



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و الفلسفة:



التدقيق النفسي وعلاقته بالإتزان الإنفعالي

لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

دراسة ميدانية في مدارس الإبتدائية بعين وسارة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د حمزة فاطمة

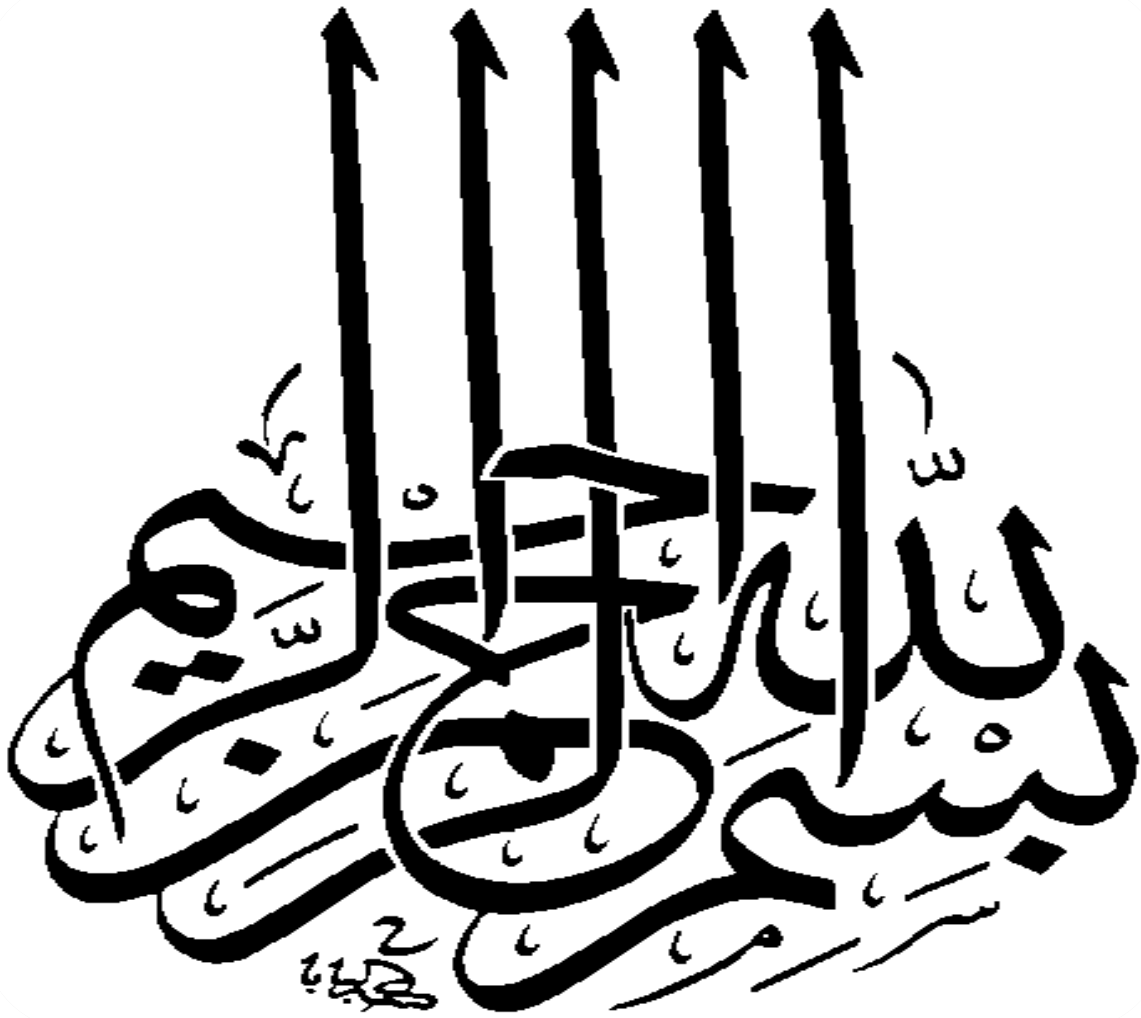
إعداد الطلبة:

- بن عطية صليحة

- غدير بشرى

السنة الجامعية: 2025-2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كلمة شكر و عرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة ووقفنا لإنجاز هذا العمل. نتوجه
كما "نتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان إلى أستاذتي الفاضلة ومشرفتي
القديرة حمزة فاطمة، التي لم تبخل علينا يوماً بعلمها الواسع وتوجيهاتها
السديدة. لقد كانت لي خير سند طوال فترة إنجاز هذا العمل، فكان لرحابة
صدرها ودقتها العلمية الأثر البالغ في إتمام هذا البحث. جزاك الله خيراً
وبارك في علمك وعملك."

إهداء

إلى من أفضلنا على نفسي، ولِوِلا؛ فلقد خبَّرت من أجلي

ولم تختر جُعدًا في سبيل إسعادي على الدَّوام (أُمِّي الحبيبة).

نسير في دروب الحياة، وبقية من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك

نسلته

صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة. فلم يبخل عليَّ طيلة حياته (والدي العزيز).

والى إبنتي الحبيبة (صفاء)

والى أستاذتي العزيزة التي لم تبخل علينا بأي شيء في إتمام هذا البحث

(حمزة فاطمة)

الى وإخوتي وجميع من وقفوا بجواربي وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أسعد

كثيرة وخاصة ابن خالي

(حمزة إدريس)

أهدو لكم هذا العمل، وأتمنى أن يحوز على رضاكم

تحياتي لكم

بن عطية صليحة.

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم
فرحين بما آتاهم الله من فضله
الحمد لله

الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تزهر الامنيات وتحقق الغايات في لحظة طال
انتظارها وتوجت فيها سنوات من الجهد والاجتهاد فالحمد لله الذي بلغني هذا المقام
اليك يا من كان له قدم السبق في ركب العلم والتعليم, فكنت لي اول معلم اليك يا من
تبذل ولا تنتظر العطاء ممتنة لان الله اصطفاك لي من البشرأبا يا خير سند كل
الشكرو التقدير لك ابي الغالي

اليكي يا موطن الأمان نور بيتنا وقوتي بعد الله داعمتي ومصدر الالهام اليكي يا حظني
الدائى امي الحنون

الى من قاللا فيهم الله "سنشد عضدك باخيك" فبكم اشتد عزمي انتم من تقفون
خلفي كظلي وتذكرونني بقوتي اخوتي الأعزاء دمتم سندا لي
الحمد لله على اقداره الجميلة التي فاجأتني بخير لم اكن اتوقعة وهبتني عائلة وروحا
تشبيني فلکم مني كل الحب والامتنان

أصدقاء السنين وأصحاب الشدائد حنان ونور الهدى
الى دكتورتنا المتألقة التي رافقتني خطوة بخطوة لاعداد هذا العمل الدكتوراة حمزة
فاطمة

الى الاحباب جميعا انتم الفرحة والسند

غدير بشرى

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي والإلتزان الإنفعالي، و الكشف عن مستوى كل منهما، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة اعتمدت الطالبتين على المنهج الوصفي ، لأنه الأنسب للدراسة، كما تم الإعتماد على مجموعة من الأدوات التي طبقت على البيئة الجزائرية، وتتمثل في مقياس التدفق النفسي من إعداد جاكسون ومارش(2006)، ومقياس الإلتزان الإنفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى(2013)، وتم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة قوامها (121) أستاذ في التعليم في الإبتدائي بدائرة عين وسارة أختيرت بطريقة عشوائية ، وتمت معالجة البيانات التي تحصل عليها الطالبين ببرنامج SPSS، بالإضافة الى استعمال الطالبتين عدة أساليب إحصائية، كالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، إختبار (T) ، معامل الارتباط بيرسون ، معامل الارتباط سبيرمان، والانحدار الخطي البسيط ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه :

- توجد علاقة إرتباطية بين التدفق النفسي، والإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.
- مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفع.
- مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفع
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من التدفق النفسي والإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الجنس.
- يمكن التنبؤ بمستوى الإلتزان الإنفعالي من خلال التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

الكلمات المفتاحية: التدفق النفسي، الإلتزان الإنفعالي، أساتذة التعليم الإبتدائي.

Abstract

The present study aimed to explore the relationship between psychological flow and emotional balance ,as well as to determine the level of each to achieve the objectives of this study the researchers adopted the descriptive correlational approach, as it is the most suitable for this type of research.

A set of tools, adapted to the Algerian environment, was used. These included the Psychological Flow Scale developed by Jackson and Marsh, and the Emotional Balance Scale developed by Hussein Abdelhamid Issa.

The main study was conducted on a sample of 121 primary school teachers in the district of Ain oussera, selected randomly.the collected data were analyzed using the SPSS program ,in addition to several statistical methods such as The arith of mean , standard collected data were analyzed using the deviation,T-test ,and pearson. Spearman's correlation coefficient, and simple linear regression. The study reached the following results:

- There is a statistically significant correlation between psychological flow and emotional balance among primary school teachers.
- The level of psychological flow among primary school teachers is high.
- The level of emotional balance among primary school teachers is high.
- . There are statistically significant differences in the levels of psychological flow and emotional stability among primary school teachers attributable to the gender variable.
- Emotional balance can be predicted through psychological flow among primary school teachers.

Keywords: Psychological Flow, Emotional Balance, Primary School Teachers.

فهرس المحتويات

أ	بسم الله الرحمن الرحيم
ب	كلمة شكر وعران
ج	إهداء
د	إهداء
هـ	ملخص الدراسة:
و	Abstract
ز	فهرس المحتويات
ك	قائمة الجداول
1	مقدمة:

الفصل الاول: مشكلة الدراسة إعتبراتها

1	الاشكالية:	8
2	الفرضيات:	11
3	أهداف البحث:	12
4	أهمية البحث:	12
5	التعاريف الإجرائية:	14
6	الدراسات السابقة:	14
7	التعقيب على الدراسات السابقة:	22

الفصل الثاني: التدفق النفسي

- 26..... تمهيد:
- 27..... 1. مفهوم التدفق النفسي (le flux psychologique):
- 29..... 2. الجذور التاريخية للتدفق النفسي:
- 30..... 3. نظريات التدفق النفسي:
- 34..... 4. خصائص الشخص المتدفق:
- 36..... 5. أهمية التدفق النفسي:
- 36..... 6. كيفية حدوث التدفق النفسي:
- 38..... 7. أبعاد التدفق النفسي:
- 41..... 8. نموذج الخبرة التدفق النفسي لدى المعلمين:
- 42..... 9. دور معلم الإبتدائي في البيئة التعليمية:
- 43..... خلاصة الفصل:

الفصل الثالث : الإلتزان الإنفعالي

- 45..... تمهيد
- 46..... 1. مفهوم الإلتزان و الانفعال:
- 48..... 2. مفهوم الإلتزان الإنفعالي (emotional stability):
- 52..... 3. بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي:
- 53..... 4. الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية:
- 53..... 5. العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

6. طبيعة الاتزان الانفعالي: 55.....
7. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي: 57.....
8. سمات وخصائص الشخصية المتزنة انفعاليا: 62.....
9. طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات: 63.....
- 65..... خلاصة الفصل:

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد: 68.....
1. الدراسة الإستطلاعية: 68.....
2. الإجراءات الميدانية: 68.....
3. منهج الدراسة: 69.....
4. حدود الدراسة: 70.....
5. عينة الدراسة وخصائصها: 70.....
6. أدوات الدراسة: 74.....
7. خصائص السيكمترية للمقياسين: 76.....
8. الأساليب الإحصائية المعتمدة في موضوع الدراسة: 84.....

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: 87.....
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: 93.....
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: 99.....

106	4.	عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:
111	5.	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:
115	6.	عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:
119	7.	نتائج الدراسة:
122		الخاتمة:
119		قائمة المراجع
125		قائمة المصادر والمراجع:
		قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
70	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	01
71	توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية	02
72	توزيع عينة الدراسة حسب السن	03
73	توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة	04
75	المحاور وأرقام عبارات كل محور مقياس التدفق النفسي	05
76	المحاور وأرقام عبارات كل محور لمقياس الإلتزان الإنفعالي	06
77	نتائج صدق الاستبيان بطريقة الصدق التمييزي لمقياس التدفق النفسي	07
78	صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي	08
79	نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ لمقياس التدفق النفسي	09
80	نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية	10
81	نتائج صدق الاستبيان بطريقة الصدق التمييزي لمقياس الإلتزان الإنفعالي	11
82	نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية للمقياس الإلتزان الإنفعالي	12
83	نتائج معامل الثبات ألفا -كرونباخ لمقياس الإلتزان الإنفعالي .	13
84	نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الإلتزان الإنفعالي	14
87	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الإلتزان الإنفعالي والتدفق النفسي	15
88	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الإلتزان الإنفعالي وأبعاد التدفق النفسي	16
94	نتائج اختبار (T) لمستوى التدفق النفسي	17
95	المعطيات الوصفية لمتغير التدفق النفسي حسب المستويات	18

95	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتغير مستوى التدفق النفسي	19
100	نتائج اختبار (T) لمستوى الاتزان الانفعالي	20
101	المعطيات الوصفية لمتغير الاتزان الانفعالي حسب المستويات.	21
102	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتغير مستوى الاتزان الانفعالي	22
107	نتائج اختبار (T) لمستوى التدفق النفسي حسب متغير الجنس	23
112	نتائج اختبار (T) لمستوى لإتزان الإنفعالي حسب متغير الجنس	24
116	نتائج تحليل الإنحدار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوى الإتزان الإنفعالي من خلال التدفق النفسي	25

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
60	هرم ماسلو لإحتياجات الإنسانية	01
71	توزيع العينة حسب الجنس	02
72	توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية	03
73	توزيع العينة حسب السن	04
74	توزيع العينة حسب الخبرة	05

قائمة الملاحق

عنوان الملحق	رقم الملحق
مقياس التدفق النفسي	01
مقياس الإتزان الإنفعالي	02
مخرجات spss	03

مقدمة

مقدمة:

تعتبر دراسة القوى الإنسانية أو المعروفة بالفضائل القوى الإيجابية وحدة من أحد أهم الدراسات التي نالت إهتمام الكثير من العلماء النفس عامة وعلم النفس الإيجابي خاصة هذا لأنها من الدراسات الحديثة التي يشهدها العالم في وقتنا الحالي، حيث تعمل هذه القوى على مساعدة الأفراد في الخروج من حالة اللاسواء والدخول في حالة السواء، مما يجعلهم بذلك قادرين على مواجهة كل الضغوط والمشاكل التي يتعرضون لها خلال حياتهم اليومية عامة، وحياتهم المهنية خاصة.

حيث تعتبر مهنة التعليم أحد المهن التي كانت ولا زالت إلى يومنا هذا ذات أهمية بارزة في المجتمعات العربية، خاصة المجتمع الجزائري الذي يعتبرها مهنة ذات طابع ريسالي متوارث عبر الأجيال، وان لها دور مهم في رفع المستوى الفكري للفرد والرقى به لأعلى المستويات، حيث تتوقف فعالية هذه المهنة على كفاءة الأستاذ وقدرته على التكيف مع مختلف المواقف العلمية التعليمية التي يواجهونها داخل البيئة التربوية، وفي هذا الإطار ظهرت أهمية العوامل النفسية لدى الأستاذ في كونها أحد العوامل الحاسمة في تحقيق الجودة والفعالية التربوية، ومن بين هذه العوامل تحتل كل من سمة التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي مكانة واضحة في علم النفس الإيجابي، حيث يعد هذين الأخيرين لهما تأثير مباشر على الأداء المهني داخل المؤسسات التربوية عامة، والمؤسسات التعليمية بشكل خاص.

حيث يعد التدفق النفسي من بين المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي حيث قام بتفسير تشيكي زنتميهالي على أن التدفق يعبر عن الحالة العقلية للعمل الذي يغمس فيه الفرد الذي يقوم بنشاط ما بشكل كامل في الشعور بالتركيز النشط والمشاركة العامة والتمتع في عملية النشاط (عراقي، 2022، ص 106).

وقد أوضح ذلك كل من Hoe & Rah في أن التدفق النفسي يعبر عن الخبرة المثالية التي تحدث لدى الفرد من وقت لآخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات التعب ويتحدد هذا التدفق من خلال الإنشغال التام بالأداء وانخفاض الوعي سواء بالزمان أو المكان. بالإضافة إلى نسيان الفرد احتياجاته الذاتية والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة الحقيقية بإنجاز المهمة المرجوة (محمد، 2022، ص 1524).

كما تتميز حالة التدفق من مجموعة من الخصائص والمكونات التي تتمثل في التركيز العالي، والتوازن بين التحدي ومهارات الفرد، بالإضافة إلى وضوح الأهداف والتغذية الراجعة الفورية، وأيضاً الانغماس في الوقت وعدم الشعور بمرور الوقت في المجال التعليمي، وهذا ما أدى بقدرة الأساتذة على تطوير أساليب من شأنها أن تحقق الغاية التعليمية التي يحتاجها التلميذ.

كما يعد أيضاً الإتزان الإنفعالي من بين أحد المفاهيم أو السمات التي يتبناها علم النفس الإيجابي، إذ يشير هذا الأخير إلى قدرة الفرد على التحكم في إنفعالاته وتنظيمها بطريقة متزنة.

وقد أوضح سوييف في تعريفه للإتزان الإنفعالي بأنه ذلك الأساس الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي الذي إعتدنا أن نسميه بالإنفعالات أو التقلبات

الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار النفسي أو بإخلال هذا الاستقرار وبالرضا عن نفسه وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من بين يديه (السباعوي، 2008، ص272).

إذا فهذا يعني أن الأستاذ الذي يتمتع بمستوى عالي من الإتزان الإنفعالي يكون بذلك أكثر قدرة على التعامل والتفاعل مع طبيعة سلوكيات تلاميذه المتنوعة، وإدارة قسمه بفعالية، مع إتخاذ قرارات حاسمة تربوية رزينة، كما يسهم في تعزيز الشعور بالرضا المهني لدى الأستاذ، ويكون بذلك أقل عرضة من الشعور بالقلق وعدم الإرتياح خاصة في ظل التأثيرات المتزايدة التي تتميز بها البيئة التعليمية التربوية خاص في المرحلة الإبتدائية.

كما تكمن أهمية دراسة العلاقة بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، في ظل هذه المرحلة العلمية التعليمية، حيث تعد بذلك الأساس الذي تبنى عليه جميع المراحل التعليمية الأخرى (متوسط، ثانوي).

وهذا ما أكدته خوجة مليكة، في أن الأستاذ بأنه هو المنظم لنشاط التعليم لدى التلاميذ، وعمله مستمر، حيث يراقب سير التعلم، وتقييم النتائج والتوازن الذي ينتج من عمله ومهامه هو الذي يعطي لعمله قيمة (رابحي، 2021).

كذلك من واجب أساتذة التعليم الإبتدائي أن يدركو طبيعة عملهم في السلم التربوي الذي يقتضي منهم التعامل مع المشاكل والإنفعالات السلبية بكل مرونة، وأن تكون علاقاتهم مبنية على التفاعل الإيجابي مع تلاميذهم، وهذا ما يطلق عليه الإتزان الإنفعالي.

ومن جهة أخرى نجد أن هذين المتغيرين حضو بالإهتمام في جميع المجالات ذلك لما لهم أهمية كبيرة في تكييف الأساتذة وتعاملهم الجيد مع البيئة

التعليمية، والإستفادة من قدراتهم وطاقاتهم مما يرفع ذلك في قدراتهم النفسية والإنفعالية، وذلك الأخير يدعم يشعرون بمستوى عالي من الرضا الوظيفي والخلو من المشاكل النفسية التي من شأنها أن تؤثر عليهم في سير حياتهم المهنية، ولعل هذا مادفع الباحثين إلى إختيار موضوع التدفق النفسي والإتزان الإنفعالية.

ومن هنا قمنا بتحديد موضوع الدراسة من خلال العنوان التالي: **التدفق النفسي وعلاقته بالإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي**، كما قمنا أيضا بتحديد الأهداف الأساسية من خلال التعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين، والتعرف على كل من مستوى كل منهما، بالإضافة الى التعرف على التنبؤ بمستوى الإتزان الإنفعالي من خلال مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة.

حيث قسمت الدراسة إلى جانبين الجانب النظري المكون من ثلاث فصول نظرية والتي سنعرضها في النقاط التالية:

الفصل الأول: حيث قم بتحديد فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها، بالإضافة الى التعاريف بمتغيرات الدراسة، ختاماً بالدراسات السابقة مع التعقيب عليها.

الفصل الثاني: تناولنا في أهم التعاريف الخاصة بمفهوم التدفق النفسي، مع إضافة جذوره التاريخية، وأهم النظريات والأراء المفسرة له، مع كيفية تحقق، وأبعاده، وأهميته، ختاماً بنموذج الخبرة التدفق النفسي لدى المعلمين وبدور المعلم في البيئة التعليمية.

الفصل الثالث: تناولنا فيه أهم التعاريف المتعلقة بمتغير الإلتزان الإنفعالي وبعض المفاهيم المرتبطة به، والتطرق أيضا إلى أهم النظريات المفسر له، وسمات وخصائص الشخصية المتزنة، وأخيرا طرق تحقيق الإلتزان الإنفعالي، ختاماً بملخص الفصل.

