى أن الذات الإيجابية عبارة عن المعتقدات الإيجابية للفرد عن ذاته، تظهر في الثقة الواضحة للذات والاستقلال الذاتي والرضا عنها واحترامها وتقديرها والمحافظة على مكانتها (عبد المريد العبدلي، وإبراهيم حكيم، ٢٠٢٤، ٢٨٨).

مكونات الذات الإيجابية

أشار Lake (2015) إلى أن الذات الإيجابية تمثل البعد الإيجابي للذات وتتضمن ثلاثة متغيرات كامنة هما :

١/ الازدهار Flourishing : ويعنى أن الفرد يتمتع بالصحة النفسية، وأن الأفراد الذين يتمتعون بالازدهار يظهر مستوى عالى من الأداء النفسى والاجتماعى، وقد أشار Selegman (2011) إلى أن الإزدهار يشتمل على خمسة عناصر رئيسة هى المشاعر الايجابية والتي تضم (السعادة، والرضا عن الحياة)، والاندماج، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز. ٢/ حب الاستطلاع curiosity: ويعنى أن الفرد يسعى للبحث عن المعارف واستكشاف الجديد ، والبحث عن الفرص لاكتساب المعرفة ، والانغماس فى التجارب الجديدة، مما يؤدي إلى الكفاءة وزيادة الإنجاز .

٣/ الأمل hope: هو حالة إيجابية تتكون من عناصر تحقيق الأهداف والتي تشتمل على عنصرين هما: التفكير الفعال لتحقيق لأهداف " قوة التفكير: وتعنى أن الفرد لديه القدرة على المبادرة والتصرف والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق أهداف ذات قيمة، ومسارات التفكير: ويعنى أن الفرد يجد طريقة أو عدة طرق تساعد على مواجهة العقبات وتحقيق أهدافه .

ولذلك يندرج تحت مفهوم الذات الإيجابية مجموعة من متغيرات تشتمل على تقدير الذاتوالذى يعنى موقف إيجابى يتخذه الفرد تجاه ذاته والنظر إلى ذاته أنه شخص ذو قيمة، والرضا عن الحياة وهو حكم شخصى بالنظرة العامة للحياة ويرتبط بالعلاقات الإيجابية والأمل، والكفاءة الأكاديمية، والتأثير الإيجابى والذى يعد أحد المكونات الأساسية للإزدهار النفسى ويرتبط بالمشاعر الإيجابية التى تسمح للفرد بالإنفتاح على الخبرات الإيجابية، والسعادة الذاتية والذى يعنى الشعور الإيجابى تجاه الذات، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والتى تعكس مدى قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، والمثابرة والعزيمة والتى تشير إلى الشغف والسعى المستمر حتى تحقيق الأهداف (Lake, 2015, 25-41)

وأشار Ociskova, Prasko & Kupka (2019, 865) إلى أن الذات الإيجابية تتكون من أربعة أبعاد أساسية هى :

البعد الأول: الثقة بالنفس: وتعنى اعتقاد الفرد وثقته فى قدرته على التعامل مع الصراعات والأزمات، وتحقيق اهدافه ذات المعنى .

البعد الثانى: تأكيد الذات: وتشير إلى قدرة الفرد أن يكون على طبيعته ومنفتح مع ذاته ومع الآخرين ويعبر عن مشاعره الإيجابية والسلبية .

البعد الثالث: تقبل الذات: وتعنى أن يتقبل الفرد ذاته ويحبها كما هى بالرغم من بعض عيوبه.

البعد الرابع: الخبرات الذاتية: والتي تعنى الخبرات التى يمر بها الفرد ويختبر فيها ذاته .

وقد قام أحمد عبد الخالق، وشيماء الجوهري (٢٠١٤) بإعداد مقياس للذات الإيجابية تكون من ثمانية مقاييس فرعية، حيث تم التحقق من وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائيًا بين المفاهيم الثمانية للذات الإيجابية ، والتي تم إختزلها فى عامل واحد (الذات الإيجابية) يستوعب الخصائص الرئيسة المرتبطة بالذات، هذه المفاهيم هي:

(١) فاعلية الذات: قدرة الأفراد على التعامل مع المضايقات اليومية، والتكيف بنجاح مع الأحداث الضاغطة .

(٢) تنظيم الذات: قدرة الفرد على تنظيم الذات خاصة فى مواقف السعى إلى تحقيق الأهداف ومواجهة الصعوبات التى تعوق تحقيق الأهداف .

(٣) التحكم فى الذات وإدارة الذات: حيث تدور عبارات هذا البعد بقدرة الفرد على التركيز على المهام، وإنجاز الأشياء الصعبة .

(٤) مراقبة الذات : يدور هذا المفهوم حول قدرة الفرد على تنظيم أفعاله ، وتعديل تصرفاته لمواجهة متطلبات أى موقف، والقدرة على التحكم فى الطريقة التى يتعامل بها الفرد مع الناس ، وقدرته على التغيير للأفضل ، وقراءة وفهم المشاعر الحقيقية للآخرين .

(٥) تقدير الذات : هو اتجاه مفضل (أو غير مفضل) تجاه النفس، ويدور هذا المفهوم حول شعور الفرد أنه شخص ناجح وذو قيمة وأهمية، وأن لديه الكثير من القدرات التى تجعله يفتخر بها، ويستطيع القيام بالمهام بطريقة جيدة .

(٦) التعاطف مع الذات: ويقصد به عدم الشعور بالذنب وتأنيب النفس بل النظر للنفس أنه يحتاج إلى الرعاية والحنان، ومحاولة بقاء انفعالاته فى حالة اتزان ، وعدم التركيز على كل ما هو خطأ، بل محاولة تبنى نظرة متوازنة للموقف الضاغط.

(٧) تحقيق الذات : يقصد بهذا المفهوم تقبل الفرد لنقاط ضعفه، والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين، وقدرة الفرد على التعبير عن مشاعره، ومحاولة تحقيق الفرد لأهدافه .

(٨) الثقة بالذات: تشير إلى ثقة الفرد فى قدرته على القيام بعلاقات إجتماعية ناجحة ، والقدرة على اتخاذ القرارات، وكسب ثقة الآخرين واحترامهم، والشعور بالرضا عن أفعاله وسلوكياته.

وأوضحت داليا الصاوى من خلال البحث الذى قامت به عام ٢٠٢٠ أن للذات الإيجابية جانبين هما الجانب النفسى الإيجابى الذى يكمن فى تقييم نظرة الفرد لذاته بإيجابية من خلال ثقته بنفسه وبقدراته ، والرضا عن الذات، وتحقيق الذات، والتفاؤل والسعادة، والمثابرة، والطموح، والدافعية، والجانب الاجتماعى الإيجابى للفرد والذي يتضح فى مدى قدرة الفرد على مساعدة الآخرين (الاستمتاع بقدرته على مساعدة الآخرين) مع الشعور بالسعادة والرضا، والمبادرة بتكوين صداقات، والقدرة على إقناع الآخرين والتأثير عليهم، والرغبة فى القيام بدور القائد والموجه للجماعة، والتسامح مع الآخرين، والإيثار والاهتمام بمصالح وشئون الآخرين .

وفى ضوء التعريفات السابقة، والدراسات السابقة، ومقاييس الذات الإيجابية التى تم الإطلاع عليها مثل مقاييس أحمد عبد الخالق، وشيماء الجوهري (٢٠١٤)، ومقياس Prasko, Kupka (2019) & Ociskova, ومقياس داليا الصاوى (٢٠٢٠) فقد تم قياس وتشخيص الذات الإيجابية من خلال سبعة مكونات (أبعاد) كما هو موضح كالاتى

١/ فاعلية الذات Self- Efficacy

تعد فاعلية الذات أولى مكونات الذات الإيجابية . وتعنى ثقة الأفراد فى قدراتهم وإمكاناتهم لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز (Lorenz, Beer, Putz & Heinitz, 2016, 2) ويرى باندورا أن فاعلية الذات تشير إلى قدرة الفرد على التخطيط وممارسة السلوك الفعال الذى يحقق النتائج المرغوبة، وقدرة الفرد على القيام بمهام وأنشطة معينة والتنبؤ بمدى الجهد ومدى المثابرة المطلوبة لتحقيق ذلك العمل (محمد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٦٣٧-٦٣٨) .

وترتبط فاعلية الذات بالصحة النفسية والجسمية للفرد فشعور الفرد بالقدرة والكفاءة يعزز لديه الشعور بالسعادة والرفاهة النفسية والتوافق النفسى وتساعد على تنظيم الذات وحل مشكلاته واتخاذ القرارات، والمحافظة على السلوكيات الصحية كممارسة الرياضة، والابتعاد عن التدخين، واتباع نظام غذائى (Snyder & Lopez, 2002, 280-282)

٢/ تقدير الذات Self esteem

يعرف كوبر سميث (١٩٨١) تقدير الذات على أنه تقييم الفرد لقيمه الذاتية والتى يتم التعبير عنها من خلال اتجاهاته نحو ذاته، وهذا التقييم يشمل تقييمه لاقداره وأهميته ونجاحه، وأشار إلى أن تقييم الفرد لذاته عملية مستمرة تشمل تقييم الفرد لأدائه وقدراته ومستوياته وقيمه وقراراته (عماد مخيمر، هبة على، ٢٠٠٦، ٨٥) ، فتقدير الذات هو بمثابة اتجاه الإنسان نحو ذاته، ونموها انتاج من تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به بوجه عام، ومع من يتفاعل معه

بوجه خاص، والشخص الذى يمتاز بتقدير ذات إيجابى يمتاز بالقدرة على التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهرى ، ويتصف بالقدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين، ويتسم بالاستقلالية ويفخر بإنجازاته ، وقادر على تحمل المسئولية ، وتقبل الإحباطات والتحديات الجديدة ، ويشعر بأنه قادر على التأثير فى الآخرين ، ولكى يصل الفرد إلى تقدير إيجابى للذات يجب أن يكون قادر على توكيد ذاته وأن يكون قد وصل إلى مفهوم إيجابى عنها (بطرس بطرس، ٢٠٠٧ ، ٤٧٩ - ٤٨٥).

٣/ إدارة الذات Self Management

تعرف إدارة الذات بأنها قدرة الشخص على التعامل مع نفسه بما يتعامل به مع الآخرين ومعرفته بقدراته ومهاراته واستغلالها بفاعلية، وبناء شخصيته من خلال السيطرة على عواطفه ومشاعره الذاتية، والقدرة على ضبط النفس (صالح المحرزى، ٢٠١٧، ١٣)، والتحكم فى الانفعالات واستخدام الأفكار والمعلومات فى توجيه الأفعال مما يمكن الفرد من تعديل السلوك بما يناسب موقفا ما، والشخص القادر على ضبط وإدارة ذاته حريص لا يتهور ولا يندفع، ولا يحجم فتغلب منه الفرص، ويعرف كيف يقدر الأمور، ويتخذ قراراته بحكمة وترو، ويتحمل مسئولياتها (منال عبد الخالق، ٢٠٠٦، ٣٣-٣٤).

وقد أثبتت عديد من الدراسات إن إدارة الذات تساعد على زيادة دافعية الفرد، والإنجاز الأكاديمى، والصحة النفسية الإيجابية، والقدرة على تحمل الضغوط ، مثل دراسة Wolf (2011)، حنان زيدان (٢٠٢١)، وهويدا محمود (٢٠١٢).

٤/ التراحم الذاتى Self-Compassion

تعرف Neff (2003, 85-87) التراحم الذاتى بأنها تعاطف الفرد مع ذاته فى مواقف الألم والفشل، والانفتاح على معاناته والنظر إليها على أنها جزء من تجارب الإنسانية العامة، والرغبة فى التخفيف منها بدلاً من نقد الذات بشكل مستمر، ومعالجة المشاعر المؤلمة فى وعى الفرد بعقل متزن ومتفتح.

ويتسم الأفراد المتراحمون بذواتهم بأن لديهم قدرة على مواجهة أفكارهم المؤلمة دون تهاون أو مبالغة، وإدارة خيبة أملهم وإحباطاتهم (هنا شويح، ٢٠١٢، ١٤٢)، ولديهم قدرة عالية على التعامل مع أحداثا لحياة السلبية (كالفشل، والخسارة، والرفض وغيرها) بمرونة عالية ونجاح (Brion, Leary & Drabkin, 2014, 219) وهذا ما أكدته نتائج دراسة السيد الشربيني (٢٠١٦)، ودراسة أشرف فارس (٢٠١٨)، ودراسة Schulz (2016) ، وداسة

(Fong&Loi 2016) التي أثبتت نتائجها أن الأفراد المتعاطفون مع ذاتهم ومشفقون عليها يتمتعون بقدر عال من المرونة النفسية ، كما يتمتعون بالصحة النفسية والرفاهية النفسية وتقدير الذات المرتفع والرضا عن الحياة.

٥/توكيد الذات Self-assertiveness

يعنى حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل على السواء، سواء كان ذلك فى الاتجاه الإيجابى(أى فى اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الإيجابية الدالة على الاستحسان، والتقبل، وحب الاستطلاع ، والاهتمام، والحب والود، والمشاركة والصدقة) أو فى الاتجاه السلبى (أى فى اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبير الدال على الرفض وعد التقبل، والغضب، والألم، والحزن، والشك والخوف) (عبد الستار إبراهيم ، ٢٠١١، ١٤٥).

كما يشير مفهوم توكيد الذات إلى الثقة الفرد فى قدراته على التعبير عن وجهة نظره بحرية تامة وتقدير وجهة نظره لإقناع الآخرين بما يقول، ولذلك فتوكيد الذات سلوك ملائم من الناحية الاجتماعية لأنه يتضمن قدرة الفرد على التعبير الصادق والمباشر عن الأفكار والمشاعر الشخصية، والفرد إذا سلك بطريقة أكثر توكيدية فسوف يعطيه شعورًا بالثقة بالنفس واحترام الذات، و يحقق له فوائد اجتماعية كثيرة حيث يكون بمقدوره التعبير عن المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية ، كما أنه يمكن من الفرد غير القادر على مواجهة الصراع أو التحدي أن يتعلم مهارات التواصل التي تساعده على أن يتواصل مع حاجاته وأفكاره ومشاعره بشكل أكثر فاعلية (سهير أمين ، ٢٠١٠، ٥٣).

٦/ التسامى بالذات Self-transcendence

أشار فرانكل(١٩٨٧) إلى أن التسامى بالذات يعنى أن الإنسان دائماً يتوجه لشيء ما، أو شخص أو غيره ، أو لمعنى يسعى لتحقيقه أو كائن بشرى آخر، أو لقضية يعمل من أجلها أو لشخص يحبه، وهنا يبقى الإنسان حيًا من خلال التسامى بالذات للوجود الإنسانى الذى يحدد مدى إنسانية الإنسان، هل هو إنسان حقيقى أو أصبح ذاته الحقيقية فقط ، وهو لا يكون كذلك بالانغلاق والاهتمام بذاته ، ولكن بنسيان ذاته والتضحية بها من الآخرين والتركيز نحو الخارج (سيد عبد العظيم، ومحمد معوض، ٢٠١٢، ٦٤)، وقد حدد ماسلو قبل وفاته مستوى سادس للحاجات هو التسامى بالذات الذى يتجاوز الحدود الفردية ، فتكون نظرة الفرد للعالم والهدف الذى يريده أكثر شمولية، وذهب إلى إن هؤلاء الأشخاص أصحاء كاملى النمو لا يتسمون بالسلوك المتمركز حول الذات ، بل يتحررون من طريقة التفكير الثنائى (نايف الحربى

، ٢٠١٨ ، ٢١٥) وقد أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عال من التسامى بالذات يتمتعون بدرجة عالية من الصحة النفسية مثل دراسة آمال حسين (٢٠٢١) التي أثبتت ارتباط التسامى بالذات إيجابياً بالاستقرار النفسى، ودراسة عاطف الشربيني (٢٠٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامى بالذات والهناء النفسى، وأنه يمكن التنبؤ بالهناء النفسى من التسامى بالذات، وأيضاً دراسة Matthews&Cook (2009) التي أثبتت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التسامى بالذات والتفاؤل، والرفاهية النفسية ، والمواجهة .

٧/ العلاقات الاجتماعية الايجابية Positive Social Relationship

قدرة الفرد على إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ، والتفاعل معهم بإيجابية ، والقيام بالأدوار الاجتماعية بصبر ومرونة وحماسة ومسئولية ومثابرة وانفتاح ، وقراءة مشاعر الآخرين وفهم احتياجات ومشاعر ورغبات الآخرين ، والقدرة على تكوين الصداقات ، والتعاطف الوجدانى والتأثير القوى فى الآخرين (منال عبد الخالق ، ٢٠٠٦ ، ٣٧-٥٠)

وقد أشارت عديد من الدراسات أن الفرد الذى يتمتع بالعلاقات الاجتماعية الايجابية يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية والرفاهية النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة مثل دراسات Siegrist,Tough &Feket(2017) ، Fernandez–Portero,et ، Amati,Meggioraro,Rivellini&Zaccarin(2018) ، al., (2023)

النظريات المفسرة للذات الإيجابية

١/ نظرية الذات لكارل روجرز

أنشأ هذه النظرية العالم الأمريكى كارل روجرز وهو ينتمى إلى الاتجاه الإنسانى فى علم النفس، وترى هذه النظرية أن الذات تنمو وتتحقق من خلال النمو الإيجابى وتتمثل فى بعض العناصر مثل صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التى يكونها بداخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية التى يعيش فيها، وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به، وهى تمثل صورة الفرد وجوهه (سهير أمين، ٢٠١٠ ب، ٤٣) ، وقد ظهر مفهوم الذات كمفهوم أساسى فى نظرية الذات لروجرز حيث يركز فيها على العميل ، وتعد نظرية كارل روجرز للشخصية لها هياكلها الرئيسة فى مفهوم الذات ، والذات المثالية ، واحترام الذات ، إذ يرى أن الذات هى المكون الهيكلى الرئيسى للشخصية، وتتكون الذات وفقاً لروجرز من جميع الأفكار والإدراكات والمفاهيم والقيم التى تميز الشخص، وهى الجزء الأدنى من شخصية المرء الذى ينظم كيفية

ارتباطه بالعالم، وقد أشار روجرز في نظريته إلى مصطلح الميل إلى تحقيق الذات باعتباره أحد العوامل الرئيسية المكونة للذات الإيجابية وأشار إلى أنه ميل أساسى ومتأصل للحفاظ على الذات والتحرك نحو الإنجاز البناء، ويرى روجرز أن كل فرد لديه حاجة للكمال والتحرك نحو النمو وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الكمال الذى يمكن أن يحققه الفرد، وأن البيئة المحيطة بالفرد تسهم فى نموه نمواً سليماً يساعده على تحقيق ذاته (Yazdani&Ross, 2019, 63-62)، فهو يسلم بأن لدى الكائن الحى نزعة أساسية واحدة تكافح لتحقيق الكائن الحى الذى يعيش ذاته ، ويحافظ على بقائها ويزيد من قيمتها ، فهى قوة دافعة لدى كل فرد تدفعه إلى أن يتميز ويزداد استقلالاً، وإلى أن يصبح أكثر التزاماً وإحساساً بالمسؤولية من الناحية الاجتماعية(جابر عبد الحميد، ١٩٩٠، ٥٤٢)، ويرى روجرز أن الأشخاص اللذين يتمتعون بإحساس صحى أو سوى للذات لا يكونوا قادرين فقط على معرفة وتقييم مشاعرهم كما هى ، ولكن يكونوا قادرين أيضاً على العمل مع الآخرين لتحقيق الأهداف التى تحقق الفائدة لكليهما ، وهذا جانب مهم من جوانب النمو، ويرى روجرز أن الوالدين ومقدمى الرعاية يمثلون مصادر مهمة للتقدير والاعتبار الإيجابى للذات ، فإذ قدمت هذه الرموز الهامة تقدير إيجابى للطفل دون قيد أو شرط فإنه بدوره يشعر بتقديره لذاته وقيمة خبراته ومشاعره ، أما إذا لم يفعلوا ذلك فربما يتخلى عن إظهار دافعيته نحو بناء أو تكوين ذاته المثالية التى تشير ضمناً إلى مفهوم الذات الذى يتمنى الفرد أن يحوزها أو يمتلكها (محمد عبد الرحمن ، ٢٠١٥ ، ١٧٠).

٢/ نظرية الإدراك الاجتماعى

تعتبر الذات الإيجابية جزءاً محورياً فى نظرية الإدراك الاجتماعى للسلوك البشرى الذى طورها باندورا عام ١٩٧٧، فالذات الإيجابية ومعتقدات السيطرة على الذات من أهم عناصر التطور البشرى، كما أنها تعد جزءاً مهماً من علم النفس الإيجابى(عبد المريد العبدلى، إبراهيم حكى، ٢٠٢٤، ٢٩٢) وتعرف الذات الإيجابية من وجهة نظر (Lake(2015 بأنها إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأدية أعماله الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه ، والآداء المطلوب، وتتكون معتقدات إدراك كفاءة الذات الإيجابية من معلومات يجمعها الفرد من عدة مصادر فى عدة نواحى، ومن ضمن المصادر التى يعتمد عليها فى إدراك كفاءة الذات الإيجابية للفرد : اجتياز خبرات متقنة توفر آراء حول قدرات الفرد ، والخبرات الإبداعية للفرد وقدرته على التنافس وإتمام مهام معينة، بالإضافة إلى الإقناع اللفظى والتأثير الاجتماعى بأن الفرد يتمتع بقدرات معينة، وأخيراً الجوانب الانفعالية والأعراض

الفسولوجية التي تؤكد للفرد قدرته على القيام بمهام معينة ، وبمجرد تكوين معتقدات الكفاءة الذاتية الايجابية للفرد يتأثر مسار السلوك الذى يختار الفرد اتباعه، وكم الجهد الذى يختار أن يبذله لمسعى ما، ومدى مثابرة الفرد ضد الصعوبات والفشل ، بالإضافة إلى مرونة الفرد فى أوقات المحن ، كذلك يتحدد نمط التفكير سواء محفز أو معيق للذات، ومستوى التوتر والاكتئاب الذى يعاني منه الفرد عند مواكبة المتطلبات المحيطة، ومستوى شعور الفرد بالإنجاز (صفاء خريبة، ٢٠٢١ ، ٢٤٨).

أهمية الذات الإيجابية

أشار عبد المريد العبدلى، وابراهيم حكيم (٢٠٢٤ ، ٢٧٥-٢٩٣) إلى أن الإنسان لا بد وأن ينمى العناصر الإيجابية فى شخصيته حتى يحقق ذاته ويستشرف مستقبله، وعلى هذا الأساس فالإيجابية هى الثراء المحدد للوجود الإنسانى ، فالفرد يكون عاجزاً بدونها ، فالإيجابية وحدها التى تفرض الجديد على أرض المستقبل فتتيح لصاحبها أن يتابع حياته عن طريق التقدم، وأنه كما أشار مارتين سيليجمان (٢٠٠٢) إلى أن الإيجابية تنطلق من قوى الذات، ولذلك فعرف الإيجابية أنها شعور الفرد بالذات أو الهوية وإدراك مصالحة الشخصية ونقاط القوة الذاتية، وأن الشخص الذى يتمتع بمستوى مرتفع من المكونات الإيجابية بالذات لديه القدرة على التأثير الإيجابى فى الآخرين وفى سلوكهم، ولديه ثقة وشعور بالمسؤولية واتجاهات إيجابية نحو ذاته والآخرين، كما أنه ينجح فى التحكم بسلوكه الخاص بشكل جيد ولديه اعتقاد بالقدرة على إنجاز أداء أى مهمة، وتحمل الإحباطات والضغوطات، وأن مكونات الذات الإيجابية ذات تأثير كبير فى طيب الحال وأنها ترتبط بالسعادة والرضا عن الحياة كما أشار أحمد عبد الخالق (٢٠١٨) من خلال البحث الذى أجراه على طلاب الجامعة ، والتى أثبتت نتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذات الإيجابية والسعادة والرضا عن الحياة، والصحة النفسية ، وكما أشارت نتائج دراسة صفاء خريبة (٢٠٢١) أن الذات الإيجابية ترتبط إيجابياً بالمناعة النفسية وجميع أبعادها التى تكمن فى الصمود النفسى ، والاعتماد على النفس، والأمل، والقدرة على مواجهة المشكلات، وذلك لأن المناعة النفسية متوقفة على مدى تحلى الفرد بالذات الإيجابية، وأثبتت أيضاً دراسة (Salanova, Bakker & Llorens (2006 أن الأفراد الذين يتمتعون بذات إيجابية مرتفعة يتسمون بالاتزان الانفعالى والقدرة على التوازن بين المهارات والتحديات، وأشارت نتائج دراسة (Caprara, Eisenberg & Alessandri (2017 أن تقييم الفرد الإيجابى للذات يسهم فى الشعور بالسعادة والانفعالات الإيجابية.

ثالثاً : التدفق النفسى Psychological Flow

ظهر مفهوم التدفق النفسى لأول مرة عام (١٩٧٥) علي يد عالم النفس الأمريكى Csikszentmihalyi حينما لاحظ أنه عندما يسير العمل الفنى (رسم لوحة) بشكل جيد، فإن الفنان لا يفكر فى أى شيء آخر، ويصبح تفكيره منحصراً فى شيء واحد فقط، ويواصل العمل غير منتبه للجوع أو التعب أو عد الراحة (شين ج. لوبيز، وس.ر. سنايدر، ٢٠١٨، ٥١٨)، ولاحظ أنه أثناء اندماجه بشدة فى هذا النشاط المثير لاهتماماته فإنه يشعر بالبهجة والنشوة والمتعة، وأشار إلى أن هذه الحالة (حالة الاندماج الكامل) تحدث للفرد سواء كانت هذه الاهتمامات تتعلق بالنواحي الموسيقية أو الرياضية أو كافة مجالات الحياة (Csikszentmihalyi, 1990, 3)

وبالنظر للوهلة الأولى إلى مفهوم التدفق والانشغال الشديد بالإنتاج يبدو كأنه مجرد من المشاعر، فالتدفق هو التركيز الكامل فيما ينجز، يتوقف فيه الشعور بالوقت وبالذات، وهو حالة ينسحب فيها الفرد من كل الوجود ليتم التركيز على المهمة التى ينجزها، وليس معنى ذلك أن الفرد يفقد مشاعره فالتدفق يظهر بعد تحقيق الإشباع التى هى عبارة عن الرضا عن أداء المهمة، والتدفق أو الانشغال بالنشاط فى الحياة المنتجة يتكون من كافة القدرات والمواهب التى يستعملها الفرد لمواجهة تحديات الحياة، ومن ثم فإن الانشغال الشديد بالحياة المنتجة التى تتدفق إنجازاتها لا يتولد عنها السرور والمتعة فقط ولكنها بالضرورة أن يتولد عنها الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق الذات، وتحقيق السمو وضبط الذات (بشير معمرية، ١٣٣، ٢٠١٠-١٣٤)، وقد أثبتت نتائج دراسة صفاء الأحمدى (٢٠٢١) إلى وجود علاقة طردية بين التدفق النفسى وشعور الفرد بالرضا عن حياته .

ولذلك فمفهوم التدفق النفسى يعد من المفاهيم الإيجابية الحديثة نسبياً التى تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لدى الفرد ويصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية للفرد، ويتمثل فى الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء، وسرعة الأداء، والوصول إلى مستوى عال من الأداء، وتركيز الاهتمام والانتباه، وانخفاض الوعى بالزمان والمكان أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والشعور بالبهجة، الاستفادة من الحالة الوجدانية فى التعرف والتعلم ودقة الأداء (آمال باظلة، ٢٠١٢، ١٤٠-١٤١).

