

الرقم التسلسلي: 2023/

رقم التسجيل: 181835075496

رقم التسجيل: 181835075052

تحت عنوان:

مستوى التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الممرضين

دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة-

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

تحت إشراف:

من إعداد الطالبات:

-د/ بوقرة عواطف

➤ سواعدية ياسمين

➤ صواش خلود راوية

السنة الجامعية: 2022-2023



إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا يطيب النهار إلى بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجنة إلا برويتك.

فالحمد لله كفى والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

وبعد...

نهدي هذا العمل المتواضع إلى من علمونا العطاء بدون انتظار، إلى من ربونا على مكارم الأخلاق، إلى من نحمل اسمهم بكل افتخار، والدينا العزيزين، والذي قال فيهما الله تعالى "وبالوالدين احسانا"، وإلى من أرشدونا وأبعدونا عن الضلال، إلى منابع الحنان والعطاء "اللذان الجنة تحت أقدامهما"، والدينا الذين بفضل صلواتهما ودعواتهما ومساندتتهما من بعد الله تعالى وصلنا إلى حلمنا.

كما نهدي هذا العمل إلى كل أفراد عائلة "صواش" و"سواعدية"، الذين ساندونا خلال مشوارنا الدراسي وفي حياتنا أيضا.

ونتوجه بإهدائنا لهذا العمل إلى كل أصدقائنا وأحبابنا من قريب ومن بعيد، وإلى كل من علمنا العلم، وبذل جهد ولم يبخل علينا من علمه "منذ الصغر إلى غاية الجامعة" فلکم جزيل الشكر والامتنان جميعا.

جزاكم الله خيرا.

من الباحثتان: خلود راوية/ ياسمين

2023



شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين على نعمه العظيمة التي لا تعد

ولا تحصى وعظيم عطائه وجزيله،

حمدا تاما كما يحب ربنا ويرضى،

والصلاة والسلام على النبي الأمين، الذي جاهد وبلغ حتى أتاه اليقين

والصلاة موصولة للصحابه الطيبين الأكرمين، والتابعين بإحسان إلى يوم الدين.

نحمد الله ونشكره لفضله الذي منّ علينا بإنجاز هذا العمل المتواضع وسير لنا طريقنا، وامتنالا لقوله
الله عز وجل: "ومن شكر فإنما يشكر لنفسه"

وبعد....

نتقدم بأسمى آيات الشكر وأبلغ عبارات التقدير والامتنان لأستاذتنا الفاضلة الدكتورة "بوقرة عواطف"
لقبولها على إشراف مذكرة تخرجنا، ولما قدمته لنا من عون كبير، إذ لم تبخل علينا بجهد أو علم أو
وقت لمتابعة تقدم هذه الدراسة، فنشكرها كل الشكر على تشجيعها ومؤازرتها طوال سير هذه الدراسة.
كما نتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأعضاء لجنة الحكم لتكرمهم بقبول عضوية لجنة الحكم، مقدرين لهم
ما سوف يبذلونه من جهد ووقت في تقييم هذه الدراسة وتصويبها.

كما نغتنم الفرصة لنعبر على تقديرنا وامتناننا مع فائق شكرنا لأستاذنا الفاضل الدكتور "بعلي مصطفى"
على مجهوداته ونصائحه الصائبة التي قدمها لنا خلال مشوارنا الدراسي.

وبعدها فالشكر موصول إلى كل أساتذتنا في قسم علم النفس وكل جميع أسرة جامعة محمد بوضياف
بالمسيلة، وإلى كل من قدم لنا يد المساعدة سواء بالرأي أو بالفعل، من قريب أو من بعيد وخصصنا لنا
وقت ونصحننا.

كما نشكر كل من ساعدنا في تطبيق هذه الدراسة في مختلف المستشفيات بالمسيلة خاصة أفراد عينة
الدراسة لما أظهروه من التزام وجهد ووقت وصبر في الإجابة.

كما نتوجه بالشكر والامتنان إلى عائلتنا وأحبابنا وأصدقائنا

لمساندتهم ودعمهم المعنوي لنا...

جزاكم الله خيرا...

ملخص الدراسة

❖ باللغة العربية

هدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة، ومعرفة الفروق في درجة التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين، تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، الوضعية الاجتماعية، الخبرة المهنية)، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي ومقياس قلق المستقبل، حيث قامت الباحثتان بتطبيق أدوات البحث على عينة بلغ عددها (80) ممرضاً وممرضة ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة (المؤسسة الاستشفائية الزهراوي، والمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمسيلة)، وبعد التأكد من صلاحية المقاييس من خلال المؤشرات الصدق والثبات، وتم جمع البيانات ومعالجتها احصائياً توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة دالة احصائياً بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة.
- مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين عال.
- لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.
- لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
- مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين متوسط.
- توجد فروق دالة احصائياً لمستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.
- لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

Abstract

The current study aims to identify the nature of the relationship between psychological flow and future anxiety among nurses in some hospital institutions in M'sila, and to know the differences in the degree of psychological flow and future anxiety among nurses, according to the study variables (sex, social status, professional experience). The psychological flow scale and the future anxiety scale, where the two researchers applied the research tools on a sample of (80) male and female nurses in some hospital institutions in M'sila, and after verifying the validity of the scales through the indicators of honesty and reliability, the data was collected and processed statistically, we reached the following results:

- There are A statistically significant relationship between psychological flow and future anxiety among nurses in some hospital institutions in M'sila.
- The level of psychological flow among nurses is high.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological flow due to the gender variable in favor of females.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological flow due to the variable of social status.
- There are no statistically significant differences in the level of psychological flow due to the professional experience variable
- The nurses' future anxiety level is medium.
- There are statistically significant differences for the level of future anxiety due to the gender variable.
- There are no statistically significant differences in the level of future anxiety due to the variable of social status.
- There are no statistically significant differences in the level of future anxiety due to the professional experience variable

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
-	الاهداء.
-	شكر و عرفان.
-	ملخص الدراسة باللغة العربية.
-	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.
-	قائمة الجداول.
-	قائمة الأشكال.
أ-ب	مقدمة.
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	1.1. تحديد إشكالية الدراسة
7	2.1. أهمية الدراسة
7	3.1. أهداف الدراسة
8	4.1. الدراسات السابقة
13	5.1. التعقيب على الدراسات السابقة
14	6.1. فرضيات الدراسة
15	7.1. تحديد مفاهيم الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التدفق النفسي	
- تمهيد -	
19	1.2. مفهوم التدفق النفسي
22	2.2. أهمية التدفق النفسي
23	3.2. أبعاد مفهوم حالة التدفق
26	4.2. الآراء النظرية حول التدفق النفسي
30	5.2. المبادئ الأساسية لضمان حدوث التدفق النفسي
31	6.2. خبرة حالة التدفق النفسي
- خلاصة -	

الفصل الثالث: قلق المستقبل	
	- تمهيد
	1.3. القلق العام
33	1.1.3. مفهوم القلق
26	2.1.3. أسباب القلق
37	3.1.3. تصنيفات القلق
	2.3. قلق المستقبل
38	1.2.3. مفهوم قلق المستقبل
39	2.2.3. أسباب قلق المستقبل
42	3.2.3. مظاهر قلق المستقبل
43	4.2.3. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
	- خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة وإجراءاتها	
	- تمهيد
49	1.4. الدراسة الاستطلاعية
51	2.4. منهج الدراسة
51	3.4. مجتمع وعينة الدراسة
54	4.4. أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية
60	5.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة
	- خلاصة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
	- تمهيد
64	1.5. عرض نتائج الدراسة
71	2.5. مناقشة نتائج الدراسة

79	3.5. خلاصة نتائج الدراسة
80	4.5. مقترحات الدراسة
81	- خلاصة
83	- قائمة المراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
50	يوضح مواصفات العينة الاستطلاعية	01
53	يوضح مواصفات العينة الأساسية.	02
55	يوضع معامل ثبات ألفا كرو نباخ لمجالات مقياس التدفق النفسي.	03
56	يوضح الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل	04
58	يوضح الاتساق الداخلي لمقياس التدفق النفسي	05
59	يوضح معاملات الارتباط بين فقرات المجال الأول) البعد الشخصي للدرجة الكلية للمجال.	06
60	يوضح معامل ثبات ألفا كرو نباخ لكل مجال من مجالات قلق المستقبل.	07
64	يوضح مستوى التدفق النفسي.	08
65	يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات التدفق النفسي وفق متغير الجنس.	09
66	يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات التدفق النفسي وفق تغير الوضعية الاجتماعية.	10
67	يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات التدفق النفسي وفق متغير الخبرة المهنية.	11
67	يوضح مستوى قلق المستقبل.	12
68	يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات اقلق المستقبل وفق متغير الجنس .	13
69	يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات قلق المستقبل وفق تغير الوضعية الاجتماعية.	14
70	يوضح دلالة الفروق في متوسطات درجات قلق المستقبل وفق متغير الخبرة المهنية.	15
71	يوضح العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي وقلق المستقبل بين المرضى.	16

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
22	إطار شارح لتعريف مفهوم التدفق النفسي	01
27	يمثل نموذج التدفق النفسي	02
53	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس	03
54	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الوضعية الاجتماعية	04
54	يمثل أفراد العينة حسب الخبرة المهنية	05

مقدمه

مقدمة

يعتبر علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس الحديث والذي يلعب دورا بارزا في حياتنا من خلال اسهاماته في ظهور مصطلحات جديدة تهدف الى تعزيز خبرة الفرد وأعمال عقله في حل المشكلات كالتدفق النفسي والذي له أثر فعال في تدعيم السمات الايجابية للفرد، حيث يمثل التدفق النفسي حالة نفسية تحدث في الحياة اليومية تشعر الفرد بإحساس عارم من النجاح مع المهام التي يقوم بها.

وقد بدأت فكرة البحث في التدفق النفسي على يد (Csikszentmihalyi) وذلك عندما لاحظ أن بعض الافراد الذين يمارسون أنشطة مثيرة للاهتمام يشعرون بالمتعة والسرور أثناء اندماجهم الشديد في تلك الممارسات ،حيث تمثل حالة التدفق بالمعنى الذي توصف به في أدبيات علم النفس الإيجابي الخبرة الإيجابية المثلى المجسدة لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة لكونها حالة تعني استغراق الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها استغراقاً تاماً يبني به ذاته والوسط والمحيط والزمن على ان يكون ذلك مقترنا بحالة من الابتهاج الدافع له تجاه المثابرة (رجب شلبي، 2021، 644).

ونظرا لأهمية مفهوم التدفق النفسي فإن من المتغيرات المهمة أيضا والتي لها تأثير على الافراد قلق المستقبل، فالقلق عامة وقلق المستقبل خاصة بات سمة ظاهرة في المجتمع اليوم نتيجة للتغيرات والتحوليات التي تشهدها مختلف المجالات، والتي جعلت الفرد يعيش قلقاً حائرا وسط مواجهة هذه التغيرات أو السعي وراء مواكبتها ويبحث عن السكينة والهدوء رغم صعوبة توفر الإمكانيات والظروف المناسبة لتحقيق ذلك ويترتب عن كل هذا القلق والشعور بعدم الارتياح، والتفكير السلبي اتجاه المستقبل.

إذ يحدد القلق حسب زالاسكي على أنه أحد العناصر الأساسية بل أهم عنصر في المنظور السلبي للمستقبل إذ أنه عندما يتحدث الفرد عن موقف سلبي اتجاه المستقبل فإنه

يعني عادة الخوف من المستقبل. فبدل أن يصبح المستقبل مصدرا لتحقيق الأهداف والطموحات يتحول إلى مصدر للخوف أو الرعب بالنسبة لبعض الأفراد وهو الشيء الذي يخلق قلقا في المستقبل بشكل أساسي بسبب وجود أعباء وتوقعات غير معروفة (حسن رزق، 2021، ص380).

وهذا ما جعلنا نسلط الضوء حول هذه الدراسة والتي حاولنا من خلالها ان نبرز العلاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين، حيث قسمت هذه الدراسة الى جانبين "جانب نظري وجانب تطبيقي"، حيث يحتوي "الجانب النظري" على ثلاثة فصول هي: الإطار العام للدراسة، والثاني المعنون بالتدفق النفسي، والثالث المعنون بقلق المستقبل. و"الجانب التطبيقي" يضم فصلين هما الفصل الأول منهجية الدراسة واجراءاتها والفصل الثاني يضم عرض نتائج الدراسة ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

تمهيد

1.1. تحديد إشكالية الدراسة

2.1. أهمية الدراسة

3.1. أهداف الدراسة

4.1. الدراسات السابقة

5.1. التعقيب على الدراسات السابقة

6.1. فرضيات الدراسة

7.1. تحديد مفاهيم الدراسة

خلاصة

1.1. إشكالية الدراسة

يسعى الإنسان في حياته لتحقيق العديد من الأهداف والطموحات، وفي ظل التغيرات التي يتعرض لها عالمنا الحالي والتي جعلت الفرد يعيش في حالة من القلق والتوتر والاضطرابات النفسية التي أثرت عليه من شقين في تعامله مع نفسه ومع الآخرين، مما دفعت به للبحث عن معاني كثيرة نفتقدها في حياتنا اليومية، مثل "التدفق النفسي"، والذي من خلاله نستطيع التكيف مع الضغوط والمشكلات الحياتية وكذا مسابرة التغيرات الحادثة. فالشعور بالتدفق النفسي يترتب عنه آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، وتقوية الثقة بالنفس، تنمية القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، وتنمية الفاعلية الذاتية، وتحمل المسؤولية. (آمال عبد السميع، 2009، ص 03).

هذا ويعتبر التدفق النفسي العامل الحاسم في تكوين المعنى والهدف من الحياة واضفاء المغزى والقيمة عليها، وتمنح الفرد الفرصة للضبط والتنظيم أو السيطرة على شعوره، وهذا ما دفع علماء النفس إلى الاهتمام بهذا المفهوم باعتباره مؤشرا هاما يساهم في نجاح الفرد في انجاز مهامه على أكمل وجه (مهريّة، 2020، ص 56).

وفي هذا الصدد أظهرت دراسة يوشيوكي إلى أن ضرورة تمتع الفرد بالقدرة على إدارة الوقت، والتفاعل بإيجابية مع الآخرين وصولا لقدرة مهمة جدا لدى الإنسان وهي حالة التدفق، الذي لا يأتي إلا من خلال معرفة الفرد لقدراته، على التحدي والمواجهة، التي لا تحدث إلا بزيادة الدافعية لديه، مع استخدام مهارات التواصل الاجتماعية، وفيها يكون القلق منخفضا، والفرد بعيدا عن الإحباط واليأس واللامبالاة. (yoshiyuki,2006,p4).

كما أن القلق قد ينشأ عن جميع الأفراد في مختلف مواقف التحدي التي تواجههم في حالة طبيعية لأن القلق قد يشكل دافعا للفرد في اتخاذ القرارات ولهذا يعتبر جزء من حياة الإنسان يؤثر في سلوكه بشكل ايجابي، وهذا الشيء طبيعي لأنه يعتبر علامة تدل على إنسانية الفرد، وجانب دينامي في بناء الشخصية.

وفي كثير من الأحيان يكون القلق غير صحي مما يؤدي إلى اضطراب في سلوك الأفراد والذي يحدث عند وجود مؤثر أو خطر حقيقي محسوس ينشأ بسبب انعدام الأمن الذي يحدث لدى الفرد، خاصة إذا كان هذا الخطر يمس مستقبل الفرد وما يدور من حوله من صعوبات وآمال وتصورات وراء ذلك المستقبل المجهول وأهداف المستمدة من فهمهم وتخطيطاتهم للمستقبل (بن علو، 1993).

حيث يشير زاليسكي (Zaleski) أن القلق العام بجميع أنواعه يتضمن عنصر قلق المستقبل، حيث أن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة، ويتم تصوره على شكل حالة من الغموض ينشأ أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد (zaleski,1996 ,p165).

وقد ظهرت بعض الدراسات أن هناك العديد من مصادر قلق المستقبل أهمها كان التهديد لدى الفرد سواء كان واضح أو غامض، وهذا ما نجه خاصة عند العاملين في قطاع الصحة، الذين يمرون بحالة من التدفق خلال قيامهم ببعض الأنشطة وبعض الفعاليات ونجد هذه الفعاليات في المجال التمريض خاصة، حيث يمكن أن نصف التمريض كنوع من العمل الذي يعد من مجالات العمل الإنسانية المهمة التي تتطوي على الكثير من الضغوط، وفي الوقت ذاته تتطلب تقديم الأداء الأمثل من قبل الممرضين.

ويتضمن العمل لدى الممرضين توازنا ثابتا بين الاجهاد والتحفيز أو الضغط مقابل الرضا، وهذا ما يدعوه تشكزينتميهالي "مفارقة العمل" حيث يخلق العمل فرص قوية وممتعة، ولكن مع ذلك يحاول الناس تجنب العمل بسبب القلق والضغوط الشديدة وما يترتب عنها من أثر على مستقبلهم (رتيب، 2019، ص 109).