أما في الجانب التطبيقي إشتهل على فصلين مهمين في الدراسة:

الفصل الرابع: ويعبر عن الإجراءات الميدانية المتعلقة بالدراسة حيث قمنا بالتطرق إلى منهج الدراسة، والحدود المكانية والزمانية للدراسة، بالإضافة إلى التطرق على أدوات الدراسة مع حساب الخصائص السيكومترية لكل أداة، وفي الأخير التعريف بالأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

أما في الفصل الخامس فتطرقنا إلى عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها.

وختمت الدراسة بإستنتاج عام لنتائج الدراسة، ختما بقائمة المصادر والمراجع والملاحق.

المادة الأولى

المادة النظرية

الفصل الاول: مشكلة الدراسة إعتباراتها

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- التعاريف الاجرائية
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعقيب على الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

إن الاهتمام بالصحة النفسية أصبح في زمننا الحالي أمر ضروري ملح خاصة في ظل التغيرات الحديثة التي يشهدها العالم، والتي قد تولد لدى الأفراد مشاعر القلق أو التوتر وهذا ما يجعل مختلف المؤسسات التربوية والصحية على تعزيز الأفراد قدر كافي من الوعي النفسي وتوفير الدعم اللازم لهم لتحقيق التوازن الروحاني والعقلي.

وكما أيضا تتجلى أهمية الصحة النفسية في كونها تؤثر في سلوك الفرد، وتسهم في بناء علاقات إنسانية سليمة في الوقاية من مختلف الإضطرابات النفسية والسلوكية، لذلك فإن العناية بالصحة النفسية أمر مهم ويمثل استثمارا لدى الفرد في حد ذاته، وتعد من بين أهم الخطوات الأساسية التي تجعل المجتمع متماسك ومبدع.

وتزامنا مع ظهور الإهتمامات الحديثة بعلم النفس وخاصة علم النفس الإيجابي الذي يعتبرونه علماء النفس المعاصرين بأنه أحد فروع علم النفس الحديثة نسبيا، والذي بكونه يهتم بدراسة مواضيع القوى والفضائل الإنسانية، الذين نجد عند بعضهم مؤهلات اجتماعية ونفسية تؤدي بهم الى التكيف مع مختلف الظروف والمشاكل والحالات التي تواجههم.

وهناك من بين أحد فضائل القوة الإيجابية التي تميز الفرد كالاتزان الإنفعالي الذي يعرف على أنه حالة من التروي أو المرونة العاطفية حيال المواقف التي تثير الإنفعالات المختلفة التي تجعل من الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة وهدوء وتقاؤلا ثباتا للمزاج و الثقة بالنفس، اما الذين يعزفون إلى هذه الحالة فلهم

مشاعر الدونية وتسهل إثارته ويشعرون بالإنقباض والكآبة والتشاؤم ومزاج منقلب (محمد ريان، 2006، ص 09).

وأيضاً من بين سمات الإيجابية التي يتميز بها الأفراد هو التدفق النفسي الذي يعد من بين الأمور الإستراتيجية في علم النفس الإيجابي، والذي عرفه البهاص (2010) بأنه خبرة مثالية تحدث لدى الأفراد من وقت لآخر عندما يؤدون مهامهم بأقصى درجات الأداء ويتحدد هذا التدفق من الإنشغال التام بالأداء، وإنخفاض الوعي بالزمان والمكان أثناء الأداء ونسيان الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة أثناء العمل، وهذه السمات قد نجدها عند الأفراد الذين يتعاملون مباشرة مع السلم التربوي مثل الأساتذة والمعلمين في المرحلة الابتدائية، حيث يعتبر المعلم من بين الأركان الأساسية والمهمة التي تحمل أدواراً مهمة وبارزة لا يمكن الإستغناء عنه، حيث يعد العمل الذين يقومون به من أهم المهن التربوية التي تساهم في بناء شخصية التلميذ وعن طريق تشكيل معارفهم الاجتماعية والفردية، والمعروف بأن المعلم يتعرض للكثير من الضغوط والمشاكل التي تعيق عملهم، وهذا ما يجعلهم يتمتعون بالسمات الإيجابية التي تساعدهم في التخلص من الضغوط والمشاكل التي يتعرضون لها داخل الأقسام مثل الإلتزان الإنفعالي الذي يمكن من المعلمين من معالجة مختلف المواقف الصعبة بهدوء وتروي، و إتخاذ قرارات عقلانية دون أي إنفعال زائد أو توتر مما ينعكس إيجاباً على تعلم التلميذ وسلوكه داخل القسم.

وكذلك تمتع المعلمين بالتدفق النفسي يمكنهم من زيادة القدرة على الإبداع في تقديم المعارف والدروس وإدارة أقسامهم بشكل جيد، وتحفيز التلاميذ بطريقة إيجابية،

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهدافها

كما يجعلهم أيضا يشعرون بنوع من الرضا المهني مما يقلل لديهم الضغوط المهنية والإرهاق المرتبطين بعملهم اليومي وهذا ما يعجل من التدفق عنصرا أساسيا ومهم و بارز في تعزيز فعالية المعلمين داخل أقسامهم مما ينعكس ذلك على تحصيل التلاميذ واكتسابهم المعارف المختلفة والمتنوعة.

و يعد الإتزان الإنفعالي من بين أحد العوامل الأساسية التي تمكن المعلمين من ضبط إنفعالاتهم أثناء المواقف الصعبة التي يوجهونها داخل السلم التربوي، مما ينعكس على آدائهم التربوي وقدرتهم بذلك على التفاعل بشكل إيجابي مع تلاميذهم داخل الأقسام وفي المقابل التدفق النفسي الذي يمكن المعلمين من الإنخراط في العمل ويجعلهم أيضا يشعرون بالمتعة والتركيز العالي في أداء مهامهم التعليمية.

وبالرغم من أهمية هذين المتغيرين في البيئة التربوية، إلا أن العلاقة بينهم لا تزال غير واضحة نسبيا خاصة في ظل مختلف الضغوط المهنية المتزايدة والتطور المستمر في سلم التعليم، قد يؤثر في قدرة المعلمين على الحفاظ على إتزانهم الإنفعالي والوصول إلى حالة التدفق النفسي لديهم.

وفي الأخير يعد كل من الإتزان الإنفعالي والتدفق النفسي عنصر حيوي في شخصية المعلم الناجح، لأنه لا يتضمن فقط حسن آدائه لمهامه التربوية بل يسهم أيضا في توفير بيئة تعليمية إيجابية تسودها الثقة والإحترام والتفاهم المتبادل بين المعلم والتلميذ.

ومنه يمكن طرح التساؤلات التالية:

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهدافها

- هل توجد علاقة إرتباطية بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي؟
- ما مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي؟
- ما مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تبعا لمتغير الجنس؟
- هل يمكن التنبؤ بمستوى الإتزان الإنفعالي من خلال مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي؟

2. الفرضيات:

- توجد علاقة إرتباطية بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.
- مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفع.
- مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تبعا لمتغير الجنس.

➤ يمكن التنبؤ بمستوى الإلتزان الإنفعالي من خلال مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

3. أهداف البحث:

تظهر أهداف دراستنا في العناصر التالية :

➤ الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين التدفق النفسي والإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

➤ التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

➤ التعرف على مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

➤ التعرف على فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من التدفق النفسي

والإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تبعا لمتغير الجنس.

➤ التعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى الإلتزان الإنفعالي من خلال مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

4. أهمية البحث:

تظهر أهمية دراستنا في النقاط التالية :

الأهمية النظرية

➤ تكمن الأهمية النظرية في تقديم إطار مفاهيمي حديث يربط بين متغيرين حديثين نسبياً في الساحة السيكو-تربوية الجزائرية (التدفق النفسي والإلتزان الإنفعالي)، وتسلط الضوء عليهما لدى فئة حساسة وهي أساتذة التعليم الإبتدائي في البيئة المحلية (ولاية الجلفة - عين وسارة كمثال).

- توفر هذه الدراسة مادة نظرية ومؤشرات إحصائية جديدة يمكن للباحثين مستقبلاً الاعتماد عليها لإجراء دراسات مقارنة بين الطور الابتدائي والأطوار الأخرى (المتوسط والثانوي)، أو بين ولايات جزائرية مختلفة.
- تساهم الدراسة في تحويل بوصلة البحوث السيكو-تربوية في الجامعة الجزائرية من التركيز التقليدي على الاضطرابات (كالاحتراق النفسي والقلق) إلى التركيز على المتغيرات الإيجابية والوقائية كالتدفق النفسي والالتزان الانفعالي وكيفية تنميتها.

الأهمية التطبيقية

- تقدم هذه الدراسة مؤشرات ميدانية واضحة حول الحالة النفسية والمهنية لـ 121 أستاذاً وأستاذة، مما يساعد المفتشين ومسؤولي التخطيط بمديرية التربية على فهم العوامل النفسية المؤثرة في الأداء التدريسي لصياغة برامج الدعم.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في اقتراح أيام دراسية أو برامج إرشادية تهدف إلى تدريب الأساتذة على استراتيجيات تنظيم الانفعالات وتحقيق الاستغراق والاندماج الكامل داخل القسم (التدفق النفسي) للرفع من جودة التعليم والحد من ظاهرة التغيبات أو الضغط المهني.
- تفتح هذه الدراسة آفاقاً تطبيقية لإعادة تفعيل دور مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي ليمتد نشاطهم ودعمهم السيكولوجي إلى الأستاذ أيضاً وليس التلميذ فقط، من خلال ورشات عمل دورية تهدف إلى تعزيز الثبات والالتزان الانفعالي أثناء التعامل مع الفروق الفردية وحركية تلاميذ الطور الابتدائي.
- تضع الدراسة بين أيدي الباحثين والمختصين في علم النفس المدرسي مقاييس مضبوطة ومقننة ظاهرياً وإحصائياً على البيئة الجزائرية لقياس التدفق والالتزان، مما يسهل تشخيص هذه الظواهر في دراسات مستقبلية.

5. التعاريف الإجرائية:

سوف نقوم في هذا الجزء بتعريف كل من الإتزان الإنفعالي و التدفق النفسي تعريفا إجرائيا وهما كالآتي

1-5 تعريف التدفق النفسي: يعرفه (Csikszentmihalyi) " على أنه حالة نفسية تقوم على أساس التركيز الشديد على المهام مع تجاهل أى شئ آخر، ويصاحب ذلك حالة من الاستمتاع الذاتي نتيجة لاداء المهام ذاتها، دون النظر الى أى مكافآت خارجية"، أما إجرائيا فهو الدرجة التي يتحصل عليها أساتذة التعليم الإبتدائي في مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (2006).

2-5 تعريف الإتزان الإنفعالي: هو قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الجارية العابرة والطارئة، وصولا إلى التكيف الذاتي والاجتماعيون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً(المشعان، 2021، ص225). أما إجرائيا فهو الدرجة التي يتحصل عليها أساتذة التعليم الابتدائي في مقياس الإتزان الإنفعالي لحسين عبد الحميد عيسى(2013).

6. الدراسات السابقة:

1-6 دراسة Halim (2011):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، واستخدامه كمنبئ نحو الأداء الوظيفي، وكذلك بيان علاقته بعدد من المتغيرات الأخرى، وتكونت الاجتهاد في عينة الدراسة من (450) من موظفي الخدمة المدنية، وقد استخدم الباحثون مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس تحديد العوامل الشخصية من إعداده، كما تم الاستعانة بتقارير تقييم

الأداء السنوية، وقد أظهرت النتائج أن الاتزان الانفعالي والسمات الشخصية يمكن أن تنبئ عن مدى ملائمة المتقدمين للوظائف عند صناع القرار.

2-6 دراسة عبد الحميد عيسى (2013):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وكل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، والتعرف على الفروق ذات الدلالة للمتغيرات الثلاثة كل على حدة مع بعض المتغيرات الديموغرافية كالمستوى التعليمي، العمر، عدد سنوات الخبرة مستوى الدخل والحالة الاجتماعية، وتكونت العينة من جميع أفراد قسم الدوريات بدائرة المرور في محافظة غزة وعددهم (150) فرد موزعين على كافة مراكز محافظة غزة، وقد استخدم الباحث ثلاثة مقاييس وهي مقياس الذكاء الاجتماعي من إعداد الباحث، ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الذكاء الاجتماعي وكل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور في محافظة غزة.

3-6 دراسة بن الشيخ (2014):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة، من خلال التعريف على مستوى المتغيرين لدى العينة، كما سعت الدراسة إلى معرفة مدى دلالة الفروق في كل من منهما تبعاً لمتغير الجنس والأقدمية والمادة المدرسية واستعرضت الدراسة تساؤلات في معرفة مستوى الاتزان الانفعالي ومعرفة مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم لبعض المواد الأدبية بمدينة ورقلة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، كما تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد سمور (2012م) ومقياس التدفق النفسي من إعداد جاكسون

ومارش 2006 ، واستهدفت الدراسة عينة مكونة من (213) أستاذ تعليم ثانوي وتم اختيارهم بالطريق العشوائية التطبيقية، واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة مثل: تحليل التباين ومعامل الارتباط بيرسون وكاف مربع ، واختبار (ت) وتلخصت نتائج الدراسة في ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي وعدم وجود مستوى محدد من التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي لبعض المواد الأدبية، وقامت الباحثة بتفسير النتائج استناداً للإطار النظري والدراسات السابقة، وأوصت بتقديم واقتراح آفاق للبحث الميداني في الموضوع مستقبلاً.

4-6 دراسة بدر (2015):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية، وتكونت عينة الدراسة (106) تدريسياً اختيروا بالأسلوب العشوائي، ولقياس هذه الهدف تم تبني مقياس زمباردو للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن، في حين قام الباحث ببناء مقياس الاتزان الانفعالي، وتم تطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أساتذة الجامعة يتوجهون نحو بعد المستقبل، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وفق متغير النوع، ووجدت الدراسة أن أساتذة الجامعة يتمتعون بالاتزان الانفعالي بدرجة عالية، وليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاتزان الانفعالي وفق متغير النوع، كما وجدت الدراسة علاقة ارتباطية سالبة بين منظور الماضي السلبي والحاضر الحتمي مع الاتزان الانفعالي لدى أساتذة الجامعة.

5-6 دراسة العنزي (2019):

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طالبات جامعة

الجوف وعلاقته باتزانهن الانفعالي، وتم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول 2016-2017 ، وتكونت عينة الدراسة من طالبات مرحلة البكالوريوس والبالغ عددهن (479) طالبة، تم استخدام مقياس التدفق النفسي التدفق النفسي لجاكسون ومارش (Marsh & Jackson, 1996) المترجم من قبل المحادين (2014)، وتطوير مقياس الاتزان الانفعالي بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لهما من خلال الصدق والثبات توصلت نتائج الدراسة إلى وجود درجة متوسطة من التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات، وعدم وجود علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات، ووجود تفاعل بين التحصيل والتخصص في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات، وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات ومنها العمل على رفع التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات في الجامعة من خلال تفعيل أنشطة عمادة شؤون الطلبة.

6-6 دراسة راجحي وآخرون(2019):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية و إلى التعرف على الفروق في الاتزان الانفعالي حسب كل من الجنس والمؤهل العلمي والخبرة والمنهج المتبع هو المنهج الوصفي . وتكونت عينة الدراسة من (100) معلما و معلمة من بعض مدارس مدينة الأغواط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولجمع البيانات تم استخدام استبيان الاتزان الانفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى. وقد بينت نتائج الدراسة أن معلمي المرحلة الابتدائية ببعض مدارس مدينة الأغواط يتمتعون بمستوى منخفض من الاتزان الانفعالي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة .

7-6 دراسة راجحي(2021):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، كما تسعى إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل أبعاده وهي: بعد الأداء وبعد المثابرة وبعد التنافس وبعد إدراك الزمن وبعد الطموح لدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومعرفة الفروق بين معلمي المرحلة الابتدائية في كل من الاتزان الانفعالي و دافعية الإنجاز وفق المتغيرين الديمغرافيين التاليين: طبيعة التكوين والعمر، وأجريت الدراسة الحالية على (35) مدرسة ابتدائية من مدارس مدينة الأغواط، على عينة قوامها (360) معلما و معلمة .

واتبع الباحث المنهج الوصفي، واستخدم مقياسين: الأول لقياس الاتزان الانفعالي واشتمل على (29) بندا موزعا على أربعة أبعاد، والثاني لقياس الدافعية للإنجاز اشتمل على (32) بندا موزعا على خمسة أبعاد، وتم التحقق من صدقهما وثباتهما، وتوصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

➤ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائي.

➤ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والدافعية للإنجاز من حيث بعد الطموح لدى معلمي المرحلة الابتدائية .

➤ عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وكل من بعد الأداء وبعد المنافسة وبعد المثابرة وبعد إدراك الزمن لدافعية الإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير التكوين.

➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير العمر.

➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الدافعية للإنجاز تعزى لمتغير طبيعة التكوين و لمتغير العمر.

8-6 دراسة براهيم وآخرون(2023):

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أطباء الجراحة بولاية بسكرة وأولاد جلال من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة كما سعة إلى دراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية تعزى لمتغير الجنس ، والفروق ذات الدلالة الإحصائية تعزى المتغير الأقدمية، لذا فقد تم طرح تساؤلات الدراسة كالتالي:

➤ ما مستوى التدفق النفسي لدى أطباء الجراحة في ولاية بسكرة وأولاد جلال ؟

➤ ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولاية بسكرة وأولاد جلال؟ . هل توجد علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولاية بسكرة وأولاد جلال ؟ .

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال تعزى لمتغير الجنس ؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال تعزى لمتغير الأقدمية ؟

وللإجابة على تلك التساؤلات اعتمدت الطالبتين المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لمثل هذه الدراسات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين لجمع البيانات: المقياس الأول: مقياس التدفق النفسي الذي أعده كل من جاكسون ومارش 2006 تعريب (بن شيخ ع ربيعة) ومكيف للأطباء الجراحة من الطالبتان. المقياس الثاني: مقياس الاتزان انفعالي لصاحبه أحلام نعيم سمور 2012. وتم تطبيق المقياسين على عينة قوامها (40) طبيبا جراح في ولاية بسكرة وأولاد جلال. وقد قامت الطالبتين بمعالجة البيانات المستخرجة باستخدام

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهدافها

الأساليب الإحصائية المناسبة ، اختبارات، معامل الارتباط بيرسون، ألفا كرونباخ. وكانت النتائج كالتالي :

➤ . مستوى التدفق النفسي عند أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال مرتفع.

➤ مستوى الاتزان الانفعالي عند أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال مرتفع.

➤ . توجد علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة و أولاد جلال . .

➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة و أولاد جلال تعزى لمتغير الجنس.

9-6 . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال تعزى لمتغير الأقدمية .

10-6 دراسة بومهراس (2023):

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على مستوى كل من الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي ثم معرفة مدى مساهمة الاتزان الانفعالي في تنبؤ بالرضا عن الحياة من جهة، وفي الأخير معرفة دلالة الفروق في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة باختلاف متغير الجنس. وقد بلغ قوام العينة 107 معلما (ذكور 20 - إناث 87) ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أساتذة التعليم الابتدائي بالمدارس مدينة متليلي ولاية غرداية خلال السنة الدراسية 2019/2020.

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

واشتملت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على مقياسين و هما مقياس الاتزان الانفعالي و مقياس الرضا عن الحياة. وقد توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى كل من الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة عن المتوسط لدى أساتذة التعليم الابتدائي عموماً والى مساهمة الاتزان الانفعالي في التنبؤ الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة والى عدم وجود فروق في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة باختلاف متغير الجنس. كما اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الدراسة بالإعتماد ايضاً على تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية عن طرق برنامج (spss).

6-11دراسة خويدم وآخرون(2024):

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى مرضي مصالحة الاستعجالات"، وذلك من خلال دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية مقررة، أجريت الدراسة على عينة تتكون من (60) ممرض وممرضة من مصالحة الاستعجالات الطبية، كما اعتمدت الطالبتان على المنهج الوصفي الارتباطي، مستخدمة في ذلك مقياسيين كل من التدفق النفسي من اعداد كل من (جاكسون ومارش) (1996) ثم قاما بتعديله سنة (2006) والذي قامت الباحثة بن الشيخ رقية بترجمته، والاتزان الانفعالي من إعداد سمية مشعان المشعان، (2021) وبعد اجراء الدراسة الميدانية وجمع البيانات والمعلومات وتبويبها ومعالجتها احصائياً، تم التوصل إلى أهم النتائج الآتي نذكرها:

➤ توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى معرضي مصالحة الاستعجالات.

- مستوى التدفق النفسي مرتفع لدى الممرضين.
- مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى الممرضين.
- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الممرضين تبعا للأقدمية.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة سواء الدراسات المتعلقة بالإتزان الإنفعالي أو تلك الدراسات المتعلقة بالتدفق النفسي، أو الدراسات التي تناولت المتغيرين مع بعض، حيث حاولت الباحثين إنتقاء هذه الدراسات والتي كانت اقرب لموضوع الدراسة الحالية والتعقيب عليها من حيث الأهداف و حجم ونوع العينة ومن حيث أدوات جمع البيانات والمنهج، ومن حيث النتائج:

➤ من حيث الأهداف:

أغلب الدراسات السابقة كانت تهدف الى معرفة العلاقة بين المتغيرين ومعرفة مستويات والفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى أفراد عيناتها مثل دراسة بن الشيخ 2014 ودراسة العنزي 2019، ودراسة رابحي 2021، ودراسة براهيممي 2023، ودراسة خويدم 2024.