والتدفق النفسى حالة تعنى فناء الفرد فى المهام والأعمال التى يقوم بها فناءً تاماً ينسى به ذاته والوسط والزمن والآخر، كأنه فى حالة من غياب الوعى لكل شيء عدا هذه المهام أو

الأعمال على أن يكون ذلك مقترناً بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني، فالفرد أثناء هذه الحالة يركز جزءاً كبيراً من طاقته النفسية في المهام والأنشطة التي يتعامل معها، وبهذه الطريقة لا يستهلك طاقته النفسية فيما هو غير مرتبط بالمهام والأنشطة ذات القيمة والأهمية، ويختفى لديه القلق من المستقبل ولا يوجد لديه اجترار للماضي (محمد أبو حلاوة، وعاطف الشربيني، ٢٠١٦، ٨٤، ٨٥).

ويمثل التدفق حالة من حالات الذكاء الوجداني في أحد تجلياته، وربما يمثل الغاية القصوى في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، والتدفق خبرة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر خاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة أو السابقة، وبذلك فهو في أحد جوانبه حالة من نسيان الذات، وهو خبرة من النوع الراقى والعلامة المميزة له الشعور بالسرور التلقائي حتى النشوة (صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي، ٢٠٠٠، ٢٨١-٢٨٢).

ويرى أنتونيلا دولفاني (٢٠١١، ٥١-٥٤) أن الفرد عندما يكون في حالة التدفق فإنه يعمل بكامل طاقته، وينصب اهتمام الفرد الكامل على التحديات التي بين يديه، فحالة التدفق تقدم عائد داخلي وتؤدي لدفع الفرد في طريق البحث عن إعادة مماثلة لتجارب أخرى، وهذا من شأنه تقديم آلية إنتقائية إلى العمل النفسي الوظيفي الذي يدعم نمو الفرد، بينما يسيطر الأفراد على التحديات التي تواجههم في نشاط ما، ويطورون مستويات أعلى من المهارة، وحتى يستمروا في التدفق عليهم المشاركة أكثر في تحديات أشد تعقيداً، فالمستوى الأمثل من التحدي يقوى المهارات الموجودة وينمى لديه مجموعة أوسع من المهارات الفائقة والعادات المكتسبة التي تساعد على الاستمتاع بأي شيء يفعله ليس فقد في الحال، ولكنها تزيد من إمكانية الاستمتاع بالتجارب والخبرات المستقبلية .

وجهات النظر المفسرة للتدفق النفسي

١/ التدفق النفسي لدى Csikszentmihalyi (1975)

يعد عالم النفس الأمريكي Csikszentmihalyi رائد مفهوم التدفق النفسي حيث أدرجه ضمن علم نفس التجربة المثالية The Psychology of optimal experience حينما لاحظ شعور الأفراد بالبهجة والمتعة عند الاستغراق في إنجاز شيء ذو قيمة ، وعندما يركز الفرد تركيزاً تاماً - ينسى معها الزمان والمكان والمهام الأخرى - على تحقيق مهام وأهداف

واقعية تتعلق بمهاراته وقدراته، وهذا الاندماج الكامل الذى أطلق عليه التدفق يحدث فى كافة المجالات، فيحدث فى مجال الفنون (فى الغناء، الرقص، الرسم ...)، أو أثناء قراءة كتاب، أو فى مجال الطب أثناء قيام الأطباء ببقاء بعض العمليات الجراحية، وقد يحدث أثناء اللعب مع الطفل (Csikszentmihaly, 1990, 1) ولكى يحدث التدفق لابد من توافر مجموعة من الشروط تتلخص فى وجود أهداف واضحة ومحددة وجود تغذية راجعة لكل فعل، التوازن بين التحديات والمهارات التى يمتلكها الفرد، الاندماج الكامل، عدم الخوف من الفشل، عدم الوعى بالذات، عدم الإحساس بالوقت، أن يصبح النشاط تلقائى (Csikszentmihaly, 1997, 8)، ومن ثم فإن Csikszentmihalyi رأى أن التدفق هو حالة نفسية مثالية من أهم ملامحها استغراق الفرد بصورة كاملة فى المهمة التى يقوم بالتعامل معها ، وما يقترن بهذا الاستغراق من صفات وجودية إيجابية أهمها الإحساس بالسعادة وبأن للحياة معنى وقيمة ، كما تقترن حالة التدفق عادة بالدافعية الداخلية والرضا والتنعيم ، والإحساس بالبهجة ، والاندماج التام فى نشاط معين (محمد أبو حلاوة، وعاطف الشربيني، ٢٠١٦، ٨٣، ٨١).

٢/ التدفق النفسى من وجهة نظر مارتن سيليجمان (٢٠٠٢)

ساهم مارتن سيليجمان فى الحديث عن التدفق ، واتفق مع Csikszentmihaly فى إن التدفق هو حالة الإشباع التى يصل إليها الفرد عندما يشعر بالاستغراق الكامل فيما يفعله ، ويرى مارتن سيليجمان أن التدفق هو الحالة التى تحدد النمو النفسى، فالاستغراق ، وفقدان الوعى، وتوقف الزمن قد تكون طريقة تطويرية تخبر الأفراد أنهم يخترنون ثروات نفسية مستقبلية ، والتدفق النفسى هو حالة متكررة بالنسبة لبعض الناس ، والمراهقون مرتفعوا التدفق يكون لديهم هوايات متعددة ، ويشاركون فى الألعاب الرياضية ، ويمضون وقتًا طويلاً فى حل واجبتهم المنزلية ، لديهم صلات اجتماعية أعمق، ينجحون أكثر فى حياتهم ، ويرى مارتن سيليجمان أن كلما زاد تدفق الفرد كلما كان أقل اكتئابًا (مارتن سيليجمان، ٢٠٠٢، ١١٦-١١٩).

٣/ التدفق النفسى من وجهة نظر دانييل جولمان (٢٠٠٠)

يرى دانييل جولمان أن الفرد حينما يستطيع الدخول إلى منطقة التدفق فهذا هو الذكاء العاطفى فى أحسن حالاته لأن حالة التدفق تمثل أقصى درجة فى تعزيز الانفعالات التى تخدم الأداء أو التعلم، والانفعالات فى حالة التدفق ليست مجرد انفعالات مناسبة وتسير فى وجهة

معينة، بل انفعالات إيجابية، مليئة بالطاقة، وإذا تملك الإنسان الملل أو التوتر فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر، فالتدفق ماهو إلا خبرة يمر بها كل إنسان من وقت لآخر، وخاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها، أو تتجاوز أقصى حدودها ومن العلامات المميزة لتدفق المشاعر "الشعور بالفرح التلقائي" أو الوصول إلى أقصى حد من النشوة، ومن ثم فإن التدفق هو حالة يكون فيها الإنسان مستغرقًا تمامًا فيما يفعله، يركز انتباهه فيه، يمتزق وعيه به، ويغيب إحساسه بدورة الزمن والمكان، ومن ثم فالتدفق كما يرى جولمان هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تمامًا في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تمامًا، وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات، وهناك وسائل عدة للوصول لحالة التدفق إحدى هذه الوسائل تركيز الانتباه الحاد على العمل الجارى لأن التركيز العالى هو جوهر التدفق، فالوصول إلى هذه المنطقة الشعورية يأتي حين يجد الأفراد عملاً تظهر فيه مهاراتهم ويرتبطون به فى مستوى يبرز كفاءتهم وقدراتهم (دانييل جولمان، ٢٠٠٠، ١٣٥-١٣٧).

يتضح مما سبق اتفاق وجهات النظر المفسرة لمفهوم التدفق النفسى أن التدفق النفسى هو حالة من نسيان الذات وعدم الإحساس بالوقت، حالة ينسى معها الفرد الزمان والمكان والمهام الأخرى، وأن هذه الحالة يصاحبها مشاعر إيجابية كالإحساس بالسعادة والشعور بالنشوة والمتعة والاستمتاع ويقل لديه المشاعر السلبية كالتوتر والقلق والاكتئاب وأكدت ذلك نتائج بعض الدراسات مثل دراسة (Collins, Sarkisian & Winner (2009) التى أشارت نتائجها إلى ارتباط التدفق النفسى ارتباطاً إيجابياً بالسعادة، ودراسة محمد عبد السميع (٢٠٠٩) حيث أشارت نتائجها إلى ارتباط التدفق النفسى ارتباطاً إيجابياً بكل من تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، الثقة بالنفس، فاعلية الذات، وارتبط سلبياً مع بعض العوامل النفسية كالقلق والاكتئاب والإحباط واليأس.

مكونات (أبعاد التدفق النفسى)

يتكون التدفق النفسى وفقاً للمقياس المستخدم فى البحث الحالى (إعداد / آمال باظة ، ٢٠١٢) من ثمانية عوامل هى الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية ، مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية ، وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق ، الاندماج الكامل فى العمل والنشاط، تركيز الانتباه ومواجهة التحديات ، الشعور

بالمتمتع والدافعية أثناء الأداء ، نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل ، الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات .

رابعاً: العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والذات الإيجابية والتدفق النفسى

لم تجد الباحثتان- فى حدود إطلاعهما- دراسة ربطت بشكل مباشر بين جودة الحياة الأسرية والذات الإيجابية وإنما وجدت بعض الدراسات التى تناولت بعض العوامل الأسرية وعلاقتها بالذات الإيجابية أو بعض عواملها مثل دراسة عبد المريد العبدلى، وإبراهيم حكمى (٢٠٢٤) التى أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد المعاملة الإيجابية كما يدركها الأبناء (الحوار، والتقبل، والتعاون) والذات الإيجابية لديهم، ودراسة عبد المريد العبدلى (٢٠٢١) التى أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الضبط الأسرى والذات الإيجابية لدى المراهقين والمراهقات ، ودراسة Krauss, Orth, & Robins (2019) التى أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة العلاقات الأسرية ، والقيم الأسرية الإيجابية وتقدير الذات لدى الأبناء ، وأثبتت دراسة مرام البارقى، ونوال الضبيان (٢٠٢٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية وفاعلية الذات، وأشارت دراسة مصطفى جبريل ، ومعتز النجبرى، ورضوى السعيد (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الأسرى المدرك بعوامله الفرعية (التفاعلات الأسرية، والتماسك الأسرى، والضبط الأسرى، واهتمام الأسرة، والاهتمام بالحياة، وتنظيم الحياة الأسرية) وتوكيد الذات لدى الأبناء من طلاب الجامعة ، كما أظهرت نتائج دراسة منى محمود، مصطفى مصطفى، وإيناس عبد القادر (٢٠١٨) إمكانية التنبؤ بفاعلية الذات من خلال التفاعل الأسرى، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين التفاعل الأسرى المدرك وفاعلية الذات ، كما أجرت سومية يوحنة، ياسين هاين (٢٠١٨) وجود فروق بين متوسطات التلاميذ على مقياس فاعلية الذات راجعة إلى اختلاف المجموعة حسب أساليب المعاملة الوالدية سوية وغير سوية، أما دراسة تامر جاد، ومصطفى جبريل (٢٠٢٠) اتضح من خلال نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات ودرجاتهم على مقياس أنماط التفاعل الأسرى (التعاون - التنافس - الموائمة) ولا يوجد ارتباط دال مع بعد الصراع.

أما على مستوى العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتدفق النفسى فقد وجدت الباحثتان- فى حدود إطلاعهما-دراسة Ghazi, Abdullah, Moneim& Idris (2024) التى أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية والتدفق النفسى، وأظهرت نتائج دراسة

أسماء يوسف، ونشوة عبدالمنعم، وصفاء عبد الستار (٢٠٢٤) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد التدفق النفسى وجودة الحياة لدى طلاب كلية الفنون الجميلة باستثناء اندماج الوعى بالفعل مع جودة الحياة الأسرية ووضوح الأهداف مع جودة الحياة الصحية والتركيز التام فى المهمة مع جودة الحياة الأسرية والإحساس بالضبط والسيطرة مع جودة الحياة الصحية والأسرية وتبادل إيقاع الزمن مع جودة الحياة الأسرية والاجتماعية والتعليمية ، كما أظهرت نتائج دراسة مجدة على (٢٠٢٤) أن التمكين النفسى معدل للعلاقة بين التدفق النفسى وصراع الأسرة.

أما عن العلاقة بين الذات الإيجابية والتدفق النفسى فقد وجدت الباحثتان دراسة داليا الصاوى (٢٠٢٠) التى درست العلاقة الارتباطية بين الذات الإيجابية والتدفق النفسى وأثبتت النتائج وجود علاق ارتباطية موجبة بين التدفق النفسى والذات الإيجابية ، كما أثبتت دراسة أسماء أحمد، ميرفت عبد الجواد (٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين توكيد الذات (أحد أبعاد الذات الإيجابية) والتدفق النفسى، وأن توكيد الذات يسهم فى التنبؤ بالتدفق النفسى لدى الطلاب المتفوقين دراسيا من طلاب الجامعة، كما أوضحت نتائج دراسة سمير عبيدات، وصفاء بوقصة (٢٠٢٣) أنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسى من درجات الطلاب على مقياس فاعلية الذات (أحد أبعاد الذات الإيجابية)، وأثبتت نتائج دراسة محمد مطاوع (٢٠٢٠) أن التعاطف مع الذات (التراحم الذاتى) يسهم فى التنبؤ بالتدفق الأكاديمى، وأثبتت دراسة Mohammed, Muhammad & Shakour(2022) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات (أحد أبعاد الذات الإيجابية) والتدفق النفسى.

ومن خلال عرض أدبيات البحث والدراسات المرتبطة استطاعت الباحثتان الاستفادة منها فى صياغة وإعداد الأدوات البحثية المتمثلة فى مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية، كما استفادت الباحثتان من الأطر النظرية الخاصة بكل مفهوم وكذلك الدراسات السابقة التى اتيح لهما الاطلاع عليها فى إعداد نموذج يوضح العلاقات السببية بين متغيرات البحث الثلاثة (جودة الحياة الأسرية المدركة، الذات الإيجابية، والتدفق النفسى) وهو مالم تجده الباحثتان فى أية دراسات سابقة. فبالرغم من أن أشارت أدبيات البحث وبعض الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من جودة الحياة الأسرية والذات الإيجابية والتدفق النفسى، إلا أنه لا توجد دراسات تناولت هذه الارتباطات لدى عينة البحث (الطلاب المتفوقين دراسيًا) ، وكذلك لم تجد الباحثتان دراسات تناولت التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين

متغيرات البحث، كما كان التراث البحثي مفيداً في مناقشة نتائج البحث مما أسهم في إثراء تناول البحث لمتغيرات البحث الحالي. وعلى ضوء ذلك استطاعت الباحثتان صياغة فروض البحث على النحو التالي

فروض البحث

- ١/ توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية على كل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الذات الإيجابية ومقياس التدفق النفسي .
- ٢/ لا توجد فروق دالة حصائياً بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من جودة الحياة الأسرية المدركة و الذات الإيجابية و التدفق النفسى تعزى للنوع (ذكور / إناث) .
- ٣/ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من جودة الحياة الأسرية المدركة، والذات الإيجابية، والتدفق النفسى تعزى لمستوى تعليم الأم (غير متعلمة ، تعليم متوسط ، تعليم جامعى) .
- ٤/ لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من جودة الحياة الأسرية المدركة ، والذات الإيجابية ، والتدفق النفسى تعزى لمستوى تعليم الأب (غير متعلم، تعليم متوسط، تعليم جامعى) .
- ٥/ تشكل متغيرات البحث نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية بين متغيرات البحث عوامل جودة الحياة الأسرية المدركة (التواصل الإيجابى، المشاركة والاهتمام، الوالدية الإيجابية، إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية)، والذات الإيجابية، والتدفق النفسى لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفى الارتباطى- السببى المقارن حيث تم قياس العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث "جودة الحياة الأسرية المدركة، والذات الإيجابية، والتدفق النفسى" ، كما تم دراسة العلاقات السببية بين المتغيرات للوصول لأفضل نموذج يوضح علاقات التأثير المباشر وغير المباشر بين هذه المتغيرات، وكذلك دراسة الفروق التى تعزى للنوع، ومستوى تعليم الأب والأم فى المتغيرات الثلاثة.

ثانياً : عينة البحث الأساسية

تكونت عينة البحث الأساسية من (٣٤٢) طالب وطالبة من الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان بالفرقتين الثالثة والرابعة من الشعب (كيمياء ، علم نفس، رياض أطفال، تربية خاصة، رياضيات، فرنسي، علوم ، فيزياء، لغة عربية) وقد تراوحت أعمار أفراد العينة من ١٨ إلى ٢٣ عاماً بمتوسط عمري (٢٠,٢٣) عاماً، وانحراف معياري (٩,٣٧)، وفيما يلي توزيع أفراد عينة البحث الأساسية تبعاً للمتغيرات التي تم تناولها في البحث.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث تبعاً للنوع ومستوى تعليم الأم والأب

المتغير	المتغير التصنيفي		المجموع
النوع	ذكور	٤١	٣٤٢
	إناث	٣٠١	
مستوى تعليم الأم	غير متعلمة	٣١	٣٤٢
	تعليم متوسط	١٦٨	
	تعليم جامعي	١٤٣	
مستوى تعليم الأب	غير متعلم	١٩	٣٤٢
	تعليم متوسط	١٦٧	
	تعليم جامعي	١٥٦	

ثالثاً : أدوات البحث

استخدمت الباحثتان أدوات البحث الآتية

١/ مقياس جودة الحياة الأسرية (إعداد / الباحثتين)

٢/ مقياس الذات الإيجابية (إعداد/الباحثتين).

٣/ مقياس التدفق النفسي (إعداد / آمال باظة ، ٢٠١٢)

وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث على عينة سيكومترية قوامها (٦٤٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية من شعب (تربية طفولة، علم نفس، دراسات اجتماعية، تربية خاصة، رياضيات، كيمياء، الماني، علوم ، فيزياء، لغة عربية) بواقع (١٧٥ طالب)، (٤٧٢ طالبة)، من الفرق الأربعة، وبلغت أعمار العينة بين (١٦ - ٢٣ عاماً) بمتوسط عمري قدره (١١ , ١٩) وانحراف معياري (٢٤٠ , ١) .

١/ مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة (إعداد / الباحثين)

هدفت الباحثتان من خلال إعداد المقياس إلى تقدير جودة الحياة الأسرية كما يدركها الطلاب المتفوقين دراسيًا من خلال أربعة عوامل (التواصل الإيجابي، الوالدية الإيجابية، والمشاركة والاهتمام، إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية).

وقد وجدت الباحثتان ضرورة إعداد مقياس جودة الحياة الأسرية بما يتناسب وطبيعة وأهداف وعينة البحث الحالي حيث لم تجد الباحثتان - في حدود إطلاعهما - مقاييس منشورة لجودة الحياة الأسرية لدى الطلاب المتفوقين وكانت معظم المقاييس للطلاب ذوى الإعاقة، علاوة على عدم ملائمة المقاييس الأجنبية مع عينة البحث الحالي وأهداف وثقافة المجتمع المصري. ولإعداد مقياس جودة الحياة الأسرية كما يدركها الطلاب المتفوقين دراسيًا قامت الباحثتان باتخاذ الخطوات الآتية

١/ الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم جودة الحياة الأسرية بالدراسة مثل دراسة آمال باظة (٢٠٠٧)، ودراسة أمانى عبد الوهاب (٢٠١٦)، ودراسة سميرة النجار (٢٠٠٩)، ودراسة منال هبرى، يحيى بشلاغم (٢٠١٨)، كما تم الإطلاع على بعض المقاييس ذات الصلة مثل مقياس جودة الحياة لأسر ذوى الإعاقة (Hoffman, et al., 2006) ومقياس جودة الحياة الأسرية (Brown et al., 2006)، ومقياس جودة الحياة الأسرية (Park et al., 2003) ومقياس جودة الحياة الأسرية للمراهقين (إعداد : رانيا محمد يوسف، ٢٠١٧).

٢/ قامت الباحثتان بإعداد تعريفًا إجرائيًا لجودة الحياة الأسرية، وتحديد أبعادها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التي تم الإطلاع عليها وخصائص العينة.

٣/ قامت الباحثتان بإعداد الصورة الأولية للمقياس التي تكونت من (٥٥ مفردة) موزعين على أربعة أبعاد هي (التواصل الإيجابي وتكون في صورته الأولية من ١٥ مفردة - المشاركة والاهتمام وتكون في صورته الأولية من ١٥ مفردة - الوالدية الإيجابية وتكون في صورته الأولية من ١١ مفردة - إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية وتكون في صورته الأولية من ١٤ مفردة).

٤/ قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة سيكومترية قوامها (٦٤٧) طالب وطالبة من طلاب كية التربية ثم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للوصول للصورة النهائية التي تم تطبيقها على عينة البحث الأساسية كما هو موضح كالتالى

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأسرية

أ : صدق المقياس

قامت الباحثتان بالتحقق من ارتباط جميع مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس قبل إجراء التحليل العاملي، وقد ثبت ارتباط جميع المفردات ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية للمقياس، ثم قامت الباحثتان بإجراء التحليل العاملي كما هو موضح كالاتي

صدق التحليل العاملي

أجرت الباحثتان أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي ل(٥٥ مفردة) باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component ، والتي وضعها " هويتلنج Hottelling " حيث أنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة ، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS على عينة قوامها (٦٤٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) حيث بلغت قيمته (٠,٩٧٤) وهي قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة . كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي ، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات إحصائية على الأقل ، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح ، كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهري للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (٠,٣ + ، ٠,٣ -) أو أكثر ، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس التشاؤم الدفاعي للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب وآمال صادق، ٢٠١٠، ٦٠٣)، وبناءً على هذا المحك يتم استبعاد المفردات التي يقل تشبعها عن (٠,٣) ، ولم تجد الباحثتان أية مفردات تشبعها أقل من (٠,٣٠)، وبذلك يتكون من (٥٥) مفردة

وأُسفر التحليل العاملي عن تشبع مفرداته عن أربعة عوامل جوهرية حيث حددت الباحثتان توزيع المفردات على أربعة عوامل ، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلي (٤٨,٣٩٠)

(%)، وتوضح الجداول التالية تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى) .

العامل الأول: تشبع عليه (١٨ مفردة) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٦٢٣ ، ٠,٣٠٨) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٢)

تشبعات مفردات العامل الأول.

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
١٢	٠,٦٢٣	٦	٠,٥٤٥	١٧	٠,٤٦٧
٧	٠,٥٧١	٨	٠,٥٤٥	١٣	٠,٤٦٣
٢	٠,٥٦٧	١٨	٠,٥٢٣	٢٨	٠,٤٥٣
٩	٠,٥٦٠	٣	٠,٤٩٥	٤	٠,٤٣١
٢١	٠,٥٥٨	١٦	٠,٤٨٠	٥	٠,٤١٣
١	٠,٥٥٥	٢٠	٠,٤٧٢	١١	٠,٣٠٨
الجذر الكامن			٨,٢٣٣		
النسبة المئوية للتباين			١٤,٩٦٧ %		

تدور مفردات هذا العامل حول التفاعل الإيجابي بين أفراد الأسرة والمشاركة في الحوار والقدرة على الاستماع الواعي والتقرب والتودد والاجتهاد في ادخال السرور على أعضاء الأسرة لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل "التواصل الإيجابي"

العامل الثاني: تشبع عليه (١٤ مفردة) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٧٣٧ ، ٠,٣١١) كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٣)

تشبعات مفردات العامل الثاني.

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٣٦	٠,٧٣٧	٢٤	٠,٥٨٨	٣٥	٠,٤٢٥
٥٤	٠,٦٩٥	٤٠	٠,٥٦٤	٢٧	٠,٣٧٨
١٥	٠,٦٨٩	٥٣	٠,٥٢٢	٢٥	٠,٣٢١
٢٢	٠,٦٨٥	١٠	٠,٥٠٥	١٩	٠,٣١١
١٤	٠,٦٤٩	٣٠	٠,٤٦١		
الجذر الكامن			٧,٤١٨		
النسبة المئوية للتباين			١٣,٤٨٧ %		

تدور مفردات هذا العامل حول التفهم والاحتواء وتلبية الاحتياجات بما يعزز الروابط العائلية وينمي روح التعاون والتفاهم والتوافق الأسري، لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل "المشاركة والإهتمام".

العامل الثالث: تشبع عليه (١٤ مفردة) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٦٥٤ ، ٠,٣٨٨) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٤)

تشبعات مفردات العامل الثالث

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٣١	٠,٦٥٤	٣٩	٠,٥٠٣	٤٨	٠,٤٨٢
٣٧	٠,٦٣٨	٣٣	٠,٥٢٩	٣٢	٠,٤٧٧
٢٦	٠,٦٢١	٥٢	٠,٥٠٧	٣٤	٠,٤٤٦
٤١	٠,٥٩٩	٥٠	٠,٤٩٥	٥١	٠,٣٨٨
٢٩	٠,٥٣٨	٣٨	٠,٤٩١		
الجذر الكامن			٦,٨٥٩		
النسبة المئوية للتباين			% ١٢,٤٧٢		

تدور مفردات هذا العامل حول جهود والوالدين لإضفاء جو أسرى مشجع ومتسامح وداعم ، ومساعدتهم على تكوين العادات الايجابية السليمة والاهتمام بصحتهم الجسدية والنفسية لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل "الوالدية الإيجابية"

العامل الرابع: تشبعت عليه (٩ مفردات) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٥٨٣ ، ٠,٣١٣) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٥)

تشبعات مفردات العامل الرابع

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٤٧	٠,٥٨٣	٤٩	٠,٤٦٦	٤٦	٠,٣٥١
٤٣	٠,٥٢٦	٤٢	٠,٣٩٣	٥٥	٠,٣٢٥
٤٥	٠,٥١٦	٢٣	٠,٣٨٩	٤٤	٠,٣١٣
الجذر الكامن			٤,١٠٦		
النسبة المئوية للتباين			% ٧,٤٦٥		

تدور مفردات هذا العامل حول القدرة على إدارة مشكلات الأسرة بفاعلية والخروج منها بخبرة جديدة تفيد منها الأسرة ، لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل "إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية".

ب : الاتساق الداخلي للمقياس : تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (٦٤٧ طالب وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان) من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين كل درجة كل مفردة ودرجة العامل المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الأول والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الأول	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الأول	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠,٦٨٦	٠,٦٣٠	٧	٠,٦٣٩	٠,٦١٦
٢	٠,٥٧٤	٠,٤٩٦	٨	٠,٧١١	٠,٦٧٦
٣	٠,٦١٥	٠,٥٧٩	٩	٠,٧١٢	٠,٦٦١
٤	٠,٥١٢	٠,٤٧١	١١	٠,٥٢٨	٠,٥٣٤
٥	٠,٥٥٦	٠,٤٩٨	١٢	٠,٧٣٦	٠,٦٧١
٦	٠,٥١٠	٠,٤٥٧	١٣	٠,٧٠٣	٠,٧٠٩

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثاني والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثاني	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثاني	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١٠	٠,٥٥١	٠,٤٥٨	٢٤	٠,٦٢٤	٠,٥٨٨
١٤	٠,٧٣٣	٠,٦٤٥	٢٥	٠,٦٧٠	٠,٧٠٨
١٥	٠,٦٨٧	٠,٥٨٣	٢٧	٠,٧٣٥	٠,٧١١
١٩	٠,٦٦٩	٠,٧١٢	٣٠	٠,٧٣٠	٠,٧٤٨
٢٢	٠,٧٥٣	٠,٦٦٧	٣٥	٠,٧٧٤	٠,٨٠٧

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثالث والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثالث	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثالث	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٢٦	٠,٦٩٨	٠,٦٣١	٣٤	٠,٧١٢	٠,٦٦٢
٢٩	٠,٦٥٢	٠,٦٠٢	٣٧	٠,٧٤٧	٠,٦٧٣
٣١	٠,٥١٩	٠,٣٨٧	٣٨	٠,٧٦٦	٠,٧٤٥
٣٢	٠,٦٤٥	٠,٥٨٤	٣٩	٠,٧٥٩	٠,٧١٧
٣٣	٠,٦٤٣	٠,٥٧٦	٤١	٠,٦٨٣	٠,٦٠٥

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الرابع والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الرابع	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الرابع	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٢٣	٠,٥٧٤	٠,٤٧٨	٤٤	٠,٧٤٢	٠,٧٥٤
٤٢	٠,٧٧٤	٠,٧٩١	٤٥	٠,٧٨٠	٠,٦٩٦
٤٣	٠,٦١٩	٠,٤٩٣	٤٦	٠,٧١٨	٠,٧٠٩

* دالة عند (٠,٠٥)

** دالة عند (٠,٠١)

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

عوامل جودة الحياة الأسرية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الدرجة الكلية للمقياس
التواصل الإيجابي	١	٠,٧٩٦	٠,٨١١	٠,٨١٣	٠,٩٣٥
المشاركة والاهتمام		١	٠,٧٩٩	٠,٧٩٢	٠,٩٢٥
الوالدية الإيجابية			١	٠,٨٢٠	٠,٩٢٣
إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية				١	٠,٩٠٨

* دالة عند (٠,٠٥)

** دالة عند (٠,٠١)

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي

ج: ثبات المقياس

قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٤٧) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان ثم قامتا بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة الفا كرونباخ ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان بين نصفى الاختبار (الزوجى والفردى) للمقياس ككل وكذلك لكل عامل، ويوضح الجدول التالى معاملات الثبات.

جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس جودة الحياة الأسرية

عوامل جودة الحياة الأسرية	عددالمفردات	ألفا كرونباخ	معاملات ثبات التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جوتمان
التواصل الإيجابي	١٨	٠,٩٠٨	٠,٨٩٣	٠,٨٩١
المشاركة والاهتمام	١٤	٠,٩١٥	٠,٩٠١	٠,٨٩٨
الوالدية الايجابية	١٤	٠,٩١٥	٠,٩٠٥	٠,٨٩٨
إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية	٩	٠,٨٣٩	٠,٨٣٩	٠,٨١٧
الدرجة الكلية للمقياس	٥٥	٠,٩٦٩	٠,٩٤٧	٠,٩٤٧

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات الفا كرونباخ ، ومعاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بالثبات والاستقرار .

- الصورة النهائية لمقياس جودة الحياة الأسرية وكيفية تصحيح المقياس

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٤ عوامل) تشتمل على (٥٥ مفردة) تهدف إلى قياس مستوى جودة الحياة الأسرى كما يدركها طلاب الجامعة، ويتكون العامل الأول (التواصل الإيجابي) من ١٨ مفردة، ويتكون العامل الثانى (المشاركة والاهتمام) من ١٤ مفردة، ويتكون العامل الثالث (الوالدية الإيجابية) من ١٤ مفردة ، ويتكون العامل الرابع (إدارة الأزمات والمشكلات الأسرية) من ٩ مفردات على المفحوص أن يختار إجابة واحدة لكل عبارة من العبارات

وذلك وفقاً للتدرج الثلاثي (دائماً - أحياناً - أبداً) حيث تعطى العبارات الموجبة (التي تحمل معنى جودة الحياة الأسرية) (٣ - ٢ - ١) بينما يعكس اتجاه التصحيح للعبارات السالبة (١ - ٢ - ٣) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٥٥ : ١٦٥)، حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي، وتشير الدرجة (من ٥٥ إلى ١٣٠) إلى مستوى منخفض من جودة الحياة الأسرية، والدرجة (١٣١ - ١٤٥) إلى مستوى متوسط من جودة الحياة الأسرية، والدرجة (من ١٥٥ إلى ١٦٥) إلى مستوى مرتفع من جودة الحياة الأسرية، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس.

جدول (٩)

مفردات المقياس موزعة على عوامل جودة الحياة الأسرية (الصورة النهائية)

مجموع	عدد المفردات	أرقام المفردات	عوامل المقياس
٥٥ مفردة	١٨	٤٩-٤٦-٤٣-٤٠-٣٧-٣٣-٢٩-٢٥-٢١-١٧-١٣-٩-٥-١ ٥٥-٥٤-٥٣-٥٢	التواصل الإيجابي
	١٤	٥٠-٤٧-٤٤-٤١-٣٨-٣٤-٣٠-٢٦-٢٢-١٨-١٤-١٠-٦-٢	المشاركة والاهتمام
	١٤	٥١-٤٨-٤٥-٤٢-٣٩-٣٥-٣١-٢٧-٢٣-١٩-١٥-١١-٧-٣	الوالدية الإيجابية
	٩	٣٦-٣٢-٢٨-٢٤-٢٠-١٦-١٢-٨-٤	إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية

٢/ مقياس الذات الإيجابية (إعداد / الباحثين).

قامت الباحثتان بإعداد المقياس بهدف قياس الذات الإيجابية لدى الطلاب المتفوقين دراسياً وذلك من خلال سبعة عوامل (فاعلية الذات، تقدير الذات، إدارة الذات، توكيد الذات، التراحم الذاتي، التسامى بالذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية).

وقد وجدت الباحثتان ضرورة إعداد مقياس الذات الإيجابية لعدة أسباب منها :

- ندرة الدراسات والمقاييس العربية التي تناولت الذات الإيجابية، فلم تجد الباحثتان - في حدود اطلاعها - على مستوى البيئة العربية مقياس منشور للذات الإيجابية سوى مقياس أحمد عبد الخالق، وشيماء الجوهري (٢٠١٤) والذي اعتمدت عليه أغلبية الدراسات والبحوث.
- عدم ملائمة المقاييس الأجنبية وعباراتها مع عينة البحث الحالي وأهداف وثقافة المجتمع المصري ، كما يؤخذ على بعضها غموض المفردات وعدم وضوحها، وقلة عدد عباراتها مما قد يؤثر بالسلب على فهم الطالب للعبارة ، كما إن هذه المقاييس أعدت منذ فترة طويلة على البيئات الأجنبية.

• معظم الدراسات والبحوث التي تناولت الذات الإيجابية بالدراسة تقيس الذات الإيجابية عن طريق مجموعة من المقاييس المنفصلة الخاصة بالذات (كمفهوم الذات، وتقدير الذات، وفاعلية الذات، وتوكيد الذات ،)

لذلك وجدت الباحثان ضرورة إعداد مقياس يعد في ضوء خصائص عينة البحث (الطلاب المتفوقين) فلم تجد الباحثان - في حدود اطلاعهما - مقياس سواء على مستوى البيئة العربية أو الأجنبية لدى الطلاب المتفوقين .

ولإعداد مقياس الذات الإيجابية قامت الباحثتان بالخطوات الآتية

١/ الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت المفهوم بالدراسة، والمقاييس العربية والأجنبية مثل مقياس أحمد عبد الخالق، وشيما الجوهري (٢٠١٤)، ومقياس (Prasko & Kupka Ociskova (2019) ومقياس داليا الصاوي (٢٠٢٠) واستفادت الباحثتان من هذه المقاييس في تحديد أبعاد المقياس ووضع بعض المفردات، كما اطلعت الباحثتان على بعض المقاييس ذات الصلة بالذات الإيجابية مثل اختبار توكيد الذات (إعداد عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١)، ومقياس الشفقة بالذات (إعداد/ Neff, 2003 ترجمة: محمد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥)، ومقياس التسامي بالذات (إعداد : منى درويش، إيمان شاهين، وطلعت غريبال، ٢٠١٨)، ومقياس فاعلية الذات الوجدانية (إعداد Kirk, Schutte & Hine, 2008 تعريب نبيل زايد ، ٢٠٠٩).

٢/ قامت الباحثتان بوضع تعريف إجرائي للذات الإيجابية وتحديد أبعادها في ضوء الأطر النظرية عليها والدراسات والمقاييس السابقة التي تم الاطلاع عليها وخصائص العينة .

٣/ إعداد الصورة الأولية للمقياس والذي تكونت من (٩٨ مفردة) موزعين على سبعة أبعاد هما (فاعلية الذات وتكون في صورته الأولية من ١٢ مفردة ، وتقدير الذات وتكون في صورته الأولية من ١٣ مفردة ، وإدارة الذات وتكون في صورته الأولية من ١٦ مفردة ، والتراحم الذاتي وتكون في صورته الأولية من ١٤ مفردة ، وتوكيد الذات وتكون في صورته الأولية من ١٧ مفردة ، والتسامي بالذات وتكون في صورته الأولية من ١٣ مفردة ، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية وتكون في صورته الأولية من ١٣ مفردة) .

٤/ قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة سيكومترية قوامها (٦٤٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية ثم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس للوصول للصورة النهائية التي يتم تطبيقها على عينة البحث الأساسية كما هو موضح كالتالي

الخصائص السيكمترية لمقياس الذات الإيجابية

أ : صدق المقياس

قامت الباحثتان بالتحقق من ارتباط جميع مفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس قبل إجراء التحليل العاملي، وقد ثبت ارتباط جميع المفردات ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية للمقياس عدا المفردة رقم (٨٠) فلم ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس لذلك فقد تم حذفها قبل إجراء التحليل العاملي.

صدق التحليل العاملي

ثم أجرت الباحثتان أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي ل(٩٧ مفردة) باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component ، والتي وضعها " هويتلنج Hottelling " حيث أنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة ، وقد تم إجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS على عينة قوامها (٦٤٧) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) حيث بلغت قيمته (٩٣٧) (٠,٥) وهي قيمة أكبر من (٠,٥) مما يدل على مدى كفاية العينة . كما تم استخدام محك كايزر في تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار في استخلاص العوامل التي تمثل البناء الأساسي ، حيث تم الإبقاء على العوامل التي تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتي تتضمن ثلاثة تشبعات إحصائية على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات في حالة المصفوفات التي يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح ، كما استخدم محك جيلفورد الذي يعتبر محك التشبع الجوهرى للعبارة على العامل الذي يعتبر دالاً إحصائياً وهو (٠,٣ + ، ٠,٣ -) أو أكثر ، وقد تم استخدام طريقة الفارماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس الذات الإيجابية للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب وآمال صادق، ٢٠١٠، ص ٦٠٣)، وبناءً على هذا المحك يتم استبعاد المفردات التي يقل تشبعها عن (٠,٣)، وعددهم ٢ مفردة هما (المفردة رقم ٤١ ، والمفردة رقم ٥٧) وبذلك يتكون المقياس من (٩٥) مفردة

وأُسفر التحليل العاملي عن تشبع مفرداته عن سبعة عوامل جوهرية حيث حددت الباحثتان توزيع المفردات على سبعة عوامل ، وقد بلغت نسبة التباين العاملي الكلي (٤٠,٧٩٣)

(%)، وتوضح الجداول التالية تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى).

العامل الأول: تشبع عليه (٢٣ مفردة) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين

(٠,٧٠٩ - ٠,٣٠٧) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١٠)

تشبعات مفردات العامل الأول (فاعلية الذات)

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
١٧	٠,٧٠٩	١٨	٠,٥٩٣	٣٤	٠,٥١٢
١٩	٠,٦٨٧	٩	٠,٥٨٦	٢٠	٠,٥٠٠
١٦	٠,٦٥٤	١	٠,٥٦١	٣٧	٠,٤٥٣
٨	٠,٦٣١	١٢	٠,٥٥٦	٦	٠,٤٤١
١٤	٠,٦٣٠	٢٤	٠,٥٥٠	٢٢	٠,٣٣٩
١٣	٠,٦١٣	٢٨	٠,٥٣٣	٥٣	٠,٣١٦
١١	٠,٦٠٣	١٥	٠,٥٢٥	٤٠	٠,٣٠٧
٥	٠,٦٠٣	٣٢	٠,٥٢١		
الجنر الكامن			١١,٢٤٧		
النسبة المئوية للتباين			٪١١,٥٩٥		

تدور مفردات هذا العامل حول إيمان الفرد وثقته في امتلاك القدرات والامكانيات التي تمكنه من إنجاز المهام وحل المشكلات بكفاءة عالية، والإقدام على المهام الصعبة والجديدة والاستفادة منها والقدرة على اتخاذ القرار. لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل "فاعلية الذات".

العامل الثاني: تشبع عليه (١٧ مفردة) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما

بين (٠,٦٤٢، ٠,٣٠٥) كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١١)

تشبعات مفردات العامل الثاني.

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٥٢	٠,٦٤٢	٢١	٠,٥١٦	٩٧	٠,٤٤٠
٤٦	٠,٥٦٧	٤٤	٠,٥٠٠	٣٠	٠,٤٢٦
٥٤	٠,٥٤٤	٣٣	٠,٥٠٠	٤	٠,٤١٢
٦٨	٠,٥٤١	١٠	٠,٤٩٤	٥٦	٠,٣٩٦
٣٥	٠,٥٣٠	٣	٠,٤٧٠	٧	٠,٣٠٥
٩٠	٠,٥١٨	٢٥	٠,٤٤٠		
الجنر الكامن			٦,٩٥٨		
النسبة المئوية للتباين			٪٧,١٧٣		

تدور مفردات هذا العامل حول رؤية الفرد وتقييمه لقيمه الذاتية ، وإمكانية نجاحه ، وقدرته على تجاوز الإخفاق والفشل ، وثقته فى السيطرة على الأمور واتخاذ القرارات ، ويمكن أن نطلق على هذا العامل "تقدير الذات".

العامل الثالث: تشبعت عليه (٢٠ مفردة) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعت هذا العامل ما بين (٠,٦٤٥ ، ٠,٣٠٢) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١٢)

تشبعت مفردات العامل الثالث

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٩٣	٠,٦٤٥	٨١	٠,٤٨٧	٨٧	٠,٤٠٠
٩١	٠,٦٢٢	٧١	٠,٤٦٦	٩٤	٠,٣٧٩
٨٩	٠,٦٠٠	٨٣	٠,٤٤٣	٤٣	٠,٣٧٥
٧٨	٠,٥٨٦	٧٩	٠,٤١١	٩٨	٠,٣٣٨
٧٣	٠,٥٧٤	٨٤	٠,٤١٠	٩٦	٠,٣٢٩
٩٢	٠,٥١٩	٧٧	٠,٤٠٨	٧٠	٠,٣٠٢
٩٥	٠,٤٩٩	٢٣	٠,٤٠١		
الجذر الكامن			٦,٥٢٤		
النسبة المئوية للتباين			% ٦,٧٢٦		

تدور مفردات هذا العامل حول قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعى و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ، والتعاطف والمشاركة الوجدانية للآخرين مع التمتع بالإيثارية ومساعدة الآخرين ، والبصيرة الإجتماعية المتمثلة فى محاولة فهم الآخرين ومشاعرهم ، لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

العامل الرابع: تشبعت عليه (١٠ مفردات) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعت هذا العامل ما بين (٠,٦٩٨ ، ٠,٣٤٠) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١٣)

تشبعات مفردات العامل الرابع

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٢٦	٠,٦٩٨	٤٨	٠,٥٢٩	٣٨	٠,٤٨٣
٣٦	٠,٦٦٠	٢٧	٠,٥٠٧	٢٩	٠,٣٧٣
٣١	٠,٦١٦	٤٩	٠,٤٩٢	٢	٠,٣٤٠
٣٩	٠,٣١٦				
الجذر الكامن			٤,١٥٠		
النسبة المئوية للتباين			٤,٢٧٩ %		

تدور عبارات هذا العامل حول قدرة الفرد على السيطرة على عواطفه ومشاعره الذاتية وانفعالاته ، وضبط النفس وتهدئة الذات في مواقف الانفعال، وقدرته على توجيه أفعاله وسلوكه وحل مشكلاته، وتنظيم وقته لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل "إدارة الذات".

العامل الخامس : تشبع عليه (١٢ مفردة) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٥٧١ ، ٠,٣٢٦) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١٤)

تشبعات مفردات العامل الخامس

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٦٣	٠,٥٧١	٦٠	٠,٤٧٠	٦٧	٠,٣٥٦
٧٢	٠,٥٥٢	٦٦	٠,٤٢٣	٦٥	٠,٣٥٥
٥٩	٠,٥٠٧	٦٩	٠,٣٩٢	٥٨	٠,٣٥٤
٦٤	٠,٥١٢	٦٢	٠,٣٥٨	٦١	٠,٣٢٦
الجذر الكامن			٤,١٤٨		
النسبة المئوية للتباين			٤,٢٧٧ %		

تدور مفردات هذا العامل حول قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الإيجابية السلبية ، والدفاع عن حقوقه ، والتعبير عن أفكاره وآراءه ووجهة نظره بحرية تامة دون حرج أو تردد ، لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل تأكيد الذات.

العامل السادس: تشبع عليه (٧ مفردات) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٦٦٠ ، ٠,٣٣١) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١٥)

تشبعات مفردات العامل السادس

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٧٦	٠,٦٦٠	٨٦	٠,٤٨٠	٨٨	٠,٥٢٥
٧٥	٠,٥٧٠	٧٤	٠,٤٢٩	٨٢	٠,٣٣١
٨٥	٠,٥٠٧				
الجذر الكامن			٤,٠٦٤		
النسبة المئوية للتباين			٤,١٩٠ %		

تدور مفردات هذا العامل حول تجاوز الذات والخروج من حدود الذات إلى حدود الآخرين ويتمثل ذلك في مساعدة الآخرين وتقديم النصائح لهم ، والنظر إلى مصلحة الآخرين ليس المصلحة الشخصية فقط ، والمشاركة في الأعمال التطوعية، لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل " التسامي بالذات".

العامل السابع: تشبع عليه (٦ مفردات) إذ تراوحت قيم معاملات تشبعات هذا العامل ما بين (٠,٦٣٤ ، ٠,٣٢٢) كما هو موضح بالجدول التالي

جدول (١٦)

تشبعات مفردات العامل السابع

رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع	رقم المفردة	معامل التشبع
٥١	٠,٦٣٤	٤٧	٠,٤٦٥	٤٥	٠,٣٢٨
٥٠	٠,٥٥٢	٥٥	٠,٣٨٨	٤٢	٠,٣٢٢
الجذر الكامن			٢,٤٧٦		
النسبة المئوية للتباين			٢,٥٥٣ %		

تدور مفردات هذا العامل حول قدرة الفرد على التعاطف مع ذاته والشفقة بها حينما يتعرض لمواقف الألم والفشل وعدم جلد الذات، والنظر إلى المشكلات كجزء من الإنسانية العامة قدرة الفرد على التعاطف مع ذاته والشفقة بها حينما يتعرض لمواقف الألم والفشل وعدم جلد الذات، والنظر إلى المشكلات كجزء من الإنسانية العامة، والتعامل مع المشكلات والمشاعر المؤلمة بعق واعي يقظ متزن، لذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل " التراحم الذاتي".

ب : الاتساق الداخلي للمقياس : تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (٦٤٧ طالبًا وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان) من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك

حساب معاملات الارتباط بين العوامل وبعضها والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالتداول الآتية

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين كل درجة كل مفردة ودرجة العامل المنتمية إليه والدرجة الكلية للمقياس

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الأول والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الأول	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الأول	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الأول	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	**٠,٦١٣	**٠,٥٣١	١٤	**٠,٦٧٢	**٠,٦٠٠	٢٤	**٠,٥٩٧	**٠,٥٣٨
٥	**٠,٦٤٦	**٠,٥٤٦	١٥	**٠,٥٥١	**٠,٥٣٠	٢٨	**٠,٦٣٢	**٠,٥٩٧
٦	**٠,٥٤٤	**٠,٤٧٥	١٦	**٠,٦٩٧	**٠,٦١٠	٣٢	**٠,٦٤٥	**٠,٦٠٦
٨	**٠,٦٨١	**٠,٦٠٢	١٧	**٠,٧٣٨	**٠,٦٢٢	٣٤	**٠,٦٢٧	**٠,٥٦٥
٩	**٠,٦٣٧	**٠,٥٥٧	١٨	**٠,٦٦٥	**٠,٥٨١	٣٧	**٠,٥٦٢	**٠,٥١٧
١١	**٠,٦٧٢	**٠,٦٠٥	١٩	**٠,٧٢٦	**٠,٦٤٢	٤٠	**٠,٥٢٤	**٠,٥٠٩
١٢	**٠,٦٢٠	**٠,٥٧٥	٢٠	**٠,٥٥٣	**٠,٤٦٢	٥٣	**٠,٤٥١	**٠,٣٩٩
١٣	**٠,٦١٦	**٠,٥١٢	٢٢	**٠,٤٩٣	**٠,٤٤٨			

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثاني والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثاني	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثاني	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثاني	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٣	**٠,٥٧٠	**٠,٣٨٨	٣٠	**٠,٥١٩	**٠,٤٥١	٥٤	**٠,٥٧٦	**٠,٣١٨
٤	**٠,٤٤٤	**٠,٢٣١	٣٣	**٠,٤٥٥	**٠,٤٨٠	٥٦	**٠,٤١٢	**٠,١٧٥
٧	**٠,٣٨٧	**٠,٢٠٨	٣٥	**٠,٥٦٦	**٠,٤٢٨	٦٨	**٠,٥٧٦	**٠,٤٥٤
١٠	**٠,٦١٤	**٠,٥٢٠	٤٤	**٠,٤٩٤	**٠,٢٣٧	٩٠	**٠,٥٣٠	**٠,٤١٢
٢١	**٠,٦٢٤	**٠,٥٥٨	٤٦	**٠,٥٩٣	**٠,٣٣٣	٩٧	**٠,٤٥٨	**٠,٢٧٥
٢٥	**٠,٣٦٤	**٠,٤٢٢	٥٢	**٠,٦٧٢	**٠,٤٤٣			

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الثالث والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثالث	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثالث	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الثالث	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٢٣	**٠,٤٤٥	**٠,٣٣١	٧٩	**٠,٥٤٠	**٠,٥١٩	٩٢	**٠,٦٠٥	**٠,٤٧٨
٤٣	**٠,٤٢٢	**٠,٣٤٢	٨١	**٠,٥٢٠	**٠,٣٠١	٩٣	**٠,٦٥١	**٠,٤٤٧
٧٠	**٠,٤٩١	**٠,٥٢٢	٨٣	**٠,٤٩٢	**٠,٢٧٢	٩٤	**٠,٤٦٠	**٠,٣٩٤
٧١	**٠,٥٣٤	**٠,٣٦٥	٨٤	**٠,٤٩٧	**٠,٣٠٨	٩٥	**٠,٥١٣	**٠,٢٦٦
٧٣	**٠,٥٨٤	**٠,٤١٠	٨٧	**٠,٥١٤	**٠,٤٧٨	٩٦	**٠,٤٦٠	**٠,٤٥٦
٧٧	**٠,٥٤١	**٠,٥٠٥	٨٩	**٠,٦٦١	**٠,٥١٩	٩٨	**٠,٥١٥	**٠,٥٢٦
٧٨	**٠,٥٥٦	**٠,٣٣٥	٩١	**٠,٦٣٤	**٠,٤٥٩			

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الرابع والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الرابع	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الرابع	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الرابع	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٢	**٠,٦٣٦	**٠,٥٤١	٣١	**٠,٦٨٠	**٠,٤٢٥	٤٨	**٠,٧١٦	**٠,٥٥٠
٢٦	**٠,٦٧٢	**٠,٣٨٣	٣٦	**٠,٦٧٤	**٠,٤١٩	٤٩	**٠,٧١١	**٠,٥٧٦
٢٧	**٠,٦٨٨	**٠,٥٣٨	٣٨	**٠,٤٣٤	**٠,٤١٩			
٢٩	**٠,٦٨٨	**٠,٦٦١	٣٩	**٠,٥٨٣	**٠,٤١٨			

معاملات الارتباط بين مفردات العامل الخامس والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الخامس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الخامس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالمعامل الخامس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٥٨	**٢٢٣	**٠,٢٩٥	٦٢	**٠,٥٦٠	**٠,٤٨٣	٦٦	**٠,٥٩٤	**٠,٤٩١
٥٩	**٠,٦٥٩	**٠,٥١٩	٦٣	**٠,٧٢٩	**٠,٥٩٠	٦٧	**٠,٥٨٢	**٠,٥١٩
٦٠	**٠,٤٤٧	**٠,٢٣٣	٦٤	**٠,٧٠٢	**٠,٥٨١	٦٩	**٠,٥٩٢	**٠,٤٠٩

٦١	**٠,٤١٤	**٠,٢٨١	٦٥	**٠,٥٠٩	**٠,٤٣٣	٧٢		
معاملات الارتباط بين مفردات العامل السادس والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل السادس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل السادس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل السادس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٧٤	**٠,٥٥٥	**٠,٢٥٧	٨٢	**٠,٥٣٣	**٠,٣٦٧	٨٦	**٠,٥٦٥	**٠,٤٨٠
٧٥	**٠,٥٨٠	**٠,١٢٠	٨٥	**٠,٦٦٣	**٠,٤٠٣	٨٨	**٠,٥٦٥	**٠,٣٨٨
٧٦	**٠,٦٩٠	**٠,٢٩٣						
معاملات الارتباط بين مفردات العامل السادس والدرجة الكلية له والدرجة الكلية للمقياس								
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل السابع	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل السابع	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل السابع	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
٤٢	**٠,٤٤٧	**٠,٢٥٦	٤٧	**٠,٥٤٢	**٠,١٥٠	٥١	**٠,٥٧٧	**٠,١٩٦
٤٥	**٠,٥٨٢	**٠,٤٤٣	٥٠	**٠,٧٠٠	**٠,٤٤٤	٥٥	**٠,٥٣٨	**٠,٣٦٠

** دالة عند (٠,٠١) * دالة عند (٠,٠٥)

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين كل العوامل وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس

عوامل مقياس الذات الايجابية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الدرجة الكلية للمقياس
فاعلية الذات	١	**٠,٤٤٣	**٠,٥٥٦	**٠,٧١٢	**٠,٦٤٣	**٠,٤٨٦	**٠,٣٩٦	**٠,٨٩٢
تقدير الذات		١	**٠,٣٩٧	**٠,٢٩٢	**٠,٣٥٩	**٠,١٣٤	**٠,٢٩٠	**٠,٦٢٣
للاقات الاجتماعية الايجابية			١	**٠,٣٩٤	**٠,٥٤٤	**٠,٤٠٦	**٠,٢٨٣	**٠,٧٦٦
إدارة الذات				١	**٠,٥٢٦	**٠,٤٨٦	**٠,٣٤٦	**٠,٧٤٣
توكيد الذات					١	**٠,٤٥٩	**٠,٣٨٠	**٠,٧٦٩
التسامي بالذات						١	**٠,١٨٩	**٠,٥٨٨
التراحم الذاتي							١	**٠,٥٠٦

** دالة عند (٠,٠١) * دالة عند (٠,٠٥)

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط دالة عند (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي
ج: ثبات المقياس

قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٤٧) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان ثم قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة الفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان براون وجوتمان بين نصفى الاختبار (الزوجى والفردى) للمقياس ككل وكذلك لكل عامل، ويوضح الجدول التالى معاملات الثبات.

جدول (١٩)
معاملات ثبات مقياس الذات الايجابية

عوامل مقياس الذات الايجابية	عدد المفردات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معاملات ثبات التجزئة النصفية	جوتمان
فاعلية الذات	٢٣	٠,٩٢٤	٠,٩٠٢	٠,٨٩٦
تقدير الذات	١٧	٠,٧١٤	٠,٦٩٨	٠,٦٦٣
العلاقات الاجتماعية الايجابية	٢٠	٠,٨٥٨	٠,٨٢٧	٠,٨٢٦
إدارة الذات	١٠	٠,٨٣٧	٠,٨٣٧	٠,٨٣٧
توكيد الذات	١٢	٠,٧٢٩	٠,٧٤٨	٠,٧٣٣
التسامي بالذات	٧	٠,٧٠٦	٠,٦٢٣	٠,٦٠٨
التراحم الذاتي	٦	٠,٥٦٦	٠,٥٨٦	٠,٥٨٥
الدرجة الكلية للمقياس	٩٥	٠,٩٤٢	٠,٨٥٣	٠,٨٥١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ ، ومعاملات ثبات التجزئة النصفية باستخدام

معادلتى سبيرمان براون وجوتمان مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بالثبات والاستقرار .