وفي دراسات كثيرة اهتمت بالعلاقة بين التدفق النفسي والقلق، وهو موضوع بحاجة للمزيد من الدراسة، وبشكل خاص مع عدم وجود دراسات سابقة _على حد اطلاع الباحثان_ تتناول العلاقة بين متغيري التدفق وقلق المستقبل لدى الممرضين، غير أنه يمكن ملاحظة

أن أغلب الدراسات تناولت أحد المتغيرين إما التدفق أو قلق المستقبل وعلاقتهم بمتغيرات أخرى، مثل دراسة (Collins 2008)، وكاري (2013)، ودراسة بن الشيخ (2015)، تناولت متغير التدفق وعلاقته بمتغيرات أخرى، ودراسات مثل دراسة مكي حفيظة (2022)، التي تناولت مؤشرات قلق المستقبل لدى الممرضات في مصلحة الكوفيد 19، ودراسة المومني ونعيم (2013)، ودراسة جبر (2012)، والسبعواوي (2007)، وحسن (1999) ودراسة العكاشي (2000)، التي تناولت دراساتهم كلها متغير قلق المستقبل وعلاقته بمتغيرات أخرى ونظرا لأهمية هذين المتغيرين بالنسبة لفئة الممرضين في قطاع الصحة جاءت دراساتنا لتسلط الضوء على هذه المشكلة المتعلقة بالتدفق النفسي وقلق المستقبل ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة وفقا للتساؤل التالي:

_ هل توجد علاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة؟

ويتفرع عنه عدة تساؤلات فرعية:

_ ما مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغيرات (الجنس، الوضعية الاجتماعية، الخبرة المهنية)؟

_ ما مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغيرات (الجنس، الوضعية الاجتماعية، الخبرة المهنية)؟

2.1. أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية من خلال إدراك الباحث أهمية الجانب الذي تتناوله هذه الظاهرة المدروسة والعينة المستهدفة بالدراسة وما يمكن أن تحققه من نتائج يمكننا الاستفادة منها، وتأتي هذه الأهمية على النحو التالي:

1. أهمية متغير التدفق النفسي؛ والذي يمثل جانب من جوانب القوة في نفسية الفرد.
2. أهمية التعرف على نوع العلاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين الذي قد يوفر قاعدة من المعلومات النفسية والعلمية حول هذه الفئة.
3. أهمية عينة الدراسة المتمثلة في الممرضين الذي يعد تكيفهم وتمتعهم بدرجة مناسبة من الصحة النفسية أمر مهم في أدائهم المهني.
4. قلة الدراسات العربية التي تناولت موضوع العلاقة بين متغيري التدفق النفسي وقلق المستقبل، وفي حدود إطلاع الباحثان تعد هذه الدراسة الأولى على مستوى البيئة المحلية.
5. تقديم خلفية نظرية على متغيرات الدراسة (التدفق النفسي وقلق المستقبل).
6. تنفيذ نتائج الدراسة في تقديم توصيات لتنمية التدفق النفسي لدى الممرضين والتغلب على المشاكل والضغوطات المتعلقة بالمستقبل.

3.1. أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية من خلال إطارها النظري والتطبيقي إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى عينة من الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة.
2. التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى عينة من الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة.

3.الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى عينة من الممرضين ببعض الاستشفائية بالمسيلة.

4.معرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في أدائهم على مقاييس التدفق النفسي وقلق المستقبل تبعاً لمتغيرات " الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة المهنية".

4.1. الدراسات السابقة

أولاً: التدفق النفسي

❖ دراسة سالا نونفا وآخرون (2006):

التدفق لدى ذوي الخبرة على يد من؟ قياس التدفق النفسي لدى العمال، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الأوساط الأكثر ملائمة لحدوث التدفق النفسي حيث قامت المجموعة بإجراء مقارنة استهدفت تحليل نموذج التدفق النفسي في مجالات عمل مختلفة من أجل تحديد درجة تكرارها ومتطلبات حدوثها وقد شملت عينة الدراسة 957 موظف منهم 474 عاملاً بلاط و483 مدرساً ثانوياً وبعد التحليل للبيانات المجمعّة عن نموذج تحليل حالة التدفق النفسي الذي أعدته المجموعة توصلت الدراسة إلى ما يلي:

➤ تكرار خبرة التدفق النفسي لدى العمال راجع إلى الاستمتاع الاستغراق.

➤ تحدث خبرة التدفق النفسي عندما يكون هناك توازن بين الخبرات والتحديات.

❖ دراسة محمد السيد الصديق (2009):

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة وفاعلية الذات والرضا عن الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية، والدافع للإنجاز، تكونت عينة الدراسة من (616) طالبا ، استخدم الباحث مقياس التدفق النفسي ومقياس العوامل النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس وفاعلية الذات والدافع للإنجاز

والمثابرة وعلاقة سلبية مع الرضا بالذات، بينما لا توجد علاقة بين التدفق النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع (ذكور_ اناث).

❖ دراسة **Ejlvrtsson and Andersson bringsen** "إيلورتسن، اندرسون، برينسن" (2011):

حول " موافق التدفق خلال الممارسة اليومية في المستشفى " في الولايات المتحدة الأمريكية، وهدفت هذه الدراسة للتعرف إلى التدفق النفسي لدى الممرضين أثناء الممارسة اليومية، وتكونت العينة من 31 ممرضا وأظهرت نتيجة هذه الدراسة ان عدد الممرضين أثناء الممارسة أن عدد الممرضين الذين مروا بمواقف التدفق هو 23 مشاركا، وتبين أن الاندماج بالعناية بالصحة ارتبط إيجابيا مع مواقف التدفق، وتبين أن الممرضين الذين لديهم خبرة أكبر وأكثر انغماسا في العناية الصحية لديهم فرصة أكبر لخبرة التدفق.

❖ دراسة **Koyoncu and fikenbaum,Borke** " كويونكي، فيكينبوم، بورك" (2012):

حول "التدفق والرضا عن العمل والصحة النفسية لدى الممرضين في المستشفيات التركية في انقرة _ تركيا، وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد علاقة التدفق بالرضا عن العمل والصحة النفسية لدى الممرضين، وتكونت العينة من 224 ممرضا وأظهرت نتيجة هذه الدراسة أنه لا يوجد لدى الممرضين درجات عالية من التدفق، ولا توجد فروق وفقا لمتغيري الجنس ومدة الخدمة اللذين لم يسهما في التنبؤ بالتدفق وأن التدفق يرتبط مع انهماك أكثر بالعمل ورضا أكبر، لكن أظهرت الدراسة علاقة ضعيفة بين التدفق والصحة النفسية.

❖ دراسة الهادي، بن طراد (2018):

هدفت الدراسة إلى التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة، تم استخدام مقياس التدفق النفسي ل جاكسون ومارش (1996)،

ومقياس الأداء الوظيفي لبوتر ولولر، حيث طبقت على عينة مكونة من (70) عامل دائم بمديرية التجارة بولاية ورقلة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة بين التدفق النفسي والأداء الوظيفي لدى العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة.

❖ دراسة محمد رتيب (2019):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من حالة التدفق والقلق لدى عينة من الممرضين العاملين في المستشفيات ، والتعرف على طبيعة العلاقة بين حالة التدفق وابعاده والقلق ، وتحديد دلالة الفروق في كل من التدفق والقلق تبعا لمتغيري الجنس ومدة الخدمة، بحيث تكونت العينة من (102 ممرض وممرضة ، 31 من الذكور و 71 اناث ، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي، كما تم استخدام مقياس التدفق والقلق بعد التحقق من صدقهما وثباتهما ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : تبين وجود مستوى متوسط لكل من التدفق والقلق لدى أفراد العينة ، أن المستوى المتوسط للقلق ينبئ بحالة التدفق وظهرت النتائج وجود ارتباط سالب بين التدفق والقلق.

❖ دراسة ماو Mao, y.et (2020):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التدفق والقلق واحترام الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية وتضمنت عينة الدراسة (590) طالبا من طلاب الجامعات الصينية، وتم استخدام مقياس للتدفق والقلق واحترام الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية استنادا على الحالة النفسية للفرد في الشهر السابق وتوصلت نتائج الدراسة لعلاقة سلبية بين التدفق والقلق، وأن كل من احترام الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية توسط بشكل كامل بين التدفق والقلق.

❖ دراسة مروة صبحي (2021):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل المهني ومواجهة الضغوط لدى الطلاب المعلمين ببرنامج التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة

من (602) طالبا وطالبة ببرنامج التربية الخاصة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس التدفق النفسي ومقياس قلق المستقبل المهني ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط لدى الطلاب المعلمين ببرنامج التربية الخاصة بعد التحقق من صدقهما وثباتهما، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية وهي أن مستوى التدفق النفسي وقلق المستقبل المهني للطلاب كان متوسط، كما توصل إلى وجود علاقة عكسية دالة بين التدفق وقلق المستقبل المهني، كما توصل الدراسة إلى إمكانية التنبؤ إلى استراتيجية مواجهة الضغوط

ثانيا: قلق المستقبل

❖ دراسة نيفين عبد الرحمن المصري (2010):

بعنوان قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي، حيث هدفت الدراسة على التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي، ولتحقيق هدف الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق (مقياس قلق المستقبل مقياس فاعلية الذات_ مستوى الطموح الأكاديمي)، حيث تكونت عينة الدراسة من 626 طالبا وطالبة من طلبة جامعة الأزهر بغزة يمثلون 0,51 من المجتمع الأصلي للدراسة وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين قلق المستقبل وأبعاده وبين فاعلية الذات عدا البعد المتعلق بالمشكلات الحياتية المستقبلية فهو غير دال احصائيا.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين جميع أبعاد قلق المستقبل وبين الدرجة الكلية للطموح الأكاديمي.

❖ دراسة Warning et, al، ورنين (2011):

هدفت إلى معرفة العلاقة بين مستويات القلق لدى طلبة التمريض، والتوجه نحو الحياة من ناحية التفاؤل والتشاؤم، وتكونت عينة الدراسة من جميع طلبة السنة الأولى تخصص تمريض من مدينة بالولايات المتحدة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين توجهات طلبة التمريض نحو الحياة، ومستوى القلق لديهم.

❖ دراسة فاطمة النجار (2013):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومعايير جودة الحياة المدركة لدى أمهات الأطفال المعاقين، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل ومعايير جودة الحياة المدركة لدى أمهات المعاقين.

❖ دراسة محمد الزواهرة (2015)

كما هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل، واستخدم الباحث مقياس قلق المستقبل لزينب شقير 2005، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطلاب على مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل لصالح طلاب الفرقة الرابعة.

❖ دراسة القيسي وزوابي (2017):

بينما هدفت دراسة (Alqaisy and Thawabieh) إلى التعرف على علاقة سمات الشخصية بقلق المستقبل وإنجاز الطلاب، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب بين قلق المستقبل والشخصية العصابية، ولم يكن هناك إحصائياً فروق في قلق المستقبل تعزى إلى نوع الجنس.

❖ التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الممرضين
أولاً: من حيث الهدف:

اتفقت معظم الدراسات على معرفة العلاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل ببعض المتغيرات، كدراسة الصديق (2009)، ودراسة نيفين المصري (2010)، دراسة warning (2011)، ودراسة النجار (2013)، ودراسة الزواهرة (2015)، ودراسة Borek (2016)، دراسة الزوابي (2017)، دراسة بن طراد (2018)، رتيب (2019)، ودراسة Mao (2020)، ودراسة مروة صبحي (2021).

غير أن هناك دراسات هدفت إلى دراسة قياس التدفق النفسي لدى العمال كدراسة سلا نوبا (2006)، ودراسة Ejlwrtsson (2011) التي هدفت إلى التعرف على التدفق النفسي لدى الممرضين خلال الممارسة اليومية.

ثانياً: من حيث المنهج:

اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على المنهج الوصفي والمنهج الوصفي الارتباطي.

ثالثاً: من حيث العينة:

هناك تباين في نوع العينة بتباين الدراسات، فهناك دراسات شملت العمال بما فيهم "العاملين في قطاع التربية ومديرية التجارة"، كدراسة سلا نوبا، ودراسة بن طراد، والعمال في قطاع الصحة كالممرضين كدراسة Ejlwrtsson، ودراسة Borek ودراسة رتيب.

وهناك عينات شملت الطلبة بما فيهم دراسة الصديق، وزواهرة، وماو وmao، وWarning، والزوابي ودراسة مروة صبحي، ودراسة واحدة شملت الأمهات فاطمة النجار.

رابعاً: من حيث الأدوات:

اتفقت معظم الدراسات من حيث الأدوات المستخدمة مع متغيرات الدراسة على استخدام مقاييس نفسية.

وعلى حسب اطلاع الباحثان تعد هذه الدراسة الأولى محليا التي تناولت متغيري التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين في دراسة واحدة، فهناك دراسات تناولت هذه المتغيرات مع متغيرات أخرى.

وأخيراً استفدنا من هذه الدراسات السابقة في الإعداد لبناء أدوات الدراسة والاطلاع على منهجيات الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري، وما يميز هذه الدراسة أنها جمعت هذه المتغيرات لدراسة واحدة باختيار عينة تعتبر شريحة مهمة في المجتمع وهي شريحة الممرضين.

5.1. فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين.

الفرضيات الجزئية:

1. مستوى التدفق النفسي لدى الممرضات عالي.

1.1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

2.1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

3.1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

2. مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين عالي.

1.2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

2.2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

2.3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

6.1. تحديد مفاهيم الدراسة

➤ التدفق النفسي:

هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، عندما تؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان احتياجات الذات والسرور المصحوب بالبهجة والمتعة (البهاص، 2010، ص121).

➤ التدفق النفسي اجرائياً:

هو الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة بعد اجابتهم على عبارات التدفق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

➤ قلق المستقبل:

تعريف المشيخي 2009: وهو الشعور بعد الارتياح، والتفكير السلبي اتجاه المستقبل والحياة، وعدم القدرة على مواجهة الحياة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والأحداث الحياتية، وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن وعدم الثقة بالنفس.

• قلق المستقبل اجرائيا:

يتمثل باستجابات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل الذي أعدته الباحثة (زينب محمود شقير 2005) معبرا عنه بالدرجة الكلية التي تحصل عليها كل من حالات الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

التدفق النفسي

تمهيد

1.2. مفهوم التدفق النفسي

2.2. أهمية التدفق النفسي

3.2. أبعاد التدفق النفسي

4.2. الآراء النظرية حول التدفق النفسي

5.2. المبادئ الأساسية لضمان حدوث التدفق النفسي

6.1. خبرة حالة التدفق النفسي

خلاصة

تمهيد

يعتبر التدفق النفسي أحد الاسهامات المهمة في علم النفس الإيجابي ومن أهم المفاهيم التي طرحها وطورها عالم النفس الأمريكي فهو يعبر عن الحالة النفسية الداخلية التي يشعر بها الفرد من خلال التركيز التام مع من يقوم به كما لعب التدفق النفسي دورا أساسيا في حياة الفرد بحيث تصبح لها معنى وقيمة من خلال انغماس الفرد بصورة كلية في نشاطات يحبها.

1.2. مفهوم التدفق النفسي

يعد التدفق من فروع علم النفس الايجابي، الذي يهتم بالدراسة العلمية للسعادة البشرية، وكذلك يهتم بدراسة النواحي الذاتية للشخصية، مثل الرفاهية الشخصية، والرضا، والقناعة، والتدفق والسعادة، وللتدفق النفسي تعريفات متعددة يتمثل أهمها فيما يلي:

لغة: يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة، يقال: دفق الماء أي امتلأ حتى يفيض من جوانبه، واندفق الماء وتدفق، أي سال بقوة وبشدة (المعجم الوجيز، 2002، ص230).

التعريف الاصطلاحي:

➤ عرفه ميهالي: على أنه حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزا شديدا ومثابرة ومواصلة، وبذل جهد وهذه الحالة المثلى تتحقق عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة والتي تقدم التغذية الراجعة الفورية (csikszentmihalyi,1996, p46).