➤ من حيث حجم العينة:

معظم الدراسات تنوعت وإختلفت من حيث حجم العينة حيث تراوح حجم العينة ما بين (87) و (360) ملعما، في حين بغلت العينة (479) طالبة في دراسة العنزي 2019، و450 موظف في الخدمة المدنية في دراسة halim 2011 وهذين الدراسات تحصلو على أكبر حجم عينية بين دراسات السابقة الأخرى، أما في دراسة كل من براهيممي 2023 وخويدم 2024 طبقت دراستهم على عينة تتراوح ما بين (40) و(60)

عاملا في سلك الصحة وكانا بذلك من بين الدرات التي تحصل على عدد أقل من أفراد العينة.

➤ من حيث نوع العينة:

أغلب الدراسات طبقت على السلم التربوي من أساتذة ثانوي وأساتذة جامعين في، إلا في دراسة halim 2011 طبقت على موظفين الخدمة المدنية، ودراسة عيسى 2013 طبقت على أعوان الشرطة المرور، ودراسة كل من براهيمي 2023 وخويدم 2024 طبقت على عمال الصحة من أطباء وممرضين.

➤ من حيث المكان:

أجريت الدراسات في خمس دول منها أربع دول عربية، من ست دراسات طبقت في الجزائر، ودراسة واحدة طبق على باقي الدراسات الأخرى منها دراسة (halim 2011) طبقت في ماليزيا، ودراسة عبد الحميد عيسى 2013 طبقت على المجتمع الفلسطيني، ودراسة بدر طبقت في العراق، ودراسة العنزي 2019 طبقت في المملكة العربية السعودية.

➤ من حيث أدوات جمع البيانات والمنهج:

تم استخدام المقاييس في جميع الدراسات السابقة، وكان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي

➤ من حيث النتائج:

أغلب الدراسات السابقة كانت نتائجها كلاتي وجود علاقة إرتباطية بين متغير الإتران الإنفعالي والتدفق النفسي ، ووجود مستوى مرتفع كل من المتغيرين لدى أفراد عينة مثل دراسة بن الشيخ 2014 ودراسة براهيمي 2023، ودراسة كل من بومهراس 2023

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها

ودراسة خويدم 2024. إلا في دراسة العنزي 2019 كانت نتائجها عدم وجود علاقة إرتباطية بين المتغيرين ، ودراسة راجي 2019 كانت نتائجها وجود مستوى منخفض من الإلتزان الإنفعالي لدى أفراد العينة.

أما ناحية نتائج الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المتغيرين تعزى لمتغير الأقدمية كان هناك إختلاف بين دراسة براهيمى 2023 والتي كانت نتائجها سلبية وهي في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، ودراسة خويدم 2024 نتائجها إيجابية وهي في وجود الفروق ذات دلالة الإحصائية تعزى لمتغير الأقدمية.

وفي الأخير يمكن القول أن أغلب الدراسات السابقة توصلت الى وجود علاقة إرتباطية بين التدفق النفسي والإلتزان الإنفعالي (على عينات مختلفة) إلا ان الطالبتين لم يجدو ولا دراسة مطابقة لدراسة الحالية لا في الدراسات العربية ولا الأجنبية، ولهذا ستحاول الدراسة الحالية تناول العلاقة بين الإلتزان الإنفعالي والتدفق النفسي لدى معلمين المرحلة الإبتدائ

الفصل الثاني: التدفق النفسي

1. مفهوم التدفق النفسي
2. الجذور التاريخية لمفهوم التدفق النفسي
3. نظريات التدفق النفسي
4. خصائص الشخص المتدفق
5. أهمية التدفق النفسي
6. كيفية حدوث التدفق النفسي
7. أبعاد التدفق النفسي
8. نموذج الخبرة التدفق النفسي لدى المعلمين
9. دور معلم الإبتدائي في البيئة التعليمية

تمهيد:

شهدت الكثير من الأبحاث والدراسات المعاصرة الكثير من التحولات، وخاصة فيما يتعلق بعلم النفس الإيجابي وإستكشافاته الحديثة لمكامن القوة الإنسانية أو ما تعرف به أيضا الفضائل الإيجابية والتي من شأنها تحسين جودة الحياة لدى الفرد من بين هذه الفضائل التدفق النفسي الذي يعتبر من بين أحد أكثر الخبرات إثارة وإهتمام في وقتنا الحالي وهذا ما سوف نستعرضه في هذا الفصل.

1. مفهوم التدفق النفسي (le flux psychologique):

- لغة:

ظهر المفهوم اللغوي لكلمة التدفق في معجم الوجيز حيث تمركز حول السيولة والإندفاع بقوة

فيقال: دفق الماء دفقا، أي إمتلأ حتى يفيض من جوانبه، وإندفق الماء وتدفق أي سال بقوة وبشدة (معجم الوجيز، 2002، ص 230).

- اصطلاحا:

ينطوي مصطلح التدفق النفسي ضمن مجال علم النفس الايجابي ، و الذي يصل فيه الفرد الى اعلى توظيف للطاقة النفسية لديه و التركيز الكلي.

ويعرفه تشكيزنتميهاالي Csikszentmihali التدفق النفسي بأنه: حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهمات تتطلب تركيزا شديداً ومثابرة ومواصلة وبذل جهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً - عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهمات ذات الأهداف المحددة التي تقدم تغذية راجعة فورية (عبد الفتاح على الحكيم، 2024، ص 232).

كما أيضا عرفه "بأنه حساس عارم يشعر به الفرد عندما يكون مندمجا كلياً مع الأداء ويحدث عندما يتحول الفرد من الوضع المألوف للأداء الى الانغماس فيه" (البادري، 2025، ص 29).

الفصل الثاني: التدفق النفسي

ويعرفه دانييل جولمان : بأن التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق فهذا يوصل الإنسان إلى حالة التدفق ويغرق تماما في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماما وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات ،وبالرغم من وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء إلا أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك لأن الشعور بالسرور هو الدافع والمحفز لهم ومن فوائد التدفق النفسي أنه يسهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب، حيث إن التدفق يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم (اليعقوبي،2022،ص 178-179).

وتعرفه عبدالمجيد (2021) على أنه " حالة ذهنية إيجابية تنتج عندما تكون مهارات الفرد مكافئة للتحديات التي تواجهه، وتكون مصحوبة بيقظة عقلية تتميز بالوعي والتركيز [تأكيد مضاف تجعل الفرد أكثر استغراقا واندماجا وحيوية وسعادة فيما يقوم به من مهام، مع فقدان الشعور بالزمان والمكان" (طه محمد، فرج حسن،2021،ص947-948).

كما عرفته أيضا أمال إباطه،(2011): بأنه الإستغراق أو الإنشغال التام بالأداء و السرعة والوصول إلى مستوى عالي من الأداء، و بالسعادة و إنخفاض الوعي بالزمان و المكان و نسيان إحتياجات الذات أثناء الأداء و الإستفادة القص الة الوجدانية في التعرف و التعلم ودقة الأداء (قرنينة،فرحات،2022،ص95).

ويشير التدفق النفسي إلى الحالة التي يكون لدى الشخص فيها حالة من التجربة المثلى التي يكون فيها التركيز على شيء ما عالياً وكلياً

وعرف Clapp et al 2023 التدفق النفسي على أنه حالة يكون الشخص فيها منغمساً في نشاط ما بحيث يبدو أن جميع الأحاسيس الأخرى تتلاشى، ويتغير فيها

الإحساس بالزمن ويكون فيها إتمام العمل مقدماً على الشعور بالذات (البارقي وخليفة السيد، ص334).

وبالنظر إلى تعريفات التدفق النفسي يلاحظ أنه يشير إلى حالة نفسية إيجابية داخلية المنشأ يستشعرها الفرد عند استغراقه في أداء مهمة ما قوامها التركيز الشديد والمثابرة والإحساس بالتحكم مع إدارة جيدة للوقت وتأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية وما يصاحبها من شعور بالسعادة والحيوية وصفاء الذهن وانخفاض الإحساس بالزمن والمكان حتى يصل للفرد إلى أقصى درجة من درجات الأداء، أن تجربة التدفق تعتبر مكافأة حقيقية أو تعزيز حقيقي للفرد لأنها تجعل الفرد ينهمك في المهمة أو النشاط ويوسع من مهاراته وقدراته للحد الأقصى فيجد سهولة في الأداء (عمارة، 2022، ص255).

2. الجذور التاريخية للتدفق النفسي:

بدأت فكرة التدفق النفسي عند ميهالي (1975) عندما تسأول "ما هو سبب التزام الناس في كثير من الأحيان بالأنشطة التي يقومون بها دون حصولهم على مكافآت خارجية واضحة؟".

ثم تطور المفهوم وأصبح ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي Positive Psychology حيث أكد ميهالي 1990 على أن الإنسان عندما يمارس نشاطاً ويقضي فيه وقتاً طويلاً ويكون هذا النشاط هدفاً في حد ذاته، عندئذ يوصف بأنه يمر بحالة تدفق (فكل فرد له تركيب إدراكي انفعالي فريد ومستقل يمر به يعرف بالتسلسل الحسي / الانفعالي ينتج من حدوث موازنه بين ما يمتلكه من قدرات ومتطلبات المهمة إلى حدوث تركيز شديد يؤدي إلى حدوث ضبط ذاتي ويؤدي إلى شعوره بالسعادة بما يقوم به ، لذا أصبحت بحوث التدفق النفسي سائدة في نهاية القرن العشرين.

وقد انتشر مفهوم التدفق في علم النفس من خلال أعمال ماسلو وروجرز حيث كان نموذج الفرد بوصفه كائناً عضوياً فعالاً ومنظماً لذاته ومتفاعلاً مع البيئة. وتتشابه مضامين حالة التدفق النفسي بفكرة الأسر التي يجد فيها المرء نفسه مندمجاً بصورة تامة في المهمات أو الأعمال والأنشطة التي يقوم بها منقاداً تماماً لها، وسائراً في تيارها الرئيسي بحالة من الوعي والتفهم والاستمتاع (عبد الكريم وأبو الوفا، 2020، ص334).

3. نظريات التدفق النفسي:

يشير الفنجري (2000) إلى مجموعة من النظريات العلمية المفسرة للتوافق تتمثل في الآتي:

1.3 نظرية التحليل النفسي:

ترى هذه النظرية بأن التدفق النفسي هو قدرة الفرد على أن يقوم بعملياته العقلية والنفسية والاجتماعية على خير وجه، فلا يكون خاضعاً لرغبات الهوى ولا يكون عبداً لقسوة الأنا الأعلى وعذاب الضمير، ولا يتم ذلك إلا إذا توزعت الطاقة النفسية توزيعاً يحوز الأنا الأعلى أغلبه ليصير قويا يستطيع أن يوازن بين متطلبات الهوى وتحذيرات الأنا الأعلى ومقتضيات الواقع.

2.3 النظرية السلوكية:

ترى أن سوء التدفق النفسي نتيجة حتمية لخلل ما في عملية التعلم، ولما كانت هذه العملية يقوم بها في الغالب الكبار ويوجهونها نحو الصغار فإن هؤلاء الكبار يتحملون المسؤولية الأولى في خلق الاضطرابات النفسية لدى الفرد، وبناء على ذلك فإن مراجعة عملية التعلم من حيث المحتوى أو الأهداف أو الوسائل أمر لا بد منه في تعاملنا مع الاضطرابات.

3.3 النظرية الإنسانية :

ويرى أصحاب هذه النظرية أن التدفق النفسي يعني تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً وهذا لا يتأتى إلا بممارسة حرية يدرك مداها وحدودها وتحمل مسؤولياتها، ويكون قادراً على حب الذات والآخرين، ويكون ملتزماً بقيم عليا مثل الحق والخير والجمال، وأن يشبع حاجاته الفسيولوجية والنفسية إشباعاً متزنًا (الحربي، 2021، ص 55-56).

4.3 نظرية شكزنتيميهالي (1975):

انبثقت هذه النظرية أثناء مقابلاته الشخصية للعديد من الأشخاص بالولايات المتحدة الأمريكية، وكوريا واليابان وتايلاند، وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، حيث أشركهم في مجموعة من الأنشطة، ولم يجد "ميهالي" وصفاً أقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس إلى تشبيهه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره، وعلى هذا الأساس أطلق عليه مصطلح التدفق النفسي

طبقاً لنظرية التدفق، فإن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتماشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية سينتج الملل، وإذا كان شديد الصعوبة ستكون النتيجة هي الشعور بالقلق، أما حين يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد، وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تماماً، عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (الأسود، 2020، 59).

5.3 نظرية مارتين سليجمان:

يرى هذا الأخير بأن خبرة التدفق انها تدور حول ما أسماه (قضية المعنى) (Meaningness) فقد أشار في كتابه السعادة الحقيقية إلى ثلاثة مستويات للسعادة:

➤ الحياة السارة أو المبهجة و التي تتضمن خبرات تجلب السرور و الانشراح، كما تتضمن انفعالات إيجابية كبيرة.

➤ الانغماس أو الاندماج في الحياة أو الحياة التي تستغرق طاقات ونشاطات الإنسان.

➤ الحياة ذات المعنى أو الدلالة و القيمة.

يعتبر سليجمان أن الاندماج في الحياة مماثل لمفهوم التدفق و الخبرة المثالية لدى كسيكسزنتاميهالي، كما يرى أنه أقل أهمية من السعادة التي يتحصل عليها الانسان من الأنشطة الهادفة ذات المعنى.

و قد وافق في نفس السياق كسزنتيميهالي " تصور "سليجمان" بأن التدفق مفهوم خال أو مجرد من القيمة (free Value) ، فقد يكون الإنسان في حالة التدفق أثناء ارتكابه عملا إرهابيا على سبيل المثال، أو لعب البوكر الذي لا يسهم بالضرورة في صالح الاجتماعي العام.

و قد ركز "سليجمان" على أهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسي، لأنه وعلى خلاف وقت الفراغ يبني الكثير من ظروف التدفق في داخله و بذاته) أي داخل العمل و بحد ذاته)، ففي العمل عادة ما تكون هناك أهدافا و قواعدا و أداءا واضحا، أو هناك مردودا عن الكيفية التي تؤدي بها العمل سواء أ كان بدرجة الجودة أم السوء، و هو عادة ما يشجع على التركيز و يقلل من التشتت إلى حد أدنى، و في كثير من الحالات يتراوح العمل بين الصعوبات و المواهب بل و حتى القوى لدى العامل و النتيجة المترتبة على ذلك أن بها و هم في البيت، كل هذه الظروف التي ترتبط بسياق العمل تبدو مواتية لحدوث التدفق(عرعار وآخرون،2016، ص105-106).

6.3 نظرية جولمان:

يرى دانييل جولمان أن 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 يتواجدان في كيان واحد ممتزج متناغم. والتدفق حسبه هو أحسن حالات الذكاء العاطفي لأنه يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء والتعلم، فإذا استطاع شخص دخول منطقة التدفق فإن انفعالاته تعزز الأداء، لأنها لا تكون مجرد انفعالات و عواطف تنساب في اتجاه معين بل تكون انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة والحيوية، تنتظم قواها مع ما يجري من نشاط راهن.

وإذا تملك الفرد الملل أو الاكتئاب والتوتر فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر.

كما يرى أن هناك عدة وسائل للوصول إلى حالة التدفق كتركيز الانتباه الحاد على العمل الجاري، لأن التركيز العالي هو جوهر التدفق، ويبدو أن هذه حركة تغذية راجعة عندما يكون المرء على أعتاب هذه الحالة من التدفق، فالتدفق يتطلب جهدا كبيرا للوصول إلى حالة التركيز الكافي 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 ذاتية، الأمر الذي يؤدي إلى تخفيف الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون جهد. من جهة أخرى يعتبر جولمان أن التدفق النفسي حالة خالية من الثبات الانفعالي إلا في حالة الشعور بالنشوة الخفيفة اللازمة والتي تمثل دافعا كبيرا (بن الشيخ، 2015، ص46-47).

7.3 نظرية هوارد جاردنر:

الفصل الثاني: التدفق النفسي

هو معروف بصاحب نظرية (الذكاءات المتعددة)، فقد تناول موضوع التدفق النفسي وأهمية النواحي التربوية حيث يرى أن التدفق النفسي والانهماك عبارة عن حالة نفسية داخلية تدل علي الانشغال بعمل سليم ، وكل إنسان عليه ان يجد لنفسه شيئاً يحبه ويتمسك به) ، ويقول "انت تتعلم علي نحو أفضل عندما يكون لديك شيء تهتم به وتشعر أنه يدخل علي نفسك السرور اثناء انشغالك به " (إبراهيم، 2020، ص280-281).

وفي هذا الإطار يرى: «أن التدفق والانهماك عبارة عن حالة نفسية داخلية تدل على أن الطفل مشغول بعمل سليم، وكل إنسان عليه أن يجد لنفسه شيئاً يحبه ويتمسك به». كما يقول: «أنت تتعلم على نحو أفضل عندما يكون لديك تهتم به وتشعر بأنه يدخل على نفسك السرور أثناء انشغالك به.

يرى أن التدفق الوجداني والحالة الإيجابية التي يجسدها يمثلان جانبا من الأسلوب السليم لتعليم الأطفال هو الذي يحفز نفسياتهم داخليا أكثر من استخدام وسيلة التهديد أو الوعد بالمكافأة، وبالتالي ينبغي استثمار أمزجة الأطفال الإيجابية لجذبهم إلى التعلم في المجالات التي يستطيعون فيها تنمية كفاءاتهم.

والأطفال الذين يشعرون بالمثل الدراسي يقاومون ويتمردون، وعندما يغمرهم التحدي يشعرون بالتكليف للقيام بواجباتهم المدرسية (دانيل جولمان، 2002، ص140-141).

4. خصائص الشخص المتدفق:

- **الوضوح:** يعرف الشخص ماذا يريد (وضوح الهدف)، وقد يضع الفرد هدفا عاما وتجزئته مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف النهائي العام.
- **القياس:** يجد الفرد طرقا مناسبة وذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.

الفصل الثاني: التدفق النفسي

- **التركيز:** تكون للفرد القدرة على التركيز على ما يقوم بعمله، ويكون واعياً بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، فضلاً عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها والوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.
- **الاختيار:** ويتمثل في اعتقاد الفرد بأن لديه اختيارات، ويستطيع التحكم في حياته، ويدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.
- **هـ - الالتزام:** وهو قدرة الفرد على إلزام نفسه، وأن يؤدي سلوكاً إيجابياً يرتبط بتحقيق الأهداف المطلوبة.
- **التحدي:** وهو الرغبة في أن يكون الفرد متطوراً باستمرار، وأن يبحث عن التحديات الجديدة، وأن يشكل باستمرار أهدافاً جديدة مناسبة لمراحل تطوره
- **التوفيق:** أي توفيق الفرد بين التحديات التي يواجهها ومستوى المهارات التي يملكها، فإذا حاول الفرد أن يبذل جهداً عالياً يفوق ما يملكه من قدرات أن يصل إلى مرحلة التدفق. - عدم النظر إلى الفشل نظرة أسى وحسرة على ما فات وعدم القدرة على تحقيق أهداف المستقبل، ولكن أن يدع عقله يركز على اللحظة الحالية التي يؤدي فيها النشاط لتحقيق أهدافه.
- **التحدث الذاتي الإيجابي:** مثل بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني، وهذه فرصة لإثبات وجودي أنا قادر، وغيرها من العبارات الإيجابية التي يقولها الفرد لنفسه.
- القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم القوي والمنطقي في حالة القلق.
- عدم الشعور بالوقت أثناء انهماك الفرد في النشاط والعمل (معمرية، 142، 2010-)
- (143).

5. أهمية التدفق النفسي:

لخص محمود أهمية التدفق في النقاط التالية:

- يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا وشعورنا.
- يسمح لنا بالتطور والرقى كأفراد.
- يسمح لنا بالوصول للخبرة المثالية.
- يمكننا من تشييد وبناء مجال نفسي إيجابي للفرد.

مما سبق يتبين أن حالة التدفق النفسي حالة ذاتية وتأثيرها 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 بعيدا عن التعزيز الإيجابي. وبالتالي يندمج فيما يفعله بحيث ينعدم الشعور بالوقت أو التعب، ويكون في مستويعال من التركيز والسيطرة على المهمة (عناتي وميلود، 2026، ص 286).

6. كيفية حدوث التدفق النفسي:

ولحدوث التدفق هناك عوامل مسببه له وتتمثل كما وضحا ميهالي بالآتي

التوازن بين التحديات والمهارات: انعدام هذا التوازن قد ينفى حدوث حالة التدفق في حال كون متطلبات العمل أو التحديات تطغى على المهارات لينتهي بنا الأمر إلى القلق، أو في حال كون المهارات تتفوق على التحديات؛ فنصاب بالضجر . أي أن النشاطات التي تتطلب قدرات إدراكية عالية تثير مستويات عليا من التدفق عند الأشخاص ذوي القدرات المعرفية العالية، بينما تثير مستويات أدنى عند الأشخاص ذوي القدرات المعرفية الأضعف.

التركيز: إذا أردت الدخول في حالة التدفق كون بيئة مناسبة دون أية مشتتات أن يكون لديك هدف Goals واضح تمضي قدمًا لتحقيقه.