جدول (٢٠)

مفردات المقياس موزعة على عوامل مقياس الذات الإيجابية (الصورة النهائية)

عوامل المقياس	أرقام المفردات	عدد المفردات	مجموع
فاعلية الذات	٨-١-١٥-٢٢-٢٩-٣٦-٤٣-٤٩-٥٤ ٥٩-٦٤-٦٨-٧٢-٧٥-٧٨-٨١-٨٤ ٨٧-٨٩-٩١-٩٣-٩٥	٢٣	٩٥ مفرد
تقدير الذات	٩-٢-١٦-٢٣-٣٠-٣٧-٤٤-٥٠-٥٥-٦٠-٦٥ ٦٩-٧٣-٧٦-٧٩-٨٢-٨٥	١٧	
العلاقات الاجتماعية الايجابية	٣-١٠-١٧-٢٤-٣١-٣٨-٤٥-٥١-٥٦-٦١-٦٦ ٧٠-٧٤-٧٧-٨٠-٨٣-٨٦-٨٨-٩٠-٩٢	٢٠	
إدارة الذات	٤-١١-١٨-٢٥-٣٢-٣٩-٤٦-٥٢-٥٧-٦٢	١٠	
توكيد الذات	٥-١٢-١٩-٢٦-٣٣-٤٠-٤٧-٥٣-٥٨-٦٣-٧١	١٢	
التسامي بالذات	٦-١٣-٢٠-٢٧-٣٤-٤١-٤٨	٧	
التراحم الذاتي	٧-١٤-٢١-٢٨-٣٥-٤٢	٦	

٣/ مقياس التدفق النفسى (إعداد : آمال باظة ، ٢٠١٢)

هدف المقياس إلى قياس التدفق النفسى لدى الطلاب المتفوقين دراسيًا .

استخدمت الباحثتان مقياس التدفق النفسى (إعداد/آمال باظة، ٢٠١٢) لمناسبة عباراته

لعينة البحث الحالى، كما تم استخدامه ضمن إجراءات دراسة آمال باظة، ومروة معوض،

وأحمد اللواتى (٢٠٢٠) للتحقق من العلاقة بين التدفق النفسى وإدارة الغضب لدى طلاب

الجامعة المتفوقين دراسيًا.

وقد تكون مقياس التدفق النفسى من (٥٦) مفردة موزعة على ثمانية أبعاد فرعية هي :

- ١/ الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية (يضم ٧ مفردات)
 - ٢/ مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية (يضم ٧ مفردات)
 - ٣/ وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق (يضم ٧ مفردات)
 - ٤/ الاندماج الكامل فى العمل والنشاط (يضم ٧ مفردات)
 - ٥/ تركيز الانتباه ومواجهة التحديات (يضم ٧ مفردات)
 - ٦/ الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء (يضم ٧ مفردات)
 - ٧/ نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل (يضم ٧ مفردات)
 - ٨/ الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات (يضم ٧ مفردات)
- وقد قامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس بعرضه على ١٠ محكمين من أسذة الصحة النفسية، وتم استبعاد البنود التى لم تلقى نسبة اتفاق ٩٥٪ وتم استبعاد (٦) بنود من (٦٢ بند) وتبقى (٥٦) بنداً .

ثم تم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاد التدفق النفسى والدرجة الكلية للمقياس وكلها معاملات ارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وقد تحققت من ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على (٥٣ طالباً ، ٤٤ طالبة) بالفرقة الرابعة ، حيث إن معامل الاستقرار (معامل الارتباط بين التطبيقين) وصل إلى (٠,٨٣) وهى قيم ثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وقد قامت الباحثتان الحاليتان بإعادة حساب الثبات على عينة (٦٤٧ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان) بطريقتى التجزئة النصفية وألفا كرونباخ نظراً لطول الفترة الزمنية بين إعداد المقياس ، واستخدامه فى البحث الحالى(التحقق من عدم التأثير بطول الفترة الزمنية) كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (٢١)
معاملات ثبات التدفق النفسي

أبعاد التدفق النفسي	عدد المفردات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معاملات ثبات التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جوتمان
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	٧	٠,٨٣٥	٠,٨١٨	٠,٧٩٣
مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	٧	٠,٧٨١	٠,٧٣٥	٠,٧٢٠
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	٧	٠,٨٥٦	٠,٨١٣	٠,٧٩٨
الاندماج الكامل في العمل والنشاط	٧	٠,٨٤٥	٠,٨٣٢	٠,٨٢٤
تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	٧	٠,٨٣٩	٠,٨٤٠	٠,٨٢٨
الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	٧	٠,٨٨٠	٠,٨٤٨	٠,٨٣١
نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	٧	٠,٧٥١	٠,٦٧٤	٠,٦٤٩
الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	٧	٠,٨٤٣	٠,٧٩٥	٠,٧٧٦
مقياس التدفق النفسي ككل	٥٦	٠,٩٦٦	٠,٩١٤	٠,٩١٦

يتضح من الجدول السابق ان جميع معاملات ثبات أبعاد مقياس التدفق النفسي مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بالثبات .

الخطوات الإجرائية للبحث

قامت الباحثتان بتحديد مشكلة البحث والإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث (جودة الحياة الأسرية، والذات الإيجابية، والتدفق النفسي)، ثم إعداد المقاييس اللازمة والتحقق من كفاءتهما السيكمترية إحصائياً من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة، ثم إعداد المقاييس في صورتها النهائية، ثم قامت الباحثتان بتحديد عينة البحث (الطلاب المتفوقين دراسياً من الفرقين الثالثة والرابعة، وهم الطلاب الحاصلين على تقدير جيد جداً ، أو امتياز في السنوات السابقة) ثم تم تطبيق المقاييس إلكترونياً على عينة البحث ، مع التأكيد على سرية البيانات، وبعد جمع البيانات قامت الباحثتان بالتحقق من فروض البحث من خلال الأساليب الإحصائية المناسبة .

التحليلات الإحصائية

أعتمدت الباحثان في تحليل بيانات عينة البحث على برنامجي SPSS.v18 ،

AMOS.v26

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية، والوسيط، والانحرافات المعيارية، والتفطح، والإلتواء) للتحقق من اعتدالية البيانات. ثم قامت الباحثان باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية للتحقق من فروض البحث

١/ معامل الارتباط لبيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث.

٢/ اختبار T-test لدراسة الفروق التي تعزى للنوع .

٣/ اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد One Way Anova .

٤/ تحليل المسار Path analysis لدراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات البحث.

نتائج البحث ومناقشتها

قبل عرض نتائج البحث، تم حساب الإحصاءات الوصفية لبيانات متغيرات البحث؛ وذلك للتحقق من اعتدالية توزيع تلك المتغيرات، كما هو موضح بجدول (٢٢) .

جدول (٢٢)

الإحصاءات الوصفية لبيانات عينة البحث على متغيرات البحث (ن = ٣٤٢)

المتغيرات البحث	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
المتغيرات الشخصية	٤٢,٦٥	٤٤,٠٠	٦,١٤٧	٧٨٩-	٠,٤٥
	٣٤,٠٥	٣٥,٠٠	٥,١٢٥	٧٩٢-	٠,٢٨
	٣٨,٠٠	٤٠,٠٠	٤,٥٥٩	١,٤٤٤-	٢,٠١٦
	٢١,٥٩	٢٢,٠٠	٣,٥١٣	٦٢٩-	١,٥٣
	١٣٦,٢٨	١٣٩,٥٠	١٧,٧٧٤	٩٤٤-	٤,٦٩
المتغيرات الاجتماعية	٥٦,٠٩	٥٧,٠٠	٧,١٧١	٧١١-	١,٩٢
	٣٦,٤٨	٣٧,٠٠	٤,٥٧٩	٥٧٦-	٢,٤٨
	٥٢,٢٢	٥٣,٠٠	٥,٥٦٧	٦٤٠-	٥,٦٠
	٢٣,١٠	٢٣,٠٠	٣,٦٩٢	١٠٣-	٠,١٩
	٢٨,٦٦	٢٩,٠٠	٣,٥٤٣	٤٤٣-	٢,٨٥
	١٤,٨٣	١٥,٠٠	٢,٦١١	٣٦٨-	٢,٠٦
	١٣,٦٥	١٤,٠٠	٢,٢٨٧	٣٣١-	١,٨٣
	٢٢٧,٦٨	٢٢٩,٠٠	٢٢,١٢٩	٤٧٢-	٣,٣٣
المتغيرات الوظيفية	٢١,٧٤	٢٢,٠٠	٤,٦٥٣	٢٤٣-	٩,٣٧
	٢١,٩٣	٢٢,٠٠	٤,٢١٦	٣٦١-	٦,٩٦
	٢٢,٦١	٢٣,٠٠	٤,٧٣١	٤٤٨-	٩,٦٠

١٩٤-	١٠٨-	٤,٦٢٤	١٩,٠٠	١٩,٧٣	الاندماج الكامل في العمل والت
٨٣٥	٠,٣٢	٤,٣٨٤	١٨,٠٠	١٧,٩٩	تركيز الانتباه ومواجهة التحذ
١٨٦-	١٤٤	٤,٩٨٥	١٧,٠٠	١٧,٦٩	الشعور بالمتعة والدافعية أثبت
١٨١	٣,٦٦	٤,٣٥٥	١٧,٠٠	١٧,٧٧	نسيان الذات والزمان والمكان
٩٨١-	١٠٩	٤,٧٢٢	٢٠,٠٠	٢٠,٠٣	أثناء الانشغال بالعمل
٩٨١-	١٠٩	٤,٧٢٢	٢٠,٠٠	٢٠,٠٣	الأداء بتلقائية والسيطرة على
٣٦٠-	٠,٧٤	٢٨,٩٣٩	١٥٩,٠٠	١٥٩,٤٩	اتخاذ القرارات وإجراء التعدي
					التدفق النفسي ككل

يتضح من جدول (٢٢) أن قيم المتوسطات الحسابية لمتغيرات البحث قريبة من قيم الوسيط، وأن جميع قيم الالتواء والتفلطح كانت أقل من ± 3 ، مما يشير إلى أن توزيع درجات أفراد عينة البحث على المتغيرات يقترب من التوزيع الطبيعي، ومن ثم يمكن استخدام هذه البيانات في إجراء التحليلات الإحصائية لاختبار فروض البحث الحالي، وتبنى الأساليب الإحصائية البارامترية كما هو موضح في الآتي

نتائج فروض البحث ومناقشتها

نص الفرض الأول على أنه : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية على كل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الذات الإيجابية ومقياس التدفق النفسي .

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على كل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الذات الإيجابية ومقياس التدفق النفسي وتوضح الجداول التالية مصفوفات معاملات الارتباط

جدول (٢٣)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الذات الإيجابية

جودة الحياة الأسرية المدركة					المتغيرات	
جودة الحياة الأسرية المدركة ككل	إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية	الوالدية الإيجابية	المشاركة والاهتمام	التواصل الإيجابي		
**٤٨٣	**٤٦٩	**٤٣١	**٤٠٣	**٤٧٤	فاعلية الذات	المتغيرات
**٣٣٦	**٣٢٤	**٢٦٢	**٣٨٥	**٢٧١	تقدير الذات	
**٣٥١	**٣١٥	**٣٥٧	**٣٣٧	**٢٩٠	العلاقات الاجتماعية الإيجابية	
**٤٠٨	**٤٣٥	**٣١٦	**٣٥٥	**٤٠١	إدارة الذات	
**٣٦٩	**٣٨٠	**٣٢١	**٣٠٩	**٣٥٥	توكيد الذات	
**٣٦٧	**٣٥٠	**٣٢٠	**٢٦٢	**٤٠٥	التسامي بالذات	
**٢٦٠	**٢٩٣	**٢٠٩	**٢١٢	**٢٥٢	التراحم الذاتي	
**٥١٧	**٥٠٩	**٤٥٣	**٤٦١	**٤٨٤	الذات الإيجابية ككل	

(*) مستوى الدلالة (٠,٠٥) (**) مستوى الدلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على

مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة ودرجاتهم على مقياس الذات الإيجابية (على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية) .

جدول (٢٤)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس التدفق النفسي

جودة الحياة الأسرية المدركة					المتغيرات	
التواصل الإيجابي	المشاركة والاهتمام	الوالدية الإيجابية	إدارة الضغوط و المشكلات الأسرية	جودة الحياة الأسرية المدركة ككل	التدفق النفسي	
** , ٣١٢	** , ٣٠٦	** , ٣٥٠	** , ٣٣٨	** , ٣٥٣		الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية
** , ٢٤١	** , ٢٠٨	** , ٢٨١	** , ١٨٥	** , ٢٥٢		مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية
** , ٣٤٧	** , ٣٣٣	** , ٣٧٦	** , ٣١٥	** , ٣٧٥		وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق
** , ٣٥٩	** , ٢٤٨	** , ٣٠٩	** , ٣٢٥	** , ٣٣٩		الاندماج الكامل في العمل والنشاط
** , ٢٩١	** , ٢٤٥	** , ٢٨٩	** , ٣٢٣	** , ٣٠٩		تركيز الانتباه ومواجهة التحديات
** , ٣٣٢	** , ٢٣٣	** , ٢٨٠	** , ٢٩١	** , ٣١١		الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء
** , ٢٠٣	** , ١١٧	** , ١٣٨	** , ١٣٦	** , ١٦٦		نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل
** , ٣٤٧	** , ٢٦٥	** , ٣١٧	** , ٣٥٣	** , ٣٤٧		الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات
** , ٣٨٨	** , ٣١٢	** , ٣٧٣	** , ٣٦٢	** , ٣٩١		التدفق النفسي ككل

(*) مستوى الدلالة (٠,٠٥) (**) مستوى الدلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، ٠,٠١ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي (على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية) .

جدول (٢٥)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الذات الإيجابية ومقياس التدفق النفسي

المتغيرات	الذات الإيجابية						
	فاعلية الذات	تقدير الذات	العلاقات الاجتماعية الإيجابية	إدارة الذات	توكيد الذات	التسامي بالذات	التراحم الذات
الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	**٠,٦٦٨	**٠,٤٢٣	**٠,٤٨٣	**٠,٥٢٥	**٠,٥٢٦	**٠,٣٤٧	**٠,٣٢٩
مستوى النشاط والعمل مع الشعور بالمسئولية	**٠,٤٩٥	**٠,٢٣٠	**٠,٤٤٩	**٠,٣٧٢	**٠,٤٠٩	**٠,٣١٣	**٠,١٣٤
وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	**٠,٦٤١	**٠,٣٧٢	**٠,٥٤٦	**٠,٤٧٦	**٠,٥٢٣	**٠,٣٣٦	**٠,٢٧٤
الاندماج الكامل في العمل	**٠,٦٢٥	**٠,٣٤١	**٠,٣٩٤	**٠,٥٥٨	**٠,٤٧٢	**٠,٤٢٩	**٠,٣٤٢
تركيز الانتباه ومواجهة الشعور بالمتعة والدافعية	**٠,٥٢٦	**٠,٢٥٠	**٠,٢٢٣	**٠,٥٢٠	**٠,٣٩٨	**٠,٤٠٠	**٠,٢٣١
الاداء	**٠,٤٩٢	**٠,٢٩١	**٠,٢٥٩	**٠,٤٧٣	**٠,٣٧٩	**٠,٤٤٨	**٠,٢٨٨
نسيان الذات والزمان وأثناء الانشغال بالعمل	**٠,٣٩١	**٠,١١١	**٠,٢٣٤	**٠,٣٦٩	**٠,٣٣٢	**٠,٣٢٠	**٠,١١٣
الاداء بتلقائية والسيطرة اتخاذ القرارات وإجراء التدفق النفسي ككل	**٠,٥٩٩	**٠,٣٣٨	**٠,٤٥٨	**٠,٥٣٥	**٠,٤٦٣	**٠,٣٨٥	**٠,٣٤٦
	**٠,٧٠٥	**٠,٣٧٥	**٠,٤٨٤	**٠,٦٠٩	**٠,٥٥٦	**٠,٤٧٣	**٠,٣٣٠

(*) مستوى الدلالة (٠,٠٥) (**) مستوى الدلالة (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، ٠,٠١ مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس الذات الإيجابية ودرجاتهم على مقياس التدفق النفسي (على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية) .

مناقشة الفرض الأول

اتضح من نتائج الفرض الأول وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية (على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية) والذات الإيجابية بجميع عواملها، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية (على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية) والتدفق النفسي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً، وترى الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية، فالأسرة تلعب دوراً كبيراً في تمتع ابنائها بثقتهم بأنفسهم ونظرتهم لذواتهم نظرة إيجابية، وتنمية روح التسامح مع الذات، وتزويد من دافعتهم، فحينما تشجع الأسرة أبناءها على الحوار والإصغاء وحرية التعبير، وتعزز ميولهم، وتكون توقعاتها لأبنائها مصحوبة بالدعم والمساندة والتشجيع والمشاركة والإهتمام، فإنها تعزز من ثقتهم بأنفسهم، وتزيد من قدرتهم على إدارة ذواتهم والتحكم في انفعالاتهم، وتنمي فيهم روح التواصل الإيجابي مع

الآخرين، والتعبير عن مشاعرهم، وتزويدهم حماسة على العمل والتغلب على الصعاب والمثابرة حتى تحقيق النجاح الباهر، وتزويدهم قدرة على الاستغراق والتدفق في العمل.

ويؤكد هذه النتيجة ما أشار إليه علاء الدين كفاي (٢٠٠٩ ، ٢٩٧-٢٩٨) أن جو التسامح الذي يستشعره الفرد في بيئته الأسرية يجعل علاقاته الإنسانية والاجتماعية بمن يحيطون به علاقة مشبعة ترسخ بداخله الشعور بالأمن والتقبل، وتدفعه إلى تحقيق إمكانياته العقلية في جو من الاستمتاع، ومن ثم فلا يحتاج إلى إثارة دافعيته من الخارج لأن ما يتمتع به من استقرار نفسي مدفوع من داخله ليحقق إمكانياته ويؤكد ذاته، وحينما يكون المناخ الأسري يتسم بالحرية يشعر الفرد أنه قادر على التعبير عن نفسه بلا قيد أو تحكم، ومن الأمور الحيوية لبناء شخصية الأبن على نحو سوى هو شعوره بحب والديه، مما يجعله قادرًا على الانفتاح على نفسه على نحو صحي ، ويقبل على ممارسة كل الأنشطة والخبرات التي تساعده على تحقيق إمكانياته . كما أكدت سهير أمين (٢٠١٠، ب، ١٦٠) على ضرورة أن تكون الأسرة قادرة على التصدي للمشكلات والمنازعات والوصول إلى حل لأي نزاعات تنشأ في الأسرة ، وإلى ضرورة إقامة حوار أسري سليم مع الأبناء، وأهمية التفاعل الأسري وإقامة روابط حب بين أفراد الأسرة، ومدى أهمية توفير الشعور بالأمن والاطمئنان لأفرادها وتوفير مناخ أسري يتسم بالاحترام والتقدير، وتدعيم أبنائها نفسيًا من خلال التعاون والمساندة، مما يسهم في تنمية قدرات أبنائهم ودعم الجوانب النفسية الإيجابية لديهم .

وقد جاءت نتائج الدراسات السابقة مؤكدة لما أسفرت عنه نتائج الفرض الحالي فقد أشارت نتائج دراسة وجدان العودة (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية على مستوى الدرجة الكلية والعوامل (التفاعل الأسري، والمساندة الأسرية ، والوالدية لاجتماعية) وإدارة الذات ككل وعواملها (العلاقات الاجتماعية، وإدارة الغضب، والدافعية الذاتية)، ودراسة (Foehrkolb, 2007) التي أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية وتقدير الذات لدى أبنائهم المراهقين، وأشارت نتائج دراسة منى محمود، ومصطفى مصطفى، وإيناس عبد القادر (٢٠١٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاعل الأسري وفاعلية الذات لدى الأبناء، ودراسة أمانى عبد الوهاب، وسميرة شند (٢٠١٠) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية وفاعلية الذات، ودراسة أسامة حمدونه (٢٠٢٤) التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الأسري والتدفق النفسي، ودراسة (Ghazi, Abdullah, Moneim & Idris, 2024) والتي

أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية والتدفق النفسي، ودراسة فاطمة بن منصور، سوايقي صليحة (٢٠٢١) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية والتدفق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط، وأثبتت أيضاً نتائج دراسة عمرو كنعى، وجلال السناد (٢٠٢٤) أن جودة الحياة الأسرية ترتبط إيجابياً بالتوافق الاجتماعي للأبناء.

أما عن العلاقة الارتباطية بين الذات الإيجابية بجميع عواملها، والتدفق النفسي بجميع عوامله فقد أثبتت نتائج هذا الفرض كما هو موضح بجدول (٢٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذات الإيجابية ككل وجميع مكوناتها والتدفق النفسي، وترجع الباحثتان هذه النتيجة -من وجهة نظرهما- إلى أن نظرة الفرد لذاته نظرة إيجابية وإيمانه بقدراته وإمكاناته، وتسامحه مع ذاته تجاه أخطائه، يجعله يسعى لتحديد أهدافه بوضوح ويستغرق في العمل لدرجة قد ينسى معها ذاته، ويزيد من تركيزه في ما يقوم به من مهام، ساعياً إلى تحقيق التوازن بين ما يوجهه من تحديات وبين قدراته.

وقد أشارت نتائج دراسة (Salanova, Bakker & Llorens, 2006) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بذات إيجابية مرتفعة يتسمون بالإتزان الانفعالي والقدرة على التوازن بين المهارات والتحديات.

كما أوضح باندورا إلى أن الأشخاص مرتفعي الفعالية المدركة للذات يميلون لأن يأخذوا على عاتقهم أداء المهام التي يستطيعون إنجازها بالفعل، فهم أكثر إصراراً على مواجهة المعوقات والخبرات المنفرة، ويرسمون خطاً ناجحاً توضح الخطوط الإيجابية المؤدية للنجاح، وأن معتقدات الناس حول فاعلية الذات تحدد مستوى دافعيتهم، كما تنعكس من خلال المجهودات التي يبذلونها في أعمالهم، والمدة يصمدون فيها في مواجهة العوائق، فكلما زادت ثقة الأفراد في فاعلية الذات زادت مجهوداتهم وزاد إصرارهم على تخطي ما يقابلهم من عقبات (محمد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٦٣٨)، وأشارت هويدا محمود (٢٠١٣، ٥) إلى أن إدارة الذات تتضمن إدارة الوقت والذي يتمثل في الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الاحتياجات، ووضوح الأهداف لتحقيقها، والأولويات المطلوبة من خلال التخطيط، والالتزام، والتحليل، والمتابعة، وعمل جدول الأعمال بالإضافة إلى تقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة.

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة حنين الزهراني (٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الذات ككل والتدفق النفسى ككل وأبعاده (الأهداف الواضحة، التركيز على المهمة، التوازن بين التحدى والمهارة)، وأثبتت نتائج دراسة إيمان جريش (٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والتدفق النفسى بأبعاده (التوازن بين التحديات والقدرات، والتركيز على المهمة، ووضوح الأهداف، وفقدان الوعى بالذات، والتغذية الراجعة الاضحة ، وتحول الوقت)، كما أثبتت دراسة أسماء أحمد، ميرفت عبد الجواد (٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين توكيد الذات، والتدفق النفسى، وأن السلوك التوكيدى يسهم فى التنبؤ بالتدفق النفسى، ودراسة محمد مطاوع (٢٠٢٠) التي أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعاطف مع الذات (التراحم الذاتى) والتدفق الأكاديمي، ودراسة Woods(2019) التي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا بين التسامى بالذات والتدفق النفسى، وأثبتت دراسة داليا الصاوى (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذات الإيجابية ببعديها (الجانب النفسى، والجانب الاجتماعى) والتدفق النفسى بأبعاده (الاندماج والتركيز فى العمل، فقدان الإحساس بالزمن، التغذية الراجعة)، وأثبتت نتائج دراسة Elgohary& Soleman(2022) فى شقها الوصفى وجود علاقة وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) بين إدارة الذات والتدفق النفسى.

نص الفرض الثانى على أنه: لا توجد فروق دالة حصائيًا بين متوسطى درجات الطلاب المتفوقين دراسيًا بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من جودة الحياة الأسرية المدركة و الذات الإيجابية و التدفق النفسى تعزى للنوع (ذكور / إناث) .

ولاختبار صحة هذ الفرض قامت الباحثتان باستخدام اختبار ت (T- test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطى درجات المجموعتين (الذكور والإناث) فى كل من جودة الحياة الأسرية و الذات الإيجابية والتدفق النفسى كما هو موضح بالجدول التالى.

جدول (٢٦)

الفروق بين الذكور والاناث في كل جودة الحياة الأسرية والذات الإيجابية والتدفق النفسي

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
جودة الحياة الأسرية المدركة	التواصل الإيجابي	ذكور	٤١	٤٤,١٥	٤٩٢٧	١,٦٧٠	غير دال
		إناث	٣٠,١	٤٢,٤٤	٦,٢٧٤		
	المشاركة والاهتمام	ذكور	٤١	٣٥,١٠	٤,٤٩٩	١,٣٩٧	غير دال
		إناث	٣٠,١	٣٣,٩١	٥,١٩٥		
	الوالدية الإيجابية	ذكور	٤١	٣٨,٩٣	٤,٤٤٦	١,٣٨٩	غير دال
		إناث	٣٠,١	٣٧,٨٧	٤,٥٦٧		
	إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية	ذكور	٤١	٢٢,٧٣	٣,٣٧٧	٢,٢٣٥	٠,٠٥
		إناث	٣٠,١	٢١,٤٣	٣,٥٠٨		
	جودة الحياة الأسرية المدركة ككل	ذكور	٤١	١٤٠,٩٠	١٤,٩٤١	١,٧٧٩	غير دال
		إناث	٣٠,١	١٣٥,٦٥	١٨,٠٥٦		
الذات الإيجابية	فاعلية الذات	ذكور	٤١	٥٧,٣٩	٦,٣١٦	١,٢٣٥	غير دال
		إناث	٣٠,١	٥٥,٩٢	٧,٢٧٢		
	تقدير الذات	ذكور	٤١	٣٦,٣٧	٥,٠٤٩	١,١٦٩	غير دال
		إناث	٣٠,١	٣٦,٥٠	٤,٥٢٠		
	العلاقات الاجتماعية الإيجابية	ذكور	٤١	٥١,٢٢	٥,٦٦٨	١,٢٢٣	غير دال
		إناث	٣٠,١	٥٢,٣٥	٥,٥٤٩		
	إدارة الذات	ذكور	٤١	٢٤,٥٤	٣,٦٦١	٢,٦٨٧	٠,٠٥
		إناث	٣٠,١	٢٢,٩٠	٣,٦٥٨		
	توكيد الذات	ذكور	٤١	٢٩,٥٩	٣,٢٨٦	١,٧٨٧	غير دال
		إناث	٣٠,١	٢٨,٥٣	٣,٥٦٣		
	التسامي بالذات	ذكور	٤١	١٥,٦٨	٢,٧٢٤	٢,٢٤٩	٠,٠٥
		إناث	٣٠,١	١٤,٧١	٢,٥٧٨		
التدفق النفسي	التراحم الذاتي	ذكور	٤١	١٣,٣٩	٢,٢٩٠	١,٧٦٣	غير دال
		إناث	٣٠,١	١٣,٦٨	٢,٢٨٩		
	الذات الإيجابية ككل	ذكور	٤١	٢٣٠,٩٨	٢٠,٨٦٤	١,٠١٧	غير دال
		إناث	٣٠,١	٢٢٧,٢٣	٢٢,٢٩١		
	الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	ذكور	٤١	٢٢,٧٣	٤,٧٣٣	١,٤٦٢	غير دال
		إناث	٣٠,١	٢١,٦٠	٤,٦٣٤		
	مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية	ذكور	٤١	٢٢,٣٩	٤,٠٥٥	١,٧٥٠	غير دال
		إناث	٣٠,١	٢١,٨٦	٤,٢٤٠		
	وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق	ذكور	٤١	٢٢,٩٥	٤,٧٤٨	١,٤٩٠	غير دال
		إناث	٣٠,١	٢٢,٥٦	٤,٧٣٥		
	الاندماج الكامل في العمل والنشاط	ذكور	٤١	٢٠,٧٨	٥,٠٤٧	١,٥٥٧	غير دال
		إناث	٣٠,١	١٩,٥٨	٤,٥٥٤		
التدفق النفسي	تركيز الانتباه ومواجهة التحديات	ذكور	٤١	١٩,٩٥	٤,٥٠٠	٣,٠٨٥	٠,٠١
		إناث	٣٠,١	١٧,٧٣	٤,٣٠٧		
	الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء	ذكور	٤١	١٩,٢٩	٥,٩٠٤	٢,٢٠٧	٠,٠٥
		إناث	٣٠,١	١٧,٤٧	٤,٨١٦		
	نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل	ذكور	٤١	١٧,٩٥	٤,٩٨٥	١,٢٧٦	غير دال
		إناث	٣٠,١	١٧,٧٥	٤,٢٧١		
	الأداء بتلقائية والسيطرة على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	ذكور	٤١	١٩,٩٥	٤,٩٨٥	١,١١٧	غير دال
		إناث	٣٠,١	٢٠,٠٤	٤,٦٩٤		
	التدفق النفسي ككل	ذكور	٤١	١٦٦,٠٠	٣١,٢٢٨	١,٥٣٧	غير دال

			٢٨,٥٥٤	١٥٨,٦١	٣٠١	إناث	
--	--	--	--------	--------	-----	------	--

قيمة ت الجدولية ٢,٥٩ (عند مستوى دلالة ٠,٠١) ، قيمة ت الجدولية ١,٩٦٧ (عند مستوى دلالة ٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق

أ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية جامعة حلوان فى إدراكهم لجودة الحياة الأسرية (على مستوى الدرجة الكلية) والعوامل (التواصل الإيجابى، والمشاركة والاهتمام، والوالدية الإيجابية)، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى إدراكهم لقدرة أسرهم على إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية، وكانت الفروق فى اتجاه الذكور، أى إن الذكور أكثر إدراكاً لقدرة أسرهم على إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية من الإناث .