- كما عرفه كسكزنتميهالي 1977: بأنه إحساس عارم يشعر به الفرد عندما يكون مندمجا كلياً مع الأداء، ويحدث التدفق عندما يتحول الفرد من الوضع المألوف للأداء أو الانغماس فيه (csikszentmihalyi, 1990, p72).
- كما يصفه كسكزنتميهالي: بأنه خبرة الدافعية الداخلية، فالأفراد الذين يندمجون في الأنشطة لأنهم يستمتعون بها فإنهم يجدونها مشوقة ومصدر تحدي لهم ويجب ان يكون لديهم مهارات مناسبة وضرورية لإتمام هذه الأنشطة، وتحدث حالة التدفق عندما يكون هناك توازن بين تلك التحديات التي تواجه الفرد ومهارته (محمد السيد، 2018، ص6).
- عرفه أبو حلاوة (2013): على أن التدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة (أبو حلاوة، 2013، ص06).
- عرفه دانيال جولمان: هو حالة من نسيان الذات، عكس التأمل والقلق، فإذا وصل الانسان إلى حالة تدفق المشاعر يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً (جولمان، 2000، ص136).
- وتحدده أمال اباضة (2011): بأن الاستغراق أو الانشغال التام بالأداء والسرعة والوصول إلى مستوى عالي من الأداء والسرعة والوصول إلى مستوى عالي من الأداء، والشعور بالسعادة وانخفاض الوعي بالزمان والمكان ونسيان احتياجات الذات أثناء الأداء والاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء (قرنينة، 2022، ص95).
- وبهذا فإن مفهوم التدفق يعد من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية ونستطيع ان نلتمس هذه المضامين في التمييز بين التدفق النفسي وحالة التدفق وخبرة التدفق وذلك على النحو التالي:

- التدفق النفسي Psychological Flow

ويشير إلى الاستغراق في عمل ما والاندماج فيه، تدعمه العواطف الإيجابية المليئة بالطاقة والحيوية والتي تعمل على صرف الانتباه اتجاه العمل، مع غياب الزمن وزيادة النشوة والابتهاج.

- حالة التدفق State Flow:

وتشير إلى وصول الفرد إلى أقصى درجة من الأداء الإيجابي المليء بالطاقة والتي تقي الفرد الإحساس بالملل والاستمرار في العمل والاستغراق فيه.

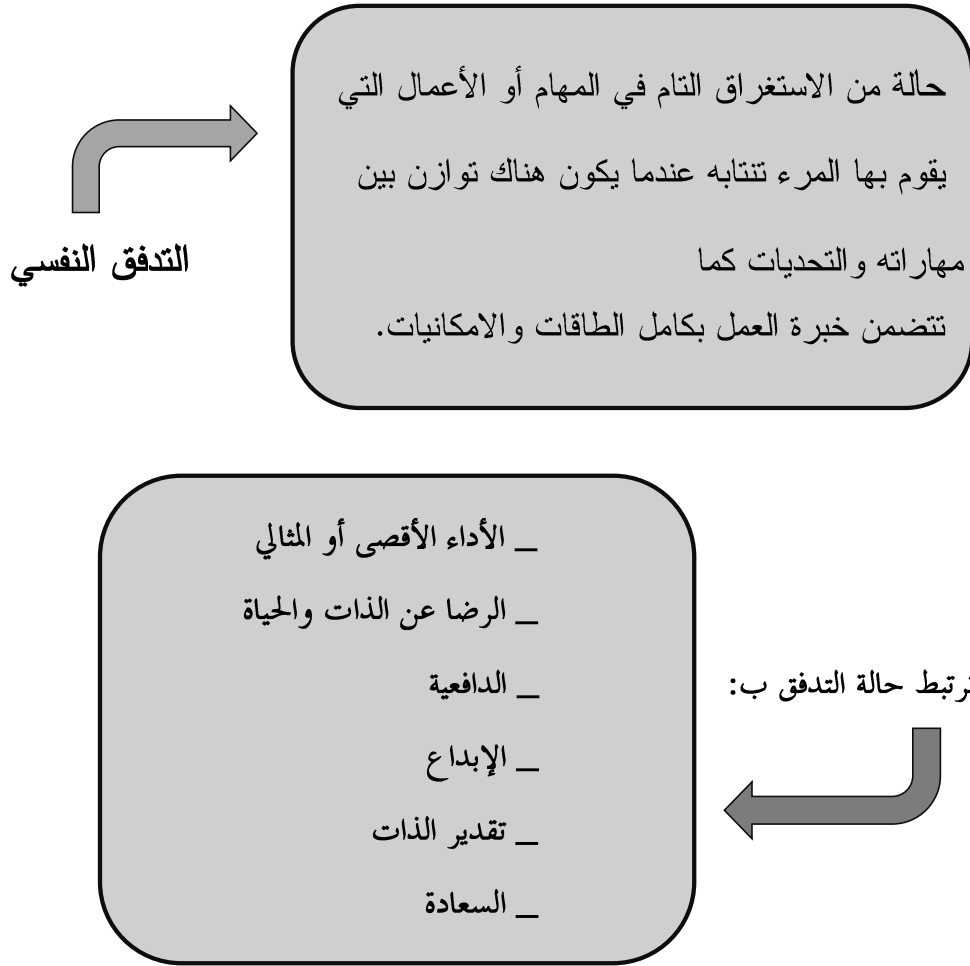
- خبرة التدفق Flow Experience:

وتشير إلى المصاحبات النفسية التي تشمل بالنشوة والابتهاج والاحساس بالجدارة والقيمة الشخصية التي تتناب الفرد اثناء وصوله حالة التدفق حتى يصل الى ما يطلق عليه المثالية Optimal Experience (فاروق عثمان، 2018، ص04).

ومن خلال ما سبق يتضح أن:

- التدفق النفسي هو الحالة التي يكون فيها الفرد منغمسا في نشاط أو عمل ما دون الوعي بالعالم الخارجي وهذا يشعره بالبهجة والسرور أثناء تأدية نشاطه.
- اتدفق النفسي حالة من حالات التركيز والانتباه الشديد والانغماس في أداء الاعمال.
- يحدث التدفق النفسي عندما يصل الأداء الى اعلى مستوياته.
- لا يشعر الفرد اثناء التدفق بالزمان والمكان.
- حالة التدفق تشير الى الدافعية الدخيلة التي يعمل بها الفرد دون النظر إلى النتائج او الحوافز التي يتلقاها بعد عمله.
- يشعر الفرد اثناء التدفق بالسعادة والبهجة.

التدفق: العامل الحاسم من الاندماج والتطور الشخصي



شكل رقم (01) إطار شارح لتعريف مفهوم التدفق النفسي

2.2. أهمية التدفق النفسي

- لخص محمود (2018) أهمية التدفق النفسي في النقاط التالية:
- يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.
- يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا وشعورنا.
- يمكننا من تشييد أو بناء رأسمالنا النفسي.
- يسمح لنا بالوصول إلى الخبرة المثالية.

- التميز والعطاء في الأداء كماً وكيفاً، والأداء بدقة وإتقان حتى نصل إلى الأداء الآلي والتلقائي المطلوب.
- اكتساب خبرة التدفق تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي تمنحه التكيف مع الظروف.
- الوصول بالأداء إلى أعلى مستوي مع الاستمتاع بالنشاط الممارس.
- تدعيم الطاقة الإيجابية النفسية.
- عدم التأكيد على نتائج المنافسة وإنما على نتائج الأداء نفسه.
- زيادة التركيز والاستشارة والدافعية ورفع الثقة بالنفس.
- الشعور بالقوة والشجاعة وإزالة الخوف والتردد والقلق.
- التوافق العالي أثناء الممارسة.
- المتعة والسعادة أثناء الأداء وهي من الخبرات الانفعالية المتدفقة (علي، 2019، ص28).

ومما سبق يتبين أن حالة التدفق النفسي حالة ذاتية تأثيرها ينبع من ذات الفرد وذلك عندما يمتلك الفرد المهارة والرغبة في التحدي لتحقيق أعلى درجات الإنجاز باستخدام تلك المهارة وذلك لتحقيق هدف محدد يسعى له الفرد بعيداً عن التعزيز الخارجي وحينها تذوب ذاته ويندمج فيما يفعله بحيث ينعدم لديه الشعور بالوقت أو التعب ويكون في مستوى عال من التركيز والتحكم في المهمة (نيرمين حجازي، 2021، ص20).

3.2. أبعاد التدفق النفسي

1.3.2. وفقاً لكتابات ميهالي كسكزنتميهالي 1990.

وللتدفق كحالة نفسية تسعة أبعاد تتمثل في:

- التوازن بين التحدي والمهارة
- اندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية)
- أهداف مدركة واضحة
- تغذية راجعة غير غامضة

- تركيز تام في المهمة أو العمل
- إحساس بالضبط أو السيطرة
- غياب الوعي أو الشعور بالذات
- الاحساس إما بسرعة مرور الزمن أو ببطء مروره
- الاستمتاع الذاتي Autotelic espérances والذي يشير إلى خبرات ثابتة داخلية (القيام بالعمل أو أداء النشاط انجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لا ثابتة من الخارج (أبو حلاوة، 2013، ص20).

2.3.2. أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تننبوم، فوجاتي وجاكسون (1999).

- التوازن بين التحدي المهارة **challenge. Skillbalance** ففي حالة يتوافر لدى الفرد إحساسا بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تفتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.
- اندماج الفعل في الوعي أو الإدراك **Action-Awarenessmergling** مما يوفر سياق يتحقق فيه اندماج عميق جدا في المهام وبالتالي صدور فعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالبا ما تكون ذات طابع سلس تنقله الى ما يعرف بالعادات السلوكية.
- أهداف شديدة الوضوح **clear Gols** ويقترن بذلك إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به الفرد
- تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة **Unambiguous feedback** ففي حالة التدفق يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة ويصاحب ذلك ثقة وتأكد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.
- تركيز تام في المهمة **concentration on task at Hand** إحساس تام بالاستغراق أو ما يعرف بأسر المهمة للمرء.

- والإحساس بال ضبط والسيطرة **sense of control** فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.
- غياب الشعور بالذات **Loss of self-consciousness** فالاهتمام بالذات يتناقض إذا يصبح المرء متوحدا مع المهمة وجزء منها.
- تبدل إيقاع الزمن أو الوقت **Transformation of time** فإذا يمتلك المرء إحساس بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو بطيء شديد.
- الاستمتاع الذاتي **autotelic expérences**: وهي غاية كون المرء في حالة تدفق، ونمثل إحساس يمتلك المرء بالقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كفاية في حد ذاته دون انتصار لإثبات أو مكافأة فائدة في المستقبل (أبو حلاوة، 2013، ص21).

3.3.2. أبعاد حالة التدفق حسب تصورات دانيال جولمان (2004):

يرى دانيال جولمان (2004) في كتابه " العقل المحب للتأمل " the méditative " mind" أن العناصر الأساسية لخبرة التدفق هي:

- ذوبان وعي المرء في فعله اثناء قيامه بالمهمة أو العمل الذي يؤديه.
- تركيز الانتباه في اندماج واضح في التعامل مع المهمة أ أداء العمل دون اهتمام يذكر بالنواتج.
- نسيان الذات مع وعي وإدراك شديد للنشاط.
- مستوى مناسب من المهارات بما يتناسب مع المطالب البيئية.
- وضوح الهاديات الموقفية، والاستجابة المناسبة لهذه الهاديات
- حالة النشوة والابتهاج والاستمتاع الذاتي (ابوحلاوة، 2013، ص22).

4.2. الآراء النظرية حول التدفق النفسي

➤ آراء ميهالي كسكزنيتميهالي (Mihaly csikszentmihalyi)

هو واضع النظرية الأولى وصاحب المصطلح وقد كانت نظريته هذه نتيجة بحوث متواترة منذ مطلع سبعينيات القرن الماضي وإلى يومنا هذا، وقد صاغ هذا المفهوم من خلال دراسته لكل ما يمكن أن يؤدي بالبشر إلى البهجة أو المتعة، فقد اكتشف أن كل الناس في الأعمال ومن كل الجنسيات والاهتمامات يقرون باندماجهم في الأنشطة بطريقة متشابهة، وحيث أصبح مستغرقين تماما في نشاط ما نفقد معه إحاسيسنا بذواتنا ويتغير إحساسنا بالوقت.

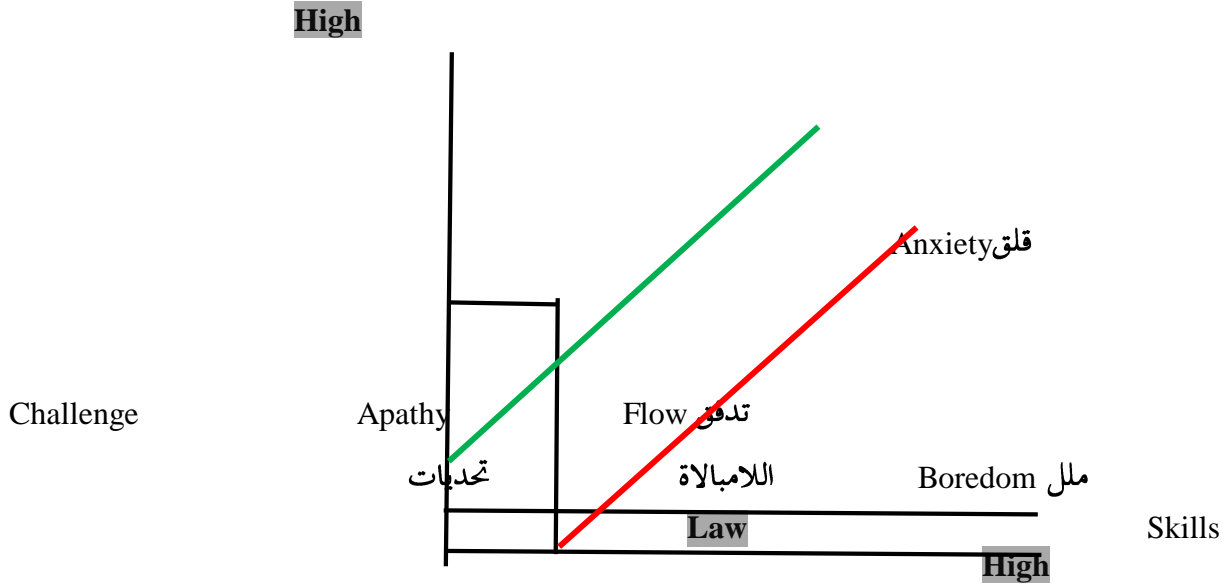
يعتقد كسكزنيتميهالي 1992 أنه من السهل جدا بالنسبة للدماغ أن يكون سلبيا، بمعنى الانتباه الزائد والانشغال الكبير في معالجة الأحداث السلبية التي تضمن المخاطرة أو احتمالات التهديد وبالتالي التركيز على الانفعالات والمشاعر السلبية، وبالنسبة للبشر عادة ما تزيد هذه السلبية من خلال فرض أهداف محددة علينا، والانتباه التام لحالتنا الشعورية السلبية، وفقد الإحساس بالذات، والتدفق لا يسمح لنا فقط بتأجيل انشغالاتنا الزائدة بالمشاعر السلبية ومصادر التهديد بل يجعلنا أكثر قدرة على تأسيس نظام مرن وواضح، ويدفعنا باتجاه التطور وتنمية انفسنا كأفراد. (أبو حلاوة، 2003، ص15).

ووفقا لهذه النظرية ينظر إلى التدفق بأنه حالة من الإشباع يصل إليها الشخص عندما يستغرق بشكل كامل فيما يقوم به من عمل، حيث تمثل حالة من نسيان الذات بشكل كامل مؤقت، وصولا إلى لحظات غياب الذات، وأوضح (Mihaly & Nakamura 1999) إلى أن التدفق النفسي يمثل تجربة ممتعة لصاحبها تتضمن انشغال الفرد بما يقوم به، وتتضمن حالة نفسية.

يستغرق بها الفرد دون الاهتمام بشيء آخر في ذات الوقت، كما أشارت النظرية أيضا على أن التدفق يمثل حالة نفسية مبنية على التفاوض و الرضا، والانغماس الكامل للفرد

في أداء المهمة التي كلف بها مما يجعل نشاطه متميز بالمشاركة العالية و السيطرة على الموقف، والتركيز، ونقص الملل والقلق و توافر الدافع الذاتي الجوهري، وعدم ملاحظة الحكم الذاتي، وأنها افضل طريقة للقرب من السعادة، واطلق على حالة التدفق هذه المصطلح (التجربة المثالية)، حيث يكون الأداء في ذروته وتكون الحالة الذهنية ايجابية، وبالتالي يمثل التدفق حالة تحفيزية مثالية حيث يعمل الدافع في أفضل حالاته و توصلت دراسة (Mihaly1990) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التدفق والابتكار والابداع والموهبة. (خريبة، 2021، ص276).

وتقع حالة التدفق حسب ميهالي في تلك المنطقة الشعورية بين القلق والملل، فالتدفق هو توازن بين التحدي الذي يقدمه النشاط أو المهمة، ومن بين المهارات إذا زاد التحدي كان قلق وإذا قل بدرجة كبيرة كان هناك ملل.