التغذية الراجعة: هو ان يقوم الفرد اثناء اداء المهمة بتلقي تغذية راجعة فورية وواضحة من المهمة نفسها بحيث تسمح للفرد أن يعرف بأنه سينجح في تحقيق الهدف المطلوب، ويعني ان يكون الفرد قادرا على تقويم اداءه بدقة:

في الوقت الذي يعرف فيه كل خطوة دقيقة في اي نشاط يقوم به، لكن في حال غياب التغذية الراجعة أو عدم وضوحها، أو تأجيلها في وقتها لا يتمكن الفرد من تقويم التأثير الذي تحدثه افعاله وما الذي ينبغي القيام به لتحسين الاداء وما الذي ينبغي تحاشيه. (ميهاى، 2017، ص 129).

غياب الوعي بالذات: هو تركيز الفرد على أداء المهمة ولا يفكر بالطريقة التي يراها به الآخرين أو الأفكار التي يفكرون بها عنه بل تكون المهمة هي الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة له. فعندما ينهمك الافراد بالعمل أو النشاط فأنهم ينسون جميع العوامل والقوى التي تقف عائق أمامهم للوصول إلى أهدافهم، وهي كما وصفها ميهاى إذ يقول "في حالة التدفق النفسي فإن الشعور بالجسم يختفي، ويختفي أيضاً وعي الفرد بهويته الذاتية.

اضطراب الزمن بالنسبة لك الاندماج بالحاضر لدرجة فقدان الإحساس بالوقت كأن تمر الساعات وكأنها دقائق فتكون مندمج كليا بعملك، تنظر إلى ساعتك فتلاحظ أن ساعات قد مرت وأنت منفصل عن العالم فلا الماضي ولا المستقبل يعينك، فقط "الآن".

اندماج الأفعال مع الوعي: يبدو العمل وكأنه يُنجز تلقائياً وعلى نحو عفوي، وكأن الأفكار تتساب وتتدفق في عقلك كأنسياب مياه الأنهار.

الفصل الثاني: التدفق النفسي

الشعور بالتحكم الكامل بالمهمة المنجزة مع عدم فقدان العفوية بالأفكار، فبدلاً من القلق بشأن الأخطاء والفشل، يطور المشارك إحساساً بالسيطرة.

التجربة الآلية: ان يكون الفرد مستمتعاً بالعمل والتجربة التي يخوضها وهي تشكل اثابة جوهرية بالنسبة له فيقوم بأداء العمل لنفسه ودون أن يكون هناك منافع خارجية ينتظرها وتعني الشعور بالمتعة والدافعية اثناء تأدية النشاط وهو بمثابة محصلة الاداء .

كما أشار ميهالي الى أنه ليس بالضرورة أن توجد كل النقاط أعلاه ليتم الشعور بالتدفق النفسي، كذلك يرى أن الفرد لا يستطيع إجبار نفسه على الدخول في التدفق إنه يحدث فحسب، وأن حالة التدفق النفسي يمكن الدخول إليها أثناء أداء أي فعالية وذلك على الرغم من أنها أكثر في احتمال حدوثها عندما يكون الفرد يؤدي مهمة أو فعالية بإخلاص (نفس المرجع ،ص 133-135).

7. أبعاد التدفق النفسي:

قمنا في هذا العنصر بتحديد أهم أبعاد التدفق على حسب كل عالم وهم في النقاط التالية:

7-1 أبعاد التدفق النفسي على حسب ميهالي (1990): وهي تتكون من تسعة أبعاد.

➤ التوازن بين التحدي والمهارة.

➤ الاندماج بين الفعل والوعي " الحالة النفسية.

➤ أهداف مدركة واضحة.

➤ التغذية الراجعة غير غامضة.

➤ تركيز تام في المهمة أو العمل.

➤ إحساس بالضبط أو السيطرة.

- غياب الوعي أو الشعور بالذات.
- الإحساس بسرعة مرور الزمن أو بطئ مروره
- الاستمتاع الذاتي والذي يشير إلى وجود خبرات إثابة داخلية القيام بالعمل أو أداء النشاط " وإنجاز المهم هو الهدف في حد ذاته دون انتظار الإثابة من الخارج.
- ويخبر الفرد حالة التدفق عندما تحدث هذه الأبعاد التسعة معا عند مستويات مرتفعة (غريب، 2015، ص 306).

7-2 أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تننبوم، فوجارتي، وجاكسون (1999):.

صيغت أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تننبوم، فوجارتي، وجاكسون (1999) في دراسة لهم للتحقق من صدق مقياس حالة التدفق لجاكسون وذلك باستخدام نموذج راش الإحصائي، وتبدأ الدراسة بالتأكيد على أن التدفق حالة سيكولوجية مثلى وصفت بالتفصيل في أعمال ميهالي تشكزينتهيمالي وتم تبينها أولاً في مجال الرياضة والأنشطة البدنية من قبل علماء نفس علم النفس الرياضي، وتم تبني الأبعاد التالية في هذه الدراسة:

➤ **التوازن بين التحدي المهارة:** ففي حالة التدفق يتوافر لدى الفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.

➤ **اندماج الفعل في الوعي أو الإدراك:** مما يوفر سياق يتحقق فيه اندماج عميق جداً في المهام وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالباً ما تكون ذات طابع سلسل تنقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

➤ **أهداف شديدة الوضوح:** ويقترن بذلك إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به المرء.

الفصل الثاني: التدفق النفسي

➤ تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة: ففي حالة التدفق يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة، ويصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح.

➤ تركيز تام في المهمة: مع إحساس تام بالاستغراق أو ما يعرف بأسر المهمة للمرء

➤ الإحساس بالضبط والسيطرة: فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.

➤ غياب الشعور بالذات: فالاهتمام بالذات يتناقص إذ يصبح المرء متوحدًا مع المهمة وجزء منها.

➤ تبدل إيقاع الزمن أو الوقت: فإما يمتلك المرء إحساس بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد.

➤ الاستمتاع الذاتي: وهي غاية كون المرء في حالة تدفق، وتمثل إحساس يمتلك المرء بالقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كغاية في حد ذاته دون انتظار لإثابات أو مكافآت أو فائدة في المستقبل (أبوحلاوة، 2013)

3-7 أبعاد التدفق على حسب شين: وهي تتكون من خمسة أبعاد سنعرضهم في النقاط التالية:

1. الإستمتاع: وتعني شعور الطالب بالسرور إتجاه النشاط المكلف به.
2. التواجد ويعني شعور الطالب بالتفاعل والتواصل مع البيئة.
3. تركيز الإنتباه: أي إعطاء الطالب الاهتمام الكامل للمهمة المطلوبة منه القيام بها.
4. الارتباط: أي تمتع الطالب بالمبادرة والتفاعل مع المدربين والأقران.
5. تحول الزمن: أي عدم شعور الطالب بمرور الزمن أو الإحساس أن الوقت يمر ببطء أو يمر سريعاً (shin,2006, p:709).

8. نموذج الخبرة التدفق النفسي لدى المعلمين:

يرى ليسون وهورا (2013) أنه لا يمكن تجاهل المعرفة والخبرة الحالية للمعلمين، ومن الخطأ التركيز على المناهج التنازلية المفرطة في دورات تدريب المعلمين. يحتاج المعلمون إلى الاقتداء بمعلميهم الحاليين أو حتى بمعلميهم السابقين.

ومع ذلك، هذا لا يكفيهم، فهم بحاجة إلى اكتساب مهارات ومعلومات جديدة حول أساليب التدريس. وبناءً على ذلك، ستكون دورة التدريب أكثر فعالية عندما تدعم نمو المعلمين كمعلمين محترفين مع احترام معارفهم ومهاراتهم الحالية (paul,2020,p:154).

ومنه قام العالم gbert(2003) بإسقاط مبادئ خبرة التدفق على المجال التربوي وبصفة خاصة مجال تعليم وقد اقترح عددا من الشروط لضمان حدود الخبرة:

أ. **تصميم المهمة التعليمية التعليمية**: يشترط على المعلم تحديد مهمات واضحة، مثيرة للاهتمام المتعلم، قابلة التحقق مع تحديد أهداف تعليمية واضحة تشترط التوازن بين تحديات المهمة ومهارات المتعلمين.

ويرى أن خبرة التدفق تحتاج إلى تحديد أهداف واضحة لدى المتعلمين في كل خطوة من خطوات الدرس، تستثير وتحفز دوافعهم للتعلم، فالميل والاهتمام عاملان أساسيان للدافعية، كما يعمل على استثارة الرغبة في بناء المعارف ويقوم بإثارة فضولهم والحفاظ عليه.

ب. **بيئة التعلم**: إن خبرة التدفق تشترط درجة من التركيز، توزع الانتباه بشكل معقول، والتقليل من التدخلات والمثيرات الخارجية.

ولتحقيق ذروة الأداء يحتاج المتعلم الى تركيز على ما يقوم به حتى يفقد الاحساس المألوف بمرور الوقت وهذا يتطلب قدرا من الاستقلالية عن المعلم والزملاء. والمهمة التي تستثير خبرة التدفق ينبغي أن تجعل المتعلم يعتقد أنها ذات أهمية ومغرى على أن تستند الى افتراض أنها لا تنتج القلق.

ج. أداء المهمة التعليمية : يحتاج المتعلمون الى الشعور بأن المهمة في المتناول، كما يحتاجون الى الاحساس بالضبط الذاتي للموقف أثناء النشاط. (نايلي، 2021، ص 81)

9. دور معلم الإبتدائي في البيئة التعليمية:

- للمعلم دور مهم في تنمية القدرات لدى التلاميذ والذي يعود بالنفع على فاعلية العملية التعليمية، ويمكن توضيح هذا الدور من خلال الرجوع لبعض الأدبيات مثل
 - تصميم المهام التعليمية بحيث تكون مهام واضحة مثيرة لاهتمام لتلاميذ قابلة للتحقق لاستثارة وحفز دوافع التلاميذ نحو التعلم.
 - تهيئة بيئة تعليمية آمنة تحد من التدخلات والمثيرات الخارجية، لمساعدة التلميذ على التركيز على ما يقوم به حتى يفقد الإحساس بمرور الوقت لديهم.
 - تقديم خبرات تعليمية سارة تبعث على السعادة والبهجة والمتعة لدى التلاميذ.
 - مراعاة التوازن بين مهارات التلاميذ ومستوى المهام والتحديات المقدمة له.
 - إتاحة الفرصة لتلميذ لمراجعة أدائه، والحكم على مدى نجاحه
- (جادالمولى، 2022، ص 469)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم صياغة في هذا الفصل من مفاهيم متنوعة حول متغير التدفق النفسي يمكن القول أنه من بين أحد الخبرات والقوة الإنسانية الأكثر شيوعاً في وقتنا الحالي وهو ما يعبر عنه بأنه الحالة المثلى التي تندمج فيها كل مهارات الفرد مع تحدي الموقف، وهذا ما أكدته مجموعة من النظرية مثل النظرية التحليلية والإنسانية ورأي كل من مهالي وجولمان في تفسيرهم للمفهوم التدفق.

وكما تشير أبعاد التدفق النفسي والتي تتمثل في وضوح الأهداف والتغذية الراجعة، والتوازن بين التحدي والمهارة إلى أنه نظام دافع يعزز من جودة الأداء التعليمي والمهني.

الفصل الثالث : الإلتزان الإنفعالي

تمهيد

- 1- مفهوم الإلتزان و الإنفعال
- 2- مفهوم الإلتزان الإنفعالي.
- 3- بعض المفاهيم المرتبطة بالالتزان الانفعالي.
- 4- الالتزان الإنفعالي والصحة النفسية
- 5-العوامل المؤثرة في الالتزان الانفعالي.
- 6-طبيعة الالتزان الانفعالي.
- 7- النظريات المفسرة للإلتزان الانفعالي.
- 8- سمات وخصائص الشخصية المتزنة انفعاليا.
- 9- طرق تحقيق الالتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في

الانفعالات

خلاصة

تمهيد

كما هو معروف في علم النفس العام أو في علم النفس الإيجابي أن الفرد يتمتع بالعديد من الفضائل الإيجابية التي تساعد في التخلص من كل المشاكل والضغوطات التي تواجهه من بين هذه القوى الإتزان الإنفعالي. الذي يعد بدوره عنصراً أساسياً في بناء الشخصية المتكاملة للفرد ، إذ يساعده على مواجهة الضغوط والتحديات بثبات نفسي، ويكبح من السلوكيات الاندفاعية التي قد تنعكس سلباً في أدائه الذاتي وعلاقاته الشخصية. كما يتضح دوره في كونه عنصراً جوهرياً مساعداً على تحقيق التوافق النفسي، والقدرة على الاستمرار في الأداء الفعال في مختلف جوانب الحياة.

1. مفهوم الإتزان و الانفعال:

1-1 مفهوم الاتزان (Stability): هو الفرد الذي يتمتع بالرزانة و الهدوء والانضباط اي المنضبط والمملوء بالحيوية والنشاط، يتجاوب مع الآخرين، قيادي ناجح

2-1 مفهوم الإنفعال (Emotionality): الفرد المنفعل هو الشخص سريع الغضب، والعباس ودائم القلق أغلب الأوقات ، وجامد في التعامل مع الآخرين، غير مستقر ومتقلب، مندفع وتسهل كثيرا استثارته. (بركات، 2014، ص262).

كما عرف أحمد (2000) الانفعال بأنه حالة تنبه داخل الكائن الحي ، له مكونات فيزيولوجية ومعرفية وموقفية ، وتتسم بإحساسات وسلوك تعبيرى معين وهى تنزع الى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها.

فالخوف مثلا يتضمن تنبها للفرع السمبثاوى من الجهاز العصبي اللاإرادي سرعة ضربات القلب ، سرعة التنفس ، العرق الغزير، زيادة الشد في العضلات ، وادراك الخائف أن هناك نوعا من التهديد في البيئة ، واعتقاد الشخص بأنه يواجه خطرا ما . والغضب Anger انفعال يتضمن احباطا أو استفزازا كالأهانة أو الاحتقار ، والاعتقاد بأن المتسبب في الاستفزاز يجب أن يقوم الشخص بإيذائه أو يوقفه عند حده . ويحدث في الغضب تنبه للفرعين السمبثاوى والباراسمبثاوي . والاكئاب يتضمن تنبه الجهاز الباراسمبثاوى في المقام الأول ، وهو موقف خسارة أو فقد أو توقف عن النشاط ، مع أفكار متصلة بالعجز وعدم الأهمية وقلة الحيلة واليأس ، وانفعالات الفرح والحزن والغيرة

والاشمئزاز والارتباك والولع (الحب الشديد) لها جميعا ثلاثة مكونات هي: التنبه أو الاثارة ، الموقف ، المعرفة (أحمد،2000، ص 417 -418).

ويعرف شعبان وتيم (1999) الانفعال على انه اضطراب وتغير في الكائن الحي يتميز بمشاعر قوية واندفاع نحو سلوك معين ، وهو حالة شعورية وسلوك حركي خاص ،فهو اضطراب في النشاط العضلي والفسولوجي والمعرفي والسلوكي فهو مفهوم واسع يشمل جميع الحالات الوجدانية بصورها المختلفة فهو الحب والحقد والأمل والخيبة والفرح والحزن ، ويجمع الانفعال بين المتناقضات ، فالانفعال تغير مفاجئ يشمل الفرد نفسياً وجسماً ويؤثر فيه ككل ؛في سلوكه الخارجي ، وفي شعوره ، كما يصاحب التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة ضربات القلب واضطراب التنفس وازدياد ضغط الدم ،ولكي نفهم الانفعال علينا قراءة مشاعر القلق والسعادة والغضب التي يدلي بها الشخص.(الغداني،2014، ص 39).

ويعرف شعبان وتيم (1999) الانفعال على انه اضطراب وتغير في الكائن الحي يتميز بمشاعر قوية واندفاع نحو سلوك معين ، وهو حالة شعورية وسلوك حركي خاص ،فهو اضطراب في النشاط العضلي والفسولوجي والمعرفي والسلوكي فهو مفهوم واسع يشمل جميع الحالات الوجدانية بصورها المختلفة فهو الحب والحقد والأمل والخيبة والفرح والحزن ، ويجمع الانفعال بين المتناقضات ، فالانفعال تغير مفاجئ يشمل الفرد نفسياً وجسماً ويؤثر فيه ككل ؛في سلوكه الخارجي ، وفي شعوره ، كما يصاحب التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة ضربات القلب واضطراب التنفس وازدياد ضغط الدم ،ولكي نفهم الانفعال علينا قراءة مشاعر القلق والسعادة والغضب التي يدلي بها الشخص. أما سماره وآخرون فيعرفوا الانفعال " بأنه حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله ، وتؤثر في جميع نواحي جسم الطفل وسلوكه. فهو بطبيعته ظاهرة نفسية ، أو بمعنى آخر هو عبارة عن

حالة شعورية يحس بها الفرد ، كما انه يستطيع وصفها ، وبناء عليه فإنه من اليسير تمييز كل انفعال عن غيره ، فهناك انفعالات الغضب ، والفرح ، والحزن ، والغيرة ، والقلق ، والنفور ، والارتياح وغيرها (سمارة وآخرون، 1999، ص211).

2. مفهوم الإتزان الإنفعالي (emotional stability):

تتوعدت الآراء وتتوعدت المفاهيم حول مفهوم الاتزان الانفعالي، ويرجع ذلك إلى اختلاف وجهات النظر كل من الباحثين وعلماء النفس سواء القدماء او المعاصرين في الوصول إلى مستوى من الاتزان الإنفعالي وفي هذا المنطلق سنعرض العديد من المفاهيم والتعريفات المختلفة والاكثر شيوعا على هذا المصطلح:

يقول فرويد إننا لا نستطيع اعتبار كل شيء مهما كان متزنا فالأنا تظهر للعالم النفسي في مناسبة أو أخرى ، وفي نقاط معينة وفي ضوء هذا الأمر البديهي فالحدود بين الأشخاص الأسوياء والمرضى لا تبدو واضحة المعالم.

وحتى نحقق التوازن الداخلي يجب أن نتكيف مع الأحوال السيئة التي تطرأ على حياتنا وأن نكون متفائلين حتى تحت تهديد الفشل والرعب حتى نظل في استفاقة نفسية تامة تحت ضغط الأحداث للتفريق ما بين السواء و اللاسواء (الريان، 2006، ص34).

ويرى الخالدي أن مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة و هذه القدرة هي سمة الحياة فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي ، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر و الوصول لحالة ان يكون

الفصل الثالث: الإتزان الانفعالي

متزن فالمرء الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزانا انفعاليا يمكنه التحكم في انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها أو المبالغة في اظهارها ، يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (مرجع سابق، ص 35).

عرفت **كاميليا** الاتزان الانفعالي على أنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها ، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة . (كاميليا، 1990، ص71).

كما أعطى أيضا **سويف** مفهوما الاتزان الانفعالي بأنه هو الإشارة إلى ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي أو بإختلال هذا الاستقرار ، وبالرضا عن نفسه أو بإختلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بإفلات السيطرة من بين يديه . (سويف، 1967، ص202).

ويرى **Reber** إلى أن الاتزان الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا ولديه مرونة بحيث تكون استجاباته مناسبة للموقف ومتاغمة معه من حيث الظروف (Reber,1987,p 237).

وكما اشار المطوع أن صميم الإتزان الإنفعالي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف الضاغطة ، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا ، بدرجة يمكن أن تصل إلى حد خلق وابتكار استجابات جديدة، وهو حالة وسط بين التردد والاندفاعية، ويظهر الإتزان الإنفعالي عندما نلتقي بالجمود نقيضاً للمرونة (المطوع، 2001، ص59).

أما بالنسبة **للسبعائي** فيعرف الإتزان الإنفعالي على أنه قدرة الفرد على مواجهة مختلف الظروف والأحداث الحياتية الضاغطة والتعامل معها بمرونة دون تعريض صحته النفسية والجسمية إلى أي اضطراب أو مرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في ذاته والتعاون مع المجتمع الإنساني كما يتميز بالتقاول والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق و أحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر السلبية ، كما يميزه في كونه يستجيب للاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادرا على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أو حزينة أو مفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي بينه وبين الآخرين (السبعائي ، 2008، ص 274).

بينما يعرفه **المسعودي** هو أحد صفات الفرد المتزن الموصوف بالشجاعة في تقريره المستقبل وإصراره في حسم القرارات المهمة ، وقابليته على التحكم في ضبط تعابيره الأصلية لانفعالاته ، ولديه تأثير مباشر في الآخرين تشويه المحبة والتفاني لا يجرده من خصوصيته وانفراده بهم (القيسي، 2019، ص246).

وترى **سمور** الاتزان الانفعالي على أنه سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وصحته النفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات.

فالإنسان الفعال هو الذي يتحكم في انفعالاته متميز فلا يدع فرصة للغضب تمتلكه ولا يعطي أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة يكون متزن، ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات فالإتزان الانفعالي يشكل منعطفاً جلياً في النفس البشرية ولذا نجد البعض لديه مهارة إتقانه و البعض الآخر لا يستطيع، لذلك نلاحظ من وهب اتزاناً عقلياً وعاطفياً لا تستميله الأهواء ولا تتكئ على أرضه الخيالات (سمور، 2012، ص72).

وأيضاً عرفه **المزيني** على أنه : التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة بمرونة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين (المزيني، 2001، ص69).