ب) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية جامعة حلوان فى الذات الإيجابية (على مستوى الدرجة الكلية) والعوامل (فاعلية الذات، وتقدير الذات، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، وتوكيد الذات، والتراحم الذاتى)، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى إدارة الذات ، والتسامى بالذات ، وكانت الفروق فى اتجاه الذكور .

ج) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية جامعة حلوان فى التدفق النفسى (على مستوى الدرجة الكلية) والعوامل (الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية، مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسؤولية، وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق، الاندماج الكامل فى العمل والنشاط، نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل)، فى حين وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى عامل تركيز الانتباه ومواجهة التحديات عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وفى عامل الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء وكانت الفروق فى اتجاه الذكور .

مناقشة نتائج الفرض الثانى

أسفرت نتائج الفرض الثانى عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث من طلاب كلية التربية جامعة حلوان فى إدراكهم لجودة الحياة الأسرية (على مستوى الدرجة الكلية) والعوامل (التواصل الإيجابى، والمشاركة والاهتمام، والوالدية الإيجابية)، وتفسر الباحثان هذه النتيجة (عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة فى إدراكهم لجودة الحياة الأسرية بعواملها الثلاثة) من وجهة نظرهما إلى أن كلاهما فى نفس

المرحلة العمرية، ومن نفس البيئة الثقافية، علاوة على أنه بالرغم من إن جودة الحياة الأسرية مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر تبعا لمعايير كل فرد، ومطالب الحياة التي تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في مقومات جودة الحياة الأسرية لدى الأفراد ، إلا إن ترجع الباحثان هذه النتيجة إلى احتياج كل منهما (الذكر والأنثى) على حد سواء دون تفرقة إلى الشعور بالتواصل الإيجابي مع الوالدين، والتفاعل الأسري، والمشاركة في الحوار ، والاستماع إليهم، والاهتمام بهم ومشاركة الوالدين للأحداث التي يمر بها أولادهم ومشاكلهم، واحتواءهم، وتلبية احتياجاتهم النفسية والمعنوية والمادية، هذا بالإضافة إلى حاجة كل منهم إلى شعورهم بجهود الوالدين لإضفاء جو أسري مشجع ومتسامح وداعم.

فكما أشارت أمانى عبد الوهاب (٢٠١٦، ٩٨) إلى أن الأسرة بما تتضمنه من علاقات وتفاعلات مثمرة مع الأبناء مجالا يستطيع من خلاله الابن أن يشبع حاجته إلى الحب والألفة والمودة في ظل مناخ يغلب عليه الوئام والتفاهم بين الآباء والأبناء بحيث يكون بمقدورهم تحقيق ذواتهم وإشباع حاجاتهم .

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع كل من دراسة فريحة صندوق (٢٠١٤)، ودراسة وجدان العودة (٢٠١٨)، ودراسة نادية عيادي ، مراد كشيئب (٢٠١٨) حيث أثبتت نتائجهم عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للنوع في جودة الحياة الأسرية، ودراسة أفرح عبود، وإيمان المحمدى (٢٠٢٢) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للنوع في بعد التفاعل الأسري ، ودراسة حمدي ياسين ، ومهجة قناوى (٢٠١٨) التي أثبتت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعد الوالدية الإيجابية، وقد أثبتت أيضا دراسة معتز عبيد (٢٠٢٢) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في إدراكهم للوالدية الإيجابية.

أما عن وجود فروق دالة إحصائية في عامل إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية في اتجاه الذكور يمكن تفسيره في ضوء أن الذكور أكثر إدراكا لإدارة الأسرة للمشكلات والضغوط ، وربما يرجع ذلك من وجهة نظر الباحثان إلى طبيعة الذكور فهم أكثر عقلانية في حل المشكلات من الإناث اللاتي يتسمن بأنهن أكثر عاطفية ويغلب عليهن النواحي الوجدانية وتفكرن بمشاعرهن - إلى حد كبير - حتى عند التفكير في سبل حل المشكلات، ومن ثم فالذكور أكثر إدراكا وشعورا بقدرة أسرته على حل المشكلات الأسرية . وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت

إليه نتائج دراسة إيمان عبدالوهاب (٢٠٢٠) حيث أظهرت وجود فروق دالة بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى أبعاد إدارة الضغوط فى اتجاه الذكور.

وقد أثبتت نتائج الفرض الثانى أيضاً عدم وجود فروق بين الذكور والإناث المتفوقين فى الذات الايجابية (على مستوى الدرجة الكلية) والعوامل (فاعلية الذات، وتقدير الذات، والعلاقات الاجتماعية الايجابية، وتوكيد الذات، والتراحم الذاتى) ، وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى خصائص عينة البحث وهم الطلاب المتفوقين دراسياً والذين يتسمون ببعض السمات الإيجابية كالمثابرة والدأب والثقة بالنفس والتي تجعلهم يتمتعون بالثقة فى إمكاناتهم وقدراتهم على إنجاز المهام المطلوبة، فكلاهما يسعى للحفاظ على نجاحه وتفوقه وتقييم ذاته واختبار قدراته ومعرفة نقاط قوته لتنميتها ونقاط ضعفه لعلاجها.

وترى الباحثتان أن ذلك يرجع أيضاً إلى عامل التنشئة الاجتماعية والأسرة التى تربي أبناءها دون تمييز بين الذكر والأنثى وتغرس فى كل منهم دون تفرقة النظرة الإيجابية للذات وتقدير الذات المرتفع، وتدعم من ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق أهدافهم، وتزرع بداخلهم روح المساعدة للآخرين، والإيثار، وتقبل الهزيمة بصدر رحب، وتعطى قيمة كبيرة للعلاقات الاجتماعية، وتحفز كلاً منهم دون تفرقة على النجاح والتفوق والاستكشاف والتجريب وفق قدراته دون مقارنة بين ذكر وأنثى .

وقد يرجع ذلك أيضاً من وجهة نظر الباحثتين إلى غياب الفروق بين الذكور والإناث فى عديد من المجالات مع حركة التحرر النسائي التى ظهرت فى الكثير من المجتمعات، فقد تغيرت النظرة المجتمعية للأنثى ولم تقتصر مفاهيم الكفاءة والاستقلال والتنافس والإنجاز والتوكيدية على الذكر فقط، بل أصبحت الأنثى تخرج إلى العمل وتتجه لممارسة كافة الأعمال التى يمارسها الرجل، واستطاعت أن تستقل بنفسها مادياً وثقافياً واجتماعياً، ولها حق التعبير، مما يعزز من ثقتها بنفسها وشعورها بالكفاءة الذاتية وترتفع نظرتها وتقديرها لذاتها، علاوة على ما أشار عبد العزيز سليم، ومحمد أبو حلاوة (٢٠١٨، ٢٠١٠) إلى التغير الحاد فى أساليب الحياة المعاصرة التى أسقطت التنميطات النوعية الجامدة بين الذكور والإناث، فلم تعد الفروق التى تتعلق بتقبل المجتمع للمحبة والتعاطف والاحترام والمودة والرأفة قاصرة على الإناث فقط بل أضحت قيمة إنسانية واجبة فى حق الجميع ، فضلاً عن ما أحدثته التنافسية البالغة فى المجتمع والمناداه بالتوجه نحو إثبات الذات وتحقيقها وغياب الفروق بين الذكور والإناث .

وقد اتفقت نتيجة هذا الشق من الفرض الثانى مع نتائج دراسة سامية شاهين (٢٠١٩) التى أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائية فى فاعلية الذات لدى الطلاب الفائقين عقلياً تعزى للنوع، ودراسة (Gentile et al., 2009) التى أثبتت عدم وجود فروق تعزى للنوع فى تقدير الذات ، ودراسة أسماء أحمد ، وميرفت عبد الجواد (٢٠١٣) التى أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائية فى تأكيد الذات، ودراسة مختار الكيال، وحسين طاحون، وأحمد على (٢٠١٨) التى أثبتت عدم وجود فروق تعزى للنوع فى التراحم الذاتى .

وقد أثبتت نتائج هذا الفرض فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى إدارة الذات، والتسامى بالذات، وكانت الفروق فى اتجاه الذكور. وترجع الباحثتان تفوق الذكور على الإناث فى إدارة الذات، والتسامى بالذات إلى قدرة الذكور على التحكم فى انفعالاتهم، وأكثر ثباتاً انفعالياً عند التعرض لمواقف ضاغطة ، وأكثر جلدًا وقدرة على تحمل الصعاب وضغوط الحياة ومواجهة المشكلات التى يتعرضون لها، وأكثر قدرة على تقبل أى تغيرات مفاجئة تحدث فى حياتهم مما يجعلهم أكثر قدرة على إدارة ذواتهم بنجاح فهم أيضاً يدركون بأن المستقبل ينتظرهم وهو ملئ بالأعباء والمسؤوليات التى تتطلب منهم أن يكونوا قادرين على تحديد أهدافهم، ويديرون ذواتهم وأوقاتهم بنجاح، على عكس معظم الإناث اللاتى يتصرفن بعواطفهن وتسمن بطبيعتهن بشدة الحساسية والانفعالات الحادة، وتغلب عليهن سمة الحساسية التى تجعلهن أكثر تأثراً بالمواقف الضاغطة فتجعلهم أكثر شعوراً باليأس والإحباط من الذكور وأقل قدرة على التحكم فى انفعالاتهن، ومن ثم أقل قدرة على إدارة ذواتهن، بالإضافة إلى إن التسامى بالذات يجعل الفرد يخرج من نطاقه إلى نطاق الآخرين، وهو ما قد يفعله الذكر عن الإنثى ربما كنوع من الحفاظ على العلاقات الاجتماعية.

وقد أشار عاطف الشربيني (٢٠٢٢ ، ٣٢٨) إلى أن الذكور أكثر تسامى بالذات فهم أكثر استقلالية فى اتخاذ القرار، والاعتماد على النفس، وأن البيئة العربية تشجع الذكور على البذل والسخاء والتسامى عن الدنيا . واتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة عزة سليمان، وسلوى عبد الباقي، وهمان السيد (٢٠٢١) التى أثبتت وجود فروق فى اتجاه الذكور فى إدارة الذات، ودراسة محمد زهران، وسناء زهران (٢٠٢٠)، ودراسة (Liu et al., 2021) التى أثبتت وجود فروق فى اتجاه الذكور فى التسامى بالذات

وقد أسفرت نتيجة الفرض الثانى أيضاً عن عدم وجود فروق بين الطلاب الذكور المتفوقين دراسياً والإناث المتفوقات دراسياً فى التدفق النفسى على مستوى الدرجة الكلية والعوامل الفرعية (الشعور بالاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية، مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور بالمسئولية ، وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط وقابليته للتحقيق، الاندماج الكامل فى العمل والنشاط، نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الانشغال بالعمل) ، ويرجع ذلك من وجهة نظر الباحثين إلى طبيعة الطلاب المتفوقين دراسياً اللذين من سماتهم السعى للكمال والمثابرة والاندماج فى المهام التى يقومون بها من أجل تحقيق الإنجازات والوصول إلى أعلى المراكز بصرف النظر عن النوع ذكر كان أو أنثى، فكلاهما يضعان أهداف ويسعون لتحقيقها باذلين قصارى جهدهم، علاوة على المجتمع المصرى الذى لم يعد يميز بين الذكور والإناث بل أصبح يعطى الفرصة للأنثى لتثبت ذاتها فى جميع المجالات ، وتستغرق فى عملها والمهام التى تتفوق فيها .

كما إن أفراد العينة من طلاب كلية التربية من الفرقتين الثالثة والرابعة ، ويحتكون بالمجتمع المدرسى من خلال تدريبهم أثناء التربية العملية مما يؤهلهم إلى أن يكونوا معلمى المستقبل ، وفى هذا الصدد أشارت هبة محمود (٢٠١٨ ، ١٩٧) إلى أن معلمى المستقبل ذكوراً وإناثاً لديهم نفس الطاقة للعمل، ويبدلون نفس المجهود أثناء تحضير دروسهم وأثناء شرحها مستمعين بما يدرسون بغض النظر عن كونهم ذكوراً أو إناثاً ، فهم فى حالة التدفق ينغمسون فى العمل، وعلى هذا يمكن القول أنه طالما توافرت المهارات الشخصية بصورة متوازنة مع متطلبات المهمة أو التحدى الذى يقوم به الفرد، وانغمس فى الأداء لدرجة فقدان الوعى ، وجد التدفق ، وصاحبه الاستمتاع بغض النظر عن النوع ، فالمصاحبات النفسية لحالة التدفق واحدة لدى النوعين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هبة طه (٢٠١٢)، ودراسة آمال باظة، ومروة معوض، وأحمد اللواتى (٢٠٢٠) التى أثبتت عدم وجود فروق تعزى للنوع فى التدفق النفسى ككل.

فى حين وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث فى عامل تركيز الانتباه ومواجهة التحديات عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وفى عامل الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء وكانت الفروق فى اتجاه الذكور، وترجع الباحثتان هذه النتيجة إلى وعى الطالب الجامعى (الذكر) بالمسئوليات التى تنتظره والتى تتطلب منه بذل قصارى جهده، وتحقيق إنجازات ذات قيمة فى حياته ومواجهة تحديات الحياة، باعتباره أنه سيصبح شخصاً مسئولاً

فيما بعد عن أسرهم بأكملها، لأن المستقبل ينتظره وهو مليء بالأعباء والمسؤوليات مما يجعله لابد وأن يكون على درجة عالية من اليقظة والوعي الكامل والانتباه، أكثر من الأنثى التي في النهاية هي مسئولة من هذا الرجل .

نص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان في كل من جودة الحياة الأسرية المدركة و الذات الإيجابية و التدفق النفسي تعزى لمستوى تعليم الأم(غير متعلمة / تعليم متوسط / تعليم جامعي).

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد One Way Anova لدراسة الفروق بين المجموعات الثلاثة على كل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الذات الإيجابية ومقياس التدفق النفسي وتوضح الجداول التالية نتائج تحليل التباين .

جدول (٢٧)

تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاث في جودة الحياة الأسرية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
جودة الحياة الأسرية المدركة	بين المجموعات	٤٩,٧٦٦	٢	٢٤,٨٨٣	٦٥٧,	غير دالة
	داخل المجموعات	١٢٨٣٦,٤٢٤	٣٣٩	٣٧,٨٦٦		
	كلى	١٢٨٨٦,١٩٠	٣٤١			
	بين المجموعات	٧٤,٤٤١	٢	٣٧,٢٢١	١,٤٢٠,	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٨٨٣,٧١٤	٣٣٩	٢٦,٢٠٦		
	كلى	٨٩٥٨,١٥٥	٣٤١			
	بين المجموعات	١٣,٦٨٩	٢	٦,٨٤٥	٣٢٨,	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٠٧٤,٣١١	٣٣٩	٢٠,٨٦٨		
	كلى	٧٠٨٨,٠٠٠	٣٤١			
	بين المجموعات	٢٨,٠٧٦	٢	١٤,٠٣٨	١,١٣٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٤١٨٠,٧٩٢	٣٣٩	١٢,٣٣٣		
	كلى	٤٢٠٨,٨٦٨	٣٤١			
	بين المجموعات	٤٦٥,٤٠١	٢	٢٣٢,٧٠٠	٧٣٥,	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٧٢٦٤,٠٨٨	٣٣٩	٣١٦,٤١٣		
	كلى	١٠٧٧٢٩,٤٨٨	٣٤١			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٤,٦٦

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٣,٠٢

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمستوى تعليم الأم (غير متعلمة / تعليم متوسط / تعليم جامعي) على مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة على

مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية ، حيث أن قيمة ف غير دالة إحصائياً سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو (٠,٠١).

جدول (٢٨)

تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاث في الذات الإيجابية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الذات الإيجابية	فاعلية الذات	بين المجموعات	١٠٥,٨٤٣	٢	١,٠٢٩	غير دالة
		داخل المجموعات	١٧٤٣١,١٦٣	٣٣٩		
		كلى	١٧٥٣٧,٠٠٦	٣٤١		
	تقدير الذات	بين المجموعات	٢٦,٠٠٦	٢	٠,٦١٩	غير دالة
		داخل المجموعات	٧١٢٣,٣٥٠	٣٣٩		
		كلى	٧١٤٩,٣٥٧	٣٤١		
	العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	٣٣,٩٧٤	٢	٠,٥٤٧	غير دالة
		داخل المجموعات	١٠٥٣٦,٠١٤	٣٣٩		
		كلى	١٠٥٦٩,٩٨٨	٣٤١		
	إدارة الذات	بين المجموعات	١١,٠٩٤	٢	٠,٤٠٦	غير دالة
		داخل المجموعات	٤٦٣٦,٧٢٢	٣٣٩		
		كلى	٤٦٤٧,٨١٦	٣٤١		
	توكيد الذات	بين المجموعات	١٩,٢٦٢	٢	٠,٧٦٦	غير دالة
		داخل المجموعات	٤٢٦١,٣٩٣	٣٣٩		
		كلى	٤٢٨٠,٦٥٥	٣٤١		
	التسامي بالذات	بين المجموعات	١٧,٣٥٣	٢	١,٢٧٥	غير دالة
		داخل المجموعات	٢٣٠٧,٤٦٩	٣٣٩		
		كلى	٢٣٢٤,٨٢٢	٣٤١		
	التراحم الذاتى	بين المجموعات	٣,٠٢٢	٢	٠,٢٨٨	غير دالة
		داخل المجموعات	١٧٨١,١٦٨	٣٣٩		
		كلى	١٧٨٤,١٩٠	٣٤١		
	الذات الإيجابية ككل	بين المجموعات	٥٩٥,٦١٦	٢	٠,٦٠٧	غير دالة
		داخل المجموعات	١٦٦٣٨٩,٠٠٤	٣٣٩		
		كلى	١٦٦٩٨٤,٦٢٠	٣٤١		

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٤,٦٦

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٣,٠٢

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية لمستوى تعليم الأم (غير متعلمة /

تعليم متوسط / تعليم جامعي) على مقياس الذات الإيجابية على مستوى جميع العوامل والدرجة

الكلية ، حيث أن قيمة ف غير دالة إحصائياً سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو (٠,٠١)

جدول (٢٩)

تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاث في التدفق النفسي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	بين المجموعات	٤٧,٥٢٥	٢	٢٣,٧٦٣	١,٠٩٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٣٣٦,٧٩١	٣٣٩	٢١,٦٤٢		
	كلى	٧٣٨٤,٣١٦	٣٤١			
	بين المجموعات	٣٣,٤٤٩	٢	١٦,٧٢٥	٠,٩٤١	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٠٢٧,٧٢٤	٣٣٩	١٧,٧٨١		
	كلى	٦٠٦١,١٧٣	٣٤١			
	بين المجموعات	٧١,٣٩٥	٢	٣٥,٦٩٧	١,٦٠٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٥٦١,٨٨٣	٣٣٩	٢٢,٣٠٦		
	كلى	٧٦٣٣,٢٧٨	٣٤١			
	بين المجموعات	١٨,٠٣٤	٢	٩,٠١٧	٠,٤٢٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٢٧٣,٦٧٧	٣٣٩	٢١,٤٥٦		
	كلى	٧٢٩١,٧١١	٣٤١			
التدفق النفسي	بين المجموعات	٤٦,٤٤٨	٢	٢٣,٢٢٤	١,٢١٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٥٠٧,٥٤٠	٣٣٩	١٩,١٩٦		
	كلى	٦٥٥٣,٩٨٨	٣٤١			
	بين المجموعات	١٣,٠٤٨	٢	٦,٥٢٤	٠,٢٦١	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٤٦٠,٠٩٨	٣٣٩	٢٤,٩٥٦		
	كلى	٨٤٧٣,١٤٦	٣٤١			
	بين المجموعات	١١٣,٧٢٤	٢	٥٦,٨٦٢	٣,٠٣٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٣٥٣,٩٣٩	٣٣٩	١٨,٧٤٣		
	كلى	٦٤٦٧,٦٦٤	٣٤١			
	بين المجموعات	١٥,٩٢٨	٢	٧,٩٦٤	٠,٣٥٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٥٨٨,٧١٨	٣٣٩	٢٢,٣٨٦		
	كلى	٧٦٠٤,٦٤٦	٣٤١			
التدفق النفسي ككل	بين المجموعات	١٦٤٨,١١٤	٢	٨٢٤,٠٥٧	٠,٩٨٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٢٨٣٩٣١,٣٧٤	٣٣٩	٨٣٧,٥٥٦		
	كلى	٢٨٥٥٧٩,٤٨٨	٣٤١			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٤,٦٦

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٣,٠٢

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمستوى تعليم الأم (غير متعلمة / تعليم متوسط / تعليم جامعي) على مقياس التدفق النفسي على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية ، حيث أن قيمة ف غير دالة إحصائياً سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو (٠,٠١).

نص الفرض الرابع على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة حلوان فى كل من جودة الحياة الأسرية المدركة والذات الإيجابية و التدفق النفسي تعزى لمستوى تعليم الأب(غير متعلم/ تعليم متوسط / تعليم جامعي).

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل التباين الأحادي في اتجاه واحد One Way Anova لدراسة الفروق بين المجموعات الثلاثة على كل من مقياس جودة الحياة الأسرية ومقياس الذات الإيجابية ومقياس التدفق النفسى وتوضح الجداول التالية نتائج تحليل التباين

جدول (٣٠)

تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاث في جودة الحياة الأسرية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
جودة الحياة الأسرية المدركة	التواصل الإيجابي	بين المجموعات	٢	٨١,٨٦٥	١,٠٨٤	غير دالة
	داخل المجموعات	١٢٨٠,٤,٣٢٥	٣٣٩	٣٧,٧٧١		
	كلى	١٢٨٨٦,١٩٠	٣٤١			
	المشاركة والاهتمام	بين المجموعات	٢	١٣,١٢١	٢,٤٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٩٤٥,٠٣٤	٣٣٩	٢٦,٣٨٧		
	كلى	٨٩٥٨,١٥٥	٣٤١			
	الوالدية الإيجابية	بين المجموعات	٢	٥٧,٥٦٧	١,٣٨٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٠٣٠,٤٣٣	٣٣٩	٢٠,٧٣٩		
	كلى	٧٠٨٨,٠٠٠	٣٤١			
	إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية	بين المجموعات	٢	١١,١٥٠	٤,٥٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٤١٩٧,٧١٩	٣٣٩	١٢,٣٨٣		
	كلى	٤٢٠٨,٨٦٨	٣٤١			
جودة الحياة الأسرية	بين المجموعات	٥١٠,٠٢٨	٢	٢٥٥,٠١٤	٨,٠٦	غير دالة
	داخل المجموعات	١٠٧٢١٩,٤٦١	٣٣٩	٣١٦,٢٨٢		
	كلى	١٠٧٧٢٩,٤٨٨	٣٤١			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٤,٦٦

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٣,٠٢

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمستوى تعليم الأب (غير متعلم / تعليم متوسط / تعليم جامعى) على مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية، حيث أن قيمة ف غير دالة إحصائياً سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو (٠,٠١)

جدول (٣١)

تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاث في الذات الإيجابية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الذات الإيجابية	فاعلية الذات	بين المجموعات	٢	٣٩,٥٩٦	٣٨٤,	غير دالة
		داخل المجموعات	٣٣٩	١٧٤٩٧,٤١٠		
		كلى	٣٤١	١٧٥٣٧,٠٠٦		
	تقدير الذات	بين المجموعات	٢	٧٤,٣٠٠	١,٧٨٠,	غير دالة
		داخل المجموعات	٣٣٩	٧٠٧٥,٠٥٧		
		كلى	٣٤١	٧١٤٩,٣٥٧		
	العلاقات الاجتماعية الايجابية	بين المجموعات	٢	٣٢,٣٣١	٥٢٠,	غير دالة
		داخل المجموعات	٣٣٩	١٠٥٣٧,٦٥٧		
		كلى	٣٤١	١٠٥٦٩,٩٨٨		
	إدارة الذات	بين المجموعات	٢	١٥٤,	٠,٠٠٦,	غير دالة
		داخل المجموعات	٣٣٩	٤٦٤٧,٦٦٢		
		كلى	٣٤١	٤٦٤٧,٨١٦		
	توكيد الذات	بين المجموعات	٢	١٢,٤٠٨	٤٩٣,	غير دالة
		داخل المجموعات	٣٣٩	٤٢٦٨,٢٤٧		
		كلى	٣٤١	٤٢٨٠,٦٥٥		
	التسامي بالذات	بين المجموعات	٢	٢٤,٧٨٨	١,٨٢٧,	غير دالة
		داخل المجموعات	٣٣٩	٢٣٠٠,٠٣٣		
		كلى	٣٤١	٢٣٢٤,٨٢٢		
	التراحم الذاتى	بين المجموعات	٢	٢٣,٠٨٤	٢,٢٢٢,	غير دالة
		داخل المجموعات	٣٣٩	١٧٦١,١٠٦		
		كلى	٣٤١	١٧٨٤,١٩٠		
	الذات الايجابية ككل	بين المجموعات	٢	٢٢٨,٧٧٣	٢٣٣,	غير دالة
		داخل المجموعات	٣٣٩	١٦٦٧٥٥,٨٤٦		
		كلى	٣٤١	١٦٦٩٨٤,٦٢٠		

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٤,٦٦

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٣,٠٢

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمستوى تعليم الأب (غير متعلم / تعليم متوسط / تعليم جامعي) على مقياس الذات الايجابية على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية ، حيث أن قيمة ف غير دالة إحصائيًا سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو (٠,٠١).