الشكل (02): يمثل نموذج التدفق النفسي

➤ آراء دانيال جولمان (Daniel Golman):

يرى دانيال جولمان كل الناس تمر بمشاعر التدفق من وقت لآخر، خاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة، وأحسن تعبير عن حالة التدفق نشوء علاقة حميمة بين شخصين عندما يتوجدان في كيان واحد ممتزج متناغم، والتدفق

حسبه هو أحسن حالات الذكاء الوجداني لأنه يمثل أقصى درجات تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم، فإذا استطاع شخص دخول منطقة التدفق فإن انفعالاته التي تعزز الأداء والتعلم، فإذا استطاع الشخص دخول منطقة التدفق فإن انفعالاته التي تعزز الأداء لأنها تكون مجرد انفعالات وعواطف تنساب في اتجاه معين بل تكون انفعالات إيجابية ممثلة بالطاقة الحيوية، وتتنظم فوائدها مع ما يجري من نشاط راهن.

كما يرى أن هناك عدة وسائل للوصول إلى حالة التدفق كتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق، و يبدو أن هذه حركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على أعتاب هذه الحالة من التدفق فالتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة التركيز لبدء العمل، والانتباه هنا ذو نوعية مسترخية على الرغم من شدة التركيز، وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدرا كبيرا من الجهد، وبمجرد أن يبدأ تركيز الانتباه تتخذ حالة التدفق قوة دفع ذاتي، الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق الاضطرابات الانفعالية وتأدية العمل دون جهد

من جهة أخرى يعتبر "جولمان" أن التدفق النفسي حالة خالية من الثبات الانفعالي، إلا في حالة النشوة الخفيفة والتي تمثل دافعا كبيرا (عرعار وآخرون، 2016، ص107).

➤ آراء مارتن سليجمان:

إن المصاحبات النفسية لحالة التدفق تدور حول ما سماه "مارتن سليجمان" (قضية المعنى) فقد أشار في كتابه السعادة الحقيقية إلى ثلاثة أبعاد أو مستويات للسعادة:

1. الحياة السارة أو المبهجة: والتي تتضمن خبرات تجلب السرور والانشراح كما تتضمن انفعالات ايجابية كبيرة.
2. الانغماس: أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.
3. الحياة ذات معنى أو الدلالة والقيمة.

ويعتبر سليجمان أن الاندماج في الحياة مماثل تماما لمفهوم التدفق والخبرة المثالية لدى " ميهالي"، كما يعتقد أنه نمط أقل أهمية للسعادة مقارنة بالسعادة التي يتحصل عليها الإنسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى.

وقد وافق في نفس السياق " ميهالي " تصور سليجمان بان التدفق مفهوماً خالياً من أو مجرد من القيمة Value Free فقد يكون الإنسان في حالة التدفق أثناء ارتكابه عملاً إرهابياً على سبيل المثال أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في الصالح الاجتماعي العام (أبو حلاوة، 2013، ص18).

ركز "سليجمان" على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي لأنه على خلاف وقت الفراغ يبني الكثير من ظروف التدفق في داخله وبذاته (أي داخل العمل يجد ذاته)، ففي العمل عادة ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضحاً أو هناك مردوداً عن كيفية التي تؤدي بها إلى العمل سواء كانت بدرجة الجودة أو السوء وهو عادة ما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى حد أدنى، وفي كثير من الحالات يتراوح العمل بين الصعوبات والمواهب بل وحتى القوى لدى العامل والنتيجة المترتبة، على ذلك أن بها وهم في البيت، فكل هذه الظروف التي ترتبط بسياق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق. يتحقق التدفق عندما تتناسب التحديات (سواء الكبيرة منها أو البسيطة) جيداً مع القدرات وفيما يلي يقدم "سليجمان" خطوات لمزيد من التدفق:

- التعرف على قواك المميزة.
- اختيار العمل الذي يتيح استخدام يومياً.
- جعل العمل الحالي عملاً جذاباً بالطريقة التي تتيح استخدام القوى المميزة فيه بدرجة أكبر.

- اختيار الموظفين الذين تواعم قواهم المميزة العمل الذي سيقومون به مع توفير مجالاً للعاملين بأن يقوموا بالعمل في نطاق الأهداف المخطط لها (سيلجمان، 2005، ص222-223).

ويرى كذلك أن المكونات الأساسية التي جعلها كسكز نيتيمهالي أبعاداً للتدفق قد غاب عنها (وجود شعور إيجابي) مثل المتعة والنشوة أو أي نوع من أنواع الوعي، وهذا هو جوهر التدفق، والشعور موجودان فقط لتصحيح المسار، أما عندما يكون ما نفعله عمل بلا منغص فإنه لا حاجة لهما.

وحسب سيلجمان هناك فرق بين المتعة والاشباع الذي مصدره التدفق، فعندما نمارس المتع (تناول الطعام، الاستماع للموسيقى...) نعيش خبرات سارة وممتعة لكنها لا تبني شيئاً للمستقبل ولا تحدث التغيير، ولا شيء يتراكم عنها إنها قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجتنا وتحقق الراحة والاسترخاء.

أما عندما يتم إشراكنا واستغراقنا في حالة التدفق فلعلنا نستثمر ونبني ثروة نفسية للمستقبل لذا اعتبر المتع علامة على تحقيق الاشباع البيولوجي، بينما الاشباع علامة تحقق النمو النفسي وللتخلص من المتعة أمر سهل والاستغراق في المزيد من الاشباع يعد عملاً صعباً، فالإشباعات تنتج التدفق لكنها تتطلب مهارات وجهداً والأمر الذي يشكل حقيقة عاتقاً أكبر هو أنه سبباً في مواجهة الاشباع فإن هناك أيضاً احتمال للفشل في حين أن المتعة لا تتطلب جهداً والمهارة ولا تتوفر على أي احتمال للفشل (سيلجمان، 2002، ص119).

5.2. المبادئ الأساسية لضمان حدوث حالة التدفق النفسي

إن دخول ما يسمى بحالة التدفق أمر هام ومبهج لما يترتب عنه ابداع وتحقيق للأهداف إلا أنه يتطلب حدوث مبدئين أساسيين يفسران كيف دخل الفرد حيز هذا الأمر، والمبدآن هما:

المبدأ الأول:

وجود قيمة مفيدة يتخذها الفرد كمسار لتحقيق هدفه وإنجاز مهمته والتي تنسجم مع دوافعه الذاتية، والتي لا تتعلق بالمكانة الاجتماعية أو بتحقيق مكاسب مالية، أو الترقية الوظيفية فكلها لا تمثل سوى دوافع خارجية نتائجها غالبا سلبية كانخفاض مستوى السعادة، استنزاف الطاقة الجسدية وأعراض التعب الجسدي.

إنما المقصود بالدافع المتعلق بتحقيق الذات الذي له آثاره الإيجابية سواء على مستوى الرفع من الكفاءة أو التخلص من الأفكار السلبية المحيطة.

المبدأ الثاني:

ويمثل ما وراء الانسجام بين قيم الفرد ونشاطه، والمقصود إيجاد التناسق بين المهارات والمهام.

وبذلك تشترط حالة التدفق العثور على نشاط يتناسب قيم الفرد ومهاراته لتحقيق المتعة، والمرء يكون أكثر اثارة وفائدة إذا ما كانت تلك المهارات والمهام من المستوى العالي (نايلي، 2021، ص70).

6.2. خبرة حالة التدفق

تشير إلى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والابتهاج والاحساس بالجدارة والقيمة الشخصية التي تنتاب الفرد أثناء وصوله حالة التدفق، حتى يصل إلى ما يطلق عليه الخبرة المثالية.

ولقد أظهرت نتائج الدراسات مثل دراسة (Delle2005, Massimini2008) أن حالة التدفق حالة وجودية متعددة الجوانب، إذا تتضمن مكونات " معرفية، دافعية، انفعالية "، تفتقرن معا لتكون فيما بينها نوعا من التكامل المتبادل (مهريّة الأسود، 2020، ص59).

والأصل في خبرة حالة التدفق استغراق الانسان بكامل منظومات شخصيته في مهمة تدوب فيها هذه الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت أو للزمن من الحسابات (أبو حلاوة، 2013، ص39).

خلاصة

من خلال ما سبق توصلنا إلى أن التدفق النفسي مفهوم إيجابي يصل بالفرد لأعلى درجات التوظيف للطاقات النفسية لدى الفرد فهو خبرة ذاتية خاصة بكل فرد تتولد بذاتها، إلا أنه يمكن توفير الظروف الملائمة لحدوثها في المجال الذي تسعى لتطوير مردوده ونتاجيته.

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد

1.3. القلق

1.1.3. مفهوم القلق

2.1.3. أسباب القلق

3.1.3. تصنيفات القلق

2.3. قلق المستقبل

1.2.3. مفهوم قلق المستقبل

2.2.3. أسباب قلق المستقبل

3.2.3. مظاهر قلق المستقبل

4.2.3. النظريات المفسرة لقلق المستقبل

خلاصة

تمهيد

تعد ظاهرة القلق من الظواهر النفسية الشائعة التي أصبحت موضع اهتمام العديد من العلماء والباحثين، بحيث أصبحت ظاهرة ملحوظة لدى الأفراد وعرض مشترك في أغلب الأمراض النفسية والعقلية وحتى العضوية، والقلق يعتبر من الجوانب الدينامية في بناء الشخصية وهو استجابة ناتجة عن ضغوط الحياة اليومية، ولكن قد يتعدى قلق تلك الاستجابة الطبيعية إلى أعراض أخرى تؤرق حياة المرضى كالشعور بالتوتر والشدة وغالبا ما يرتبط القلق بالمستقبل المجهول الذي يعتبر ظاهرة يتولد معها نوع من الشعور بعدم الارتياح وافتقاد للأمن النفسي والتفكير السلبي.

1.3. القلق

1.1.3. مفهوم القلق

_ يعرف القلق على أنه حالة انفعالية غير سارة تصاحبها مشاعر التوتر والخوف والاضطراب، ونشاط في الجهاز العصبي، أما بيار جاني يعرف القلق على أنه عدم الراحة الجسمية والنفسية، يعود إلى الإحساس بخطر شديد مع خوف عميق قد يؤدي إلى نوبات هلع، مع احساسات غير مرغوبة في الجهاز الهضمي والنفسي (بن عبد الله، 2014، ص50).

_ ويعرف أيضا على أنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، أعراض نفسية جسمية، ويكون المريض وكأن لسان حاله يقول: "شاعر بمصيبة قادمة"، ورغم أن القلق غالبا ما يكون عرضا لبعض الاضطرابات النفسية، إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها، اضطرابا نفسيا أساسيا وهذا ما يعرف باسم (عصاب القلق) anxiety neurosis، أو (القلق العصابي) anxiety reaction، وهو أشيع حالات العصاب (حامد عبد السلام، 2005، ص484).

_ ويعرف أيضا على أنه شعور غامض غير سار بالخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الاحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، بحيث يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد، وذلك مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة أو السحبة في الصدر والضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع أو كثرة الحركة. (أحمد عكاشة، 1998، ص107).

2.1.3. أسباب القلق

تتعدد أسباب القلق ومن أهمها:

- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات بحيث قد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.
- الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام)، والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه، والتوتر النفسي الشديد والأزمات أو المتاعب أو الخسائر المفاجئة والصدمات النفسية، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، والمخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة، والشعور بالعجز والنقص، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة وأحيانا قد يؤدي فشل الكبت إلى القلق وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها الرغبات الملحة، ومن الأسباب النفسية كذلك الصراع بين الدوافع والاتجاهات، والإحباط، والفشل اقتصاديا أو زواجيا أو مهنيا، والحلول الخاطئة وكثرة المحرمات (الثقافية).
- مواقف الحياة الضاغطة، والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة ومطالب ومطامح المدنية المتغيرة (نحن نعيش في عصر القلق) وعدم تقبل مد الحياة وجزرها، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الامن، أو المنفصلان، وعدوى القلق وخاصة من الوالدين.

➤مشكلات الطفولة والمراهقة والشيوخوخة، ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي، والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والتسلط والحماية الزائدة والحرمان، واضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين.

➤التعرض للحوادث والخبرات الحادة (اقتصاديا أو عاطفيا أو تربويا)، والخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة والارهاق الجسمي والتعب والمرض، وظروف الحرب.

➤الطرق الخاطئة لتجنب الحمل والحيطة الطويلة خاصة الجماع الناقص.

➤عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

➤يرى السلوكيون أن القلق استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك. (حامد عبد السلام، 2005، ص486).

3.1.3. تصنيفات القلق

يصنف القلق إلى:

➤القلق الموضوعي: يكون مصدر هذا القلق خارجيا وموجودا فعلا ويطلق عليه أحيانا القلق الواقعي أو القلق السوي أو الإيجابي وذلك لارتباط هذا النوع من القلق بموضوع حقيقي يحمل مخاطر حقيقية، ولذا يكون القلق في هذه الحالة هو رد فعل مبرر لموضوع خارجي بحيث يهيئ الفرد نفسه للتعامل مع هذا الموضوع وتجنب مخاطره، والقلق الموضوعي قلق صحي غير مرضي وهو مطلوب في حياة الفرد ولا حياة بدونه، وإذا اختفى من حياة الفرد أصبح انسانا مريضا متبلد الوجدان.

➤القلق العام: ويطلق عليه بعض الأخصائيين القلق الشامل وهو غير محدد الموضوع ويتخلل جوانب عديدة من حياة الفرد، ويظهر على شكل عدم ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور بعد الأمن، أما من الناحية الجسمية فيتميز بانقباضات صدرية أو رؤية أو تقلصات في المعدة، فالقلق العام إذن قلق غير سوي فهو أقرب إلى الناحية المرضية

منه إلى الناحية الصحية لأنه غير محدد الموضوع والمنشأ وبذلك فهو يعيق تقدم الفرد ويمنعه من مواجهة الحياة (ذهبية، 2012، ص88).

➤ **القلق الخلقى:** هو نوع من الخوف الموضوعي، حيث أنه يرتبط بموضوع محدد المعالم، إلا أنه ليس خارجي المصدر بل يكون مصدره الأنا الأعلى، ويبدو في صورة إحساس الأنا بالذنب أو الخجل عندما يقترف الفرد أو يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع المعايير والقيم التي يمثلها جهاز الأنا الأعلى.

➤ **القلق العصابي:** وهو قلق شديد لا تتضح معالم المثير فيه ويبدو على شكل خوف من المجهول وهو ينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفوذ إلى الشعور، ويكون القلق بمثابة إنذار للأنا لكي يحشد دفاعاته حتى لا تتجح المكبوتات اللاشعورية في التسلسل إلى منطقة الوعي والشعور.

وإذا كان القلق الموضوعي يعود إلى مثيرات خارجية في البيئة، فإن القلق العصابي يرجع إلى عامل داخلي وهو دفعات اللهو الغريزية التي تفشل الأنا بمكانيزماتها الدفاعية في صدها وبالتالي فإن القلق العصابي قلق مرضي يصعب التعايش معه.

➤ **القلق الموقفي:** وهو قلق محدد بمواقف معينة أي أنه قلق محدد الموضوع وهو سرعان ما يزول بزوال المسبب له. (ذهبية، 2012، ص89_90).

2.3. قلق المستقبل

1.2.3. مفهوم قلق المستقبل

❖ يشير (Zaleski) أن قلق المستقبل بأنه " حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان، والخوف من التغيرات غير المرغوبة المتوقع حدوثها في المستقبل وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل قد يكون هناك تهديد بأن شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص.

❖ ويعرف السبعاعي (2007) قلق المستقبل بأنه " حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر يميزها شعور بالتوتر والضيق والخوف، وعدم الارتياح

والكدر والهم وفقدان الأمن النفسي اتجاه الموضوعات التي تهدد قيمته أو كيانه، يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل (فتحي، 2020، ص73).

❖ كما تعرفه (زينب شقير) بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف ادراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات بشكل يقلل من الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، بحيث تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس (شقير، 2005، ص05).

❖ يعرف (Veining, Ebreo) قلق المستقبل أنه استعداد أو نزوع أو ميل شخصي اتجاه أحد أنواع التفكير السلبي الخاص بالمستقبل الذي سوف يعيشه الفرد ويعمل فيه، والذي قد يواجه فيه أحداث سيئة أو غير مقبولة يجب العمل لمواجهتها والتصدي لها، وأن يتحمل مسؤوليات نتائج ما سيقوم به من أعمال أو ردود أفعال اتجاهها، ومن ثم فإن قلق المستقبل ينتج عن الخوف والجزع والشعور بالعجز والنقص وعدم الكفاءة لمواجهة كافة الأحداث الحياتية (Ebreo - Veining, 2001, p424).

❖ ويذكر المشيخي أن قلق المستقبل هو شعور بعدم الارتياح والتفكير السلبي اتجاه المستقبل والنظرة السلبية للحياة وعدم القدرة على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة وتدني اعتبار الذات وفقدان الشعور بالأمن مع عدم الثقة بالنفس (المشيخي، 2009، ص47).

2.2.3. أسباب قلق المستقبل

إن المستقبل مصدر مهم من مصادر القلق باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة

بمجموعة من التغيرات والعوامل التي تتضافر لتوسع وتمكن من الإحساس بقلق المستقبل (ناهد شريف، 2005، ص 63).