ومن جهة اخرى نجد الشرقاوي يرى ان الشخص الصحيح نفسياً هو الشخص الذي يمكنه التحكم في انفعالاته المختلفة والتعبير عنها كما يجب وبشكل يتوافق مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها، من ناحية او الخضوع لها تماماً ، أو بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى. (الشرقاوي، ب ت، ص39).

يقول Amit Kumar يمكن الإتزان الانفعالي الشخص من فهم مشاعره ومشاعر الآخرين ويساعد في التحكم في عواطفه في المواقف المختلفة (Amit , 2019, p103)

ويعرفه **كاظم** على انه خاصية وجدانية التي تجعل الفرد قادراً على تناول الامور بهدوء وصبر وتعقل وعدم الاستثارة من الاحداث التافهة والتحكم في الانفعالات وحسن السلوك في المواقف الضاغطة (مبارك، 2007، ص80).

3. بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي:

هناك بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي مثال (الضبط الانفعالي، النضج الانفعالي، التوافق الانفعالي، الذكاء الانفعالي) وفيما يلي تعريف كل من هذه المفاهيم:

1-3 **الضبط الانفعالي:** هو طبع الفرد وتدعيمه الثابتة أي أن يملك نفسه في المواقف المثيرة للانفعال، نسيبا بمعنى التثبيت وحبس الجوارح والتحكم فيها فلا تصدر عن الفرد الاستجابات الانفعالية السالبة وغير المرغوبة مثل الخوف.

2-3 **النضج الانفعالي:** هو قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بصورة منضبطة بعيدا عن التهور والصبانية عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال، ولا بد أن تكون انفعالاته وسطا بحيث لا تكون متلبدا ضعيف الانفعال ولا جامحا شديد الانفعال ويقاس النضج الانفعالي بمدى ابتعاد الفرد عن السلوك الانفعالي الخاصة بمرحلة الطفولة واقترابه من سلوك الراشدين.

3-3 **التوافق الانفعالي:** هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق في نفسه. وايضا هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتوازن في حياة الفرد الانفعالية والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف وهو أن يكون الفرد متزنا انفعاليا وأن يتخذ موقفا انفعاليا مناسباً لما يمر به من مواقف (عثمان، 2021 ، ص519).

4-3 **الذكاء الاجتماعي:** يتمثل في قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وانفعالات الآخرين أثناء عملية التفاعل على نحو يمكنه من السلوك بشكل سليم. (ضحيك، 2004).

4. الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية:

إن السلوك الانفعالي هو سلوك مركب إما أن يعبر عن السواء الانفعالي فيشير بذلك الصحة النفسية إما أن يعبر عن عدم السواء فتكون ردة الفعل هي الاضطراب الانفعالي ، فيرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التكيف أو التوافق ، يمكن أن نعرف التوافق أو التكيف بأنه العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به و لهذا التوافق جناحان هما الملائمة أو التلاؤم و الرضا يرتبط بالبيئة المادية ومطالب الواقع بجميع جوانبها الاجتماعية و الثقافية أو البيولوجية والطبيعية ولا يتحقق التوافق أو لا يكون كاملاً إلا إذا صاحب هذا التلاؤم "رضا" الإنسان و احساسه بالسعادة والتقبل النفسي لهذه البيئة المحيطة.

فيعد الاتزان الانفعالي مظهر بارز من مظاهر الصحة النفسية، وهو يميز بين الأسوياء وغير الأسوياء وهو مظهر من مظاهر التوافق الاجتماعي وايضا و التفاعل مع المجتمع بواقعية ووضوح وبالمقابل عدم الاتزان الانفعالي يؤدي إلى العصاب ، والعصاب اضطراب وظيفي يضر بالشخصية (قيطون، 2021، ص45).

5. العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

تعددت العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي ولكل منها وزنه تأثيره النسبي على بناء شخصية الفرد إيجاباً أو سلباً بل إنها تترك بصماتها واضحة على شخصية الفرد من مرحلة الطفولة المبكرة حتى مرحلة الرشد نذكر منها العناصر الآتية:

1-5 الأسرة : فهي تعتبر أهم عوامل التنشئة الاجتماعية . وهي الممثلة الأولى للثقافة وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الفرد، وهي التي تسهم بالقدر

الأكبر في الإشراف على نمو للطفل من كل جوانبه وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه (حامد، 2005، ص14).

ويختلف دور الأسرة في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، فإذا وضعت الأسرة أساساً سوياً يكون نمو الطفل سوياً ويتمتع بالصحة النفسية يستطيع التكيف السليم و بالمقابل نجد عكس ذلك فينمو الطفل مريضاً لا يستطيع التكيف. كما إن للأسرة تأثيرها الواضح في بناء شخصية الفرد ويظهر ذلك في ردود انفعالاتهم تجاه الآخرين والمواقف التي يتفاعل فيها، وأن سلوك الوالدين غير المحبب للطفل واتجاهاتهم المضادة نحو الطفل فهذا يشعر بأنه منبوذاً ونتيجة لهذا يصبح غير متعاون وغير مستقر أو مطمئن ويصبح غير محبب لأي نشاط اجتماعي ويكون نشاطه زائداً وغالباً ما يأخذ شكلاً عدوانياً مع الآخرين . ولا يقتصر دور الأسرة على توجيهات سلوكيات الفرد بل تساعده على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن نفسه فمفهوم الذات لدى الفرد ينشأ بالدرجة الأولى من خلال الأسرة وتدعيمه ويمتد تكوينه من خلال المدرسة وجماعة الرفاق وغيرها (حلاوة، 2016، ص36).

2-5 المدرسة : فهي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية، ونقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة للنمو جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً(زهران، 2005، ص18)، والمدرسة لها دور كبير عبر مراحل نمو الفرد المختلفة، فبواسطة توفيرها أنشطة اجتماعية يستطيع الطالب من خلالها أن ينضج انفعالياً وتزويده بالخبرات التي يكتسبها أثناء تعامله مع الآخرين بالإضافة إلى تزويده بالجوانب المعرفية وتكوين هويته

الاجتماعية، وهي عامل من عوامل النشاط الاجتماعي فهي تثير الطموح والحافز للإنجاز والنجاح في الحياة الاجتماعية.

3-5 دور العبادة : يساعد توجه الفرد الى أماكن العبادة على تكوين رابطة انفعالية إضافة إلى ممارسته للعبادات الدينية أمر يشعره بالإحساس بالأمن والطمأنينة الانفعالية بل يتعلم من خلالها معايير السلوك السوي.

4-5 تأثير جماعة الأصدقاء : إن لجماعة الأصدقاء تأثير على تكوين شخصية الفرد ابتداء من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد فهي تساعده على الخروج من دائرة التفاعل الأسري المحدود إلى دائرة التفاعل مع كل الأفراد، فالصداقة تساعد على تفريغ الطاقات الانفعالية للطلبة من خلال الأدوار التي يقوم بها وسط الأصدقاء مما يساعد على اكتساب كثير من الاتجاهات النفسية في مقدمتها تكوين شخصيته (حلاوة، 2016، ص37).

6. طبيعة الاتزان الانفعالي:

لفهم طبيعة الاتزان الانفعالي بشكل واضح نقول أن الباحثين توصلوا إلى القول بأن الاتزان الانفعالي سمة عريضة أو محور أساسي يقوم وراءه عدد من المحاور الصغرى للشخصية عن طريق نتائج لعدد من الدراسات التجريبية العملية ، و أجريت البحوث وانتهى الأمر بها إلى تأييد ما توقعه الدارسون ، وكانت مجمل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أن الاتزان الانفعالي هو قاعدة عريضة تقوم عليها مجموعة من المحاور الصغرى ذكرى سوف اهمها : القابلية للايحاء ، والمثابرة ، والإيقاع الشخصي، والقصور الذاتي للوظائف النفسية ، ونسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة.

ويخيل إلينا أن السمتين الأولى والثانية ليستا بحاجة إلى شرح لتوضيح المقصود بهما أما السمات الثلاثة الأخيرة فربما احتاجت كل منها إلى قدر طفيف من التوضيح . فالإيقاع الشخصي، سمة تكشف عن نفسها في وجود ميل ثابت لدى كل شخص إلى أن تصدر مظاهر نشاطه الحركي والنفسي جميعاً (كالمشي والكلام والإدراك إلخ) أقرب إلى البطئ أو أقرب إلى السرعة .

أما القصور الذاتي للوظائف النفسية فيشير إلى ما يبدو في كثير من مظاهر نشاطنا الحركي والحسي والفكري من ميل إلى الاستمرار رغم انتهاء المؤثر الخارجي الذي أثار هذا النشاط ، وأخيراً سمة التناسب بين السرعة والدقة فهذه تشير إلى ما يبديه الأشخاص المختلفون من ميل مستقر إلى أداء أعمالهم بسرعة على حساب الدقة أو بدقة على حساب السرعة، هذه تعريفات موجزة للسمات الثلاثة ، وقد أمكن استخلاصها جميعاً من عديد الدراسات التجريبية ، على النحو الذى أوضحناه ونحن بصدد الحديث عن التصلب والمثابرة . التي ذكرناها في نقطتين رئيسيتين، فالنقطة الأولى تتلخص في أن هذه السمات الخمسة متصلة أو متداخلة فيما بينها . صحيح أن بينها درجة من الاستقلال والتمايز ، لكن بينها كذلك قدراً من الاشتراك ، بينها أرض مشتركة هي مستوى الاتزان الانفعالي . وأما النقطة الثانية فتتلخص في أننا مادمننا قد استخلصنا هذه السمة العريضة فإننا نستطيع أن نصنع مقياساً جيداً لها قائمة بذاتها ، وعندئذ تكون الدرجة التي يصل إليها أي شخص على هذا المقياس بمثابة تلخيص بليغ للدرجات التي يمكن أن يحصل عليها إذا ما طبقنا عليه مقاييس للسمات الفرعية الخمسة ، ومعنى ذلك بعبارة أخرى أننا نستطيع عن طريق الاستعانة بمعادلات

خاصة أن نتنبأ بمستوى قابلية هذا الشخص للإحياء ، وبمستوى المثابرة لديه وغيرها.

ويرى سوييف أنه يمكن الاستفادة من النقطة الأولى من حيث أنها تعود علينا بمزيد من الفهم لطبيعة الحياة النفسية ، ومن شأن النقطة الثانية أن تطلق قوانا نحو الكثير من العمل ، سواء قصدنا بالعمل خطوات نحو دراسات جديدة ، أو خطوات في طريق التطبيق والإفادة العلمية.(سوييف، 1967، ص258).

7. النظريات المفسرة للإتزان الانفعالي:

1-7 النظرية التحليلية:

اعتقد فرويد أن الإتزان الانفعالي (الثبات الانفعالي) يتجلى في قوة نظام الأنا الذي يمثل جهاز منظم يسيطر ويدير الشخصية، وهذا الجهاز يقوم بعمله والتحكم على منافذ الفعل والسلوك وتقييم الواقع الخارجي والتفاعل معه ، وتحديد أولويات احتياجات الغرائز من الإشباع والخمود، لذا كلما كان نظام (الأنا يعمل بشكل منسجم مع الأنظمة الأخرى مثل الهو و الأنا الاعلى ومع مطالب الواقع كان أقوى وأنجح في توفير الثبات الانفعالي لدى الفرد. فكلما كانت (الأنا) قوية تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية أقل، ألف الصراع ما بين أنظمة الشخصية الثلاثة تنشأ بسبب ضعف (الأنا)، وعدم قدرتها على التوفيق داخليا أو خارجيا وبالتالي يؤدي إلى نشوء العصاب وحدوث خلل في الإتزان الانفعالي و بالتالي تنتهي بسلوكيات شاذة، وكلما كانت سلطة الأنا قوية كان سلوك الفرد اجتماعيا ومقبولا أكثر لذا كان (فرويد) يعتقد أن الصحة النفسية تعني قوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو و الأنا الاعلى والواقع، وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي، بمعنى أن الصحة النفسية تساوي الإتزان الانفعالي.

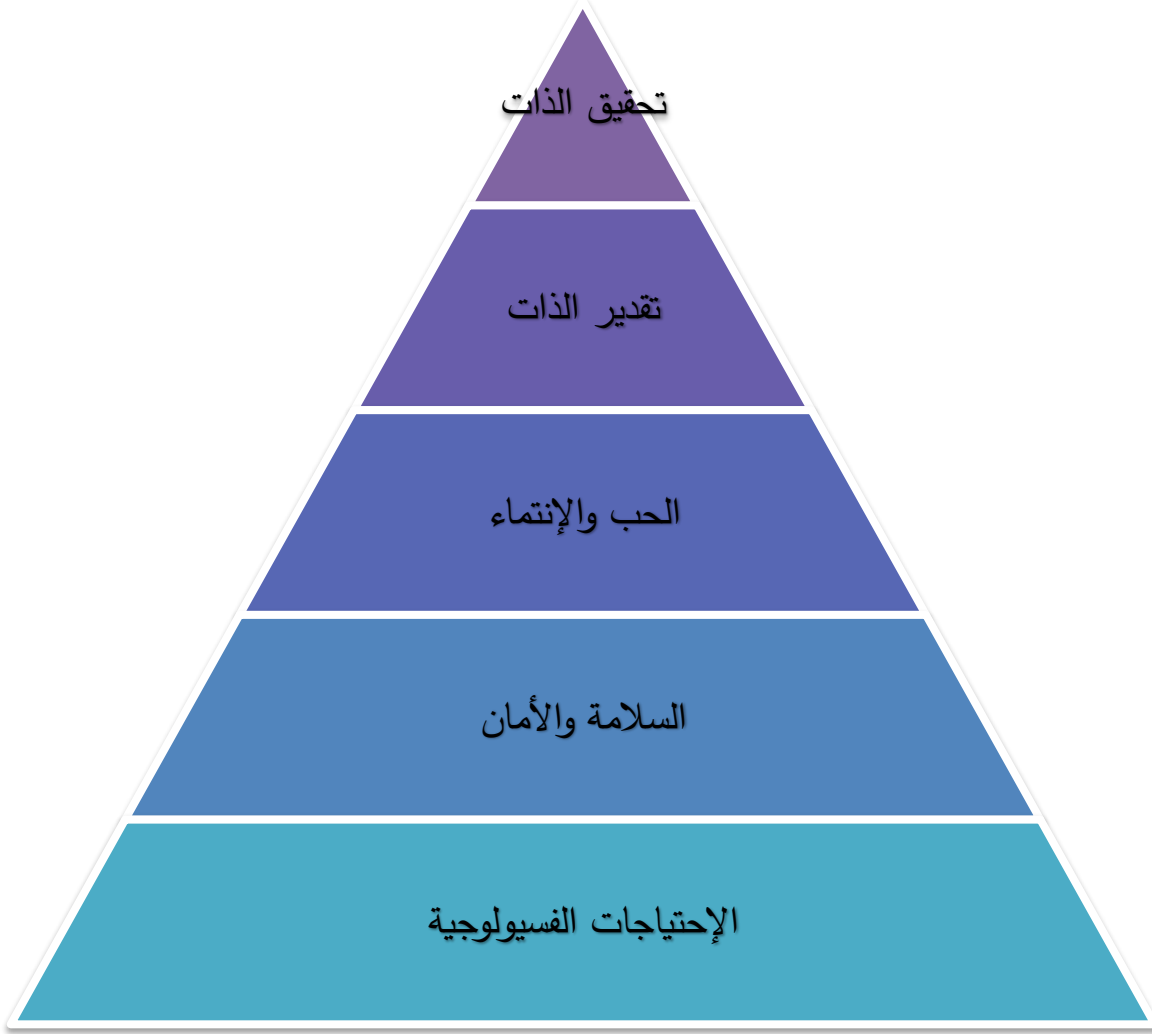
هنا التوجه التحليلي قد أكد على أن الاتزان الانفعالي هو نتاج تكامل الأدوار في الجهاز النفسي للفرد فكلما كانت الأنا متحكمة في المكونين الآخرين كان الإنسان أكثر توافقاً وضبطاً لانفعالاته ومحققاً للصحة النفسية (بن علي، 2018، ص34).

2-7 النظرية المعرفية: فتشير إلى أن التفكير بشيء، وما يشعر به الفرد تجاه هذا الشيء يرتبطان بشكل وثيق، حيث إن الإثارة الداخلية تعد من الانفعال، وبالتالي فإن طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الموقف الذي يواجهه، ومدى تمييزه لهذا الموقف، وهذه العملية التمييزية عملية معرفية، وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره، وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف سيتصرف تجاه الموقف الذي يواجهه، فإن تمكن من السيطرة على انفعالاته تبعاً لتفسيره، فإنه سيحقق اتزاناً انفعالياً ويواجه الموقف بشكل إيجابي.

3-7 النظرية السلوكية: ترى أن الانفعال ينشأ نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد، الذي قد يؤدي إلى القيام باستجابات، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد، مما يشير إلى أن أساس الانفعال هو الصراع الذي يتعرض له الفرد، وتتطلب هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل، وسبب هذا الانفعال، وخاصة الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الانفعال، وتهتم هذه النظرية بتحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد عند الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي يؤديها تجاه البيئة

المحيطة به، وهذا ما تشير إليه النظرية بإنهيار الحدود التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له مما يفقده السيطرة على انفعالاته (فيصل، 2016، ص1118).

4-7 النظرية الانسانية: يعد ماسلو زعيم علم النفس الإنساني، فقد أكد من خلال آرائه على أهمية سمة الاتزان الانفعالي التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون طبيعة خيرة أو محايدة و لكنها ليست شريرة ، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته أو تطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهيار الصحة النفسية. وكما أشار ماسلو إلى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي (رابحي، 2021، ص58). كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل(1): يمثل هرم ماسلو لإحتياجات الإنسانية

5-7 نظرية كارل روجرز (Rogers' Theory):

يعزو كارل روجرز الاتزان الانفعالي إلى حالة التطابق (Congruence) بين "الذات" و"الخبرة الكائنية". فعندما يعمل الجهازان بانسجام، يصل الفرد إلى حالة "الأداء الوظيفي الكامل".

ويعتقد روجرز أن الفرد الذي يتمتع بالشخصية المتزنة يتصف بما يلي :

- الانفتاح التام على الخبرة وتجنب الدفاعية.
- الثقة العضوية (الاعتماد على التقييم الداخلي).
- الحرية الوجودية في الاختيار.
- الموضوعية في إدراك الذات وإدراك البيئة المحيطة

6-7 نظرية السمات

توصل هانز ايزنك (Eysenck) من خلال تطبيق اختبارات الشخصية على عدد كبير من الأفراد وتحليل نتائجهم، إلى وجود ثلاث سمات رئيسة (أو) كما أسماها أبعاد الشخصية حاسمة في وصف الشخصية هي التالية:

- **الإنطوائية - الإنبساطية : Introversion - Extroversion** فالشخص الإنطوائي هو شخص هادئ وغير اجتماعي وسلبى وحذر ، في حين أن الشخص الإنبساطي شخص نشيط واجتماعي و متحرر.
- **الإتزان - عدم الإتزان Stable - unstable** (ويعرف أيضاً ببعد العصابية): فالشخص المتزن هو شخص مطمئن وهادئ المزاج وقادر على القيادة وخال من الهم. أما الشخص غير المتزن فهو شخص مزاجي وقلق لا يهدأ وسريع الغضب.
- **الذهانية Psychoticism**: يعكس هذا البعد درجة اتصال الفرد بالواقع وضبطه لدوافعه الغريزية واهتمامه بالآخرين. ويصف شخصية الأفراد ذوي الاضطرابات النفسية، كانفصام الشخصية والاجرام والاعتماد على المخدر وعدم احترام المعايير الاجتماعية.

ويعتقد ايزنك أن اتحاد الأبعاد المختلفة للشخصية يؤدي الى سمات شخصية معينة. فالشخص الذي يكون انبساطياً وغير متزن يتوقع أن يكون مندفعاً . (الريماوي ، 2004 ، ص 552)

8. سمات وخصائص الشخصية المتزنة انفعاليا:

إن السمات التي تميز شخصيات الناس بعضهم عن بعض ليست سمات طارئة عابرة عارضة، أي تتوقف على المواقف الخاصة التي يتعرض لها الفرد، بل سمات ثابتة نسبياً أي يبدو أثرها لديه في عدد كبير من المواقف المختلفة وعلى هذا فمعرفة سمة معينة لشخص تعين على التنبؤ بسلوكه إلى حد كبير (عثمان ، 2021 ، ص519).

بينما الشخصية المتزنة انفعاليا حسب كاميليا عبدالفتاح يمكننا القول بأن الشخص المتزن انفعاليا هو ذلك الإنسان الذي أكتسب شعوراً بالثقة خلال تفاعله مع البيئة وبصفة خاصة الأم باعتبارها مصدر الإشباع والأمن ، مما يجعل له الحرية في التعامل مع الآخرين وفي علاقاته بالعالم الذي يحيط به ، إنه يشعر بأمن معقول ومناسب لنفسه وللآخرين ، وهو الشخص الذي تعلم تبادل الحب والوفاء والولاء في مراحل نموه المختلفة وله القدرة على توصيل مشاعره إلى الآخرين بصورة تجعلهم يتعلمون تبادلها معه ، وهو الذي قد تعلم تحكم وسيطرته وكبح جماح غضبه واندفاعه دون أن يسلك بطريقة سلبية ودون أن يفقد تلقائيته ومبادئه ودون أن يفقد مشقة التعاون والمنافسة ، وهو ذلك الإنسان الذي يشق السرور من التبعية المتبادلة من الحاجة للآخرين ومن أن يكونوا في حاجة إليه ، وأخيراً هو الإنسان الذي يستطيع أن يقوم بأدواره الاجتماعية بكفاءة و إيجابية . (كاميليا ، 1990 ، ص70).