جدول (٣٢)

تحليل التباين الأحادي بين المجموعات الثلاث في التدفق النفسي

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	الشعور بالاستعداد للوقت بإيجابية	بين المجموعات	٢	٢٢٨,٧٧٣	١,٧٢٠	غير دالة
	داخل المجموعات	١٦٦٧٥٥,٨٤٦	٣٣٩	٤٩١,٩٠٥		
	كلى	١٦٦٩٨٤,٦٢٠	٣٤١			
	مستوى النشاط والمرتفع مع الشعور بالمسؤولية	بين المجموعات	٢	٧٤,١٦٠	١,٤٣٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٣١٠,١٥٦	٣٣٩	٢١,٥٦٤		
	كلى	٧٣٨٤,٣١٦	٣٤١			
	وضوح الهدف من ممارسة العمل أو وقابليته للتحقيق	بين المجموعات	٢	٥١,٠٢٢	٥,٧٧	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٠١٠,١٥١	٣٣٩	١٧,٧٢٩		
	كلى	٦٠٦١,١٧٣	٣٤١			
	الاندماج الكامل في والنشاط	بين المجموعات	٢	٢٥,٩٠٢	٤,٠٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٦٠٧,٣٧٥	٣٣٩	٢٢,٤٤١		
	كلى	٧٦٣٣,٢٧٨	٣٤١			
	تركيز الانتباه والتحديات	بين المجموعات	٢	١٧,٣٢١	٢,٠٦	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٢٧٤,٣٩٠	٣٣٩	٢١,٤٥٨		
	كلى	٧٢٩١,٧١١	٣٤١			
	الشعور بالمتعة وأثناء الأداء	بين المجموعات	٢	٧,٩٥٥	٢,٧٢	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٥٤٦,٠٣٣	٣٣٩	١٩,٣١٠		
	كلى	٦٥٥٣,٩٨٨	٣٤١			
	نسيان الذات والزمن والمكان أثناء العمل	بين المجموعات	٢	١٣,٥٨٨	٦,٩١	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٤٥٩,٥٥٨	٣٣٩	٢٤,٩٥٤		
	كلى	٨٤٧٣,١٤٦	٣٤١			
	الأداء بتلقائية والاعتماد على اتخاذ القرارات وإجراء التعديلات	بين المجموعات	٢	٢٦,٢٥٤	٩,٥٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٦٤٤١,٤١٠	٣٣٩	١٩,٠٠١		
	كلى	٦٤٦٧,٦٦٤	٣٤١			
	التدفق النفسي ككل	بين المجموعات	٢	٤٢,٧٦٠	٤,٣٥	غير دالة
	داخل المجموعات	٧٥٦١,٨٨٦	٣٣٩	٢٢,٣٠٦		
	كلى	٧٦٠٤,٦٤٦	٣٤١			

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٤,٦٦

قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند درجات الحرية ٢ / ٣٣٩ = ٣,٠٢

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمستوى تعليم الأب (غير متعلم

/ تعليم متوسط / تعليم جامعي) على مقياس التدفق النفسي على مستوى جميع العوامل

والدرجة الكلية ، حيث أن قيمة ف غير دالة إحصائية سواء عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أو

(٠,٠١)

مناقشة نتائج الفرضين الثالث والرابع

اتضح من خلال جدول (٢٧)، (٣٠) عدم وجود فروق ذات دلالة في جودة الحياة الأسرية كما يدركها طلاب الجامعة المتفوقين وفقا لمستوى تعليم الأم والأب، وتفسر الباحثان تلك النتيجة - من وجهة نظرهما - أن الفروق في إدراك الطالب الجامعي المتفوق لجودة الحياة الأسرية لم تكن دالة فيما يتعلق بمستوى تعليم الأم والأب نظراً لما يتسم به المتفوق من سمات انفعالية إيجابية (كالذكاء الانفعالي) يمكن أن يكون تأثيرها فعال في إدراكهم لجودة الحياة أكثر من متغير مستوى تعليم الوالدين، كما أظهرت دراسة محمد الدرابكة، عبد المجيد الرشيدى، نوف العتيبي (٢٠٢٣) التي أثبتت نتائجها وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى الطلاب الموهوبين في المرحلة المتوسطة والثانوية.

كما يمكن أن يتسم الأب والأم الحريصون على تحقيق جودة الحياة الأسرية لاسيما والذى المتفوق دراسياً بسمات نفسية إيجابية قد تجعلهم يسعون في تحقيق جودة الحياة لأولادهم دون أن يتأثر ذلك بمستواهم التعليمي. فقد أشار أدلر إلى أهمية العلاقات بين أعضاء الأسرة فهي الأساس في تشكيل الجو الأسري، ذلك أن الأسرة تمثل نظاماً متكاملًا يلعب كل عضو فيه دوراً فاعلاً من خلال التأثير في الآخرين، ثم يتمخض عن ذلك الجو الأسري مستوى التفاعل وأسلوبهما ، ويؤكد أدلر أيضاً على مفهوم التآلف الأسري والذي يشير إلى تواصل الأبناء مع والديهم وجميع أعضاء الأسرة ، والنقاش بين الأعضاء في نطاق الجو الأسري (عبد العزيز عبد الله، ٢٠٠٨، ٧٤).

ووفقا للنظرية البنائية التنموية فإن الأسرة التي تحقق جودة حياة أفرادها تلبى المتطلبات الأساسية للتكيف (سعد عبد الرحمن، سماح زهران ، سميرة المذكوري، ٢٠١٦، ٩٢). كما أظهرت نتائج دراسة ريم الشتوى، عبد الله العباد (٢٠٢٤) أن الجوانب النفسية الروحية جاءت في المرتبة الأولى في جودة الحياة الأسرية. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة فاطمة الشهري، إيمان المحمدى (٢٠٢٤) التي أثبتت عدم وجود فروق دالة بين متوسطات أبعاد جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم، وأيضا عدم وجود فروق دالة في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب باستثناء بعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية وذلك في اتجاه الآباء الحاصلين على شهادة جامعية.

وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة منار محمد، وأحلام مبروك (٢٠١١) حيث وجدت فروق في مستوى جودة حياة الأسرة تبعا لمتغير مستوى تعليم الزوج والزوجة

داخل الأسرة. كما أظهرت نتائج دراسة إيناس الحسيني (٢٠١٢) وجود فروق دالة في ديناميات التفاعل الأسرى تبعاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح المستوى الأعلى لتعليم الأم.

كما يتضح من خلال جدول (٢٨) و (٣١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذات الإيجابية وفقاً للمستوى التعليمي للأم والأب، والباحثان تفسران هذه النتيجة في ضوء أن الذات الإيجابية ترتبط بالتفاعلات والعلاقات الأسرية الإيجابية بصورة أكبر من ارتباطها بمستوى التعليم للأم أو الأب، فقد يكون الأب والأم ذو مستوى تعليمي مرتفع لكنهم لا يهتمون بحياة أبنائهم ولا يوفران لهم الجو الأسري المناسب لتنمية قدراتهم، وقد يكون المستوى التعليمي للوالدين منخفض أو متوسط لكن لديهم من الوعي والثقافة ما يؤهل أبنائهم لاكتساب السمات الإيجابية، ويؤكد هذه النتيجة ما أظهرته نتائج دراسة عبد المريد العبدلي، وإبراهيم حكيم (٢٠٢٤) وجود معاملات ارتباط دالة بين الذات الإيجابية وكل من الوالدية الإيجابية والتفكير الإيجابي والتفاعلات الأسرية الإيجابية، وقد أظهرت أيضاً نتائج دراسة عبد المريد العبدلي (٢٠٢١) وجود ارتباطات موجبة دالة بين أبعاد التفاعل الأسري وكل من المشاعر الإيجابية والذات الإيجابية، وكشفت النتائج عن قدرة كل من الضبط الأسري والاهتمام بالقيم الخلقية والدينية من التنبؤ بالذات الإيجابية.

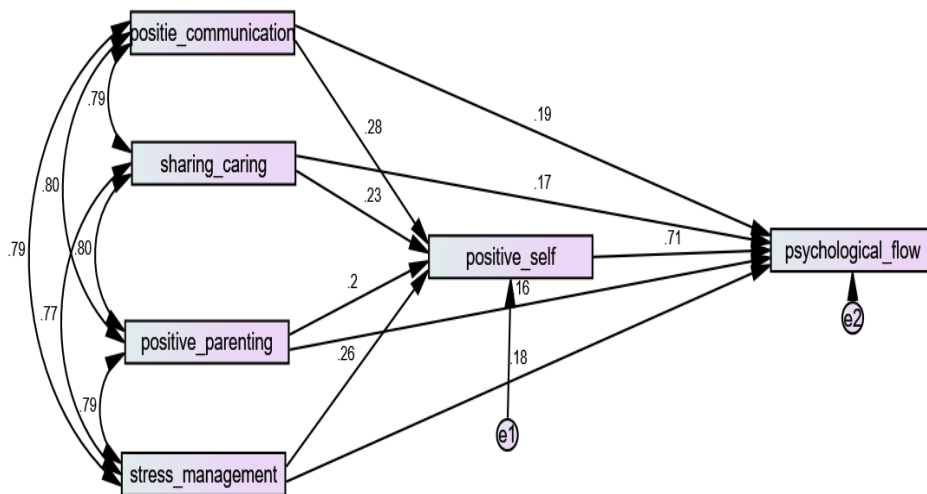
وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض أيضاً مع نتائج بعض الدراسات التي تناولت بعض عوامل الذات الإيجابية مثل دراسة وجدان العودة (٢٠١٨) التي أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائية في إدارة الذات، والعلاقات الاجتماعية، وإدارة الغضب تعزى لمستوى تعليم الأم والأب.

وفيما يتعلق بالفروق في التدفق النفسي وفقاً للمستوى التعليمي للأم والأب فقد اتضح من خلال نتائج جدول (٢٩)، و جدول (٣٢) عدم وجود فروق دالة تبعاً للمستوى التعليمي للأب والأم، وترى الباحثتان من وجهة نظرهما أن المناخ الأسري الهادئ الذي يستشعر فيه الاستقرار والسلام النفسي هو الذي يساعد الطالب المتفوق على الاستغراق في الأداء والشعور بالمتعة، ومن ثم التدفق النفسي أكثر من مستوى تعليم الوالدين، فقد يكون مستوى تعليم الأسرة مرتفع لكنهم لا يوفران الجو الأسري الملائم للتدفق النفسي للأبناء، كما تفسر تلك النتيجة أيضاً في ضوء أن التدفق النفسي قد يتأثر ببعض العوامل الشخصية (كالدافعية، والمثابرة، ومستوى الطموح) التي تجعل التركيز على الأداء ومردودها الأمر الذي قد لا يتأثر بشكل كبير بمستوى التعليم للوالدين، وتشير آمال باظة (٢٠١٢) إلى أن بلوغ حالة التدفق النفسي يترتب عليه تغيرات إيجابية في الشخصية مثل ارتفاع الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية، كما أظهرت نتائج

دراسة محمد عبد السميع (٢٠٠٩) وجود علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الإعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح ، تحمل المسؤولية ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز. وعلى الجانب الآخر فإن الشخص الذى يتسم بالتدفق النفسى يهتم بالتركيز على الأداء والاستفادة من الحالة الوجدانية ووفقا لمفهوم التدفق النفسى لآمال باظة (٢٠١٢، ١٤٠-١٤١) فإن مفهوم التدفق النفسى يتضمن الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء، وسرعة الأداء، والوصول إلى مستوى عال من الأداء، الاستفادة من الحالة الوجدانية فى التعرف والتعلم ودقة، وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة ماجدة عبد المجيد (٢٠١٦) والتي أثبتت عدم وجود فروق تعزى لمستوى تعليم الوالدين فى التدفق النفسى.

نص الفرض الخامس على أنه: تُشكل متغيرات البحث نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقات السببية بين هذه متغيرات البحث؛ عوامل جودة الحياة الأسرية المدركة (التواصل الإيجابي، المشاركة والاهتمام، الوالدية الإيجابية، إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية)، والذات الإيجابية، والتدفق النفسى لدى الطلاب المتفوقين دراسيًا بكلية التربية جامعة حلوان .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اقتراح نموذجًا بنائيًا يفسر العلاقات بين هذه المتغيرات ، وذلك في ضوء استقراء الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث، حيث اقترحت الباحثتان النموذج التالى الذى يوضح أن عوامل جودة الحياة الأسرية المدركة (متغيرات مستقلة)، والذات الإيجابية (متغير وسيط)، والتدفق النفسى (متغير تابع)، كما تم الاستفادة من نتائج التحليلات الإحصائية للفروض السابقة في البحث الحالى ، وحاولت الباحثتان من خلال هذا النموذج معرفة مطابقة البيانات الخاصة بعينة البحث لمتغيرات البحث، وتم إجراء تحليل المسار Path analysis باستخدام برنامج (AMOS V.26) لدرجات عينة البحث في متغيرات (عوامل جودة الحياة الأسرية - الذات الإيجابية - التدفق النفسى) ومن خلال البرنامج الإحصائي AMOS26 ، وذلك من خلال تقدير أقصى احتمال Maximum Likelihood Estimation، وذلك لاختبار مدى مطابقة بيانات البحث الحالى للنموذج البنائي المقترح ، ويبين شكل (١) قيم أوزان الإنحدار المعيارية في النموذج البنائي المقترح لتفسير العلاقات بين المتغيرات .



شكل (١) القيم المعيارية للتأثيرات المباشرة بين متغيرات البحث^١ للنموذج المقترح وقد حاز النموذج المقترح على قيم مؤشرات حسن المطابقة كما في الجدول التالي

جدول (٣٣)

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لمتغيرات الدراسة

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القيمة التي تشير إلى أفضل مطابقة
χ^2 كا	١,٣٨٧	١	أن تكون كا غير دالة (مستوى دلالة كا هو ٠,٢٣٩ وبالتالي تحقق هذا الشرط)
درجات الحرية df	٠,٢٣٩	١ - ٥	صفر - ١
نسبة كا χ^2/df	١,٣٨٧	٠,٠٣٤	القيم التي تقل عن ٠,٠٥ تدل على مطابقة جيدة
جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٩٩٩	صفر - ١	صفر - ١
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٧٢	صفر - ١	صفر - ١
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٩٩٩	صفر - ١	صفر - ١
مؤشر المطابقة المعياري NFI	١	صفر - ١	صفر - ١
مؤشر المطابقة المقارن CFI	١	صفر - ١	صفر - ١
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	١	صفر - ١	صفر - ١

^١ الرموز التي وردت بشكل (١)

positive_communication تشير إلى التواصل الإيجابي ، sharing_caring تشير إلى المشاركة والاهتمام ، positive_parenting تشير إلى الوالدية الإيجابية ، stress_managment تشير إلى إدارة الضغوط ، positive_self تشير إلى الذات الإيجابية ، Psychological_flow تشير إلى التدفق النفسي .

يتضح من جدول (٣٣) أن النموذج البنائي المقترح المتمثل في عوامل جودة الحياة الأسرية (التواصل الإيجابي، المشاركة والاهتمام، الوالدية الإيجابية، إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية) كمتغيرات مستقلة ، والذات الإيجابية كمتغير وسيط والتدفق النفسي كمتغير تابع لدى عينة البحث يطابق تمامًا بيانات العينة، حيث كانت قيمة كاي² غير دالة ، وقيمة X^2 / df مساوية (١,٣٨) أي أقل من ٥ ، وكانت قيم CFI ، IFI ، NFI ، $AGFI$ ، GFI ، جميعها قيم مرتفعة إلى حد تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح)، وكذلك قيمة $RMSEA$ مساوية لـ ٠,٠٣٤ وهي قيمة أقل من ٠,٠٥ .

مناقشة النموذج المقترح المطابق للبيانات

أولاً □ العلاقات بين عوامل جودة الحياة الأسرية

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عامل التواصل الإيجابي وعامل المشاركة والاهتمام ($r = ٠,٧٩$) دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عامل التواصل الإيجابي وعامل الوالدية الإيجابية ($r = ٠,٨$) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين عامل التواصل الإيجابي وعامل إدارة الضغوط ($r = ٠,٧٩$) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) .

وفيما يتعلق بالعلاقة بين بين عامل المشاركة والاهتمام وعامل الوالدية الإيجابية فقد أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بينهم ($r = ٠,٨$) ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) ، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين عامل المشاركة والاهتمام وعامل إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية ($r = ٠,٧٧$) ودالة عند مستوى (٠,٠١) .

وفيما يتعلق بالعلاقة بين عامل الوالدية الإيجابية وإدارة الضغوط والمشكلات الأسرية فقد وجدت علاقة ارتباطية موجبة بينهما ($r = ٠,٧٩$) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) .

وترى الباحثان أن وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين جميع عوامل جودة الحياة الأسرية وبعضها البعض شيء منطقي فجميع هذه العوامل (التواصل الإيجابي، المشاركة والاهتمام، والوالدية الإيجابية ، وإدارة الضغوط والمشكلات الأسرية) مكونات تتفاعل مع بعضها ليستشعر الطالب الجامعي جودة الحياة الأسرية ، حيث يرى محمد أبو حلاوة ، وعاطف الشربيني (٢٠١٦ ، ٢٦٨-٢٦٩) أن جودة الحياة هي البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة .

فعندما يستشعر الطالب التواصل الايجابي من جانب أسرته معه، والذي يكمن في الاستماع من جانب الأسره له، والاطمئنان عليه ، ومساعدة بعضهم البعض، ومشاركة المسئوليات معاً فلاشك أن هذا يشعره بالوالدية الإيجابية ، والاهتمام من جانب أسرته، ويقفون بجانبه عندما يتعرض لبعض المشكلات، وعندما تقوم الأسرة بمشاركة اهتمامات أبنائها فإن ذلك يعزز الروابط الأسرية بينهم ، وينمي روح التعاون بينهما ، وحينما يستشعر الطالب مناخ أسرى سوى مليء بالدعم والتشجيع فإن ذلك يؤثر بالايجاب علي صحته النفسية والجسدية ، فقد أشارت نشوة أبو بكر، وفتحى مصطفى(٢٠١٩) إلى إن جودة الحياة الأسرية تشير إلى ما يتمتع به الفرد من استقرار أسرى يسمح بتلبية اهتماماته ومتطلباته فى جو من الود والتفاهم مما يهيئ له مناخاً أسرياً سويًا مع امتلاكه للقدرة على التفاعل الايجابي مع افراد أسرته، وأشار Park et al., (2003) إلى إن الأبناء يستشعرون جودة حياة الأسرة من خلال إشباع احتياجاتهم إلى التواصل والتجمع، والاستمتاع بحياتهم فى ظل توافر الفرص لإنجاز أهدافهم ، وقد أشارت نتائج دراسة نهى عبد الغفار (٢٠٢١) أنه كلما أدرك الأبناء المعاملة الوالدية أنها إيجابية فإن ذلك يزيد من فرص التواصل الأسرى، وعلى العكس عندما تكون المعاملة الوالدية سلبية فإن ذلك يضعف من التواصل الأسرى، وأثبتت دراسة Jensen(2010) أن الوالدية الايجابية جزء أساسى من جودة الحياة الأسرية، وأن حينما يتمتع الوالدين بالكفاءة ويمتلكوا المهارات الوالدية الايجابية فإن ذلك يزيد من التفاعل الإيجابي مع الأبناء .

فجودة الحياة الأسرية تظهر فى مدى سعادة أفراد الأسرة فى جملة تفاعلاتهم ومدى تعلق أعضاءها بعضهم البعض والسند المتوفر تحديداً فى حالات الشدة والأزمات التى قد تعترضها، لأنه مما لا شك فيه أن لكل أسرة نمط حياتى خاص بها تتبناه فى طرق تعاملاتها مع الأبناء واستراتيجيات مميزة فى تصديها لمختلف التهديدات (أمينة صمد ، وفتحية كركوش ، ٢٠١٩ ، ٩١).

ثانياً □ التأثيرات المباشرة في النموذج المقترح

يوضح جدول (٣٤) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري للنموذج المقترح.

جدول (٣٤)

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري للنموذج المقترح المعدل

النسبة الحرجة (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	B غير المعيارية	B المعيارية	التأثيرات المباشرة
		١	٠,٢٧٦	التواصل الإيجابي---<الذات الإيجابية
**٣,٦	٠,٠٩١	٠,٣٢٨	٠,٢٣	المشاركة والاهتمام---<الذات الإيجابية
**٢,٥٩	٠,١٢	٠,٣١١	٠,٢	الوالدية الإيجابية---<الذات الإيجابية
**٣,٢٨	٠,٥١١	١,٦٨	٠,٢٦٥	إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية---<الذات الإيجابية
**٢,٥٦	٠,٣٤	٠,٨٧٣	٠,١٩	التواصل الإيجابي---<التدفق النفسي
**٢,٤٢	٠,٣٩٤	٠,٩٥٣	٠,١٦٨	المشاركة والاهتمام---<التدفق النفسي
**٢,٢٤	٠,٤٦١	١,٠٣	٠,١٦٢	الوالدية الإيجابية---<التدفق النفسي
**٢,٤٩	٠,٣٣	٠,٨٢٤	٠,١٨	إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية---<التدفق النفسي
**١٦,٣١	٠,٠٥٧	٠,٩٣	٠,٧١٢	الذات الإيجابية---<التدفق النفسي

**دالة عند مستوى (٠,٠١)، *دالة عند مستوى (٠,٠٥)

وبين جدول (٣٤) قيم بيتا المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري المرتبط بها كانت جميع النسب الحرجة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ومستوى (٠,٠٥)، ويتضح أن عامل التواصل الإيجابي كان أكثر عوامل جودة الحياة الأسرية تأثيراً في متغير الذات الإيجابية حيث كانت قيمة بيتا المعيارية له ($\beta=0,276$)، وأيضاً كان عامل التواصل الإيجابي أكثر عوامل جودة الحياة الأسرية تأثيراً في متغير التدفق النفسي حيث كانت قيمة بيتا المعيارية له ($\beta=0,19$)، وكان متغير الذات الإيجابية ذو تأثير قوي جداً على التدفق النفسي حيث كانت قيمة بيتا المعيارية له ($\beta=0,712$)، وفيما يلي توضيح التأثيرات المباشرة المختلفة :

أ- تأثير التواصل الإيجابي على الذات الإيجابية : أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للتواصل الإيجابي في الذات الإيجابية، فكانت قيمته (٠,٢٧٦) .

ب- تأثير المشاركة والاهتمام على الذات الإيجابية : أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لعامل لمشاركة والاهتمام في الذات الإيجابية، فكانت قيمته (٠,٢٣) .

ج- تأثير الوالدية الإيجابية على الذات الإيجابية : أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) للوالدية الإيجابية في الذات الإيجابية، فكانت قيمته (٠,٢) .

د- تأثير إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية على الذات الإيجابية: أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لإدارة الضغوط والمشكلات الأسرية في الذات الإيجابية، فكانت قيمته (٠,٢٦٥) .

هـ- تأثير التواصل الإيجابي في التدفق النفسي: أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للتواصل الإيجابي في التدفق النفسي فكانت قيمته (٠,١٩) .

و- تأثير المشاركة والاهتمام في التدفق النفسي: أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للمشاركة والاهتمام في التدفق النفسي فكانت قيمته (٠,١٦٨) .

ز- تأثير الوالدية الإيجابية في التدفق النفسي: أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للوالدية الإيجابية في التدفق النفسي فكانت قيمته (٠,١٦٢) .

ح- تأثير إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية في التدفق النفسي: أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لإدارة الضغوط والمشكلات الأسرية في التدفق النفسي فكانت قيمته (٠,١٨) .

ك- تأثير الذات الإيجابية في التدفق النفسي: أسفرت نتائج معادلة النموذج السببي عن وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) للذات الإيجابية في التدفق النفسي فكانت قيمته (٠,٧١٢) .

يتضح من نتائج هذا الفرض أن جميع عوامل جودة الحياة الأسرية كما يدركها الطالب المتفوق والمتمثلة في شعوره بالتواصل الإيجابي، والمشاركة والاهتمام، والوالدية الإيجابية، وإدارة الضغوط والمشكلات الأسرية تؤثر تأثيراً مباشراً في الذات الإيجابية، وترى الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية فالأسرة لها دور مهم وفعال في تنمية شخصية أبنائها وتنمية الجانب الإيجابي من الذات الذي يتمثل في دعم ثقتهم بأنفسهم وثقتهم في قدراتهم وإمكاناتهم على تحقيق النجاح والتفوق ، والتعبير عن رأيهم بحرية ومشاعرهم الإيجابية، وتنمية قدراتهم على

بناء علاقات إجتماعية ناجحة مع الآخرين ، تسامحهم مع ذاتهم وعدم محاسبتهم بقسوة على أى خطأ أو تقصير يصدر منهم حتى لا ينموا بداخلهم جلد الذات بل تنمية التراحم الذاتى والشفقة بذواتهم والتسامح معها ، وكذلك تدعيم نقاط القوة بداخلهم مما ينمى نظرتهم الإيجابية لذواتهم ، وتنمية روح الإيثار ومساعدة الغير بل الخروج من نطاق الذات إلى نطاق الآخرين، لاشك أن كل هذه الجوانب الإيجابية فى الذات تنمو حينما يستشعر الأبناء التواصل الإيجابى مع أفراد أسرته من أبوين وأخوة وأقارب، وحينما يستشعرون الدعم والتشجيع ومشاركة احتياجاتهم والاهتمام بها، وتتبنى الأسرة أساليب معاملة والدية إيجابية كالحوار والديموقراطية والاتساق فى المعاملة، ومساعدة أبنائهم فى حل مشكلاتهم ومشكلات الأسرة حتى لا يؤثر ذلك بالسلب على أبنائها .

وترجع الباحثان التأثير المباشر لعامل التواصل الإيجابى على الذات الإيجابية فى ضوء أن التواصل الإيجابى بما يتضمنه من القدرة على الاستماع الواعى والتقرب والتودد والإجتهاد فى إدخال السرور على أعضاء الأسرة فإنه ينعكس بالإيجاب على إدراك الطلاب لذواتهم بإيجابية فى ظل هذا الجو الأسرى الإيجابى وعندما توفر الأسرة للطلاب المتفوق جودة الحياة متمثلة فى التواصل الإيجابى بين أفرادها فإن ذلك ينعكس على تقدير الطلاب الإيجابى للذات .

وقد أكد أدلر على أهمية التآلف الأسرى الذى يشير إلى تواصل الأبناء مع والديهم وجميع أعضاء الأسرة، والنقاش بين الأعضاء فى نطاق الجو الأسرى بما يتيح لكل فرد التأثير الإيجابى فى الآخرين (عبد العزيز عبد الله، ٢٠٠٨، ٧٤ - ٧٦)، ووفقا للنظرية البنائية فإن الأسرة تحقق متطلبات أساسية للتكيف، منها امتصاص التوتر (سعد عبدالرحمن، سماح زهران ، سميرة المذكورى، ٢٠١٦، ٩٢).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته نتائج دراسة رشا راغب، إيناس الحسينى (٢٠١٢) من وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين جوانب إدارة الذات وأنماط الحوار الإيجابى بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين جوانب إدارة الذات كمتغير تابع وبين أنماط الحوار السلبي ، ودراسة وردة جديد (٢٠٢٣) التى أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التواصل الأسرى الإيجابى وتقدير الذات لدى الأبناء ، وأن التواصل الإيجابى يعزز ثقتهم بأنفسهم ويحسن صورتهم الذاتية .

وتشير نظرية التفاعل الرمزي إلى أهمية التواصل من خلال استخدام اللغة والرموز، ومن ثم فهى تؤدي دوراً مهماً فى محاولات فهم الذات، وتمكن الأفراد من بناء صورة إيجابية لأنفسهم وتحديد هوياتهم الاجتماعية، فضلاً عن تعزيزها الوعى الذاتى (نجاح مولى، وعلى

المحمداوى، ٢٠٢٤، ٤٤٤). وبذلك يمكن القول أن التواصل الأسرى ، وتفاعل أفراد الأسرة مع بعضها هو بمثابة تعبير الفرد عن ذاته بحرية ، وعامل أساسي في بناء ثقته بنفسه وقدراته . وأكدت ذلك نتائج دراسة سكيمة التويجى (٢٠٢٣) التى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدراك الإيجابى للتواصل الأسرى من قبل الأبناء والمهارات الاجتماعية ، والتوكيدية، وإدارة الذات لديهم .