_ تعددت وتنوعت أسباب قلق المستقبل ونذكر منها ما يلي:

➤ الأسباب الأسرية: التفكك الأسري وعدم الإحساس بالأمن، وكثرة الضغوط النفسية، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل (ماهر موسى، 2013، ص 35).

➤ الأسباب الاجتماعية: تتمثل في الأفكار الخاطئة واللاعقلانية التي تتولد لدى الفرد وتجعله يؤول الواقع من حوله، وكذلك الأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ، مما يدفعه إلى حالة من الخوف والقلق، الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية والواقعية، ومن ثمة عدم الأمن والاستقرار النفسي (الشقير، 2005، ص 4).

• الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.

• الشعور بعدم الأمن والاحساس بالضيق (Zaleski, z, 1994,185)

• ضعف القدرة على تحقيق الأهداف.

• الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.

• الخوف الغامض وما يحمله من صعوبات.

• عجز الفرد عن تحقيق أهدافه أو الفشل في اكتساب حب واحترام الآخرين أو الفشل في

العمل أو الدراسة، أو اضطهاده سواء في محيطه، أو أسرته أو عائلته أو عمله، وحتى

عندما يكون يحاول تغيير بعض عاداته البيئية (يمينه، 2020، ص 22).

➤ أسباب شخصية:

• عدم وجود القدرة الكافية للفرد للتكيف مع المشكلة التي يعاني منها.

• عدم وجود المعلومات الكافية لبناء الأفكار والتكهن بالمستقبل.

• عدم القدرة على الفصل بين الأماني والتطلعات عن الواقع الذي فيه (شقيف أحمد

وآخرون، 2012، ص 84).

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموح.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء الأفكار عن المستقبل.
- الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله
- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة أو المدرسة.
- استعداد الفرد الشخصي للتفاعل مع الخوف، وكذلك الخبرات الشخصية المتراكمة ومذاهب اتجاهات الشخص في حياته (يمينة، 2020، ص23).

➤ الأسباب الاقتصادية

- الانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات العمومية منها والخاصة.
- قلة فرص العمل .
- عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بينما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل (سارة، 2016، ص373).

➤ الأسباب النفسية

ترجع حنان العناني قلق المستقبل إلى خبرات ماضية مؤلمة وضغوط الحياة العصرية وطموح الإنسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإيجاد معنى لوجوده (حنان، 1995، ص115).

وفي سياق ضغوط الحياة تشير بعض الآراء إلى دور الضغوط كمسبب لقلق المستقبل حيث أوضح محمود شمال أن زيادة أعباء أو الصعوبات التي يواجهها الفرد في الحياة ستجعله أكثر تشاؤماً، كما أن زيادة أعباء الفرد في الحياة ستجعله يغير نظرتة في الحياة وبالتأكيد أن هذه النظرة للحياة ستزيد من خوفه من المستقبل الذي من خلال يحمل الكثير

من الآلام استنادا إلى خبرة الحاضر المؤلمة، وعلى ذلك فإن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الفرد يوميا، ستزيد من قلقه في المستقبل (عاشور، 2001، ص438).

3.2.3. مظاهر قلق المستقبل

مظاهر قلق المستقبل: لقلق المستقبل ثلاثة مظاهر هي:

مظاهر معرفية: هي حالة من القلق تتعلق بالأفكار التي تدور في خلجات الشخص

وتفكيره وتكون متذبذبة لتجعل منه متشائم من الحياة معتقداً قرب أجله، وأن الحياة

أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من فقدان السيطرة على وظائفه الجسدية أو العقلية

مظاهر سلوكية: مظاهر نابعة من أعماق الفرد تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في سلوك الفرد

مثل: تجنب المواقف المحرجة للشخص وكذلك المواقف المثيرة للقلق.

مظاهر جسدية: ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ما يظهر على الفرد من ردود أفعال بيولوجية

وفسيولوجية مثل ضيق التنفس، جفاف الحلق، برودة الاطراف، ارتفاع ضغط الدم، إغماء،

توتر عضلي، عسر الهضم (الداهري صالح، 2000، ص327).

➤ وأيضاً يرى عاطف مسعد الحسيني أن من مظاهر قلق المستقبل ما يلي:

- الانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد والبكاء لأسباب تافهة.
- التشاؤم لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيئ له الأخطار المحدقة به.
- صلابة الرأي والتعنت .
- الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- استغلال العلاقات الاجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- الحفاظ على الطرق الروتينية والطرق المستهلكة مع مواقف الحياة.
- الانسحاب من أنشطة البناء .

- عدم القدرة على مواجهة المستقبل.
- عدم الثقة بالنفس أو بالآخرين.
- الخائف من المستقبل يعبر عن خوفه من المستقبل بالرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو أي يتسم بالنكوص، والتثبيت ولذلك نشاهد الكبار يظهرون بمظاهر الأطفال في الانفعال.
- الواضح من كل ما هو واقع ويصاب بصفة الكذب ويكذب في الأفعال ويتضح في كل حركاته في مواقفه ويحاول دائما مع حقيقة أمره (عاطف، 2011، ص40).

4.2.3. النظريات المفسرة لقلق المستقبل

➤ **النظرية السلوكية** : يرى أصحاب النظرية السلوكية أن قلق المستقبل مكتسب من خلال الاشتراطات أو العمليات التعليمية الأخرى، والأمر الذي يولد السلوك التجنبي، وبالتالي يكتسب هذا السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق، ويفسر "أيزنك" استجابات القلق كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشتمل على رد فعل عصبي لا إرادي على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثلة بالهروب والتجنب، وأن التجنب أو الهروب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قويا (عقلة المحاميد، 2007، ص132).

➤ **النظرية المعرفية**: من وجهة نظر النظرية المعرفية يعتقد أن العامل الاساسي في نشوء القلق واستمراره وتفاقمه يتبع من عملية التفكير، حيث اشار أرون بيك 1985 إلى أن الاستعارات تلعب دورا حاسما في القلق حيث أن أفكار الفرد تحدد ردود أفعاله وفي ضوء محتوى التفكير، يتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات، وضيقا مسيطرا، وانخفاضا في الكفاءة الذاتية وتؤكد النظريات الاستعرافية على أن الفرد يكون قلقا نتيجة لإدراك تهديد أو خطر ما، وترى النظرية المعرفية أن أساس المشكلة في اضطرابات القلق يكمن في أسلوب الفرد في تفسير الواقع، وأن المعلومات التي لدى الفرد عن نفسه وعن العالم وعن بيئته وعن

المستقبل يتم استيعابها عن أنها مصادر للخطر و تفترض البحوث النفسية المعرفية وجود ثلاث فئات من العمليات المعرفية المرتبطة بالقلق فالفرد الذي يعاني من القلق:

- يتجه بشكل انتقائي نحو المعلومات المرتبطة بالتهديد.
- يظهر سهولة في الذكريات المرتبطة بهذه المعلومات المهددة
- يبدي تجهزا في تفسير المعلومات الغامضة بإعطائها معاني مهددة له (ناهد شريف، 2005، ص47).

➤ **النظرية الإنسانية:** يرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الانسان، أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث كما أنه ليس ناتجا عن ماضي الفرد، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث في أي لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند الإنسان، وقد تحدث كارل روجرز عن القلق في مواقع مختلفة في بنیان نظريته للعلاج النفسي المتمركز حول العميل، فتحدث عنه أثناء شرحه لقابلية التعرض للتهديد أو الحساسية، وأثناء حديثه عن كيفية تحريف أو انكار الخبرات المؤلمة، وأثناء حديثه عن تشكيل الاضطراب النفسي وذلك في مؤلفاته للعلاج المتمركز حول العميل 1956 وكيف تصبح شخصا، 1916 وإجمال فإنه ينظر الى القلق كأحد الأبعاد الأساسية التي تشكل في مجموعها رؤيته للتوتر، ويقسم روجرز التوتر الى ثلاثة أنواع هي: التوتر الفيزيولوجي، عدم الارتياح النفسي والقلق، ويقسم الانفعالات الى قسمين أساسيين هما: المشاعر المقلقة والمشاعر الهادئة (الشناوي، 2000، ص365).

➤ **نظرية الجشطالت:** ينظر الجشطلتيون إلى أن القلق من خلال ثلاث مضامين هي:

- **المضمون السيكلوجي:** حيث يفترض أن ثمة صراع بين إقدام الفرد على الاتصال بالبيئة لإشباع حاجاته وبين إحجامه عن اتمام وانجاز هذا الاتصال لأسباب اجتماعية واعية واشتراطية.

• المضمون الفسيولوجي: ويعرف باسم معضلات القلق ويكون ظاهرا في ضيق التنفس والأكسجين.

• المضمون المعرفي: حيث أن ترقب العواقب الوخيمة لأفعالنا هو الذي يشكل المضمون المعرفي لقلقنا أي أن القلق لا يدور حول ما فعله الفرد بل حول العقاب المنتظر في المستقبل، ومن ثمة يعيش الشخص في القلق في فجوة تفصل بين الحاضر والمستقبل ولا تتسلل الأحداث في حياته بشكل سليم إذ يقلق الفرد حين يترك الآن والحقيقة الجارية ويقفز إلى المستقبل المتصور الذي لم يولد بعد ومزال في رحم الغيب (القطان، 1980، ص209).

➤ النظرية الوجودية: يتمثل التفسير الوجودي لقلق المستقبل في رأي "كيرك جارد"، الذي يرى أن حياة الإنسان وفهمها هي سلسلة من القرارات الضرورية وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار معين فإن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الإنسان وسيضعه أمام مستقبل مجهول وسيعيش بالتبعية خبرة القلق، والقلق عند "كيرك جارد" لا شيء، وهو كل شيء، إنه شعور يوضح للفرد مدى ما يكون عليه وجوده من أسى ومعاناة في هذا العالم الذي يعيش فيه مستقبلا، ويشير "كيرك جارد" إلى أن القلق من المستقبل سببه عدم القدرة على التنبؤ بما سوف يحدث في عالم مجهول، كذلك فإن اختبار الماضي يقود إلى الحزن بسبب فوات الفرص على النمو خلال مراحل التغيير (شلهوب، 2015، ص40-39).

خلاصة

نستخلص من خلال عرضنا لمفهومي القلق وقلق المستقبل، أن القلق مفهوم مركزي في علم النفس وعرض مشترك بين العديد من الاضطرابات النفسية والعقلية بل وحتى في أمراض عضوية شتى، باتفاق جميع مدارس علم النفس أنه الأساس لكل اختلالات الشخصية واضطرابات السلوك، ومن جهة عرضنا لنوع من أنواع القلق وهو قلق المستقبل وهو حالة من عدم الارتياح والضيق وانشغال الفكر بما يحمل المستقبل الأكثر بعداً، وهذه الحالة تزداد حدتها عندما تكون الظروف الراهنة صعبة ومعقدة، فبالتالي من خلال ما قدمناه في هذا الفصل من تعاريف وأنواع ومظاهر وأسباب ونظريات في دراستنا النظرية سوف نتطرق إلى الجانب الميداني الذي من خلاله نبرز ما قدمناه بشكل تطبيقي لما هو متعلق بموضوع دراستنا.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

منهجية الدراسة واجراءاتها

تمهيد

1.4. الدراسة الاستطلاعية

2.4. منهج الدراسة

3.4. مجتمع وعينة الدراسة

4.4. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية

5.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد

في هذا الفصل سنتطرق لمنهجية وإجراءات الدراسة من خلال الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية التي تشمل المنهج المتبع ومجتمع وعينة الدراسة وكيفية اختيارها، ثم عرض أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المعتمدة في دراستنا.

1.4. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة تمهيدية قبل التطرق للدراسة الأساسية لأي بحث علمي، فهي تعمل الخطوة الأولى بحيث تهدف إلى تحديد العينة البحثية وكيفية القيام بالدراسة وتحديد الوسائل والأدوات اللازمة للقيام بهذه الدراسة.

1.1.4 الهدف من الدراسة

- تحديد المجتمع الأصلي للدراسة
- تحديد وضبط عينة الدراسة الأساسية
- تقدير مدى صلاحية المقاييس المعتمدة في البحث ومدى قدرتها على تغطية جوانب الموضوع المعالج

- تحديد الرزنامة الزمنية والمكانية لإجراء الدراسة الأساسية
- التعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها أثناء التطبيق

2.1.4. عينة الدراسة الاستطلاعية

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 20 ممرض من الممرضين العاملين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة (المؤسسة الاستشفائية "الزهرابي" والمؤسسة العمومية للصحة الجوارية).

منهم 06 ذكور و14 أنثى، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وفيما يلي نورد مواصفات بعينة الدراسة الاستطلاعية:

جدول (01): يوضح مواصفات العينة الاستطلاعية

الجنس	الفئات	العدد	%
	ذكر	06	30
	أنثى	14	70
المجموع		20	100

ومن خلال معطيات الجدول رقم (01) يتضح أن عينة الدراسة الاستطلاعية قد تضمنت كلا الجنسين، وذلك بنسبة 30% للذكور، و 70 % للإناث، ويعود تفوق الإناث على الذكور إلى ارتفاع عددهم في قطاع الصحة.

3.1.4. إجراءات الدراسة

- تحديد وضبط المؤسسات الاستشفائية محل الدراسة وهي: (المؤسسة الاستشفائية الزهراوي والمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بالمسيلة).
- تحديد وضبط عينة الدراسة والمتمثلة في الممرضين العاملين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة
- تحديد نوع العينة المناسبة للدراسة وتم اختيار الطريقة العشوائية البسيطة لمناسبتها للدراسة.

4.1.4. نتائج الدراسة

- تم ضبط عينة الدراسة الأساسية.
- تم ضبط المقاييس الخاصة بالدراسة.
- تم تحديد زمن إجراء الدراسة الأساسية.
- تم تحديد خطة تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية.

❖ الدراسة الأساسية:

2.4. منهج الدراسة

المنهج: هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة المدروسة (علي المحمودي، 2019، ص35).

المنهج الوصفي: هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة، أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (سيد سليمان، 2014، ص131).

في حين اقتضت الدراسة الحالية الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره مناسباً لها، وكونه يهدف إلى جمع البيانات والحقائق، بحيث يعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه الدراسات الارتباطية التي تهتم بالكشف عن العلاقات بين متغيرين أو أكثر لمعرفة مدى الارتباط بين هذه المتغيرات والتعبير عليها بصورة رقمية (محمد، 2015، ص255).

3.4. مجتمع وعينة الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من الممرضين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية (الزهرراوي)، و (المؤسسة الاستشفائية للصحة الجوارية) بولاية المسيلة.

1.3.4 عينة الدراسة وكيفية اختيارها

عادة ما تقتصر العلوم السلوكية في استخلاص تعميماتها من البحوث التي تقوم بها على مجموعة من الأفراد الذين يمثلون عينة مشتقة من المجتمع الأصلي للدراسة، ويقصد بالعينة أنها " جزء من مجتمع معين يمثل في خصائصه ذلك المجتمع اختصاراً للوقت والجهد والمال "(الداهري والكبيسي، 1999، ص49).

وقد حاولت الباحثتان أن تكون العينة ممثلة بشكل أكثر للمجتمع الأصلي حتى يمكن الاعتماد على نتائجها وقد تم ذلك ضمن المجالات التالية:

المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة بالمؤسسة الاستشفائية (مستشفى الزهراوي بولاية المسيلة، المؤسسة الاستشفائية للصحة الجوارية بالمسيلة).

المجال البشري:

المعنيون بالدراسة هم عينة من المرضى العاملين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة (مستشفى الزهراوي والمؤسسة العمومية للصحة الجوارية).

المجال الزمني:

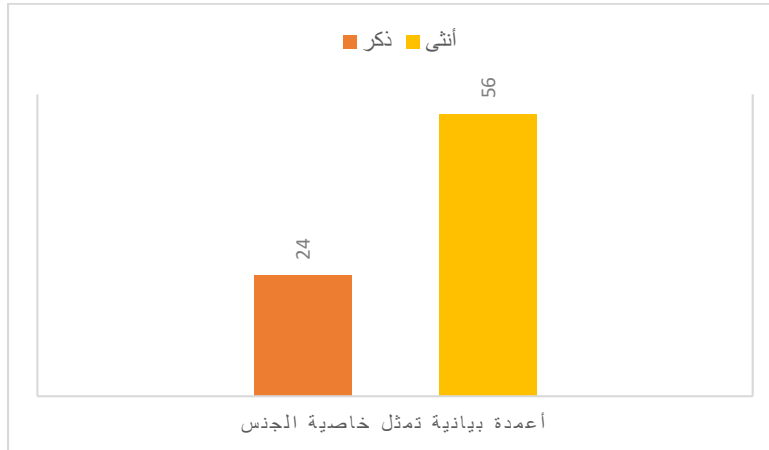
تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من بداية شهر مارس من 2023/03/12 إلى غاية 2023/03/20.