وإضافة لما سبق نقول أن الأفراد المتزنين انفعاليا يتصفون بسمات عديدة كالمحافظة على ضبط النفس والهدوء وغيرها من الصفات التي تحدث عنها الغامدي فهو يرى أن الأشخاص المتزنين انفعالياً يتصفون ببعض الصفات التالية :

1-8 قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وسيطرته على نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

2-8 أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتغير لأسباب ومثيرات تافهة .

3-8 ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.

4-8 توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.

5-8 قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها مما يشعره بالرضا والسعادة.

6-8 قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها

حول موضوعات أخلاقية معينة (عمر حلاوة، 2016، ص37).

9. طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات:

إن الشخصية المتزنة تقف نقيضا للشخصية الإنفعالية، كما أن الشخصية الانفعالية ليست حرة ، لأنها عبدة لأهوائها وعواطفها وليست عاقلة، لأن الانفعالات تبعث الاضطرابات في التفكير، أما الشخصية الأخلاقية المتزنة فهي

التي تتمتع بالإرادة فتضبط انفعالاتها ولا تتساق وراء هيجاناتها وأهوائها، وبالتالي يمكن أن توصف حقاً بأنها حرة وعاقلة .

يمكن تصعيد الانفعالات في الأعمال الفنية كالشعر الحماسي والموسيقى بأشكالها والرسم التعبيري والنحت والرقص، كما أن الانفعالات عندما تخضع للضبط توجه الفرد لتحقيق طموحاته فهي تزوده بطاقة هائلة من النشاط لتحقيق أهدافه في حين عدم السيطرة على ضبط الانفعالات تؤدي بصاحبها إلى الهلاك والتهور، والخلاصة أن الانفعالات قوة نفسية عاملة في مجال السلوك ومثيرة للنشاط في حال تمكنا من ضبطها وتصعيدها وتوجيهها، وبالتالي يمكن تجنب الآثار السلبية الناتجة عنها سواء كان ذلك على البدن والجسم أو على النفس (شكشك، 2012، ص238).

أما (ماسلو) الذي يعد زعيم حركة علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال آرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي أما ان تكون طبيعة خيرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية.

(Maslow : 1970 . 277)

كما أشار أيضا مؤسس النظرية الإنسانية ماسلو إلى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج

الفصل الثالث: الإتزان الإنفعالي

عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتميز ببعض السمات الإيجابية وهي كالآتي:

- لها القدرة إيجابية على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
- لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.
- تكون لديها القدرة على تحقيق الحقائق بشكل موضوعي.
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
- تكون لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة .
- تمتلك علاقات حميمة مع الآخرين ذوي الشأن .
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي(شيخة، 2020، ص46).

خلاصة الفصل:

ويمكن تقديم خلاصة عامة لهذا الفصل بأن الاتزان الإنفعالي يعتبر من بين المفاهيم والأبعاد الأساسية و الجوهرية في تحقيق التوافق الذاتي والموضوعي لدى الفرد؛ إذ يمنحه القدرة على إدارة انفعالاته وتوجيهها بنكاء بما يخدم طموحاته الخاصة والعملية. فالفرد الذي يتمتع بهذا الاتزان يُبدي مرونة عالية في مواجهة الأزمات، ويكون أكثر قدرة على استيعاب الضغوط دون أن يفقد فاعليته أو توازنه، وهذا ما تم تناوله في هذا الفصل من تعاريفه وعلاقته ببعض المفاهيم و طبيعته والنظريات المفسرة له، وسمات الاتزان الانفعالي، وطرق التي تحقق الاتزان الانفعالي.

الجزء الثاني :

الجزء التطبيقي.

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

- 1- الدراسة الإستطلاعية
- 2- الاجراءات الميدانية
- 3- منهج الدراسة
- 4- حدود الدراسة
- 5- عينة الدراسة وخصائصها
- 6- أدوات الدراسة
- 7- الأساليب الإحصائية

تمهيد:

بعد تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري الذي يبني عليه أي بحث جاء الدور الجانب الميداني (التطبيقي) ، الذي يعتبر أكثر أهمية في الدراسات العلمية. بحيث تناولنا في هذا الفصل وصف مفصلاً للإجراءات التي اتبعناها في تنفيذ الدراسة من خلال التعريف بمنهج الدراسة المتبع وتحديد الحدود الزمانية والمكانية للدراسة وعينة الدراسة وكذا الأدوات المعتمد عليها والأساليب الإحصائية.

1. الدراسة الإستطلاعية:

هدفنا من خلال الدراسة الاستطلاعية الى التعرف على عينة الدراسة عن قرب فتوجهنا الى بعض المدارس الإبتدائية بمدينة عين وسارة وكذا لاختبار صحة مقاييس الدراسة وملائمتها للعينة من خلال حساب الخصائص السايكومترية لأدوات الدراسة ومعرفة مجمل الخصائص التي تتوفر في عينة الدراسة، بعد جمع ما هو متاح من المقاييس العربية التي تقيس متغيرات الدراسة والتأكد من صلاحيتها، من حيث قياسها لمتغيرات الدراسة وكذا ملائمتها للعينة وفي الأخير توصلنا إلى إختيار مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش(2006)، ومقياس الإتزان الإنفعالي لعبد الحميد عيسى(2013) وتبين أن المقياسين يتمتعان بخصائص سيكومترية عالية (أنظر أدوات الدراسة).

2. الإجراءات الميدانية:

توجهنا الى المدارس الإبتدائية بمدينة عين وسارة ، وأخذ الموافقة من كل مدير مؤسسة إبتدائية لإجراء دراسة على أساتذة التعليم الإبتدائي، بعد ذلك قامت

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الطالبتين بتطبيق المقاييس على عينة مكونة 121 فردا بالنسبة للمقياسي التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي.

حيث حرصت الطالبتين في البداية على الحصول على مقاييس أستخدمت سابقا في البيئة الجزائرية. بعدها أتت مرحلة تطبيق المقياسين على عينة أساتذة التعليم الإبتدائي حيث تمت الإستعانة ببعض الأصدقاء و المعارف العاملين في قطاع التربية عند التطبيق.

بعد التأكد من صدق وثبات المقياسين قمنا بالدراسة الأساسية حيث تم توزيع المقاييس على عينة الدراسة والتي اختيرت بطريق عشوائية بعدها توجهنا لهم ووزعنا حوالي 125 استمارة الإجابة عليها بكل حرية إثنين منها مرفوضة ، بالإضافة الى قيام الطالبتين بالإجابة عن بعض استفسارات الأساتذة التي وجهت لنا، كما قمنا أيضا بالشرح للأساتذة كيفية الإجابة على المقياسين عندما استدعت الضرورة لذلك.

3. منهج الدراسة:

تفرض طبيعة الدراسة وأهدافها و فروضها استخدام المنهج الوصفي لأنه يلائم طبيعة دراستنا، والمنهج الوصفي هو " طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة ، أو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (راجي، 2021، ص133).

4. حدود الدراسة:

حدود مكانية:

أجريت الدراسة في (06) مدارس في مدينة عين وسارة وهي كالاتي:
جغمة رمضان. مالك ابن نبي، 18 فيبرار، عائشة أم المؤمنين، زايدي داود
القدس، مقاق عبد القادر.

حدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة في الفترة الممتدة بين 26 جانفي إلى 24 فيفري 2026

5. عينة الدراسة وخصائصها:

قامت الطالبتين بتطبيق الدراسة على عينة قدرها (121) أستاذ إبتدائي،
أختيرو بطريقة عشوائية تتراوح أعمارهم من [21 سنة إلى 50 سنة] فما فوق
ولقد أخذت العينة من الجنسين حيث وزعت أكثر من (125) إستمارة 04 منها
غير صالحة لتصبح في الأخير 121 إستمارة وهي موضحة في الجداول
التالية:

1.5. خصائص توزيع العينة حسب الجنس:

وبعد فرز الاستمارات تم توزيع أفراد الدراسة حسب الجدول التالي:

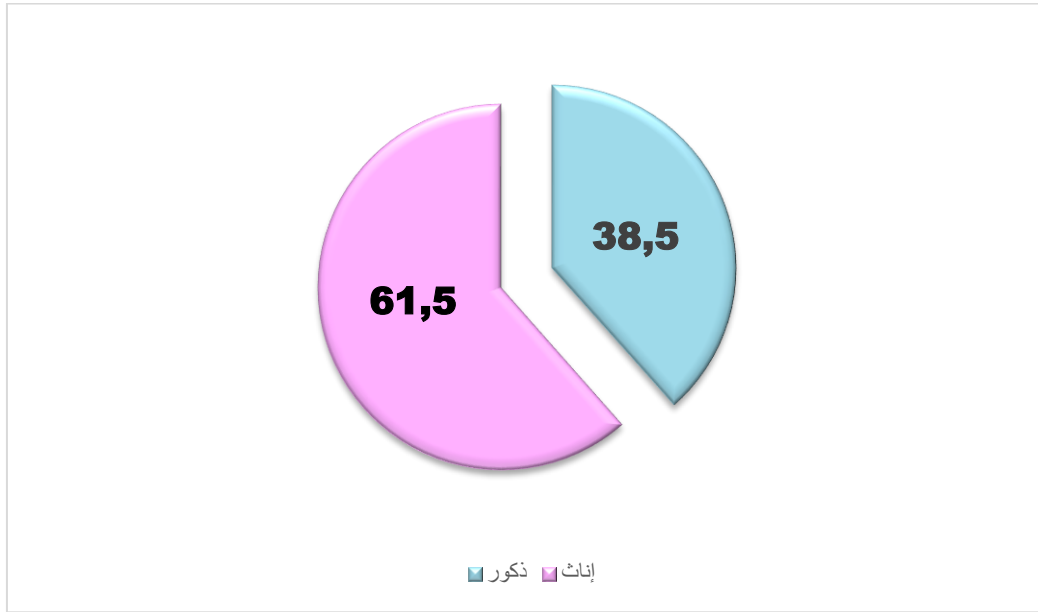
الجدول رقم (1): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
38.5%	39	ذكور
61.5%	82	إناث
100%	121	المجموع

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن:

عدد عينة الذكور بلغت 39 فرد بنسبة 38.5 % مقارنة بعدد عينة الإناث التي بلغت 8 نسبتها 61.5%. مما يدل على وجود تفاوت حسب متغير الجنس، والشكل الموالي يوضح نسبة التوزيع حسب الجنس.



شكل رقم (02): يمثل توزيع العينة حسب الجنس

2.5 خصائص توزيع حسب الحالة الاجتماعية:

وبعد فرز الاستمارات تمّ توزيع أفراد الدراسة حسب الجدول التالي:

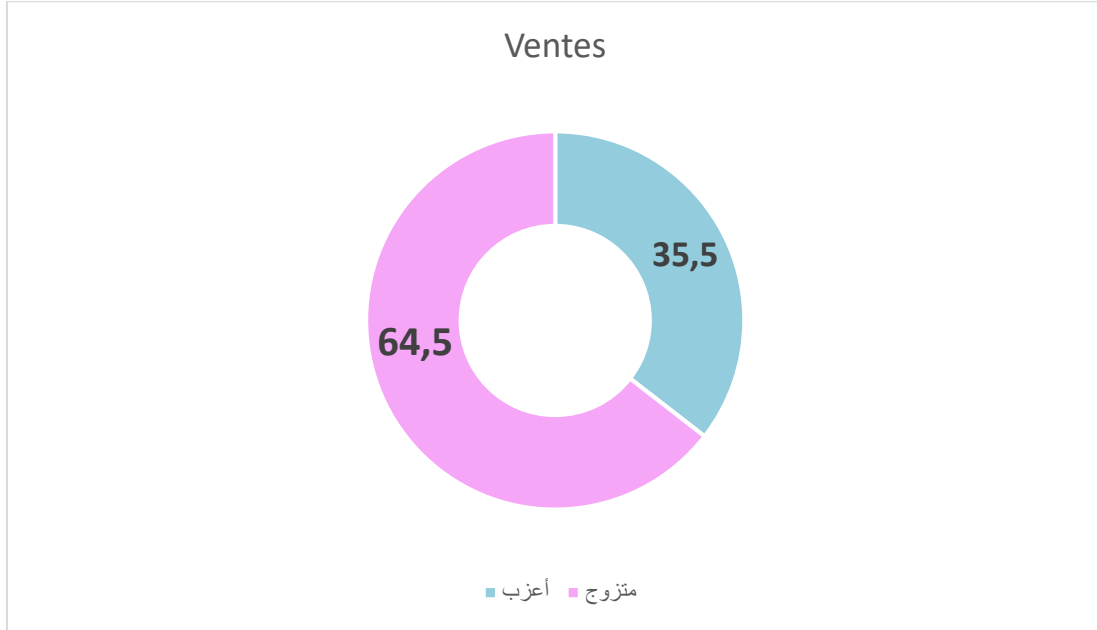
الجدول رقم (02): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الحالة الاجتماعية

النسبة	التكرار	الحالة الاجتماعية
%64.5	78	متزوج
%35.5	43	أعزب
%100	121	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

عدد المتزوجين بلغ 78 فرد بنسبة و 64.5% مقارنة بعدد العزاب الذي بلغ 43 فرد وبنسبة 35.5%. مما يدل على وجود تفاوت حسب الحالة، والشكل الموالي يوضح نسبة التوزيع حسب الحالة الاجتماعية.



الشكل رقم (03): يمثل توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية.

2.5 خصائص توزيع العينة حسب السن:

وبعد فرز الاستثمارات تم توزيع أفراد الدراسة حسب الجدول التالي:

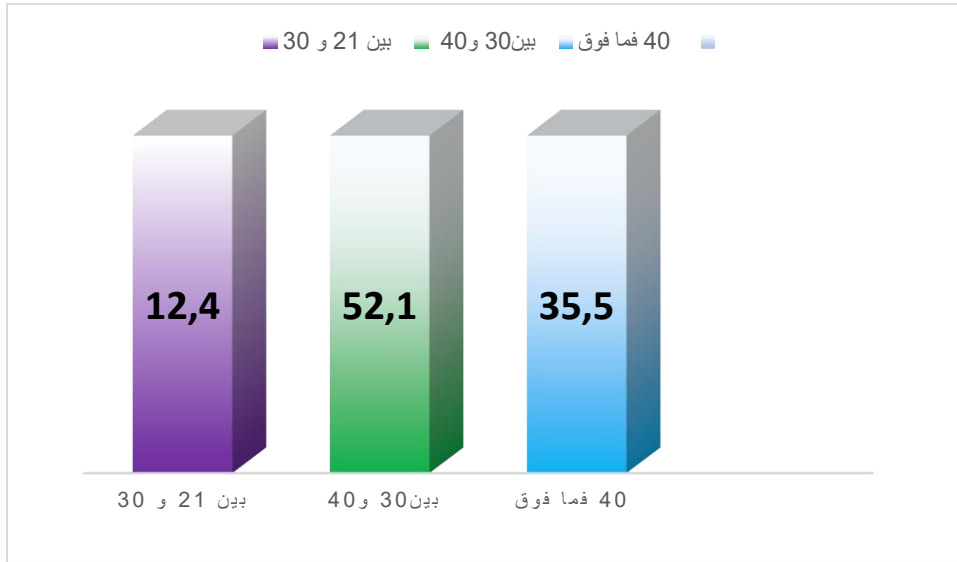
الجدول رقم (03): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب السن

النسبة	التكرار	السن
% 12.4	15	21 سنة - 30 سنة
%52.1	63	30 سنة - 40 سنة
% 35.5	43	من 40 سنة فما فوق
% 100	121	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

عدد ذوي السن من " 30 سنة - 40 سنة" بلغت 63 فرد بنسبة 52.1% مقارنة بعدد ذوي السن من " 40 سنة فما فوق" بلغت 43 فرد بنسبة 35.5% ومقارنة بعدد ذوي السن من " 21 سنة - 30 سنة" بلغت 15 فرد بنسبة 12.4%. مما يدل على وجود تفاوت حسب السن، والشكل الموالي يوضح نسبة التوزيع حسب السن.



الشكل رقم(05): يمثل توزيع العينة حسب السن

4.5 خصائص توزيع العينة حسب الخبرة المهنية:

وبعد فرز الاستثمارات تم توزيع أفراد الدراسة حسب الجدول التالي:

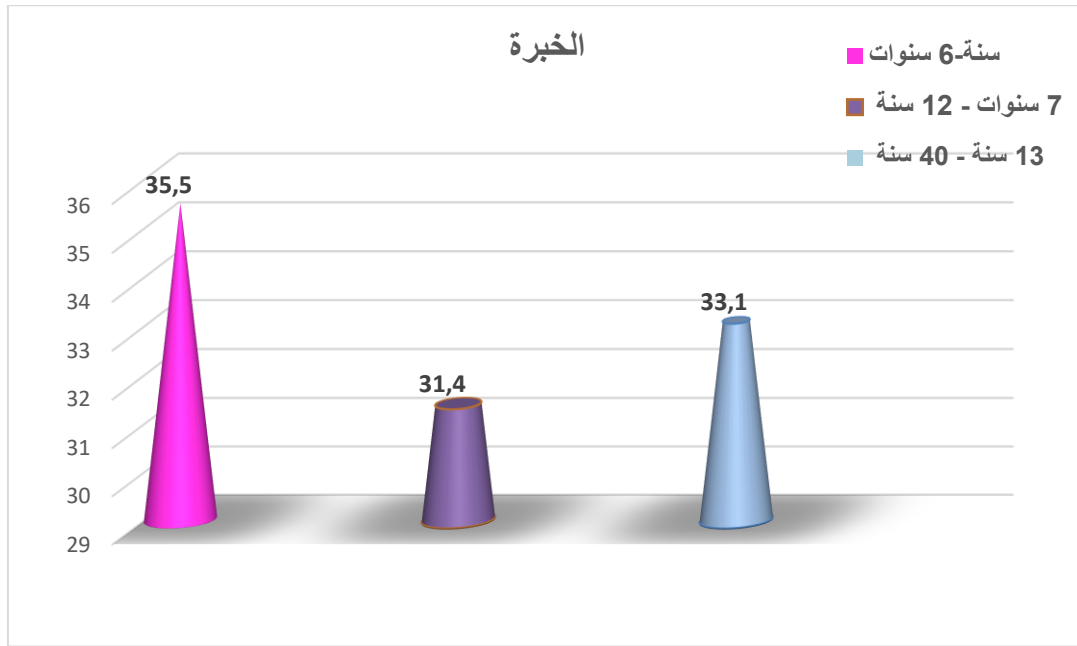
الجدول رقم (04): يمثل توزيع عينة الدراسة حسب الخبرة

النسبة	التكرار	الخبرة
35.5 %	43	من سنة - 6 سنوات
31.4 %	38	7سنوات-12 سنة
33.1 %	40	13 سنة-40 سنة
100 %	121	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

عدد ذوي الخبرة من سنة -6 سنوات بلغت 43 فرد بنسبة 35.5 %
مقارنة بعدد ذوي الخبرة من 13 سنة -40 سنة بلغت 40 فرد بنسبة 33.1 %
ومقارنة بعدد ذوي الخبرة من 7 سنوات - 12 سنة بلغت 38 فرد بنسبة
31.4%. مما يدل على وجود تفاوت حسب الخبرة، والشكل الموالي يوضح نسبة
التوزيع حسب الخبرة.



الشكل رقم(05): يمثل توزيع العينة على حسب الخبرة

6. أدوات الدراسة:

حسب طبيعة الموضوع الدراسة تم استخدام استبانة تهتم بالجانب المراد

دراسته.

1- وصف المقياسين:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

1.1- مقياس التدفق النفسي لي ماكسون ومارش (2006): اعتمد الطالبين لقياس التدفق النفسي على مقياس جاكسون ومارش حيث يتكون هذا المقياس على (36) عبارة أنظر الملحق رقم (05)، موزعة على أربع تسعة أبعاد وهي كالاتي:
جدول رقم (05): يوضح المحاور وأرقام عبارات كل محور لمقياس التدفق النفسي

عدد البنود	الأبعاد
4 بنود	بعد التوازن بين التحدي والمهارة
4 بنود	بعد الإندماج في الأداء
4 بنود	بعد أهداف شديدة الوضوح
4 بنود	بعد التغذية الراجعة الفورية
4 بنود	بعد التركيز التام على المهمة
4 بنود	بعد الإحساس بالسيطرة
4 بنود	بعد فقدان الوعي بالذات
4 بنود	بعد تبديل إيقاع الزمن
4 بنود	بعد الإستمتاع الذاتي

وعليه فقد قامت الطالبين بترجمة وتكيف هذا المقياس على مجتمع وعينة الدراسة. كلها في الاتجاه الإيجابي، يجيب عليها الفرد من خلال الاختيار بين أحد البدائل الخمسة أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة. بذلك تكون الأوزان (01-02-03-04-05) لكل بديل على الترتيب.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

2.1 مقياس الاتزان الانفعالي: اعتمد الطالبتين الباحثتين لقياس الاتزان الانفعالي على

مقياس الاتزان الانفعالي لعبد الحميد عيسى حيث يتكون هذا المقياس على (29)

عبارة موزعة على أربع أبعاد وهي موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (06): يوضح المحاور وأرقام عبارات كل محور لمقياس الإتزان الإنفعالي

الرقم	الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
1	السيطرة والتحكم	1- 5- 9- 13- 17- 21- 25	7
2	المرونة الاجتماعية	2- 6- 10- 14- 18- 22- 26- 29	8
3	الثبات الانفعالي	3- 7- 11- 15- 19- 23- 27	7
4	التوجه نحو الحياة	4- 8- 12- 16- 20- 24- 28	7
مجموع البنود 29			

7. خصائص السيكومترية للمقياسين:

تم حساب معامل الصدق والثبات بعدة طرق هي:

1.7 التدفق النفسي:

أ- الصدق:

1. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم الاعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تمّ

ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث أخذنا 33% من أعلى التوزيع

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

و33% من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد (80) فردا، وبعد ذلك تمّ

حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (07): يمثل نتائج صدق الاستبيان بطريقة الصدق التمييزي لمقياس التدفق النفسي.