ويمكن تفسير التأثير الإيجابى لعامل المشاركة والاهتمام على الذات الإيجابية فى ضوء أن إدراك الطالب المتفوق للاهتمام من قبل الأسرة وروح المشاركة واهتمامهم بأموره فإن ذلك يدعم تقديره لذاته بالإيجاب، وهو ما يؤكد ما أشار إليه بيك أن الفرد يعطى أهمية لردود فعل الآخرين تجاهه، ويعتمد على تقييم صورته الاجتماعية وتؤثر فكرته عن صورته الاجتماعية على مفهومه الذاتى (Beck, 1976) ، وقد أشارت سهير أمين (٢٠١٢، ١٤) إلى أن تقبل المتفوق لذاته ولقدراته ولاختلافه عن الآخرين يتوقف على ردود أفعال المحيطين به واستجاباتهم نحوه، ويحدث ذلك عندما يدرك الوالدان والمربون تلك الخصائص المميزة لهذا المتفوق؛ ومن ثم تقبل هذا الاختلاف وتقدير مواهبه واستعداداته وخصائصه من قبل الوالدين وإتاحة فرص النمو المناسبة، فإن ذلك يسهم بقدر كبير في تحقيق التوافق السوي للطلاب المتفوق على أن يدفع بقدراته إلى العمل بأقصى ما لديه من طاقات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أظهرته نتائج دراسة Waithaka ,Martinelli & Kobia (2019) أن طلاب الجامعة غير الراضين عن الحياة الأسرية تقييمهم لأداء الأسرة أقل من غيرهم الراضين عن الحياة الأسرية ، كما كانت درجات الطلاب الذين يعانون من انخفاض الدعم الاجتماعى والقلق المالى على مقياس جودة الحياة الأسرية المدركة أقل من الذين يتمتعون بدعم اجتماعى ورضا مالى مرتفعين، كما أشارت نتائج دراسة مصطفى جبريل ، ومعتز النجيري، ورضوى السعيد (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الأسرى المدرك بعوامله الفرعية والتي كان من بينها اهتمام الأسرة ، وتوكيد الذات (أحد لعوامل الذات الإيجابية) لدى الأبناء من طلاب الجامعة

ويرجع التأثير الإيجابى للوالدية الإيجابية على الذات الإيجابية إلى أن الوالدية الإيجابية تدعم التقييم الإيجابى للذات من خلال مساعدته على تحقيق أهدافه ومواجهة ضغوط الحياة ، ودعمها المقومات الشخصية لأبنائها والثقة فى قدراته وإمكانياته وإتاحة الفرصة له للتعبير عن نفسه ومشاعره وأفكاره سواء الإيجابية أو السلبية . وفى هذا الصدد أشار عبد المريد العبدلي،

إبراهيم حكيم (٢٠٢٤ ، ٢٧٧) إلى أن الوالدية الإيجابية من أهم العوامل التي تسهم في تشكيل شخصية الأبناء ، وهى محور جوهري في تشكيل الذات لدى الأبناء ، وبناء شخصية سوية ، خاصة أنماط التنشئة الإيجابية التي تصدر عن أسرة ذات توافق بين أفرادها في كل من طريقة التفكير والمشاعر تسهم بشكل رئيس في تطوير قوى الذات لدى الأبناء .

وقد أشارت نتائج دراسة (Queiroz et al., 2020) إلى أن التنشئة الإيجابية للأبناء من قبل الوالدين تسهم في تنمية الجوانب الإيجابية لذواتهم كتقدير الذات ، ودراسة إيمان البدرى ، وسعد عبد الرحمن ، وزينب محمود (٢٠١٢) التي أثبتت نتائجها التأثير الإيجابي للوالدية الإيجابية على التوافق النفسى والاجتماعى لدى الأبناء (والتي كان من أبعاده تقدير الذات ، وسمعة الاجتماعية) ، وأشارت نتائج دراسة فايزة عبد المجيد ، سوسن عبد الهادى ، غادة محروس (٢٠١١) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوالدية الإيجابية من قبل الأم والتوكيدية لدى الأبناء .

ويرجع التأثير الإيجابى لعامل إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية على الذات الإيجابية من وجهة نظر الباحثين إلى أنه كلما استشعر الطالب المتفوق مساعدة والديه له في حل المشكلات التي تواجهه ومساندتهم له ، وقدرتهم على إدارة الضغوط والأزمات التي يتعرضون كلها كلما ساهم ذلك في نمو الثقة بالذات لديه وثقته في قدراته وإمكانياته، وينمى بداخله روح التعاون مع الآخر والإيثار والتسامى بالذات، ويقوى الروابط العائلية بين أفراد الأسرة، فقد أوضح عبد الرحمن العيسوى (١٩٩٧) أن الأسرة تلعب دوراً كبيراً في تنمية قدرات أبنائها على التعامل مع المشكلات حينما يتبعون أسلوباً إيجابياً في تربية أبنائهم وذلك بإطلاق العنان لتفكيرهم وتقبل آرائهم والمناقشة في كافة الموضوعات (فاطمة الزيات ، ٢٠٠٩ ، ١٤٨)، ووفقاً للنظرية التنموية فإن الإنجاز الناجح في ميدان الأسرة ينتقل إلى الرضا والنجاح في الأعمال التالية، ووفقاً للنظرية البنائية الوظيفية فإن الأسرة تحقق متطلبات أساسية التكيف، وامتصاص التوتر (سعد عبد الرحمن، سماح زهران ، سميرة المذكوري، ٢٠١٦ ، ٩٢) الأمر الذي يمكن أن ينعكس إيجابياً على تطور شخصية الأبناء ومن ثم تطور الذات الإيجابية.

وقد أسفرت نتائج هذا الفرض أيضاً كما هو موضح في جدول (٣٤) عن وجود تأثير إيجابى مباشر لجودة الحياة الأسرية متمثلة في عوامها الأربعة (التواصل الإيجابى، والمشاركة والاهتمام ، والوالدية الإيجابية، وإدارة الأزمات والمشكلات الأسرية) في التدفق النفسى، وقد أكدت ذلك عديد من الدراسات مثل دراسة نبيل حسن، وغادة جابر (٢٠١٦)، ودراسة أسامة

حمدونه (٢٠٢٤) التى أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المناخ الأسرى والتدفق النفسى لدى الأبناء، ودراسة حسين عطا الله (٢٠٢٠) وجود ارتباط دال بين التدفق النفسى وأبعاد جودة الحياة منها الحياة الأسرية، كما أوضحت نتائج دراسة سارة طه (٢٠١٩) أنه يمكن التنبؤ بالتدفق النفسى لدى طلاب الجامعة من خلال جودة الحياة ، ودراسة (2024) Ghazi, Abdullah, Moneim& Idris التى أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة الأسرية والتدفق النفسى .

وأشار أرون بيك (Beck,1979) إلى أن وجود نماذج والدية إيجابية تفكر بشكل إيجابى وعقلانى تجعل لدى الابن ثلاثية معرفية إيجابية عن الذات حيث يشعر بأنه كاف وكفاء لمواجهة المشكلات والتحدى والإنجاز والمثابرة فى تحقيق الأهداف ولديه القدرة على التغلب على جوانب القصور فى حياته ، كما يمكن للآباء أن يعملوا على تنمية المثابرة لدى الابن من خلال تعليمه التركيز على جوانب القوة والنجاح وليس الضعف والفشل ، والتأكيد على أن العقبات التى يواجهها فى طريقه هى جزء من طبيعة الحياة ، وأن المثابرة والتحدى هما الطريق لتحقيق الأهداف والتغلب على الفشل، ويذكرونه بأنه نجح فى التغلب على الصعوبات فى الماضى ويستطيع التغلب على مثلها فى الحاضر والمستقبل(عماد مخيمر، ٢٠٠٩ ، ٢٧٢) ويرجع تأثير التواصل الإيجابى فى التدفق النفسى من وجهة نظر الباحثين إلى أن التواصل الأسرى الذى يتم بشكل إيجابى بين أفراد الأسرة وخاصة بين الآباء وأبنائهم والذى يقوم على الديمقراطية والحوار والمناقشة وعدم فرض الرأى من قبل الآباء على الأبناء لاشك أنه يخلق جو من الطمأنينة والراحة ، جو من الهدوء والاستقرار النفسى الذى يستشعره الطالب المتفوق والذى يساعده على الانغماس والاندماج فى العمل ، وتحديد أهدافه ووضوحها ، ومواجهة التحديات التى تقابله ، والشعور بالمتعة والسعادة أثناء العمل ، ومن ثم التدفق النفسى ، وقد أثبتت نتائج دراسة Moon(2003) أن من العوامل الأسرية التى تسهم فى تنمية التدفق النفسى لدى الأبناء التواصل والتفاعل الأسرى .

أما عن تأثير المشاركة والاهتمام فى التدفق النفسى فالجو الاسرى المشبع بإظهار الاهتمام والمشاركة والذى يشعر الطالب المتفوق فيه الأمن والأمان والدعم والمساندة والتشجيع من قبل أفراد أسرته يمكن أن يدعم التدفق النفسى ويساعده على تحديد أهدافه والسعى لتحقيقها، حيث يرى باترسون (١٩٩٠) أنه عندما تتحقق للفرد الظروف المعقولة للنمو فإنه سوف ينمى نفسه إمكاناته بصورة بناءة(أحمد عبد الخالق، ٢٠١٥)، والأسرة الأكثر ارتباطاً والأحرص على

منح أفرادها حرية التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بلا خوف أو تردد، والتي تعطى قيمة كبيرة للعلاقات التعاونية المتبادلة والدعم والمساندة والتشجيع هي التي يدرك أبنائها ذواتهم بصورة إيجابية ويشعرون بالكفاءة الاجتماعية وأهمية الإنجاز الأكاديمي (سهير أمين، ٢٠١٢، ١١) ويمكن تفسير التأثير الإيجابي للوالدية الإيجابية في التدفق النفسي لدى الأبناء في ضوء ما أشار إليه (Murk (1999 أن الوالدية الجيدة والكافية هي التي تعمل على تشجيع الأبناء على استكشاف البيئة وعلى المثابرة والتحدى واستكمال المهمة التي يقومون بها إلى النهاية، وتضع توقعات والدية واضحة وواقعية يمكن تحقيقها وتشجع الأبناء على تحقيق هذه التوقعات، وتعلم الأبناء تحمل الاحباطات ومواجهتها، وتعلم قيمة الإصرار والمثابرة وأهمية مواجهة الفشل والتغلب عليه و بذل الجهد والتعلم من الأخطاء والتركيز على النجاح وتجاوز الفشل (عماد مخيمر، ٢٠٠٩، ٢٩١)، كما أشارت نتائج دراسة حمدي ياسين، ومهجة قناوى (٢٠١٨) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوالدية الإيجابية والصمود الأكاديمي، ودراسة معتز عبيد (٢٠٢٢) التي أظهرت أن الوالدية الإيجابية التي يدركها المراهقون منبىء جيد للمزاج الجيد لديهم والتي كان من أبعاده وضوح الأفكار، لاشك أن كل هذا يسهم في دعم التدفق النفسي لدى الطلاب المتفوقين .

أما عن تأثير إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية في التدفق النفسي، فكلما استشعر الطالب المتفوق أن أسرته قادرة على حل المشكلات الأسرية دون وجود خلافات أسرية تنطرق إلى الحد الذي يهد الأمن الأسري، وكلما استشعر أنه أسرته تقف بجانبه لحل مشاكله الشخصية والدراسية كلما هيء له الجو الأسري المناسب الذي يستشعر فيه الطمأنينة النفسية مما يساعده على التدفق النفسي، وهذا ما أكدته نتائج دراسة عدنان نواف (٢٠٢١) أن التدفق النفسي يرتبط ارتباطاً موجباً مع حل المشكلات .

وقد أثبتت نتائج هذا الفرض أيضاً تأثير الذات الإيجابية في التدفق النفسي تأثيراً إيجابياً، وترجع الباحثتان ذلك من وجهة نظرهما أن الذات الإيجابية هي مجموع لمتغيرات إيجابية في الذات والتي تتمثل في فاعلية الذات ، وتوكيد الذات ، والتراحم الذاتى ، وتقدير الذات ، والتسامى بالذات ، والقدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين ، فحينما يتمتع الطالب المتفوق بكل هذه المتغيرات الإيجابية لاشك أن ذلك يسهم إيجابياً في تدفقه النفسي ، فنظرة الفرد لذاته نظرة إيجابية وشعوره بالرضا عن ذاته ، وثقته في قدرته على تحقيق أهدافه، مع عدم جلد الذات والتسامح معها في حالات الفشل أو التقصير، وقدرته على التعبير عن مشاعره

وأفكاره ، وقدرته على الخروج من نطاقه إلى نطاق الآخرين ، ومساعدة الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة ، لاشك أن كل هذا يجعله يقبل على ممارسة أنشطته بحماسة ودافعية ويستغرق في الأداء ويواجه كل الصعوبات والعقبات التي تقابله ، فقد أشار روجرز إلى أن الشخص السليم من الناحية النفسية هو ذلك الشخص الذي يمتلك مفهوم ذات **Self-concept** يمكنه أن يتفهم ويتقبل مشاعر وخبرات متعددة ، وأن الكائن العضوى لديه ميل أساسى وسعى حثيث نحو تحقيق ذاته والحفاظ عليها وتطوير خبراته (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٥). وقد أظهرت نتائج دراسة داليا الصاوى (٢٠٢٠) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين التدفق النفسى والذات الإيجابية لدى طلاب الجامعة، كما أثبتت نتائج دراسة جيهان الجوهري، سناء سليمان ، شادية مهدي (٢٠٢٢) وجود علاقة طردية بين مهارات إدارة الذات والتدفق النفسى وأنه بتنمية مهارات إدارة الذات يتحسن التدفق النفسى.

ثالثاً: التأثيرات غير المباشرة في النموذج المقترح المعدل

يتضح من شكل (١) للنموذج المقترح أن عوامل جودة الحياة الأسرية يمكن أن تؤثر في التدفق النفسى من خلال الذات الإيجابية ، وعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو واضحاً في شكل النموذج إلا أنه ينبغي التحقق منه إحصائياً من خلال تحليل التواسط ، ويكون هناك تواسط عندما يؤثر أحد المتغيرات المستقلة في متغير تابع بشكل غير مباشر من خلال متغير واحد على الأقل يُعرف بالمتغير الوسيط (Preacher&Hayes,2008,879) . ولحساب قيم التأثيرات غير المباشرة ، وفحص مستوى دلالتها الإحصائية تم استخدام أسلوب توليد العينات المتتالي **Bootstrapping** ، حيث يعتمد أسلوب توليد العينات المتتالي على سحب عدد من العينات من العينة الأصلية قد يصل إلى (٥٠٠٠) عينة ويتم تقدير التأثيرات المباشرة في كل عينة ومن ثم حساب متوسط هذه التقديرات غير المباشرة وصولاً إلى التأثير غير المباشر الفعلي (Preacher&Hayes,2008,880) ، وجدول (٣٥) يوضح تلك التأثيرات غير المباشرة والقيم المعيارية ودلالاتها .

جدول (٣٥)

التأثيرات غير المباشرة لعوامل جودة الحياة الأسرية في التدفق النفسى

مستوى الدلالة	التأثير غير المباشر	التأثيرات غير المباشرة		
		المتغير التابع	المتغير الوسيط	المتغيرات المستقلة (عوامل جودة الحياة الأسرية)
دالة عند ٠,٠١	٠,١٩٦**			التواصل الإيجابي
دالة عند ٠,٠٥	٠,١٦٣**			المشاركة والاهتمام
دالة عند ٠,٠٥	٠,١٤٢**			الوالدية الإيجابية
دالة عند ٠,٠٥	٠,١٨٨**			إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية

يتضح من جدول (٣٥) وجود تأثير غير مباشرة موجب دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لعامل التواصل الإيجابي في التدفق النفسي وذلك عبر الذات الإيجابية كمتغير وسيط. كما يتضح وجود تأثير غير مباشر موجب دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لعوامل (المشاركة والاهتمام ، الوالدية الإيجابية ، إدارة الضغوط والمشكلات الأسرية) في التدفق النفسي وذلك عبر الذات الإيجابية كمتغير وسيط.

وتفسر الباحثتان وجود تأثير غير مباشر لجميع عوامل جودة الحياة الأسرية في التدفق النفسي من خلال الذات الإيجابية كمتغير وسيط إلى أن الأسرة هي التي تساعد على نمو الذات الإيجابية المتمثلة في الثقة في الذات والقدرات والإمكانيات، والتعبير عن الأفكار بحرية تامة، والتعاطف مع الذات في حالة أى قصور، وتنمى بداخلهم النظرة الإيجابية للذات، وتحثهم على الجوانب الاجتماعية، ومن كل هذه الجوانب الإيجابية يستشعر هذا الابن المتفوق السعادة والرضا والشعور بالطمأنينة، الأمر الذى يساعده على التدفق النفسي متمثلاً في السعى لتحقيق أهدافه ، ومواجهة العقبات والاستغراق في الأداء مثلما أشارت نتائج دراسة محمد مطاوع (٢٠٢٠) التى أثبتت نتائجها أن التعاطف مع الذات ينبىء بالتدفق النفسي، ودراسة Ahmed, Ho, Van Niekerk & Begum (2020) التى أثبتت وجود تأثير موجب لتقدير الذات على التدفق النفسي، ودراسة إسراء عمران، جمال الدهشان، منى أبو شنب، وسلوى ناصر (٢٠١٨) التى أثبتت أن فاعلية الذات تنبىء بالتدفق النفسي .

فكما أشار روجرز إلى أن الأشخاص اللذين يتمتعون بإحساس صحى أو سوى للذات لا يكونوا قادرين فقط على معرفة وتقييم مشاعرهم كما هي ، ولكن يكونوا قادرين أيضاً على العمل مع الآخرين لتحقيق الأهداف التى تحقق الفائدة لكليهما، وهذا جانب مهم من جوانب النمو ، ونظراً لأن تقديرنا لذاتنا ينمو عبر الزمن من خلال الاعتبار الإيجابي غير المشروط الذى نكتسبه من الآخرين، اعتبر روجرز ذلك من الخصائص الإنسانية الفريدة ، وأن الوالدين ومقدمي الرعاية للآخرين يمثلون مصادر مهمة للتقدير والاعتبار الذاتى الإيجابي ، وإذا قدمت هذه الرموز الهامة تقدير إيجابى دون شرط أو قيد فإنه بدوره يشعر بتقديره لذاته وقيمه وخبراته ومشاعره (محمد عبد الرحمن، ٢٠١٥، ١٧٠)، ومن ثم يسعى لتحقيق ذاته وأهدافه بكل حماسة ودافعية وتدفق . فالذات الإيجابية تنبع من الجو الأسرى الآمن بما يتضمنه من جودة مدركة ماثلة في المشاركة والاهتمام المتبادل بين أفراد الأسرة والوالدية الإيجابية وإدارة الضغوط وكذلك التواصل الإيجابى، مما يسهم في تعزيز التدفق النفسي للطالب المتفوق.

وقد أشار عادل العدل (٢٠١٣، ٧٠) إلى أن الأسرة خلية اجتماعية ينمو فيها الابن وتحقق مطالبه الجسمية والنفسية والاجتماعية، وتمثل الإطار الأساسى للتفاعل الاجتماعى، حيث تبدأ صور هذا التفاعل من علاقة الطفل بوالديه وأخوته ثم تتسع دائرة هذه العلاقات الاجتماعية لتشمل جماعات أخرى كالأقران، ويتعلم العادات وتكوين الصداقات وحس الاستطلاع وممارسة الاستقلال الشخصى، كما يتكون لديه مفهوم الذات والضمير، وفى ظل الإطار التفاعلى ينبغى على الأسرة أن تمارس دورها كاملاً فى تنمية قدرات أبنائها .

وقد أظهرت نتائج دراسة أحمد عبد الملك (٢٠١٩) صحة النموذج الذى تم اقتراحه لتتوسط فيه إدارة الذات العلاقة بين التدفق النفسى وجودة الحياة الأكاديمية، كما أوضحت نتائج دراسة عبد المريد العبدلى، إبراهيم حكيم (٢٠٢٤) وجود معاملات ارتباط بين الذات الإيجابية والوالدية الإيجابية والتفكير الإيجابى والتفاعلات الوالدية الإيجابية، وأظهرت نتائج دراسة الزهراء محمد (٢٠١٨) أن العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والتوافق الأسرى تتأثر بتقدير الذات فالعلاقة بين جودة الحياة والتوافق الأسرى تضعف باستبعاد تأثير تقدير الذات.

خلاصة واستنتاجات

أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية وعواملها الفرعية والذات الإيجابية وعواملها، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية وعواملها الفرعية والتدفق النفسى، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذات الإيجابية ومكوناتها والتدفق النفسى ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً فى متغيرات البحث الثلاثة على مستوى الدرجة الكلية تعزى للنوع (ذكور / إناث)، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى متغيرات البحث الثلاثة على مستوى الدرجة الكلية تعزى لمستوى التعليم الأب، وتعليم الأم ووجود تأثير مباشر لعوامل جودة الحياة الأسرية فى الذات الإيجابية، ووجود تأثير مباشر لعوامل جودة الحياة الأسرية فى التدفق النفسى، ووجود تأثير غير مباشر لعوامل جودة الحياة الأسرية فى التدفق النفسى عبر الذات الإيجابية .

توصيات البحث: من خلال ما أسفر عنه البحث الحالى من نتائج يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

- ١/ عقد برامج إرشادية لدعم الذات الإيجابية لطلاب المرحلة الجامعية المتفوقين دراسياً.
- ٢/ تقديم برامج توعية للوالدين لاتباع أساليب تربوية إيجابية وارساء جودة حياة أسرية لما لها من تأثير على الفرد والمجتمع ككل.

٣/ توجيه الوالدين لتوفير مناخ أسرى سوى قائم على المشاركة والدعم والتشجيع لتنمية الجوانب الإيجابية فى الذات ورفع مستوى التدفق النفسى .

البحوث المقترحة

١/ فعالية برنامج ارشادى لتنمية جودة الحياة لدى والدى الطلاب المتفوقين دراسياً(دراسة تجريبية - كLINيكة)

٢/ أثر تنمية الذات الإيجابية فى التدفق النفسى للطلاب المتفوقين بالمرحلة الجامعية.

٣/ نمذجة العلاقات السببية بين جودة الحياة الأسرية والذات الإيجابية والتدفق النفسى لدى الطلاب الموهوبين.

المراجع

- ابن منظور، أبى الفضل جمال الدين (١٩٩٣). *لسان العرب*. لبنان: دار الكتب العلمية.
- أحلام بن صابرة ، وأمينة بن حمادة (٢٠٢٠) . جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالمشكلات السلوكية لدى الأبناء، *رسالة ماجستير* ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة محمد الصديق بن يحيى.
- أحمد عبد الملك (٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسى وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، ٦٦ (٦٦)، ٧٥-١.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٧). الذات الإيجابية وعلاقتها بالعصابية . *مجلة علم النفس : دراسات وبحوث*، ٣٢، ٤٧-٣١.
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٨). الذات الإيجابية بوصفها مؤشرا للحياة الطيبة . *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٨ (٩٩)، ١٥-١ .
- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٥). *علم نفس الشخصية* (ط ٢). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد محمد عبد الخالق، شيماء وليد الجوهري (٢٠١٤) الذات الإيجابية بوصفها المكون العملي الأول المستخرج من ثمانية مقاييس مرتبطة بالذات، *دراسات نفسية*، ٢٤ (٤)، ٥٤٨-٥١٥.
- أسامة سعيد حمدونه (٢٠٢٤) . المناخ الأسري وعلاقته بمستوى التدفق النفسى لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر - بغزة . *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، ١٦ (١) ، ١٣٥-١٤٧.
- إسراء عبد الفتاح عمران ، جمال على الدهشان ، منى أبو شنب ، سلوى سعيد ناصر (٢٠١٨) . الرضا المهني وفاعلية الذات كعوامل منبئة بالتدفق النفسى لدى معلمات الإقتصاد المنزلى. *مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية*، ٤ (١) ، ٢٣٥-١٨٨ .
- أسماء غازى يوسف ، ونشوة عبدالمنعم ، و صفاء عبدالستار (٢٠٢٤) التدفق النفسى وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب كلية الفنون الجميلة. *مجلة بحوث التعليم والابتكار*، ٤ (١٤)، ٢٧٩-٢٤٣.
- أسماء فتحى أحمد ، وميرفت عزمى عبد الجواد (٢٠١٣) . التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسى لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣ (٧٨) ، ٩٧-٥٧.
- أشرف حكيم فارس (٢٠١٨). الشفقة بالذات علاقتها بالمرونة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، *مجلة كلية الآداب جامعة طنطا*، ٣٢، ٥٢٢-٥٨٤.

أفراح حسين عبود، وإيمان على المحمد (٢٠٢٢). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات* ، ٥٠ ، ١ - ٢٦ .

آمال اسماعيل حسين (٢٠٢١). علاقة تسامي الذات بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة ، *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط*، ٢ (٤٤) ، ٢٤١-٢٦٢.

آمال عبد السميع باظة (٢٠٠٧) . البيئة الأسرية للأطفال الموهوبين ودورها في الوصول إلى إنجاز عال : دراسة كLINيكية . *المؤتمر العلمي الأول* ، قسم الصحة النفسية ، كلية تربية ، جامعة بنها ، ٤١ - ٧٥

آمال عبد السميع باظة (٢٠١٢) . *جودة الحياة النفسية* . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.
آمال عبد السميع باظة، ومروة نشأت معوض، وأحمد رجب اللواتي (٢٠٢٠). التدفق النفسي وعلاقته بإدارة الغضب لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً . *مجلة كلية التربية - جامعة كفر الشيخ*، ٩٧ (٣) ، ٣-٢٧ .

أمانى عبد المقصود عبد الوهاب ، سمير محمد شند (٢٠١٠). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين . *المؤتمر السنوى الخامس عشر* ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس، ١٥ (٢) ، ٤٩١-٥٣٦ .

أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠١٦). جودة الحياة الأسرية وتنمية القدرات الابداعية للأبناء. *المجلة العلمية لكلية التربية النوعية* ، جامعة المنوفية، ٣ (٥) ، ٩٥-١٢٠ .

أمينة بن قويدر صمد ، وفتحية كركوش (٢٠١٩). جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس الإيجابى. *مجلة دراسات نفسية وتربوية* ، ٣ (١٢) ، ٩٣-٨٤ .

أنتونيلا دولفافي (٢٠١١). *علم النفس الإيجابى للجميع: مقدمة، مفاهيم، وتطبيقات فى العمر المدرسى (تعريب وتقنين ومراجعة : مرعى سلامة يونس)* . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

إيمان عباد البدرى، وسعد محمد عبد الرحمن ، وزينب محمود (٢٠١٢). الوالدية الإيجابية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي للطفل. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٣ (٣)، ١٥٨٥-١٦٠٥ .

إيمان عبد الوهاب (٢٠٢٠). الفروق بين الجنسين فى المهارات الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الضغوط لدى القيادات الإدارية لدى القيادات الإدارية بالمؤسسات الحكومية/ الخاصة. *مجلة دراسات عربية*، ١٩ (١)، ١-٦٠ .

إيمان عطية جريش (٢٠١٧) . التدفق النفسي وعلاقته بعادات العقل واليقظة العقلية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة . *مجلة كلية التربية* ، جامعة كفر الشيخ ، ٥ (١٧) ، ١٩٩-٢٦٩ .

إيناس ماهر الحسينى (٢٠١٢). إدراك الأبناء لديناميات التفاعل الأسرى وأثره على تنمية شعورهم بالمسؤولية الاجتماعية. *مجلة بحوث التربية النوعية*، (٢٦)، ١٤١-١٧٦ .

بشير معمريه (٢٠١٠). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية ، ٢ ، ٩٧ - ١٥٨ .

بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٧) . التكيف والصحة النفسية للطفل . الأردن : دار المسيرة.

تامر عبد الحفيظ جاد ، مصطفى السعيد جبريل (٢٠٢٠). أنماط التفاعل الأسرى وعلاقتها بفاعلية الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية . مجلة بحوث التربية النوعية ، ٥٧ ، ٣٦٥ - ٣٨٧ .