1.1.3.4. كيفية اختيار العينة وحجمها

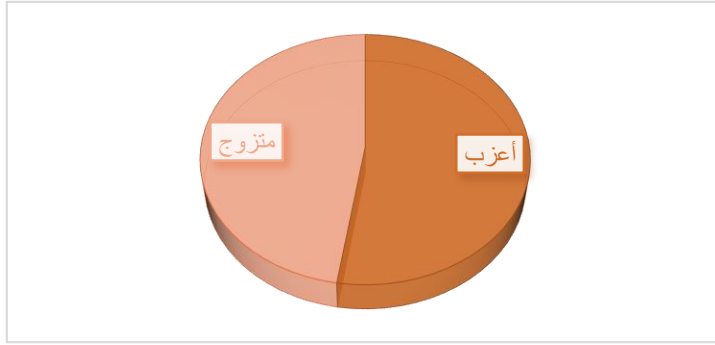
قامت الباحثتان باختيار عينة بلغ حجمها (80) من المرضى العاملين ببعض المؤسسات الاستشفائية، ذكور وإناث على حسب اختلاف حالتهم الاجتماعية وعلى حسب خبراتهم المهنية (أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 10 سنوات، أكثر من عشر سنوات)، وفيما يلي خصائص هذه العينة:

جدول (02): يوضح مواصفات العينة الأساسية

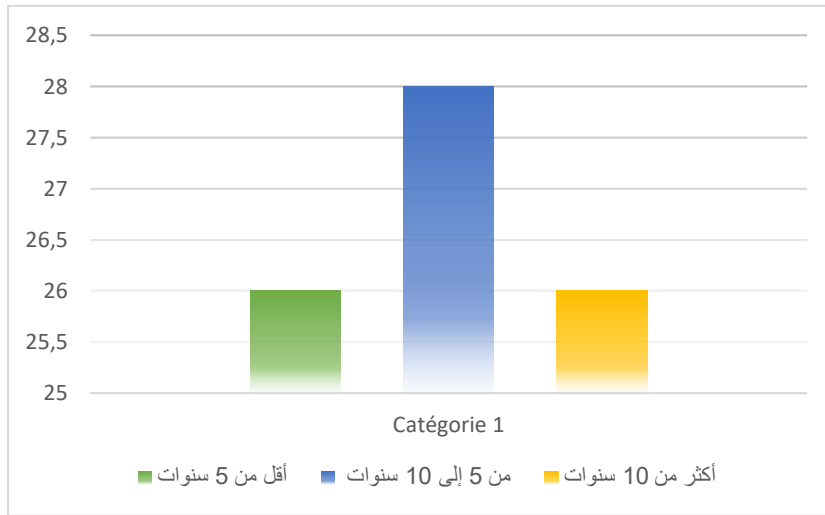
الجنس	العدد	الفئات	%
الجنس	24	ذكر	30
	56	أنثى	70
المجموع			100
الوضعية الاجتماعية	42	أعزب	52,5
	38	متزوج	47,5
المجموع			100
الخبرة المهنية	26	أقل من 5 سنوات	32,5
	28	من 5 إلى 10 سنوات	35
	26	أكثر من 10 سنوات	32,5
المجموع			100



الشكل رقم (03): توزيع أفراد العينة حسب الجنس



الشكل رقم (04): توزيع أفراد العينة حسب الوضعية الاجتماعية



الشكل رقم (05): توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية

4.4. أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية

اعتمدنا في هذه الدراسة على أداة لجمع البيانات اللازمة وهي مقياس التدفق النفسي ومقياس قلق المستقبل.

1.3.4. مقياس التدفق النفسي إعداد (الموسوي، والشطب، 2016)

أ. خطوات بناء المقياس:

أعد الباحثان مقياس التدفق النفسي من خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات الصلة، تبني الباحثان تعريف ميهالي وتشكزنتهيمالي، ليتم بعدها إعداد 05 فقرات لكل بعد من الأبعاد الأربعة، ووضعت لها بدائل (تنطبق على تماما، تنطبق على غالبا، تنطبق على

أحيانا، تنطبق على نادرا، لا تنطبق على أبدا) وتعطى الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية.

- الصدق:

يشير أيبيل 1982 إلى أن المقياس يعد صادقا ظاهرا إذا ما ظهر أن عباراته تقيس المعرفة أو القدرة التي وضع المقياس من أجل قياسها (Ebel, p55,1972)، ووفقا لذلك تحقق الباحثان من صدق الاستبانة ظاهريا بعرضها على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية وال نفسية عددهم (10) محكما وكما تم توضيحه في صلاحية فقرات الاستبانة، كما تحقق الصدق منطقيا بتعريف كل مجال من مجالات الاستبانة الممثلة لمجالات التدفق النفسي ومدى تمثيل الفقرات للمحور الذي تنتمي إليه وقد حظيت جميع الفقرات بموافقة المحكمين.

- الثبات:

للتحقق من الثبات تم اعتماد طريقة تحليل التباين باستعمال معادلة ألفا كرو نباخ Cronbach Alpha وهي من أكثر المعادلات شيوعا في حساب الثبات، هذه الطريقة إذ تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها، وقد عمد الباحثان إلى إخضاع جميع استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (250) استمارة للتحليل، وقد كانت قيم معامل الثبات كما مبين في الجدول (03):

جدول (03) معامل الثبات ألفا كرو نباخ لمجالات مقياس التدفق النفسي

المجال	الأهداف الواضحة	الاندماج والتركيز	فقدان الشعور بالوقت والوعي والذات	تغذية راجعة وفورية
معامل التباين	0,80	0,71	0,77	0,77

1.3.4. مقياس قلق المستقبل

أ. خطوات بناء المقياس:

تم بناء المقياس من خلال الاطلاع على الأدب السيكولوجي للدراسة، وكذلك من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة منها دراسة "أبو العمرين" (2008)، ودراسة "أبو الحصين" (2010) ودراسة "عقل" (2014)، وتم استطلاع آراء مجموعة من الممرضين والمرضات العاملين بالمستشفيات الحكومية لتحديد أهم مشكلات قلق المستقبل المتعلقة بهم أثناء ممارسة عملهم، وانعكاسها على حياتهم.

وبناء على ما سبق تم تحديد أبعاد المقياس وهي: البعد الشخصي، والبعد الاجتماعي، والبعد الاقتصادي، وبعد المخاطرة المهنية، وتم اشتقاق الفقرات الخاصة به بناء على هذه الأبعاد، حيث اشتمل كل بعد من الأبعاد على 10 فقرات، وبذلك يشتمل المقياس ككل على 40 فقرة.

- صدق وثبات مقياس قلق المستقبل:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من أساتذة علم النفس، لإبداء آرائهم لأبعاد وفقرات المقياس، وقد أعطيت تقديرات لفقرات المقياس وهي: "موافق بشدة (5)، ووافق (4) ومحايد (3)، ومعارض (2)، ومعارض بشدة (1).

أ. وصف أدوات الدراسة:

قام الباحث بإعداد مقياس قلق المستقبل وقد كان في صورته النهائية من 40 فقرة موزعة على أربعة مجالات لكل مجال 10 فقرات.

• صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل مجال من مجالات المقياس والمجال الكلي وكل فقرة من فقرات المجال والدرجة الكلية للمجال بواسطة برنامج (SPSS)

_ حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس

لاختبار صدق الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات مقياس قلق المستقبل مع الدرجة الكلية للمجال نفسه، وحصل الباحث على مصفوفة الارتباط التالية:

جدول (04): يوضح الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل

الدرجة الكلية	المخاطرة المهنية	البعد الاقتصادي	البعد الاجتماعي	البعد الشخصي	المجال
0,912	0,816	0,822	**0,775	1	البعد الشخصي
**0,880	0,658	**9,578	1	0,775	البعد الاجتماعي
0,822	0,567	1	0,678	0,645	البعد الاقتصادي
0,816	1	0,567	0,658	0,676	المخاطرة المهنية
1	0,816	0,822	0,880	0,912	الدرجة الكلية

ويتضح من الجدول رقم (4) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مستوى دلالة 0.01

بين المجالات والدرجة الكلية للمجال.

تم حساب معاملات الارتباط بين فقرات المجال الأول (البعد الشخصي) والدرجة الكلية

للمجال كما هو موضح في جدول رقم (05):

جدول (05): معاملات الارتباط بين فقرات المجال الأول (البعد الشخصي) والدرجة الكلية للمجال

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
ثالثا: البعد الاقتصادي		أولا: البعد الشخصي	
0,446**	21	0,285*	1
0,566**	22	0,764**	2
0,469**	23	0,728**	3
0,706**	24	0,771**	4
0,391**	25	0,665**	5
0,482**	26	0,301**	6
0,705**	27	0,670**	7
0,669**	28	0,754**	8
0,567**	29	0,573**	9
0,624**	30	0,634**	10
رابعا: المخاطرة المهنية		ثانيا: البعد الاجتماعي	
0,127	31	0,285*	11
0,409**	32	0,764**	12
0,604**	33	0,728**	13
0,395**	34	0,771**	14
0-,303**	35	0,665**	15
0,598**	36	0,301**	16
0,587**	37	0,670**	17
0,668**	38	0,754**	18
0,363**	39	0,573**	19
0,423**	40	0,634**	20

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01

بين كل فقرة والمجال التابع لها.

ثبات مقياس قلق المستقبل

تم حساب الثبات لمقياس قلق المستقبل بطريقة:

معامل ألفا كرو نباخ Cronbach Alpha

تم حساب الثبات الكلي لمقياس قلق المستقبل ولمجالاتها المختلفة عن طريق حساب معامل ألفا كرو نباخ عن طريق برنامج الحاسوب Spss كما هو موضح بالجدول رقم (06) الجدول رقم (06) معامل الثبات ألفا كرو نباخ لكل مجال من مجالات مقياس قلق المستقبل

المجال	معامل ألفا كرو نباخ
البعد الشخصي	0,87
البعد الاجتماعي	0,90
البعد الاقتصادي	0,90
المخاطر المهنية	0,92
المقياس الكلية (قلق المستقبل)	0,92

يتضح من خلال الجدول رقم (06) للمقياس ككل (0.78) وهو معامل ثبات مرتفع.

5.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إن الأساليب الإحصائية هي إحدى الدعائم الأساسية التي تقوم عليها الطريقة العلمية في بحوث العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بين الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في معالجة نتائج الدراسة الحالية:

- معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل القياس
- الإحصاء الوصفي والإحصاء الاستدلالي
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

ولحساب معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لأدوات الدراسة الحالية تم الاعتماد على:

- اختبار (T) لعينتين مستقلتين لمعرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية
- اختبار (F)
- الفا كرو نباخ
- معاملات الارتباط والاتساق الداخلي.

خلاصة

من خلال ما جاء في هذا الفصل باتباع خطوات البحث العلمي في هذا الجانب التطبيقي، نلمس الحاجة الملحة للعلوم الإنسانية والاجتماعية في دراستها للظواهر، حيث أن دراستنا لهذه الظواهر لا تقف على الجانب النظري فقط لكي نكتشف عن الحقائق المتعلقة بالموضوع وإنما تهتم بالجانب الميداني أيضا للوصول إلى الحقائق، لذا من الأهمية الجمع بين هاتين المحورين، وسيتم في الفصل الموالي عرض وتحليل نتائج المتحصل عليها.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1.4. عرض نتائج الدراسة

2.4. مناقشة نتائج الدراسة

3.4. نتائج الدراسة

4.4. مقترحات الدراسة

خلاصة

تمهيد

يشتمل هذا الفصل على عرض للنتائج التي توصلت إليها مجموعة البحث على وفق أهداف البحث الحالي، فضلاً عن مناقشة تلك النتائج في ضوء البيانات والنظريات والدراسات السابقة المعتمدة في الدراسة، ومن ثم الخروج بمقترحات بالاستناد إلى تلك النتائج.

1.5. عرض نتائج الدراسة

1.1.5. عرض نتائج الفرضيات الجزئية

➤ عرض نتائج الفرضية الأولى التي نصت على مستوى التدفق لدى الممرضين عالي وللتحقق منها قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول التالي يوضح أهم النتائج:

جدول رقم (07): يوضح مستوى التدفق النفسي

التدفق النفسي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	80	3.74	0.39	عال

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح لنا أن متوسط درجات الممرضين على مقياس التدفق النفسي حيث بلغ للمقياس ككل 3.74 وبانحراف معياري 0.39 مما يدل على أن الممرضين لديهم تدفق نفسي بدرجة عالية.

➤ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى: التي نصت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي وفق متغير الجنس والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول رقم (07).

جدول رقم (08): دلالة الفروق في متوسطات درجات التدفق النفسي وفق متغير الجنس

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الإناث ن = 56		الذكور ن = 24		التدفق النفسي
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.31	78	1.00	0.39	3.71	0.37	3.81	

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (T) تساوي (1.00) للمقياس ككل، وهي قيمة غير دالة إحصائية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التدفق النفسي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن متوسط الذكور البالغ (3.81) متقارب من متوسط الإناث البالغ (3.71)، مما يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية وبناءً على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: التي نصت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي وفق متغير الوضعية الاجتماعية والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول

جدول رقم (09): دلالة الفروق في متوسطات درجات التدفق النفسي وفق متغير الوضعية الاجتماعية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	متزوج ن = 38		اعزب ن = 42		التدفق النفسي
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.50	78	-0.67	0.33	3.78	0.43	3.72	

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (T) تساوي (-0.67) للمقياس ككل، وهي قيمة غير دالة إحصائية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الاعزب والمتزوج في مستوى التدفق النفسي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن متوسط الاعزب البالغ (3.72) متقارب من متوسط المتزوج البالغ (3.78)، مما يدل على أنه لا توجد فروق بين متوسطات الاعزب والمتزوج وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: التي نصت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج مجموع المربعات، ومعدل المربعات، وقيمة (F) (ف)، ومستوى دلالتها، لتحديد دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي وفق متغير الخبرة المهنية والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول

جدول رقم (10): دلالة الفروق في متوسطات درجات التدفق النفسي وفق متغير الخبرة المهنية

الدلالة الاحصائية	قيمة (ف) F	معدل مربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات	مصدر تباين
0,40	0,91	0,13	2	0,27	بين المجموعات
		0,15	77	11,77	داخل المجموعات
		-	79	12,05	المجموع

من قراءة الجدول السابق يتضح أن معدل مربعات بين المجموعات قدر ب (0,13) بدرجة حرية (2)، في حين بلغ معدل المربعات داخل المجموعات ب (0,15) بدرجة حرية (77).

هذا وقد بلغت قيمة اختبار (ف) المحسوبة (0,91) عند مستوى الدلالة (0,40)، وهي قيمة غير دالة احصائياً مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية، وبهذا تكون الفرضية قد تحققت.

➤ عرض نتائج الفرضية الثانية التي نصت على: مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين متوسط وللتحقق منها قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول التالي يوضح أهم النتائج:

جدول رقم (11): يوضح مستوى قلق المستقبل

التدفق النفسي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	80	2.92	0.70	متوسط

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح لنا أن متوسط درجات الممرضين على مقياس قلق المستقبل حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل 2.92 وبانحراف معياري 0.70 مما يدل على أن الممرضين لديهم قلق مستقبل بدرجة متوسطة.

➤ عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى: التي نصت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي وفق متغير الجنس والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول رقم (12).

جدول رقم (12): دلالة الفروق في متوسطات درجات قلق المستقبل وفق متغير الجنس

التدفق النفسي	الذكور ن = 24		الإناث ن = 56		قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	2.68	0.77	3.02	0.65	2.01	78	0.04

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (T) تساوي (2.01) للمقياس ككل، وهي قيمة دالة إحصائية مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى قلق المستقبل، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن متوسط الإناث البالغ (3.02) أعلى من متوسط الذكور البالغ (2.68)، مما يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح الإناث، وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

➤ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: التي نصت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب قيمة (ت) باستخدام اختبار (T-Test) لتحديد دلالة الفروق في مستوى قلق المستقبل وفق متغير الوضعية الاجتماعية والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول رقم (13).

جدول رقم (13): دلالة الفروق في متوسطات درجات قلق المستقبل وفق متغير الوضعية

الاجتماعية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	متزوج ن = 38		أعزب ن = 42		التدفق النفسي
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.81	78	0.23	0.72	2.90	0.72	2.94	

من قراءة الجدول السابق يتضح أن قيمة (T) تساوي (0.23) للمقياس ككل، وهي قيمة غير دالة إحصائية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الاعزب والمتزوج في مستوى قلق المستقبل، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية نجد أن متوسط الاعزب البالغ (2.94) متقارب من متوسط المتزوج البالغ (2.90)، مما يدل على أنه لا توجد فروق بين متوسطات الاعزب والمتزوج، وبناء على ما تقدم فإنه يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.