المتغير	مجموعات المقارنة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Df	Sig
التدفق النفسي	المجموعة العليا	40	160.70	6.84	20.23	78	0.000
	المجموعة الدنيا	40	130.25	6.61			

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ:

قيمة (t) بلغت القيمة 20.23 عند درجة الحرية 78 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا أي المقياس لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا 160.70 بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ 130.25 وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق .

2 الصدق الاتساق الداخلي Internal consistency: وللتحقق من صدق الاتساق

الداخلي قامت الطالبتين بحساب ارتباط دراجات المحاور بالدرجات الكلية للاستبيان

والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (08) : يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية لمقياس التدفق

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الأبعاد	قيمة معامل "R"	مستوى الدلالة
بعد التوازن بين التحدي والمهارة	0.709	0.01
بعد الاندماج في الأداء	0.707	0.01
بعد أهداف شديدة الوضوح	0.719	0.01
بعد التغذية الراجعة الفورية	0.707	0.001
بعد التركيز التام على المهمة	0.629	0.01
بعد الإحساس بالسيطرة	0.705	0.01
بعد فقدان الوعي بالذات	0.667	0.01
بعد تبديل إيقاع الزمن	0.740	0.01
بعد الإستمتاع الذاتي	0.635	0.01
الدرجة الكلية	1.00	///

** دال عند (0.01).

من خلال الجدول السابق يتضح أنّ:

معاملات الارتباط المحسوبة للمحاور التسعة أكبر من الحدود المتوسطة حيث بلغت قيمة الارتباط لكل الأبعاد بين (0.629 - 0.740) وهذا يدل على الارتباط المرتفع والعال عند مستوى الدلالة 0.01 وبذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا ممتازا لصدق المقياس.

ب- الثبات للمقياس:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

اعتمدنا في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي:

1. ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ Cronbach Alpha M:

تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا-كرونباخ للاستبيان والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا-كرونباخ .

جدول رقم (09): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا-كرونباخ .

المقياس	عدد البنود	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
التدفق النفسي	36	121	145.42	13.73	0.877

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أنّ:

معامل الثبات بلغ القيمة 0.877 وهذا يدل على الثبات وبما أنّ هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة تدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي الاستبيان ثابت.

2. حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية Split-Half:

يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون (الافتراض عن استخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات على نصفي الاختبار-أي تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ)، والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (10): يمثل نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات			N	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند	المقياس
طريقة التصحيح	قبل التصحيح	18	6.93	74.20	الفردية	التدفق النفسي	
	بعد التصحيح	18	7.41	71.22	الزوجية		
سبيرمان - براون	0.908	0.832	36	14.42	الكلية		

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن:

قيمة معامل ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى 0.832 قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة سبيرمان - براون وصلت القيمة إلى 0.908 وهي قيمة تفوق النصف وممتازة ، بالتالي المقياس ثابت .

ثانياً - مقياس الإلتزان الإنفعالي:

أ - الصدق:

1- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم الاعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تم ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث أخذنا 33% من أعلى التوزيع و33% من درجات أدنى التوزيع فكان عدد الأفراد (80) فرد، وبعد ذلك تم حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين، والجدول التالي يوضح ذلك:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

الجدول رقم (11): يمثل نتائج صدق الاستبيان بطريقة الصدق التمييزي.

المتغير	مجموعات المقارنة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	Df	Sig
الاتزان	المجموعة العليا	40	77.52	2.08	16.32	78	0.000
	المجموعة الدنيا	40	65.55	4.14			

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ:

قيمة (t) بلغت القيمة 16.32 عند درجة الحرية 78 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا أي الاستبيان لديه قدرة تمييزية، حيث بلغ متوسط المجموعة العليا 77.52 بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ 65.55 وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق.

2- الصدق الاتساق الداخلي *Internal consistency*: وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الطالبتين بحساب ارتباط درجات الأبعاد بالدرجات الكلية للمقياس والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (12): يمثل نتائج صدق الاتساق الداخلي للمحاور والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	مستوى الدلالة
السيطرة التحكم	17.55	1.61	0.60	0.01

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

0.01	0.61	2.16	18.98	المرونة الاجتماعية
0.01	0.74	2.26	16.88	الثبات الانفعالي
0.01	0.75	2.17	18.45	التوجه نحو الحياة
///	1.00	5.62	71.87	المجموع الكلي

من خلال الجدول السابق يتضح أن:

معاملات الارتباط المحسوبة للمحاور الأربعة أكبر من الحدود المتوسطة حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بعد السيطرة والتحكم 0.60 عند متوسط حسابي 17.55 وانحراف معياري 1.61 وقيمة معامل ارتباط بعد المرونة الاجتماعية بلغت القيمة 0.61 عند متوسط حسابي 18.98 وانحراف معياري 2.16 وقيمة معامل ارتباط بعد الثبات الانفعالي بلغت القيمة 0.74 عند متوسط حسابي 16.88 وانحراف معياري 2.96 وأخيرا قيمة معامل ارتباط بعد التوجه نحو الحياة بلغت 0.75 عند متوسط حسابي 18.45 وانحراف معياري 2.17 كما أن متوسط الدرجات الكلية بلغ 71.87 بالتالي الارتباط كان مرتفع ودال عند مستوى 0.01 وبذلك تعطي هذه النتائج مؤشرا لصدق المقياس.

ب. الثبات للمقياس:

- اعتمدنا في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي:

1. ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ *Cronbach Alpha M*:

تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا-كرونباخ للاستبيان والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا-كرونباخ .

جدول رقم (13): يمثل نتائج معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس الإلتزان الإنفعالي .

المقياس	عدد البنود	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
الالتزان الانفعالي	29	121	71.87	5.62	0.873

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أن:

معامل الثبات بلغ القيمة 0.87 وهذا يدل على الثبات وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة تدل على الثبات المتوسط والمقبول للمقياس وبالتالي الاستبيان ثابت.

2. حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية *Split-Half*

يتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان براون (الافتراض عن استخدام هذه المعادلة تساوي تباين الدرجات على نصفي الاختبار - أي تجانس التباين وهذا شرط من شروط التكافؤ)، والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

جدول رقم (14): يمثل نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات			N	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البند	المقياس
طريقة التصحيح	بعد التصحيح	قبل التصحيح	15	3.31	36.67	الفردية	الاتزان الانفعالي
	سبيرمان - بروان	0.708	0.548	14	3.07	الزوجية	
			29	5.62	71.87	الكلية	

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن:

قيمة معامل ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية وصلت إلى 0.548 قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة سبيرمان. بروان وصلت القيمة إلى 0.708 وهي قيمة تفوق النصف، بالتالي المقياس ثابت .

8. الأساليب الإحصائية المعتمدة في موضوع الدراسة:

اعتمد الطالبين على بعض الأساليب الإحصائية بهدف تسهيل عملية العرض والتحليل والتفسير وصولاً إلى نتائج الدراسة التي سنخرج بها ويمكن توضيحها كالتالي:

➤ المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري

➤ اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

➤ اختبار "ت" لعينة واحدة

➤ معامل الارتباط بيرسون R

➤ اختبار تحليل التباين

➤ اختبار معامل الإنحدار الخطي البسيط

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

ولقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية (*Spss22*) والتي تحصلنا من خلالها على النتائج التي ستعرض فيما يلي.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

- 1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- 2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- 3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- 4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
- 5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
- 6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة
- 7- الإستنتاج العام

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: "توجد علاقة ارتباطية دالة بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار معامل الارتباط بيرسون (R) وذلك للتحقق من وجود علاقة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي بأبعاده، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (15): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الإتزان الانفعالي والتدفق النفسي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	R	الدلالة الإحصائية
التدفق النفسي	121	145.42	13.73	0.976	0.000 دال إحصائياً
الإتزان الإنفعالي	121	71.87	5.62		

يتضح من خلال الجدول أعلاه: -

أن قيمة المتوسط الحسابي التدفق النفسي بلغت 145.42 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 13.73 بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي الإتزان الإنفعالي 71.87 وقيمة الانحراف المعياري بلغت 5.62 بينما بلغت قيمة معامل الارتباط 0.976 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات التدفق النفسي ودرجات الإتزان الإنفعالي، وبالتالي نقبل الفرضية ككل.

مما يؤكد صحة الفرضية وبالتالي نقبلها، أي "توجد علاقة ارتباطية دالة بين درجات الإتزان الانفعالي ودرجات التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي".

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

وللتوضيح أكثر أين تم الارتباط قمنا بحساب ارتباط درجات الاتزان الانفعالي بدرجات أبعاد التدفق النفسي والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (16): يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي وأبعاد التدفق النفسي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	Df	الدلالة الإحصائية
الإتزان الإنفعالي	121	71.87	5.62	//////////		
بعد التوازن بين التحدي والمهارة	121	16.68	1.96	0.686	119	0.000
بعد الاندماج في الأداء	121	16.66	2.07	0.692	119	0.000
بعد أهداف شديدة الوضوح	121	16.49	2.05	0.701	119	0.000
بعد التغذية الراجعة الفورية	121	14.72	2.58	0.669	119	0.000
بعد التركيز التام على المهمة	121	15.93	1.95	0.619	119	0.000
بعد الإحساس بالسيطرة	121	17.01	2.08	0.704	119	0.000
بعد فقدان الوعي بالذات	121	15.44	2.59	0.658	119	0.000
بعد تبديل إيقاع الزمن	121	16.04	2.49	0.721	119	0.000
بعد الإستمتاع الذاتي	121	16.41	2.02	0.625	119	0.000

** دال عند (0.01).

يتضح من خلال الجدول أعلاه:

أنه تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين درجات الإتزان الإنفعالي ودرجات أبعاد التدفق النفسي وهي موضحة كالتالي:

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعء التوازن بين التحدي والمهارة لـ: 0.686 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعء الإدماج في الأداء لـ: 0.692 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعء الإدماج في الأداء ، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعء أهداف شديدة الوضوح لـ: 0.701 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعء أهداف شديدة الوضوح ، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعء التغذية الراجعة الفورية لـ: 0.669 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعء التغذية الراجعة الفورية ، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعء التركيز التام على المهمة لـ: 0.619 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعء التركيز التام على المهمة، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعء الإحساس بالسيطرة لـ: 0.704 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعء الإحساس بالسيطرة، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعء فقدان الوعي بالذات لـ: 0.658 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود

علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد فقدان الوعي بالذات، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعدها تبديل إيقاع الزمن لـ: 0.721 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد تبديل إيقاع الزمن، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

➤ بلغت قيمة معامل الارتباط لبعدها الإستمتاع الذاتي لـ: 0.625 عند درجة الحرية 119 وهذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.000 مما يعني وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات الاتزان الانفعالي ودرجات بعد الإستمتاع الذاتي، وبالتالي نقبل الفرضية جزئياً.

من خلال عرض نتائج الفرضية العامة تبين أن الفرضية قد تحققت حيث بينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي ولتوضيح أين تم الإرتباط في الطريقة الثانية بعد حساب معاملات الإرتباط بين درجات الإتزان الإنفعالي ودرجات التدفق النفسي تبين أن كل الأبعاد دلو على وجود علاقة ارتباطية بدرجات الإتزان الإنفعالي حيث كانت القيمة كل جيدة وقريبة من الواحد وهذا ما هو مجدول في الجدول أعلاه:

ويمكن ان نرجع نتائج هذه الدراسة إلى أن أساتذة التعليم الإبتدائي يتمتعون ببعض الخصائص المتميزة التي تجعلهم قادرين ان يصلو الى مستوى التدفق والتي تتمثل في وضوح وهذا يعني أن أساتذة التعليم الإبتدائي لديهم قدرة على تحقيق أهدافهم مع أيضا قدرتهم على التركيز والذي يجعل منهم قادرين على الأفعال والأنشطة التي يقومون بها مع الوعي التام بالأهداف التي يسعون الى تحقيقها كما أن لدى أساتذة التعليم الإبتدائي لديهم رغبة في أن يحسنو ويطورو

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

من أنفسهم بإستمرار مع القدرة على الإلتزام وقدرتهم على التوفيق بين تحدياتهم التي يواجهونها ومستوى المهارات التي يمتلكونها وهذا يعني أن أساتذة التعليم الإبتدائي يبذلون قصار جهدهم حيث أن مجهوداتهم تفوق ما يملكونه من قدرات ومهارات حتى يصلون إلى مرحلة التدفق، وأنهم أيضا لا ينظرون إلى الفشل نظرة أسي وحسرة على ما فاتهم وعدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم المستقبلية ويركزون على اللحظة الحالية التي من خلالها يؤدون فيها نشاطاتهم إلى تحقيق أهدافهم، كما أيضا لديهم القدرة على التعامل مع الأخطاء والتحكم في إنفعالاتهم.

حيث توافقت هذه الدراسة مع دراسة بن الشيخ(2015)، والتي كانت نتائجها وجود علاقة إرتباطية بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الثانوي، أيضا دراسة رابحي (2021)، والتي كانت نتائجها وجود علاقة إرتباطية بين الإتزان الإنفعالي والدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الإبتدائية.

ومن خلال الدراسات السابقة التي عرضت سابقا تبين أن قدرة أساتذة التعليم الإبتدائي على التأقلم والتصرف بعقلانية والدافعية لتعلم يعتبر من صلب التدفق النفسي.

كما يمكن تفسير هذه النتائج أيضا بأن الأساتذة الذين يتمتعون بدرجة عالية من الإتزان الإنفعالي يكونون أكثر قدرة على التحكم في إنفعالاتهم داخل صفوف التي يدرسونها، مثل الغضب أو القلق أو التوتر.

وهذا التحكم يساعدهم على التركيز في أنشطتهم اليومية، وعدم التشتت بسبب المشكلات أو الضغوط المهنية، وفي الأخير يصبح لدى الأساتذة الإستعداد لدخول في حالة من الإندماج في العمل.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

كما أن الإتزان الإنفعالي يسمح أيضا للأساتذ بالتعامل مع التلاميذ بطريقة هادئة ومنتزنة، مما يخلق جوا متميز داخل الصف، كما يساعده على أداء مهامه أو الأنشطة التعليمية بسلاسة، وهذا هو المناخ الإيجابي الذي يعزز من شعور الأستاذ بالراحة والمتعة أثناء التعليم، وهو ما يسهل تحقيق التدفق النفسي

وفي المقابل ان الأستاذ الذي يعيش حالة التدفق النفسي أثناء التعليم يشعر بمستوى الرضا الوظيفي والدافعية للإنجاز، ويكون أكصر إنسجاما مع أداء عمله.

كما هذا الشعور ينعكس عليه بالإيجاب على حالته الإنفعالية، حيث يصبح أكثر هدوءا، مما يعزز إتزانه الإنفعالي.

كما ترى الطالبين أن طبيعة مهنة التعليم مختلفة تماما عن المهن التعليمية الأخرى (مرحلة التعليم المتوسط، مرحلة التعليم الثانوي)، خاصة أن طبيعة هذه المرحلة يستطيع فيها الأستاذ أن يعمل بكل أريحية وذلك لأنهم يدرسون فئة من التلاميذ الذين ينتمون لمرحلة الطفولة المتأخرة. وهذا مايسهل على الأساتذة التعامل معهم عكس معاملة أساتذة التعليم المتوسط أو الثانوي.

وأیضا مع طبيعة النشاط الذي يقوم به أستاذ هذه المرحلة فهو بالأمر اليسير عكس الأساتذة في المستويات لأخرى، لأنهم يتعاملون ويدرسون فئات عمرية مختلفة ومتنوعة المراحل.

بالإضافة الى ذلك، فإن جوهر العلاقة بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي تعكس وجود التأثير المتبادل بينهما، وهذا يعني أن هذين المتغيرين لديهم

تفاعل فيما بينهم، حيث أن كل منهما يساعد الآخر على تعزيز الآخر، فالإتزان الإنفعالي يساعد الأساتذة على تحقيق التدفق النفسي أو العكس. وهذا يعني أن كلما زادت درجات الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي فهذا يكون عن طريق التدفق النفسي أو العكس.

ويمكن أن نخرج في الأخير على حسب الباحثين أن وجود كل من التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي في مختلف مستوياتهم ينعكس بشكل إيجابي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

ويمكن القول أيضا أن تحقق هذه الفرضية ليست عن طريق الصدفة، بل يعكس وجود العلاقة الحقيقة بين المتغيرين، حيث أن كلاهما يدعم الآخر، مما يساهم هذين الأخيرين في تحسين الأداء التربوي والتعليمي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ومن شأنه رفع الجودة التعليمية داخل الأقسام التربوية.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الطريقة 1:

نص الفرضية " نتوقع أن يكون مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفعا"، وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار (T-test) كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستوى التدفق النفسي حيث أنه قيم المتوسط من [36-84] تمثل مستوى منخفض، وقيم المتوسط من [84-132] تمثل مستوى متوسط وقيم المتوسط من [132-180]

تمثل مستوى مرتفع، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

جدول رقم(17): يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى التدفق النفسي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	\bar{X}_0	الانحراف المعياري	T	Df	الدلالة الإحصائية
التدفق النفسي	121	145.42	108	13.73	29.97	120	0.000 دال إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أنّ:

- قيمة (T) بلغت القيمة 29.97 عند درجة الحرية 120 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي وجود مستوى مرتفع في مستوى التدفق النفسي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة 145.42 بانحراف معياري قدر بـ 13.73 وبلغ المتوسط الحسابي الفرضي القيمة 108 وكانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي وهذه القيمة تقع ضمن المستوى المرتفع [132-180]، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية وبالتالي نقبلها، أي "مستوى التدفق النفسي لدى أفراد العينة مرتفع مرتفع".

الطريقة 2:

نص الفرضية " نتوقع أن يكون مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفعاً"، للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستوى التدفق النفسي حسب المستويات الثلاث التالية: قيم المتوسط من [36-84] تمثل مستوى منخفض، وقيم المتوسط من [84-132] تمثل مستوى متوسط، قيم المتوسط من [132-180] تمثل مستوى مرتفع، ثم حساب تحليل التباين الأحادي، والنتائج توضحها الجداول الموالية:

جدول (18): يمثل المعطيات الوصفية لمتغير التدفق النفسي حسب المستويات.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	مستويات الاتزان الانفعالي	متغيرات الدراسة
//	//	//	مستوى منخفض من [84-36]	التدفق النفسي
5.70	125.20	20	مستوى متوسط من [132-84]	
11.04	149.43	101	مستوى مرتفع من [180-132]	
13.73	145.42	121	Total	

من خلال الجدول يتضح أن:

- جميع المتوسطات في مستوى التدفق النفسي متفاوتة ومتباينة بين مستويات حيث بلغ المتوسط الحسابي لكل القيمة 145.42؛ وانحراف معياري 13.73؛ ونجد أن قيمة المتوسط الحسابي لدى ذوي المستوى المرتفع من [180-132] بلغت 149.43 وانحراف معياري قدر بقيمة 11.04 وبينما متوسط الحسابي لدى ذوي المستوى المتوسط من [84-132] بلغ 125.20 وانحراف معياري قدر بقيمة 5.70.

جدول (19): يمثل نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتغير مستوى التدفق النفسي

متغيرات الدراسة	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
مستوى التدفق النفسي	داخل المجموعات	9805.621	1	9805.621	90.96	0.000
	بين المجموعات	12828.032	119	107.799		
	المجموع	22633.653	120			

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أنه:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.001 حيث بلغت قيمة (F) بلغت 90.96 عند مستوى دلالة 0.000 وهو دال إحصائياً وبالتالي تحققت

الفرضية وهذا يدل على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لصالح ذوي المستوى المرتفع من [132-180]؛ أي تحققت الفرضية القائلة بأن " مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفعاً"، ونقبلها.

توافقت هذه الدراسة مع دراسة كل من بن الشيخ (2015) والتي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع لدى أساتذة التعليم الثانوي، بالإضافة إلى دراسة براهيم (2023) والتي كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى الإراد عينيتها، كذلك دراسة خويدم (2024) كانت نتائجها أيضاً وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى أفراد عينتها.