جابر عبد الحميد (١٩٩٠). نظريات الشخصية : البناء ، الديناميات ، النمو ، طرق البحث ، التقويم . القاهرة : دار النهضة العربية .

جيهان سعيد الجوهري ، سناء محمد سليمان ، شادية عبد العزيز مهدي (٢٠٢٢). تنمية مهارات إدارة الذات لدى اخصائيات المكتبات بالمرحلة الإعدادية لتحسين درجة التدفق النفسى، مجلة بحوث : العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ٢ (١)، ١ - ٣٠ .

حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٩). المقاييس النفسية المقننة . القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .

حسين أحمد عطا الله (٢٠٢٠). التدفق النفسى وعلاقته بأبعاد جودة الحياة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.

حمدي محمد ياسين، ومهجة على قناوى (٢٠١٨) . الوالدية الإيجابية والتنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب الموهوبين. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٩ (١٦)، ٢٢٥ - ٢٦٠ .

حنان السيد زيدان (٢٠٢١). مهارة إدارة الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة وتحمل الضغوط لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم البيئية ، ٥٠ (١٢)، ١ - ٤٣ .

حنين حسين الزهرانى (٢٠٢٢). التدفق النفسى وعلاقته بكل من الرفاهية النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الفنانين التشكيليين بمنطقة مكة المكرمة . رسالة الماجستير ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، جامعة الملك بن عبد العزيز .

داليا يسرى الصاوى (٢٠٢٠). التدفق النفسى وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة من طلاب الجامعة المشاركين وغير المشاركين فى الأنشطة الطلابية . مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية جامعة حلوان ، ٢٦ ، ٢٢٠ - ٢٧٩ .

دانيل جولمان (٢٠٠٠). النكاء العاطفي (ترجمة ليلي الجبالي) . الكويت : سلسلة عالم المعرفة.

رانيا محمد يوسف (٢٠١٧). الخصائص السيكمترية لمقياس جودة الحياة الأسرية لدى عينة من التلاميذ المراهقين . مجلة الإرشاد النفسى : كلية التربية جامعة عين شمس ، ٥١ ، ٣٣٤ - ٣٥٦ .

رشا عبد العاطى راغب، إيناس ماهر الحسينى (٢٠١٢). أنماط الحوار الأسرى وعلاقتها بإدارة الذات لدى الأبناء. مجلة بحوث التربية النوعية ، ٢٧ ، ٤٤٥ - ٤٨٢ .

- ريم بنت عبد الله الشنوي، عبد الله بن حمد العباد (٢٠٢٤). جودة الحياة الأسرية لطلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض. *المجلة التربوية لتعليم الكبار*، ٦ (١)، ١٨٤ - ٢١٠.
- الزهران مصطفى محمد (٢٠١٨). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق الأسري لدى طفل ما قبل المدرسة. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩، ١٦٠ - ١٨٢.
- سارة محروس طه (٢٠١٩). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء متغيري (النوع - التخصص)، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنى سويف.
- سامر تيسير عبدالله (٢٠١٨). مستوى جودة الحياة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى مقدمي الخدمات النفسية والاجتماعية في وكالة الغوث الدولية/ المحافظات الشمالية. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي جامعة الخليل، فلسطين.
- سامية عبيد شاهين (٢٠١٩). العلاقة بين الاندفاعية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى الفائقين عقلياً ذوي صعوبات التعلم. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٢٠ (١١)، ٨٧٥ - ٨٩٢.
- سجلماسى محمد الأمين (٢٠٢١). التربية وجودة الحياة في الأسرة على ضوء نظرية التدفق النفسي. *مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث*، ١ (١)، ١٨٠ - ١٩٢.
- سعد عبدالرحمن، سماح زهران، سميرة المذكوري (٢٠١٦). سيكولوجية البيئة الأسرية والحياة. الكويت: مكتبة الفلاح.
- سكينة التويجى (٢٠٢٣). أساليب التواصل الأسري وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى الأبناء. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والآداب والعلوم، ٧، (٢٨)، ١٤٣ - ١٧٠.
- سمير عبيدات، وصفاء بوقصة (٢٠٢٣). فعالية الذات والدافعية الأكاديمية كمتنبئ بالتدفق النفسي لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تبسة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسى.
- سميرة أبو الحسن النجار (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين نوعية الحياة الأسرية في خفض حدة الانفعالات السلبية لدى إخوة المعاقين عقلياً. المؤتمر الإقليمي الأول: نوعية الحياة والتغيرات المجتمعية، جامعة القاهرة - كلية الآداب، ٢٥١ - ٣٤٥.
- سهير محمود أمين (٢٠١٠ أ). فن التفاوض مع الأبناء: أنت تقول نعم، وأنا أقول لا. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- سهير محمود أمين (٢٠١٠ ب). الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سهير محمود أمين (٢٠١٢). فن التفاوض مع الأبناء المتفوقين عقلياً. القاهرة: دار الفكر العربي.

سومية يوحنة، ياسين هان (٢٠١٨). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها تلاميذ المرحلة الثانوية وأثرها في فاعلية الذات لديهم. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى.

سيد أحمد البهاص (٢٠١٠). التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. المؤتمر السنوي الخامس عشر، الإرشاد الأسرى وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، ١١٧، ١-١٦٩.

سيد عبد العظيم، محمد عبد التواب معوض (٢٠١٢). الإرشاد بالمعنى. القاهرة: دار الفكر العربي. السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة: العلاقات والتدخل، مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، ١٦، ٦١-١٦٣.

شين ج. لوبيز، وس. ر. سنايدر (٢٠١٨). دليل علم النفس الإيجابي (ترجمة صفاء الأعسر). القاهرة: المركز القومي للترجمة.

شين لوبيز، ك. ر. سنايدر (٢٠١٣). القياس في علم النفس الإيجابي (ترجمة صفاء الأعسر، وميرفت شوقي، نادية شريف، وعزة خليل، وعزيرة السيد، وهبة سرى، وأسامة أبو سريع، ومنى الصواف). القاهرة: المركز القومي للترجمة.

صالح المحرزى (٢٠١٧). إدارة الذات وفق قيادة الآخرين. القاهرة: دار عالم الثقافة. صفاء بنت عيد الأحمدى (٢٠٢١). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الطائف. مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، ٧ (٢٩)، ٨٦٩-٨٩٨. صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاقي (٢٠٠٠). النكاء الوجداني (إعداد بام روبنز وسكوت). القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

صفاء صديق خريبة (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافى فيروس (كوفيد - ١٩) في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، ٦٦ (١)، ٢٣١-٢٨٠.

عادل محمد العدل (٢٠١٣). سيكولوجية الموهبة والتفوق. القاهرة: دار الكتاب الحديث. عاطف مسعد الشربيني (٢٠٢٢). التسامي بالذات والإيثار كمؤشرين للتنبؤ بالهناء النفسي لدى طالب الجامعة في بعض الدول العربية. دراسات: العلوم التربوية، ٤٩ (٣)، ٢٢٣-٢٤٣.

عبد الستار إبراهيم (٢٠١١). العلاج السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب. عبد العزيز إبراهيم سليم، ومحمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الرحمة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيًا بكلية التربية

جامعة دمنهور، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٥٥ (١)، ٢٢٣-١٣٤.

عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمى التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسى بمركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ١ (٤٧)، ١٧١ - ٢٦٢.

عبد العزيز عبد الله (٢٠٠٨). الإرشاد الأسرى. عمان: دار الشروق
عبد المريد قاسم العبدلي (٢٠٢١). الذات والمشارع الإيجابيتين في ضوء التفاعلات الأسرية لدى عينة من المراهقين والمراهقات. مجلة الخدمة النفسية، ١٣ (١٣)، ٣٨٠-٣١٧.
عبد المريد قاسم العبدلي، إبراهيم بن قاسم حكيم (٢٠٢٤). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى المراهقين. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٧٠، ٢٧٢-٣٦٠.
عبد المطلب أمين القريظي (٢٠١١). سيكولوجية نوى الاحتياجات الخاصة وتربيتهم (ط ٥). القاهرة: دار الفكر العربى.
عبد المطلب أمين القريظي (٢٠١٤). الموهوبون والمتفوقون: خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم (ط ٢). القاهرة: عالم الكتب.

عبدالله عبدالله محمود، سيد حسن خير الله، إسعاد عبدالعزيز البنا، محمود مندوه سالم (٢٠١٦). التوقعات الوالدية المدركة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية والتوافق النفسى لدى الطلاب المتفوقين في مدارس الملك عبدالله الثاني للتميز في الأردن. مجلة بحوث التربية النوعية، ٤٢ (٤٢)، ٨٩-١١٩.
عدنان مشرف نواف (٢٠٢١). التدفق النفسى وعلاقته بجل المشكلات لدى الطلبة الكويتيين، مقارنة بين الذكور والإناث. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الاسكندرية، ٤٦ (١)، ٤٤٥-٤٧٤.
عز الدين أحمد عزيز، ديلان عبدالله محمود (٢٠٢٣). الدور الوسيط للذات الإيجابية في العلاقة بين المناعة النفسية والضبط الانفعالي لدى العاملين في القطاع الصحي في مدينة أربيل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٧ (٢٨)، ٦٥-٨٨.

عزة محمد سليمان، وسلوى عبد الباقي، ووهمان همام السيد (٢٠٢١). الفروق في إدارة الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعاً لمتغير النوع. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٧ (١٢)، ١١١-١٥٠.

عزيزة أحمد العمرى، وهدي بنت عاصم خليفة (٢٠٢٠). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ١١٢ (٥)، ٢٦٦٧-٢٧٤٠.

علاء الدين كفافى (٢٠٠٩). علم النفس الأسرى. عمان: دار الفكر.

- عليوات ملحة (٢٠١١) . المناخ الأسرى وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى المراهق المتمدرس. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية .
- عماد محمد مخيمر ، هبة محمد علي(٢٠٠٦). المشكلات النفسية للأطفال بين عوامل الخطورة وطرق العلاج. القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- عماد محمد مخيمر(٢٠٠٩) . الارتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي : كيفية تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الأبناء . القاهرة : دار الكتاب الحديث
- عمر ابراهيم كنعى ،جلال غربول السناد (٢٠٢٤). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بمستوى التوافق الاجتماعي لدى طلبة التعليم الثانوي العام بمدينة دمشق (الصف الثاني الثانوي نموذجاً) ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٤(٤٠)، ٢٨٩-٣٠٨.
- فاطمة بن منصور، سوايقي صليحة(٢٠٢١). التدفق النفسي وعلاقته بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من استاذة التعليم المتوسط. رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة زيان عاشور الجلفة .
- فاطمة محمد الشهري، وإيمان على المحمدي (٢٠٢٤). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طالبات الجامعة السعودية . مجلة البحوث التربوية والنوعية ، ٢٣ ، ٧٩-١١٢.
- فاطمة محمود الزيات (٢٠٠٩). علم النفس الإبداعي . عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع .
- فايزة يوسف عبد المجيد، سوسن إسماعيل عبد الهادي ،غادة محمد محروس(٢٠١١) . المعاملة الوالدية الإيجابية كما يدركها الأبناء و علاقتها بالتوكيدية في المرحلة العمرية من ١٦ - ١٨ سنة . مجلة دراسات الطفولة ، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس، ٥٠ (١٤)، ١٠٥ - ١١٨ .
- فريحة صندوق (٢٠١٤). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتفوق الدراسي لدى عينة من المراهقين الثانويين بالأغواط . رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية ، جامعة عمار ثليجة بالأغواط .
- فؤاد أبو حطب ، آمال صادق (٢٠١٠). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- فؤاد عيد الجوالدة، مصطفى نوري القمش (٢٠١٥). التربية الخاصة للموهوبين. عمان: دار الإحصاء العلمي.
- ماجدة عبد السلام عبد المجيد (٢٠١٦) . التدفق النفسي للطالب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، ٤ (٢٢) ، ٩٩٧ - ١٠٢٢.

- مارتن سيليجمان (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم . الرياض : مكتبة جرير .
- مجدة السيد على (٢٠٢٤) . التمكين النفسى كمعدل للعلاقة بين التدفق النفسى والصراع بين الأسرة لدى عينة من الأطباء بجدّة . مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، ٤ (٥٠٢) ، ١٨٦ - ٢٦١ .
- محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الشربيني (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي : نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياها . القاهرة : عالم الكتب .
- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) . نظريات الشخصية . القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسى . القاهرة : زهراء الشرق .
- محمد السيد عبد الرحمن، وعلى سعيد العمرى، ورياض نايل العاسمى، فتحى عبد الرحمن الضيع (٢٠١٥). مقياس الشفقة بالذات " دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية " . القاهرة : دار الكتاب الحديث .
- محمد السيد عبد السميع (٢٠٠٩). التدفق و علاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة . دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية ، ١٩ (٢) ، ٣١٣-٣٥٧ .
- محمد حامد زهران ، وسناء حامد زهران (٢٠٢٠) . مدى إسهام الضغوط النفسية والمهنية في التنبؤ بكل من الدافعية والتسامي بالذات لدى أعضاء الهيئة المعاونة بالجامعات المصرية . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٠٨ (٣٠) ، ٢٧٩-٣٢٦ .
- محمد رزق البحيرى ، وهيام صابر، وهديل محمد سيد (٢٠١٧) . التدفق النفسى وعلاقته بالإيثار لدى عينة من المراهقين ذوي المشكلات الانفعالية . مجلة دراسات الطفولة ، كلية الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ٧٥ (٢٠) ، ٢٠١ - ٢١٣ .
- محمد عبد الظاهر الطيب ، وسيد أحمد البهاص (٢٠٠٩). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- محمد مسعد مطاوع (٢٠٢٠) . التعاطف مع الذات كمنبئ بالتدفق الأكاديمي وكفاءة الذات للتعلم الالكتروني وكفاءة الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة السمعية . المجلة التربوية ، كلية التربية جامعة سوهاج ، ٨٠ ، ١٤٣٠ - ١٤٨٨ .
- محمد مفضى الدرابكة، عبدالمجيد الرشيدى، نوف محسن العتيبي (٢٠٢٣). الذكاء الانفعالى وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين فى المرحلة المتوسطة والثانوية فى المملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية (أسيوط)، ٣٩ (١٠٢)، ٢٨ - ٦٧ .
- مختار أحمد الكيال ، وحسين حسن طاحون ، وأحمد جاب الله على (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة . مجلة العلوم التربوية-كلية التربية بقنا ، ٣٧ (١) ، ٥٢ - ٧٤ .

مرام عبدالله البارقي، نوال عبدالله الضبيبان (٢٠٢٢). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بمدينة جدة. *مجلة العلوم التربوية و النفسية* ، ٦ (٤١) ، ٨٢ - ٩٨

مصطفى السعيد جبريل ، ومعتز المرسى النجيري، ورضوى محسن السعيد (٢٠٢٠). المناخ الأسرى المدرك وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلبة الجامعة . *مجلة بحوث التربية النوعية*، ٥٩ ، ٣٥٣ - ٣٧٦ .

معتز محمد عبيد (٢٠٢٢). إدراك الوالدية الإيجابية كمنبىء للمزاج الجيد لدى عينة من المراهقين. *مجلة الإرشاد النفسى* ، ٦٩ (١)، ٣٢٥ - ٣٨٠.

منار عبد الرحمن محمد، أحلام عبد العظيم مبروك (٢٠١١). جودة حياة الأسرة وتأثيرها على قدرة الأم لاكتشاف وتنمية الذكاءات المتعددة لدى الأطفال فى سن ما قبل المدرسة . *مجلة بحوث التربية النوعية*، (٢٣)، ٧٩ - ١٣٠.

منال عبد الخالق (٢٠٠٦). *سيكولوجيا الذكاء الانفعالى : أسس وتطبيقات* . الرياض : دار المؤيد .
منال هبرى، يحيى بشلاغم (٢٠١٨). جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعى فى ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الدولية للتربية المتخصصة* ، ١١ (٧) ، ١٢٣ - ١٣٣.

منى أبو زيد محمود، مصطفى جبريل مصطفى ، وإيناس عبد القادر (٢٠١٨). التفاعل الأسرى وعلاقته بفاعلية الذات فى ضوء بعض المتغيرات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . *مجلة بحوث التربية النوعية*، ٥٠ ، ٣٥١ - ٣٧٢.

منى حسن الحموى ، أمل الأحمد (٢٠١٠). التحصيل الدراسى وعلاقته بمفهوم الذات (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس - الحلقة الثانية - من التعليم الأساسى فى مدارس محافظة دمشق الرسمية. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية* ، ٢٦ ، ١٧٣ - ٢٠٨.

منى عبد الحميد درويش، إيمان فوزى شاهين ، وطلعت منصور غريبال (٢٠١٨). بناء مقياس التسامى بالذات والتحقق من كفاءته السيكمترية . *مجلة الإرشاد النفسى* ، جامعة عين شمس ، ٥٤ ، ٤٩٥ - ٥٦٧.

ميرة شاوشى، ورابع سيسانى (٢٠٢٣). جودة الحياة الأسرية: المفهوم والاتجاهات المفسرة. *مجلة سلوك*. ١٠ (١)، ٦٧ - ٨٢.

نادية عيادي ، مراد كشيئب (٢٠١٨). جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة . *دراسات وأبحاث المجلة العربية فى العلوم الإنسانية والإجتماعية* ، ٤ (١٠)، ٥٣٩ - ٥٤٦.

نايف بن فهد الفريح ، ورزان بنت على الضالع (٢٠٢٤) . جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالنقطة بالنفس لدى الطالب الموهوبين. *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية*، ٢ (٦) ، ٢٣٤ - ٢٧٨ .

نايف بن محمد الحربي (٢٠١٨). العلاقة بين تسامي الذات وبعض عوامل الشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس* ، ٩٨ (٩٨)، ٢١١-٢٤٣.

نبيل السيد حسن، وغادة فرغل جابر (٢٠١٦). المناخ الأسرى وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طالبات التعليم المفتوح بكلية رياض الأطفال . *مجلة التربية وثقافة الطفل* ، ٨ (٢)، ١٦٣ - ١٩٨.

نبيل محمد زايد (٢٠٠٩). *مقاييس الوجدان* . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
نجاه عدلى توفيق (٢٠٠٣). البيئة الأسرية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المتفوقين والعاديين . *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط* ، ١ (١٩)، ٨٦٢-٨٨٥.

نجاح موسى مولى، وعلى عبود المحمداوى (٢٠٢٤). نظرية التفاعلية الرمزية. *مجلة الآداب* ، جامعة بغداد ، ٤٤٣-٤٥٤.

نشوة كرم أبو بكر، فتحى محمد مصطفى (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة . *مجلة الإرشاد النفسى* ، ٥٩، ٤٢٩ - ٤٧٦.

نهى محمود عبد الغفار (٢٠٢١) . أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتواصل الأسرى كما يدركها الأبناء في مرحلة المراهقة . *مجلة بحوث العلوم الإنسانية والاجتماعية* ، ٤ ، ١٥٥-١٧٧.
نوال بنائى ، وغنية زايدى (٢٠٢٣) . أثر جودة الحياة الأسرية لدى المتفوقين دراسيًا (دراسة ميدانية) . *المجلة العربية فى العلوم الإنسانية والاجتماعية* ، ١ (١٥)، ٦٢٧-٦٣٨.

هبة حسين طه (٢٠١٢) . التدفق النفسى وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من الفائزين أكاديميًا والعاديين : دراسة مقارنة . *حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية* ، جامعة القاهرة ، ٨ (٢٠) ، ١-٥١ .

هبة سامى محمود (٢٠١٨). التدفق النفسى وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية . *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس* ، ٤٢ ، ١٠٥-٢٢٨.

هناء أحمد شويح (٢٠١٢) . *علم النفس الصحى* . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
هويدا حنفى محمود (٢٠١٢). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. *مجلة دراسات عربية ، رابطة الأخصائيين النفسيين* ، ٤ (١١)، ٥٤١-٦١٨.

هويدا حنفى محمود (٢٠١٣) . *إدارة الذات* . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
وجدان العودة (٢٠١٨). إدارة الذات وعلاقته بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من طلاب المدارس والجامعات . *مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية*، ٢٨ (١) ، ٢٥١-٢٩٨ .

وردة جديد (٢٠٢٣) . التواصل الأسرى وعلاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ الطور المتوسط : دراسة ميدانية فى متوسطات ولاية تيارت . رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، جامعة بن خلدون .

وئام معروف (٢٠١٨). جودة الحياة الأسرية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بتصوراتهم لأدوارهم المستقبلية. *مجلة الاقتصاد المنزلى . جامعة المنوفية*، ٢٨(٤)، ٩٠١-٩٣٥.

Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Van Niekerk, R. L., & Begum, S. (2020). Will-to-Win, Self-Esteem, and Dispositional Flow State among adolescent athletes in India-A path analysis and comparisons by Gender and Level of Achievement. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHES)*, 26(4), 448-46.

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the Role of friends. *Genus*, 74, 1-18

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.

Brion, J., Leary, M., & Drabkin, A. (2014). Self-Compassion and Reactions to Serious Illness: The Case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218-229.

Brown, I., Brown, R. I., Baum, N. T., Isaacs, B., Myerscough, T., Neikrug, S., & Wang, M. (2006). *Family quality of life survey: Main caregivers of people with intellectual or developmental disabilities*, Toronto, ON, Canada: Surrey Place Centre.

Brown, R., Brown, I. (2014). Family Quality of Life. In: Michalos, A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1006

Caprara, G., Eisenberg, N., & Alessandri, G. (2017). Positivity: The dispositional basis of happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 18(2), 353-371.

Collins, A., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of happiness studies*, 10(6), 703-719.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York : Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York : HarperPerennial.

Elgohary, G., & Soleman, S. (2022). Developing the self-management skills of female librarians in the preparatory stage to improve the degree of psychological flow. *Buhuth*, 2(1), 1-30.

Fernandez-Portero, C., Amian, G., Alarcón, D., Arenilla Villalba, J., & Sánchez-Medina, A. (2023). The effect of social relationships on the well-being and happiness of older adults living alone or with relatives. *In Healthcare*, 11(2), 1-22.

- Foehrkolb, C. (2007). Quality of Family Life as a Factor or Self-Esteem. *American Psychologist*, 46, 333-341.
- Fong, M., & Loi, N. (2016). The Mediating Role of Self-compassion in Student Psychological Health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34-45.
- Ghazi, Y., Abdullah, B., Moneim, A., & Idris, S. (2024). Psychological flow and its relationship to quality of life among students of the Faculty of Fine Arts. *Educational Research and Innovation Journal*, 4(14), 243-279.
- Heikamp, T., Alessandri, G., Laguna, M., Petrovic, V., Caprara, M. G., & Trommsdorff, G. (2014). Cross-cultural validation of the positivity-scale in five European countries. *Personality and Individual Differences*, 71, 140-14.
- Hoffman, L., Marquis, J., Poston, D., Summers, J. A., & Turnbull, A. (2006). Assessing family outcomes: Psychometric evaluation of the beach center family quality of life scale. *Journal of marriage and family*, 68(4), 1069-1083.
- Jensen, M. (2010). Exploring relationships among parenting styles, choices, and family quality of life among Chilean parents of pre-schoolers with and without developmental disabilities. *M.A Thesis*, McGill University, Montreal.
- Keaya, K., & Bryce, J. (2014). Go with the flow: The experience and affective outcomes of solo versus social gameplay. *Journal of Gaming and Virtual Worlds*, 6(1), 49-60.
- Kerce, E. (1992). *Quality of life: Meaning, measurement, and models*. San Diego: Navy Personnel Research and Development Center.
- Khazaei, F., Khazaei, O., & Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72, 304-311.
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of personality and social psychology*, 119(2), 1-73.
- Kubilius, P., Lee, S. Y., & Thomson, D. (2014). Family environment and social development in gifted students. *Gifted Child Quarterly*, 58(3), 199-216.
- Lake, J. (2015). Positive psychology and second language motivation: Empirically validating a model of positive L2 Self. *Doctoral dissertation*, Temple University, Libraries.
- Larson, B., & Oregon, E. (2006). *Flow and Sports: Gender Differences between Mens and Womens Soccer*. Western Kentucky University.
- Liu, P., Wang, X., Li, D., Zhang, R., Li, H., & Han, J. (2021). The benefits of self-transcendence: Examining the role of values on mental health

- among adolescents across regions in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-10.
- Lorenz, T., Beer, C., Putz, J., & Heinitz, K. (2016). Measuring psychological capital : Construction and validation of the compound PsyCap scale (CPC-12). *PloS one*, 11(4), 1-17.
- Matthews, E., & Cook, P. (2009). Relationships among optimism, wellbeing, selftranscendence, coping, and social support in women during treatment for breast cancer. *PsychoOncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 18(7), 716-726.
- Michalos, A. (2017). *Development of quality of life theory and its instruments*. Prince George: University of Northern British Columbia.
- Michalos, A., Diener, E., Glatzer, W., Mowm, T., Sprangers, M., Vogel, J., Veenhoven, R. (2010). *Enhancing the Quality of Life of People with Intellectual Disabilities*. New York : Library of Congress.
- Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Vittorio, G., Caprara, P. (2016). The role of positivity as predictor of ego-resiliency from adolescence to young adulthood. *Personality and Individual Differences*, 101, 306-311
- Mohammed, H., Muhammad, Q., & Shakour, A. (2022). Psychological flow and its Relationship to self-esteem among employees of youth and sports centers in Kirkuk governorate. *Sport culture*, 13(2), 1-16.
- Moon, E. (2003). Flow: Family dynamics and adolescent experiences in soccer, *Ph.D. Theses*, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion, *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Ociskova, M., Prasko, J., & Kupka, M. (2019). Positive Self-Relation Scale- development and psychometric properties. *Psychology Research and Behavior Management*, 861-875.
- Park, J., Hoffman, L., Marquis, J., Turnbull, A. P., Poston, D., Mannan, H., Wang, M & Nelson, L. L. (2003). Toward assessing family outcomes of service delivery: Validation of a family quality of life survey. *Journal of intellectual disability research*, 47, 367-384.
- Preacher, K., & Hayes, A. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Queiroz, P., Garcia, O. F., Garcia, F., Zacaes, J. J., & Camino, C. (2020). Self and nature: Parental socialization, self-esteem, and environmental values in Spanish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 1-14.

- Salanova, M; Bakker, A. B.; & Llorens, S. (2006). Flow at Work: evidence for an upward spiral of personal and organizational Resources. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 1-22.
- Schulz, K. (2016). Self – Compassion Versus Self – Esteem as Predictors of Resilience and Well-Being, *M.A Thesis*, Alliant International University
- Siegrist, J., Tough, H., & Fekete, C. (2017). Social relationships, mental health and wellbeing in physical disability: a systematic review. *BMC public health*, 17, 1-18.
- Snyder, C.R., Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press.
- Verger, S., Riquelme, I., Bagur, S., & Paz-Lourido, B. (2021). Satisfaction and quality of life of families participating in two different early intervention models in the same context: a mixed methods study. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11.
- Veronese, G., Fiore, F., Castiglioni, M., & Natour, M. (2014). Family quality of life and child psychological well-being in Palestine: A pilot case study. *Journal of Social Work*, 14(6), 553-575.
- Waithaka, A. G., Martinelli, A., & Kobia, C. (2019). Impacts of family functioning on family quality of life among collegestudents. *International Journal of Novel Research in Humanity and Social Sciences*, 6(5), 89-99.
- Wolf, H. (2011). Self-management and mental health. *Social Determinants and Mental Health : Sabine Bährer-Köhler*, 1-13.
- Woods, J. (2019). Self-Transcendence and Flow in Military Intelligence. *Ph.D. Theses*, Grand Canyon University .
- Yazdani, S., & Ross, S. (2019). Carl Rogers' Notion of " Self-actualization" in Joyce's *A Portrait of the Artist as a Young Man*. 3L: Southeast Asian *Journal of English Language Studies*, 25(2), 61-73.