➤ عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: التي نصت انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج مجموع المربعات، ومعدل المربعات، وقيمة (ف) (F)، ومستوى دلالتها، لتحديد دلالة الفروق في مستوى التدفق النفسي وفق متغير الخبرة المهنية والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول.

جدول رقم (14): دلالة الفروق في متوسطات درجات التدفق النفسي وفق متغير الخبرة

المهنية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ف) F	معدل مربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات	مصدر تباين
0,10	2,30	1,11	2	2,22	بين المجموعات
		0,48	77	37,16	داخل المجموعات
			79	39,38	المجموع

من قراءة الجدول السابق يتضح أن معدل مربعات بين المجموعات قدر ب (1,11) بدرجة حرية (2)، في حين بلغ معدل المربعات داخل المجموعات ب (0,48) بدرجة حرية (77).

هذا وقد بلغت قيمة اختبار (ف) المحسوبة (2,30) عند مستوى الدلالة (0,10)، مما يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية، وبهذا تكون الفرضية قد تحققت.

2.1.5. عرض نتائج الفرضية العامة

التي تنص على وجود علاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين العاملين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتان باستخدام معامل " الارتباط بيرسون " من أجل قياس حجم العلاقة بين درجات الافراد على مقياس التدفق النفسي وقلق المستقبل والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول (15): يمثل العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين

متغيرات الدراسة	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	80	0.32	0.01
الاتزان الانفعالي			

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يتضح لنا أن قيمة معامل الارتباط لدرجات الممرضين بلغت (0,37)، عند مستوى الدلالة (0,01)، ومنه نستنتج أنها لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين.

2.5. مناقشة نتائج الدراسة

1.2.5. مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية

➤ مناقشة نتائج الفرضية الأولى التي نصت على مستوى التدفق لدى الممرضين عالي.

يتضح من عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى كما في الجدول رقم (07) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج عن وجود مستوى عالي للتدفق النفسي لدى الممرضين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (محمد والعتابي 2019)، التي انتهت إلى أن هناك درجة عالية للتدفق النفسي لدى أفراد العينة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (محمد الصوافي 2019)، ويمكن تفسير نتيجة بأن الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة على درجة عالية من التركيز والاندماج في المهنة المكلفين بها، حيث تكون هذه المهمة واضحة الأهداف، وتتكون من خطوات سهلة التنفيذ تتماشى مع قدراتهم ومهاراتهم.

➤ **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:** التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

يتضح من عرض نتائج الفرضية كما في الجدول رقم (08) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (محمد والعتابي، 2019) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة. وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (المالكي، 2017)، والتي انتهت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث

ويمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية أن تحقيق الفرد لحالة التدفق تتعلق بشعور شامل يشعر به الشخص عندما يكون مندمجا بشكل كامل فيما يفعله ومتحكما في أداءه الفعالية حيث لا شيء آخر مهما في تلك اللحظة، ويشعر بالسعادة الكبيرة في أثناء ذلك وهي تحفيزية في جوهره (Csikszentmihayli, 1975, p41)، وهذه الحالة تعتمد على شخصية الفرد، فقد يحققها شخص ولا يحققها شخص آخر بغض النظر عن جنسه.

➤ **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:** التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.

يتضح من عرض نتائج الفرضية كما في الجدول رقم (09) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (نيرمين حجازي المنتشة) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $0.05 \geq \alpha$ بين متوسطات مستوى التدفق النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعات محافظة الخليل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الممرضين على الرغم من اختلاف وضعيتهم الاجتماعية ومسؤوليتهم المهنية وباختلاف متطلباتهم ونفسياتهم أيضا "سواء أعزب أو متزوج"، إلا أنهم يحرصون على أداء مهامهم على أكمل وجه وأنهم لا يخلطون بين حالتهم الاجتماعية بما فيها من متطلبات شخصية ومسؤولية في حياتهم خارج العمل وبين ما هو داخل العمل من مسؤوليات وواجبات خاصة مع الوضع الصحي داخل المستشفيات، وبالتالي الحالة الاجتماعية لا تؤثر على التدفق النفسي.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

يتضح من عرض نتائج الفرضية كما في الجدول رقم (10) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (ابن الشيخ، 2015)، التي انتهت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (حنان محبوب، 2020)، التي انتهت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المرضين على اختلاف خبراتهم المهنية يحرصون على اكتساب مختلف المهارات والخبرات، ومن ثم ينهمكون أكثر في المهام والوظائف المسندة إليهم، خاصة مع الوضع الصحي داخل المستشفيات، والذي يتطلب حرص مضاعف من الأطقم الطبية وبذل المزيد من الجهود.

➤ عرض نتائج الفرضية الثانية التي نصت على مستوى المستقبل لدى المرضين متوسط.

يتضح من عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية كما في الجدول رقم (11) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط لقلق المستقبل لدى المرضين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة ((أحمد، 2014) و(جبر، 2012) التي أظهرت نتائجها على وجود مستوى متوسط من قلق المستقبل لدى أفراد العينة المدروسة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (الjasم، 1996) و (السبعأوي، 2006)، (القرشي، 2012)، (البدران، 2012)، التي توصلت إلى وجود مستوى عالي من قلق المستقبل لدى أفراد عينتها.

ويمكن تفسير نتيجة بأن المرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة لديهم قلق مستقبل متوسط، بالرغم من أن هذه النتيجة قد تبدو منطقية بحكم العوامل والظروف المحيطة بالمرضى داخل المستشفيات في ظل انتشار الأمراض والعدوى الفيروسية خاصة في الآونة الأخيرة منذ انتشار فيروس كورونا في الفترة السابقة وما خلفته من مشاكل نفسية أدت بالمرضى بالخوف والتفكير السلبي نحو المستقبل حتى وإن تلك الأمراض خفت إلا أن لها أثر على المرضين.

فبالتالي القلق الذي يشعرون به والتفكير السلبي من الأمور التي تستهلك نفسية الفرد بدون أن يشعر الفرد يجد نفسه في دوامة صعب الخروج منها، فهذا القلق مستمر وخاضع لسلطة نفسية وجسمية تسبب قلق المستقبل المجهول الذي أصبح بعيد المنال بعد تفشي الأمراض داخل المستشفيات.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: التي تنص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

يتضح من عرض نتائج الفرضية كما في الجدول رقم (12) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (المالكي، 2017)، والتي انتهت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (غالب رضوان، 2015) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قلق المستقبل.

ويمكن تفسير نتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس لدى الممرضين لصالح الإناث، في ضوء المسؤوليات التي ترتبط بالإناث أكثر من الذكور في كثير من مجالات الحياة، وبحكم أن الإناث ينشغلن عن الذكور في كثير من الأمور، خاصة المنزلية إضافة إلى المهنة التي يعملون فيها، فنجد الإناث سواء المتزوجات أو العازبات أو غيرهم لديهم مسؤولية المنزل، كتربية الأطفال أو اعداد الطعام وغيرها من الأمور الهامة المرتبطة في المرأة، فبالتالي نجد الإناث يواجهن واقعا وضغوط حياتية صعبة مما يجعلهم قلقات نحو مستقبلهم، فيعيشون توتر وخوف خاصة في إطار العمل داخل المستشفيات، خوفهم على حياة ومستقبل المرضى وكذا على حياتهم ومستقبلهم الصحي المجهول والغامض، فإذن نظرة الإناث من الناحية الاجتماعية والمهنية والأسرية

والصحية تختلف عن الذكور ومسؤولياتهم تختلف رغم أنهم يشتركون في مهنة واحدة تجمعهم.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.

يتضح من عرض نتائج الفرضية كما في الجدول رقم (13) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (غالب رضوان 2015) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وتتفق نتائج الدراسة الحالية أيضا مع نتائج دراسة (وفاء محمد حميدان القاضي)، والتي انتهت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.

وهذا يعني مستوى قلق المستقبل لا يتأثر باختلاف الوضعية الاجتماعية وتفسر الباحثان عن نتيجة عدم وجود فروق في قلق المستقبل باختلاف الوضعية الاجتماعية إلى أن كل ممرض باختلاف وضعيته الاجتماعية سواء أعزب أو متزوج إلا أن كلاهما لديهم متطلباتهم ورغباتهم وقد يكون سبب القلق هو متطلبات كل مرحلة، لذلك نجد العازبين العاملين في المستشفيات يقعون تحت تأثير قلق كبير مما تحمله الأيام القادمة من تحديات وظروف جديدة "سواء في العمل في المستشفى أو خارج العمل" تشمل كل نواحي الحياة.

➤ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: التي تنص أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

يتضح من عرض نتائج الفرضية كما في الجدول رقم (14) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (مكي حفيظة، 2023) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة من عينة الدراسة.

كما تتفق أيضاً مع دراسات مع دراسة (القرشي 2012)، دراسة (زالسكي، 1967) وكذلك دراسة (السباعوي، 2006)، التي توصلت نتائجهم إلى عدم وجود الفروق الفردية لسنوات الخبرة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (أحمد، 2014)، (جبر، 2012)، والتي انتهت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تبعاً لمتغير سنوات الخبرة المهنية

ونفسر ذلك أن مستوى قلق المستقبل لا يتأثر باختلاف الخبرة المهنية، وترى الباحثتان أنه بالرغم من تفاوت مستوى الخبرة المهنية لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة، إلا أنهم يعانون من قلق المستقبل سواء كانت خبرتهم لأقل من خمس سنوات أو عشرة أو أكثر من عشر سنوات، فنكويّناتهم النظرية والتطبيقية وخبرتهم من خلال الممارسة في قطاع الصحة ليست مؤشراً لارتفاع قلق المستقبل.

2.2.5. مناقشة نتائج الفرضية العامة

يتضح من عرض نتائج الفرضية العامة للدراسة كما في الجدول رقم (15) أنها تحققت حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (خضير وتركي، 2018)، والتي هدفت إلى إيجاد العلاقة بين التدفق والتفكير المستقبلي لدى طلبة الدراسات العليا ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء مقياسين "مقياس التدفق النفسي ومقياس التفكير المستقبلي"، وقد تكون من 39 فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، تم تطبيقها على عينة الدراسة والتي تكونت من 200 طالبا وطالبة من الدراسات العليا بحيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والتفكير المستقبلي.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (ابن الشيخ، 2015)، والتي توصلت إلى أنه لا توجد علاقة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي وأن العلاقة بينهم ضعيفة جدا وغير دالة احصائيا وأنها سالبة.

ويمكن أن نفسر أن نتيجة وجود علاقة متوسطة ودالة إحصائيا بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة على أن هذه النتيجة منطقية بحكم أن العاملين في قطاع الصحة من الممرضين يقضون وقت طويل في أداء مهماتهم والانغماس فيها رغم الظروف التي يوجهونها وتؤثر على مستقبلهم.

فقد يكون التدفق عكس القلق والتوتر الناجم عن التفكير المستمر في المستقبل، إذ أنه عندما يكون الشخص في حالة التدفق، فإنه يتمتع بتركيز كامل على اللحظة الحالية والمهمة التي يقوم بها، دون أن يفكر بشكل مستمر فيما سيحدث في المستقبل أو ما قد يحدث بعد انتهاء المهمة.

وبالتالي، فإن أهم ما يميز ذات التدفق هو شعوره بالسرور والسعادة التلقائية نتيجة استغراقه في النشاط أو العمل، حيث يوجه أقصى درجات انتباهه فيما يقوم به وتصل سعادته إلى حد النشوة ويتخلص من الضغوط النفسية ومثيرات القلق من حوله.

3.4. نتائج الدراسة

بعد عرض نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها، تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة دالة احصائياً بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة.
 - مستوى التدفق النفسي لدى الممرضين عال.
 - لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس.
 - لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.
 - لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
 - مستوى قلق المستقبل لدى الممرضين متوسط.
 - توجد فروق دالة احصائياً لمستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس.
 - لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الوضعية الاجتماعية.
 - لا توجد فروق دالة احصائياً لمستوى قلق المستقبل تعزى لمتغير الخبرة المهنية.
- التحليل النفسي لنتائج الدراسة:

قد يكون القلق المستمر بشأن المستقبل عائناً للتدفق النفسي، حيث يشنت الانتباه ويعيق التركيز. عندما يكون الشخص قلقاً بشأن النتائج المحتملة أو يشعر بالضغط والتوتر بشأن ما قد يحدث في المستقبل، فإنه قد يجد صعوبة في الانغماس الكامل في النشاط الحالي وبالتالي يفقد فرصة الاستمتاع بحالة التدفق. وهذا ما أكدته العلاقة المتوسطة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل للدراسة الحالية.

وللتغلب على قلق المستقبل وتعزيز التدفق النفسي، يمكن اتباع بعض الخطوات والاستراتيجيات؛ نقترح منها:

- الوعي باللحظة الحالية: حاول أن تكون حاضراً تماماً في النشاط الذي تقوم به في الوقت الحالي، وركز على التفاصيل والتجربة الفعلية بدلاً من التفكير المستمر في المستقبل.


- تحديد الأهداف الواقعية: حاول تحديد أهداف واضحة وواقعية للمستقبل، وكون خطة عمل لتحقيقها. بمجرد أن تعرف أنك تعمل نحو أهدافك بشكل فعال، يمكن أن يقلل ذلك من القلق ويزيد من التركيز على اللحظة الحالية.
 - ممارسة الاسترخاء والتأمل: جلسات التأمل وتقنيات الاسترخاء يمكن أن تساعد في تهدئة العقل والتخلص من التوتر والقلق المستمر.
 - ممارسة الأنشطة التي تثير التدفق: مثل الرياضة أو الفن أو القراءة.
- في النهاية يمكننا القول بأن التركيز على اللحظة الحالية وتحسين الوعي الذهني يمكن أن يساعد في تحقيق التدفق النفسي وتقليل قلق المستقبل.

4.4. مقترحات مستقبلية للدراسة

- القيام بدراسات أخرى لدى الممرضين تدرس العلاقة بين التدفق النفسي ومتغيرات أخرى مثل (الرضا عن الحياة والتفكير الإيجابي).
- اجراء دراسات حول قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الممرضين.
- توضيح مفهوم التدفق النفسي للمرضين وتدريبهم على التدفق في مجال العمل لتحقيق الأهداف
- القيام بمبادرات نفسية لدعم الممرضين والتعرف على مشكلاتهم ومساعدتهم على علاجها مع توفير الحلول.
- إقامة دورات تثقيفية لتوعية الممرضين بأهمية التدفق النفسي في مجال العمل ومدى قدرته على التخلص من القلق.

خلاصة

تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة نتائج الفرضيات التي قمنا بدراستها وذلك من خلال الجداول السابقة التي تم فيها دراسة كل فرضية على حدة، بداية من الفرضيات الجزئية الأولى والثانية "مستوى التدفق النفسي ومستوى قلق المستقبل" لدى الممرضين، إلى عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية التابعة للمستوى التي تمثلت في متغيرات الدراسة " والتي تعزى لمتغير الجنس، الوضعية الاجتماعية، الخبرة المهنية"، وصولاً إلى عرض ومناقشة الفرضية العامة التي توصلنا من خلالها في هذا الفصل إلى وجود علاقة بين التدفق النفسي وقلق المستقبل لدى الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة.



قائمة المراجع

أولا باللغة العربية

❖ الكتب العلمية:

1. أبو حلاوة محمد السعيد عبد الجواد. (2013). حالة التدفق " المفهوم، الأبعاد القياس " خارج الإصدار المسلسل لكتاب الشبكة. الكتاب الإلكتروني للشبكة العلوم
2. الداھري صالح حسن. (2005). مبادئ الصحة النفسية. ط1. دار وائل للنشر. الأردن.
3. أحمد عكاشة. (1998). الطب النفسي المعاصر. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
4. أمال عبد السميع باضة. (2009). مقياس التدفق النفسي. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
5. الشناوي محمد محروس. (2000). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر. القاهرة.
6. القطان سامية. (1980). كيف تقوم بدراسة إكلينيكية. الأنجلو المصرية. القاهرة.
7. صالح حسن الداھري، ووهيب مجيد الكبيسي. (1999). علم النفس العام. ط1. دار الكندي. الأردن.
8. المعجم الوجيز. (2002). معجم اللغة العربية. القاهرة. الهيئة المصرية لشؤون المطابع الأميرية.
9. بن علو الأزرق. (1993). الإنسان والقلق. القاهرة. دار سينا للنشر والتوزيع.
10. جولمان دانييل. (2000). الذكاء العاطفي. ترجمة ليلي الجبالي الكويت. دار المعرفة.

11. حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط4. القاهرة. عالم الكتب.

12. حنان العناني. (1995). الصحة النفسية للطفل. الأردن. دار الفكر للطباعة والنشر.

13. سيليجمان مارتن. (2005). السعادة الحقيقية استخدام علم النفس الإيجابي الحديث. ط1. مكتبة جرير.

14. سليجمان مارتن (2002) السعادة الحقيقية استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكن من الاشباع الدائم. الرياض. مكتبة جرير.

15. عاطف مسعد الحسيني. (2011). قلق المستقبل والعلاج بالمعنى. دار الفكر العربي. القاهرة.

16. عبد الرحمان سيد سليمان. (2014). مناهج البحث. كلية التربية. جامعة عين الشمس.

17. عبيدات، ذوقان وكايد، عبد الحق عدس، عبد الرحمان (2015). البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه. ط17. عمان_الأردن. دار الفكر.

18. عبد الهادي السيد، فاروق العثمان. (2017). مقياس حالة التدفق للمراهقين والراشدين. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.

19. محمد سرحان علي المحمودي. (2019). مناهج البحث العلمي. كلية التربية. جامعة عين الشمس.

❖ المجالات العلمية:

1. الأسود مهريّة والأسود، الزهرة. (2020). التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مرياح ورقلة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6 (1)، 65_69.
2. بكار سارة. (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، دراسة ميدانية على عينة من مدينة تلمسان. مذكرة لنيل شهادة الماجستير. كبسة العلوم الإنسانية والاجتماعية. تلمسان_ الجزائر.
3. بن عبد الله فوزية. (2014). اضطراب القلق العام "الإشكالية والمفهوم". مجلة حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، (9)، 43_55.
4. حسن رزق عزة محمد. (2020). اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين مستوي الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 14(12)، 373_500.
5. خريبة، صفاء صديق. (2021). الأمن العاطفي والتدفق النفسي كمنبئين بالاستماع بالحياة لدى طالبات الجامعة بمدينة الرياض. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 5 (19)، 365_422.

6. شفيق أحمد جمال، وآخرون. (2016). فاعلية برنامج باستخدام تكنولوجيا ثلاثية الأبعاد في تدعيم التفاؤل لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المراهقين. دراسات الطفولة، 19، (71)، 81_90.
7. رثيب نادية محمد. (2019). حالة التدفق وعلاقتها بمستويات القلق لدى عينة من المرضى العاملين في مستشفيات مدينة دمشق. مجلة جامعة دمشق، 35 (2)، 105_143.
8. رجب شلبي، مروة صبحي. (2021). التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل المهني واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلاب المعلمين ببرنامج التربية الخاصة. مجلة تطوير الأداء الجامعي، (16)، 641_764.
9. عاشور أحمد دياب. (2001). فاعلية الارشاد النفسي الديني في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس جامعة المنبأ، 15 (1)، 466_436.
10. عرار سامية، وآخرون. (2016). خبرة التدفق النفسي " المفاهيم والأبعاد" وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الإيجابية للإبداع والسعادة نموذجا. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 1 (5)، 101_117.
11. عقلة المحاميد شاكر، آل سفاصفه محمد. (2007). قلق المستقبل المهني لدى الطلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8 (3)، 142_127.

12. فتحي وادة. (2019). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5(4)، 69_90.

13. قرنيينة سعاد، فرحات أحمد. (2022). التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 10 (01)، 90_108.

❖ الرسائل العلمية:

1. المشيخي، غالب محمد علي. (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة أم القرى.

2. دباغ يمينة. (2020). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية لعينة من طلبة السنة الثانية ليسانس. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي. جامعة العقيد أحمد دراية. أدرار.

3. ذهبية حسين. (2012). قلق المستقبل لدى الفتاة العانس وعلاقته بالتوافق الاجتماعي. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد والصحة النفسية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر 2.

4. شلهوب دعاء جهاد. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية. مذكرة ماجستير في علم النفس. جامعة دمشق.

5. علي، أحمد بن ناصر (2019). التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.


6. ناهد شريف السعود. (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم. رسالة دكتوراه. جامعة دمشق. سوريا.

7. نايلي سهام. (2021). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي. رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه. الجلفة.

8. نيرمين حجازي الننتشة. (2021). التدفق وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي. جامعة الخليل.

ثانيا بالغة الأجنبية:

1. Csikezentimihayli. (1996). **creativity Flow and the psychology of discovery and invention New York**. Harper perennial.
2. Csikezentimihayli. (1975). **play and intrinsic me wards**. Journal of humanistic psychologist.
3. Csikszenmihalyi .(1990): **Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York**. Harper Collins e- books.
4. Ebro –Veining. (2001). **Relation between Metacognition and self – Efficacy with academic Achievement in high school students of bander Abbas**. Jamaican journal of science& Technologie.
5. Moline, R. (1990). **Future Anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care child and adolescent**, social work journal.
6. Yoshiyuki, N. (2006). **Motivation and essperience in foreign language learning**, pearling publishing, opinion papers, reposts- evaluative, Izmir and Istanbul, turkey August.
7. Zaleski, Z. (1996). **future Anxiety: concept, measurement and preliminary Me search**. Personality and individual difference.



قائمة الملاحق

الملحق رقم (01): التدفق النفسي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

استمارة استبيان

مقياس التدفق النفسي

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص: علم النفس العيادي بعنوان: مستوى التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الممرضين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة، نرجو منكم الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، ونحيطكم علما أن هذه المعلومات سوف تستعمل لأغراض البحث العلمي

وشكرا لتعاونكم معنا

➤ البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

الوضعية الاجتماعية:

أعزب/عزباء متزوج(ة)

الخبرة المهنية:

أقل من 05 سنوات من 05 إلى 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

السنة الجامعية: 2023/2022

الملاحق

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	أشعر أن الخطوات لإنجاز أي مهمة تعطى لي واضحة					
02	أرى أن النشاط الذي أكلف به ليس فيه تفاصيل واضحة					
03	لدي القدرة على إنجاز الواجبات التي أكلف بها بإتقان					
04	أحاول اقتراح بعض الحلول التي تساعد الآخرين على انجاز أعمالهم					
05	أشعر بالارتياح عندما يكلفني الآخريين لإنجاز عمل ما					
06	اندمج بالمهمة المكلف بها وأكاد لا أرى سواها					
07	أركز على تفاصيل النشاط الذي أنا أكلف فيه					
08	أرتب خطوات انجاز العمل حسب أهميته					
09	المهمة التي أقوم بها تبعثني عن سلوك الآخرين من حولي					
10	أجد نفسي من منسجما بإنجاز المهمة المكلف بها					
11	أشعر أن الوقت يمضي سريعا وأن أنجز المهمة التي أكلف بها					
12	لا أنتبه إلى إشباع حاجاتي الشخصية عندما أكون منهمكا في إنجاز نشاط ما					
13	الوقت ممتع أثناء أداء المهمة المكلف بها					
14	أكاد أنسى نفسي أثناء قيامي بعمل ما					
15	أشعر بالملل عند أداء مهمة أكلف بها					
16	لدي القدرة لتعديل خطواتي لتحقيق أهداف مهمة					
17	الفشل يراودني قبل القيام بأي مهمة أكلف بها					
18	أشعر بالارتياح عندما أرى نفسي أسير بالاتجاه الصحيح في إنجاز أي نشاط ما					
19	انتقاد الآخرين لعملي يربك انجازي للمهمة					
20	إحساسي بنجاح الخطوة الأولى لإنجاز المهمة تحفزني إلى خطوات أخرى أكثر إيجابية					

الملحق رقم (02): التدفق قلق المستقبل



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



استمارة استبيان

مقياس قلق المستقبل

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص: علم النفس العيادي بعنوان:
مستوى التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الممرضين ببعض المؤسسات
الاستشفائية بالمسيلة، نرجو منكم الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (X) في الخانة
المناسبة، ونحيطكم علما أن هذه المعلومات سوف تستعمل لأغراض البحث العلمي

وشكرا لتعاونكم معنا

➤ البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

الوضعية الاجتماعية:

أعزب/عزباء متزوج(ة)

الخبرة المهنية:

أقل من 05 سنوات من 05 إلى 10 سنوات أكثر من 10 سنوات

السنة الجامعية: 2023/2022

الملاحق

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة	الرقم
					أشعر بالخوف من إصابتي بعدوى أثناء عملي	01
					أشعر بأن حياتي ليس لها معنى	02
					ينتابني شعور بالقلق من ممارسة عملي الصحي	03
					أشعر بالإحباط تجاه حياتي	04
					أشعر بأن مستقبلي العملي يتجه نحو الخطر	05
					أعاني من الأرق قبل النوم	06
					أشعر بالتشاؤم على مستقبل أبنائي	07
					أشعر بعدم الرضا عن ذاتي أثناء عملي	08
					شعر بأنني محتاج إلى من يخفف عني همومي	09
					يصعب علي مواجهة المشاكل التي تواجهني	10
					أشعر أن علاقاتي مع أفراد أسرتي مضطربة	11
					أبتعد عن إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين	12
					أشعر بأن الناس يقتربون مني من أجل مصالحهم	13
					يؤلمني بعدي عن أفراد أسرتي لفترة طويلة من الوقت	14
					يصعب علي مشاركة الأقارب في المناسبات الاجتماعية	15
					تعاملتي مع الجمهور اثناء العمل يسوده العنف	16
					تطوير قدراتي العملية تزيد من بعدي عن الناس	17
					أرفض التعامل مع ذوي المرضى أثناء عملي	18
					يصعب على أسرتي الشعور بالأمن أثناء بعدي عنهم	19
					تؤلمني نظرة الناس لي بأنني مجرد خادم لهم	20
					أشعر بالقلق من ارتفاع مستوى المعيشة	21
					أجد صعوبة مادية في تطوير قدراتي العملية	22
					ينتابني تخوف من انقطاع الراتب في أي وقت	23
					أعاني من صعوبات لسد الحاجات المتزايدة لأفراد أسرتي	24
					يصعب علي تطوير مكان معيشتي السكنية	25

الملاحق

					أشعر بالألم من تدني مستوى دخلي المالي	26
					أشعر بأن وضعي الاقتصادي أدنى من غيري	27
					أجد صعوبة في تغيير مستوى دخلي	28
					اهتماماتي المادية تأخذ حيزا كبيرا في حياتي	29
					تواجهني صعوبات في البحث عن عمل إضافي	30
					ينتابني شعور بالخوف من الإصابة من عدوى الأمراض	31
					تتعرض الأطعمة داخل المؤسسات الصحية للتلوث	32
					أتحمل أخطاء الأطباء أثناء العمل	33
					أشعر بأن الهواء داخل المؤسسة الصحية ملوث	34
					عملي يتطلب الجلوس لفترات طويلة بجانب المرضى	35
					أتخوف من المسؤولية التي يلقيها على عاتقي مديري المباشر	36
					أشعر بأنني بحاجة إلى توجيهات مستمرة من المسؤول	37
					أشعر بعدم ارتياح مسؤولي عن الأعمال التي أقوم بها	38
					أعاني من ضغوطات مهنية عالية بالعمل	39
					يصعب علي الوصول إلى دقة عالية أثناء عملي	40

الملحق رقم (03): مخرجات برنامج spss

مستوى التدفق متوسط

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Total	80	3,7475	,39063
Valid N (listwise)	80		

الفروق وفق متغير الجنس

Group Statistics

	gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total	1	24	3,8146	,37110	,07575
	2	56	3,7188	,39847	,05325

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Total	Equal variances assumed	,000	,983	1,006	78	,318	,09583	,09530	-,09389	,28555
	Equal variances not assumed			1,035	46,589	,306	,09583	,09259	-,09048	,28215

الفروق وفق متغير الوضعية الاجتماعية

Group Statistics

	situation	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total	1	42	3,7220	,43230	,06751
	2	38	3,7833	,33088	,05760

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Total	1,741	,191	-,672	78	,504	-,06138	,09132	-,24343	,12066
Equal variances assumed									
Equal variances not assumed			-,692	71,843	,491	-,06138	,08874	-,23830	,11553

الفروق وفق متغير الخبرة

ANOVA

total

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,279	2	,139	,911	,406
Within Groups	11,776	77	,153		
Total	12,055	79			

مقياس قلق المستقبل

مستوى قلق المستقبل

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Total	80	2,9241	,70612
Valid N (listwise)	80		

الفروق وفق متغير الجنس

Group Statistics

	gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total	1	24	2,6854	,77760	,15873
	2	56	3,0263	,65407	,08740

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Total	Equal variances assumed	1,900	,172	-2,017	78	,047	-,34092	,16902	-,67742	-,00442
	Equal variances not assumed			-1,881	37,616	,068	-,34092	,18120	-,70787	,02602

الفروق وفق متغير الوضعية الاجتماعية

Group Statistics

	situatio*	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total	1	37	2,9404	,72304	,11578
	2	43	2,9007	,72065	,12011

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Total	Equal variances assumed	,268	,606	,238	78	,813	,03969	,16685	-,29284	,37222
	Equal variances not assumed			,238	72,560	,813	,03969	,16683	-,29283	,37221

الفروق وفق متغير الخبرة

ANOVA

total

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2,227	2	1,113	2,307	,106
Within Groups	37,163	77	,483		
Total	39,389	79			

العلاقة بين التدفق وقلق المستقبل

Correlations

		تدفق	قلق
تدفق	Pearson Correlation	1	,325**
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	80	80
قلق	Pearson Correlation	,325**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الملحق رقم (04): استمارة تسهيل مهمة لاجراء الدراسة الميدانية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



مسيلة في: 2023/03/05

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

إلى السيد: مدير المؤسسة الاستشفائية الزهراوي بالمسيلة

قسم علم النفس

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار إنجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة السنة ثانية ماستر
الشعبية: علم النفس التخصص: علم النفس العيادي
نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في
حدود ما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.
عنوان الدراسة: مستوى التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من المرضى ببعض المؤسسات
الاستشفائية بالمسيلة
المشرفة: د. بوقرة عواطف

1. اسم ولقب الطالب: خلود راوية صواش رقم التسجيل: 181835075052
2. اسم ولقب الطالب: سواعدية ياسمين رقم التسجيل: 181835075496
3. اسم ولقب الطالب: رقم التسجيل:
4. اسم ولقب الطالب: رقم التسجيل:

في الفترة من / / إلى غاية / /

في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام



نائب العون المكلف بالبحث العلمي

نائب رئيس القسم للبحث العلمي



الدكتور
نور الدين حجاب

الملحق رقم (05): استمارة تسهيل مهمة لاجراء الدراسة الميدانية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



مسيلة في: 2023/03/05

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

إلى السيد: مدير المؤسسة العمومية للصحة الجوارية
بالمسيلة (المركز الوسطي للعلاج الخاص)

قسم علم النفس

الموضوع: تسهيل مهمة لاجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار إنجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة السنة الثانية ماستر
الشعبة: علم النفس التخصص: علم النفس العيادي
نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في
حدود ما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.
عنوان الدراسة: مستوى التدفق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من المرضى ببيعض المؤسسات
الاستشفائية بالمسيلة
المشرفة: د. بوقرة عواطف

1. اسم ولقب الطالب: خلود راوية صواش رقم التسجيل: 181835075052

2. اسم ولقب الطالب: سواعدية ياسمين رقم التسجيل: 181835075496

3. اسم ولقب الطالب: رقم التسجيل:

4. اسم ولقب الطالب: رقم التسجيل:

في الفترة من 12/03/2023 ... إلى غاية 15/03/2023 ...

في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي

نائب رئيس القسم للبحث العلمي



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
مسيلة
الدكتور: مرزوق إبراهيم

الدكتور: جمال الدين جلال

الملحق رقم (06): وثيقة إيداع مذكرة ماستر



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع:

التدقيق النفسي للاقتت بقلق الحشيش قبل
لدى الممرمين ببعض المؤسسات الاستشفائية بالمسيلة

إعداد الطلبة:

1- موانش خلود راوية رقم التسجيل: 181835075020

2- بسوا حديت ياسمين رقم التسجيل: 1818350750496

القسم: علم النفس الشعبية: علم النفس التخصص علم النفس الحيادي

إشراف: بوفرة عواطف الرتبة: أستاذ التعليم العالي

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2020-

2021 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة.

رئيس فريق الاختصاص

موافقتا وامضاء المشرف(ة):

بوفرة عواطف

رئيس القسم

الملحق رقم (07): استمارة النزاهة العلمية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: ... علم النفس

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): سواعديّة ياسمين

الصفة: طالبة

باحث دائم، باحث باحث، أستاذ باحث، باحث دائم

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119990995006020003

والصادرة بتاريخ: 2023-06-15

عن دائرة: المسيلة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه). عنوانها:

التحقيق النفسي وعلاقته بخلق المستقبل لدى
المحرومين من حق التعليم في المؤسسات الأكاديمية
بالمسيلة

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2023-06-11

إمضاء المعني

الملحق رقم (08): استمارة النزاهة العلمية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: ..علم النفس...

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): ..مهوات حلود راديت

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: ..حالة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ..119990995010270008

والصادرة بتاريخ: ..11.06.2022

عن دائرة: ..المسيلة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه). عنوانها:

التحقيق النفسي وعلاقتها بتلقي المستقبل لدى
الهمم منسب بيضون المبره مسات الا مستشفائيتة
بالمسيلات

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: ..11.06.2023

إمضاء المعني