وهذا ماجاء في نتائج دراستنا الحالية إلى أن مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع، وهي نتيجة تعكس طبيعة الأداء المهني لهؤلاء الأساتذة، كما تعكس مجموعة من العوامل النفسية والتربوية التي تساهم في تحقيق هذا المستوى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال عدة جوانب مترابط في البداية، يمكن القول إن طبيعة مهنة التعليم الابتدائي تفرض على الأستاذ درجة عالية من التركيز والانتباه المستمر داخل القسم، حيث يتطلب التدريس تفاعلاً دائماً مع التلاميذ، سواء خلال الشرح أو طرح الأسئلة أو متابعة الفهم.

هذا التفاعل المستمر يجعل الأستاذ في حالة نشاط ذهني دائم، مما يساعده على الاندماج في العمل، وهو أحد أهم مكونات التدفق النفسي.

فكلما زاد تركيز الأستاذ في المهمة التي يقوم بها، زادت احتمالية دخوله في حالة من الانغماس الكامل في النشاط.

كما أن التدريس في المرحلة الابتدائية يتميز بتنوع الأنشطة التعليمية، مثل الشرح، المناقشة، الأنشطة التطبيقية، والعمل الجماعي، وهذا التنوع يساهم في تقليل الشعور بالملل والروتين، ويخلق نوعاً من التحدي الذي يتناسب مع قدرات الأستاذ. ومن المعروف أن التدفق النفسي يتحقق عندما يكون هناك توازن بين مهارات الفرد ومتطلبات المهمة، وهذا ما يتوفر في بيئة التعليم الابتدائي، حيث يواجه الأستاذ مواقف مختلفة تتطلب منه توظيف مهاراته بشكل مستمر . إضافة إلى ذلك، فإن شعور الأستاذ بأهمية دوره التربوي يعد من العوامل الأساسية التي تفسر ارتفاع مستوى التدفق النفسي.

فالأستاذ في هذه المرحلة يدرك أنه يساهم في بناء الأساس المعرفي والسلوكي للتلاميذ، وهذا الإحساس يمنحه دافعية داخلية قوية، تجعله أكثر التزاماً وانخراطاً في عمله. وعندما يكون الدافع داخلياً، فإن الفرد يكون أكثر عرضة لتحقيق التدفق النفسي، لأنه يؤدي العمل بدافع الرغبة وليس فقط بدافع الواجب .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الخبرة المهنية للأستاذة، حيث أن الأستاذ الذي يمتلك خبرة في التدريس يكون أكثر قدرة على تنظيم وقته، والتحكم في مجريات الدرس، والتعامل مع مختلف المواقف الصفية بكفاءة.

هذه القدرة على التحكم تقلل من التوتر والارتباك، وتسمح للأستاذ بالتركيز على أداء المهمة بشكل أفضل، مما يسهل دخوله في حالة التدفق النفسي، ومن جهة أخرى، فإن العلاقة التي تربط الأستاذ بتلاميذه تلعب دوراً مهماً في تحقيق التدفق النفسي. فكلما كانت هذه العلاقة إيجابية، قائمة على الاحترام والتفاعل

الجيد، كلما شعر الأستاذ بالراحة أثناء التدريس، مما يساعده على الاندماج في العمل دون ضغوط نفسية. كما أن استجابة التلاميذ وتفاعلهم مع الأستاذ يعزز شعوره بالإنجاز، وهو ما يزيد من احتمالية استمرار حالة التدفق .

كذلك يمكن تفسير ارتفاع مستوى التدفق النفسي بقدرة الأساتذة على التكيف مع متطلبات العمل والضغوط المهنية. فالأستاذ الذي يستطيع التكيف مع ظروف العمل المختلفة، مثل كثافة البرامج أو صعوبات التلاميذ، يكون أقل عرضة للتوتر، وأكثر قدرة على الحفاظ على تركيزه. هذا التكيف يساهم في خلق حالة من الاستقرار النفسي، التي تُعد بيئة مناسبة لتحقيق التدفق .ولا يمكن إغفال دور العوامل الشخصية في تفسير هذه النتيجة، حيث أن بعض الأساتذة يمتلكون خصائص شخصية تساعدهم على الاندماج في العمل، مثل حب المهنة، الصبر، والقدرة على تحمل المسؤولية. هذه الخصائص تجعل الأستاذ أكثر استعدادًا للانخراط في النشاط التعليمي، وبالتالي أكثر قابلية لتحقيق التدفق النفسي .

كما أن شعور الأستاذ بالنجاح في أداء مهامه اليومية، مثل فهم التلاميذ للدرس أو تحقيق أهداف الحصة، يعزز لديه الإحساس بالكفاءة والرضا المهني. هذا الشعور الإيجابي يشجعه على الاستمرار في بذل الجهد، ويزيد من اندماجه في العمل، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى التدفق النفسي

ومن ناحية أخرى، يمكن اعتبار التدفق النفسي مؤشرًا على جودة الأداء المهني، حيث أن الأستاذ الذي يصل إلى هذه الحالة يكون أكثر تركيزًا، وأكثر إبداعًا في طريقة تقديم الدرس، وأكثر تفاعلًا مع التلاميذ. وهذا ينعكس إيجابًا على العملية التعليمية بشكل عام، سواء من حيث فهم التلاميذ أو تحسين الجو

داخل القسم . كما أن ارتفاع مستوى التدفق النفسي قد يدل على وجود نوع من التوازن بين متطلبات العمل وقدرات الأستاذ، وهو ما يساعد على تقليل الشعور بالإجهاد أو الاحتراق النفسي.

فالأستاذ الذي يندمج في عمله ويشعر بالمتعة أثناء أدائه يكون أقل عرضة للضغوط النفسية، وأكثر قدرة على الاستمرار في العطاء . وفي نفس السياق، يمكن القول إن البيئة الصفية التي يعمل فيها الأستاذ قد تكون عاملاً مساعداً في تحقيق التدفق النفسي، خاصة إذا كانت بيئة منظمة وتسمح بالتفاعل الإيجابي. فكلما كانت الظروف ملائمة، كلما تمكن الأستاذ من التركيز على عمله دون عوائق، مما يسهل عليه الوصول إلى حالة التدفق . خلاصة التفسير يمكن استنتاج أن ارتفاع مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعود إلى مجموعة من العوامل المتداخلة، منها طبيعة العمل التفاعلية، تنوع الأنشطة التعليمية، الخبرة المهنية، الدافعية الداخلية، والعلاقات الإيجابية داخل القسم. كما أن هذا الارتفاع يعكس قدرة الأساتذة على الاندماج في عملهم والشعور بالمتعة أثناء أدائه، مما يساهم في تحسين جودة العملية التعليمية.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الطريقة 1: نص الفرضية " نتوقع أن يكون مستوى الاتزان الانفعالي لدى

أساتذة التعليم الابتدائي مرتفعاً"، وللتحقق من صحة فرضيتنا استخدمنا اختبار (*T-test*)

كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستوى الاتزان لانفعالي حيث أنه قيم

المتوسط من [46-64] تمثل مستوى منخفض، وقيم المتوسط من [65-83] تمثل

مستوى مرتفع، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

جدول رقم(20): يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى الاتزان الانفعالي

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	0 \bar{X}	الانحراف المعياري	T	Df	الدلالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	121	71.87	58	5.62	27.13	120	0.000 دال إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن:

قيمة (T) بلغت القيمة 27.13 عند درجة الحرية 120 بمستوى الدلالة الإحصائية 0.000 أي وجود مستوى مرتفع في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة 71.87 بانحراف معياري قدر بـ 5.62 وبلغ المتوسط الحسابي الفرضي القيمة 58 وكانت الفروق لصالح المتوسط الحسابي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية وبالتالي نقبلها، أي "مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفع".

الطريقة 2: نص الفرضية " نتوقع أن يكون مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفعاً"، للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لمستوى الاتزان الانفعالي حسب المستويات الثلاث التالية: قيم المتوسط من [50-60] تمثل مستوى منخفض، وقيم المتوسط من [61-64] تمثل مستوى متوسط، قيم

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

المتوسط من [65-83] تمثل مستوى مرتفع، ثم حساب تحليل التباين الأحادي، والنتائج

توضحها الجداول: الموالية:

جدول (21): يمثل المعطيات الوصفية لمتغير الاتزان الانفعالي حسب المستويات.

متغيرات الدراسة	مستويات الاتزان الانفعالي	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	مستوى منخفض من [50-60]	7	58.71	1.97
	مستوى متوسط من [61-64]	6	62	0.894
	مستوى مرتفع من [65-83]	108	73.27	4.05
	Total	121	71.87	5.62

من خلال الجدول يتضح أنّ:

- جميع المتوسطات في مستوى الاتزان الانفعالي متفاوتة ومتباينة بين مستويات حيث بلغ المتوسط الحسابي لكل القيمة 71.87؛ وبانحراف معياري 5.62؛ ونجد أنّ قيمة المتوسط الحسابي لدى ذوي المستوى المرتفع من [65-83] بلغت 73.27 وبانحراف معياري قدر بقيمة 4.05 وبينما متوسط الحسابي لدى ذوي المستوى المتوسط من [61-64] بلغ 62 وبانحراف معياري قدر بقيمة 0.894 ومتوسط الحسابي لدى ذوي المستوى المنخفض من [65-83] بلغ 58.71 وبانحراف معياري قدر بقيمة 1.97؛ وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

جدول (22) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمتغير مستوى الاتزان الانفعالي

متغيرات الدراسة	مصدر التباين	مجموع المربعات	Df	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	داخل المجموعات	2010.045	2	1005.023	66.361	0.000
	بين المجموعات	1787,095	118	15.145		
	المجموع	3797.140	120			
						دال إحصائياً

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أنه:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة **0.001** حيث بلغت قيمة (F) بلغت 66.361 عند مستوى دلالة 0.000 وهو دال إحصائياً وبالتالي تحققت الفرضية وهذا يدل على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لصالح ذوي المستوى المرتفع من [65-83]؛ أي تحققت الفرضية القائلة بأن "مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مرتفع"، ونقبلها.

وهذا ما توقعناه حيث قمنا بإفترض أن مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي أن يكون مرتفع، حيث إتفقت مجموعة من الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية وتمثلت هذه الدراسات في دراسة بن الشيخ(2015)، حيث كانت نتائجها وجود مستوى مرتفع من الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الثانوي، بالإضافة على دراسة رابحي(2019) التي كانت نتائجها أيضاً وجود مستوى مرتفع من الإتزان الإنفعالي لدى أفراد عينة من معلمي المرحلة الإبتدائية،

أيضا دراسة كل من دراسة براهيمي (2023)، ودراسة حميدي (2019) كانت نتائجها أيضا وجود مستوى مرتفع من الإتزان الإنفعالي لدى مجتمع دراستهم.

ومن خلال عرض نتائج الدراسة الحالية، وعرض الدراسات السابقة التي إنتقلت مع هذه الدراسة يمكن تفسير هذه النتيجة، إلى أن أساتذة التعليم الإبتدائي لديهم القدرة على التحكم في إنفعالاتهم وتنظيمها بشكل فعال، خاصة في مواجهة الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها في حياتهم المهنية المرتبطة في مهنة التعليم، فالأساتذة في هذه المرحلة يتعاملون مع فئات حساسة تتسم ببعض السمات التي تتمثل في الحيوية والنشاط

الزائد وتشئت الإنتباه، فهم بذلك يحتاجون إلى التوجيه من طرف أساتذتهم، وهذا ما يفترض على أساتذة التعليم الإبتدائي المتمتع بمجموعة من العوامل الداخلية والتي تتمثل في قدرتهم على امتلاك الصبر وضبط النفس، وهذا يعني أن الأساتذة، قد طوروا من مهاراتهم وقدراتهم وخبراتهم عبر سنوات عديدة، وهذا ما يجعلهم بذلك قادرين على إعادة تقييمهم المعرفي، مع التفكير الإيجابي، وضبط ردود أفعالهم الإنفعالية.

ويمكن تفسير هذه النتائج أيضا من خلال طبيعة التكوين الذي يتلقونه أساتذة التعليم الإبتدائي، سواء في مرحلة التكوين الأساسية أو أثناء عملهم في الأقسام الموكلة إليهم تعليمها، حيث تتضمن برامج التكوين التي يتلقاها الأساتذة في الطور الإبتدائي، والتي تتمثل في برامج التكوين التربوية، التي تمكن الأساتذة من التعلم على كيفية التعامل مع تلاميذهم داخل الصفوف التعليمية، مع تكوينهم أيضا على كيفية تنظيم أوقاتهم، وإدارة صفوفهم بشكل ممتاز، حيث تهدف هذه البرامج على تعزيز الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.

كما أن الممارسة أيضا تساعد الأساتذة على كسب مجموعة من القدرات والمهارات والخبرات التي تساهم في التعامل مع مختلف المواقف الإنفعالية، مما يؤدي بهم إلى تطوير نضجهم الإنفعالي.

كما يمكن تفسير النتائج أيضا من الناحية الاجتماعية، وذلك لأن أساتذة التعليم الابتدائي لديهم مكانة اجتماعية مهمة وذلك لأن مهنة التعليم تعد من بين السمات الهادفة في المجتمع وهذا ما يجعل من أساتذة التعليم الابتدائي قدوة في المجتمع، كما تشير أيضا بعض الدراسات إلى أن سبب مستوى الإلتزان المرتفع لديهم يكون عن طريق دعم الأساتذة لبعضهم أو من خلال دعم الإدارة أو عن طريق دعم أولياء الأمور، حيث يعد هذا الدعم من أهم الأمور التي يجب على الأساتذة ان يتلقونها فهذا من شأنه أن يعزز لديهم الشعور بالأمان النفسي والإستقرار الوجداني.

كما ترى الطالبتين أيضا أن سبب تحقق هذه الفرضية على أن أساتذة التعليم الابتدائي يتمتعون بالخبرة المهنية التي تجعلهم بذلك قادرين على التحكم والسيطرة في إنفعالاتهم النفسية التي يتعرضون لها في مختلف المواقف التعليمية، وهذا يعني أن قدرة الأساتذة على التحكم في إنفعالاتهم يساعدهم في التقليل من التوتر مما يسمح لهم بالتركيز أكثر في أداء مهامهم أو الأنشطة التعليمية المتنوعة بأريحية، وهذا ما يعرف بالإلتزان الإنفعالي.

كما يمكن أيضا تفسير هذه النتيجة أيضا من خلال طبيعة البيئة التعليمية خاصة في هذه المرحلة نفسها، والتي تكون بذاتها أقل ضغطا بالمقارنة مع المراحل التعليمية الأخرى مثل مرحلة التعليم المتوسط، ومرحلة التعليم الثانوي، أولا من حيث الحجم الساعي، ثانيا من خلال طبيعة التلاميذ أو مراحل النمو

المختلفة مثل مرحلة المراهقة، وطبيعة هذا الإخلاف أن أساتذة التعليم الابتدائي يتعاملون مع فئة عمرية محددة، عكس أساتذة التعليم المراحل التعليمية الأخرى فهم يتعاملون مع فئات عمرية متنوعة في المستوى وفي مراحل النمو، وهذا ما يجعل من أساتذة التعليم الابتدائي يقومون بتطوير مجموع من الأنماط خاصة مثل التفاعل الإنفعالي والتي تتسم بالمرونة والشعور بالإستقرار النفسي.

كما تربط الطالبتين أيضا نتائج هذه الدراسة من منظور علم النفس الإيجابي حيث يعد الإتزان الإنفعالي أحد أهم السمات والقدرات الإنسانية التي تعتبر من مؤشرات التوافق النفسي، وهذا يعني أن سبب ارتفاع مستوى الغتران الإنفعالي لدى أساتذة التعليم قد يعكس الإبتدائي، قدي يعكس مستوى من الرضا الوظيفي مما يعزز لديهم الإحساس بالكفاءة المهنية لديهم، مما يشير في قدرتهم على تحقيق التوازن الإنفعالي مع متطلبات عملهم وواجباتهم الشخصية.

وهذا يعني أن سبب ارتفاع مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي يكون من خلال مجموعة من العوامل المهنية والتي تتمثل في الخبرة المهنية، أيضا في كونهم يتمتعون السمات الفردية مثل الصبر ضبط النفس، والتحكم في الإنفعال، بالإضافة إلى العوامل الاجتماعية التي تتمثل في الدعم، وهذا ما يعني أن إندماج هذه العوامل مع بعضها تنتج نمط من السلوك الإنفعالي الذي بنعكس بالشكل الإيجابي على الأداء التعليمي لدى الأساتذة.

وفي الأخير يمكن القول أنه من الضروري الحفاظ على هذا المستوى المرتفع من الإتزان الإنفعالي وذلك من خلال دعم أساتذة التعليم الإبتدائي بشكل مستمر ودائم مع توفير لهم بيئة تعليمية إيجابية لديهم، بالإضافة الى إدماجهم في مجموعة من الدورات النفسية التي من شأنها أن تطور قدراتهم النفسية مما

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

تسمح لهم بالقدرة على مواجهة الضغوط المهنية المختلفة في البيئة العلمية التعليمية.

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

- نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس " للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لإتزان الإنفعالي حسب متغير الحالة الإجتماعية حيث إستعملت الباحثين اختبار (T) وذلك للتحقق من وجود فروق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لـ: التدفق النفسي حسب متغير الحالة الإجتماعية ، ونتائج هذه الفرضية مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم(23): يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى التدفق النفسي حسب متغير الجنس

متغيرات الدراسة	N	\bar{X}	ST	T	Df	الدلالة الإحصائية
التدفق النفسي	ذكور	141.28	15.44	-2.33	119	0.021
	إناث	147.40	12.45			

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أنه:

بلغت قيمة (T) المحسوبة في التدفق النفسي بلغت -2.33 عند درجة الحرية 119 وبمستوى الدلالة الإحصائية 0.021، حيث بلغ متوسط التدفق النفسي لدى جنس الذكور 141.28 والانحراف المعياري بلغ قيمة 15.44 بينما

بلغ متوسط التدفق النفسي لجنس الإناث 147.40 والانحراف المعياري بلغ القيمة 12.45، وبالتالي تحققت فرضية الدراسة ونقبلها.

إنفقت نتائج دراستنا الحالية مع دراسة صواش وآخرون (2021) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وفي المقابل اختلفت مع عدد من الدراسات مثل دراسة الأسود والأسود (2020)، ودراسة الزعبي (2023)، والتي لم تتوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

ومن خلالها نرى أن هذه النتيجة تستحق الوقوف عندها وتحليلها في ضوء الأدبيات النفسية والتربوية ونظريات علم النفس الإيجابي، خاصة أن التدفق النفسي يعد من المؤشرات المهمة للصحة النفسية والكفاءة المهنية والاندماج في العمل. ويشير التدفق النفسي إلى تلك الحالة الإيجابية التي يعيشها الفرد عندما يكون مندمجاً بصورة كاملة في النشاط الذي يؤديه، بحيث يتركز انتباهه بشكل كامل على المهمة، ويشعر بالتحكم في مجريات العمل، وبالمتعة والرضا أثناء الأداء، مع تراجع الشعور بالوقت والانشغالات الخارجية. وتوحي النتيجة الحالية بأن المعلمات يتمتعن بدرجة أعلى من هذه الخبرة النفسية الإيجابية مقارنة بالمعلمين الذكور، الأمر الذي يمكن تفسيره من خلال مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والمهنية المرتبطة بطبيعة العمل التربوي في المرحلة الابتدائية.

فمن الناحية النفسية، قد يعزى تفوق الإناث في التدفق النفسي إلى امتلاكهن مجموعة من السمات الشخصية التي تساعد على تحقيق الاندماج في العمل بصورة أكبر. فالعديد من الدراسات النفسية تشير إلى أن الإناث غالباً ما يتميزن بدرجة مرتفعة من الصبر والمثابرة والانتباه للتفاصيل والقدرة على متابعة المهام لفترات طويلة دون الشعور بالملل. وهذه الخصائص تمثل شروطاً أساسية لحدوث التدفق النفسي، إذ إن الفرد لا

يستطيع الوصول إلى حالة التدفق إلا إذا تمكن من تركيز انتباهه بصورة كاملة على النشاط الذي يؤديه، واستطاع المحافظة على هذا التركيز لفترة زمنية مناسبة. وفي مهنة التعليم الابتدائي على وجه الخصوص، يحتاج الأستاذ إلى متابعة مستمرة للتلاميذ، وإلى إدارة العديد من المواقف التعليمية داخل القسم، وهو ما يتطلب قدراً كبيراً من التركيز والانتباه والقدرة على التفاعل المستمر. ومن ثم فإن امتلاك المعلمات لهذه الخصائص قد يجعلهن أكثر استعداداً للدخول في حالة التدفق النفسي أثناء ممارسة عملهن اليومي.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التدفق النفسي التي وضعها عالم النفس ميهالي تشيكنسنتميهالي، والتي ترى أن التدفق يتحقق عندما يكون هناك توازن بين مستوى التحديات التي يواجهها الفرد ومستوى المهارات التي يمتلكها. فعندما يشعر الفرد بأن مهاراته تمكنه من مواجهة متطلبات المهمة بكفاءة، فإنه يصبح أكثر اندماجاً فيها وأكثر استمتاعاً بأدائها. وفي هذا السياق، يمكن افتراض أن المعلمات قد استطعن تطوير مهارات مهنية وتربوية تتلاءم بدرجة كبيرة مع متطلبات التدريس في المرحلة الابتدائية، الأمر الذي يجعلهن يشعرن بالكفاءة والثقة أثناء أداء العمل. فكلما ارتفع شعور الأستاذ بقدرته على التحكم في الموقف التعليمي وإدارة القسم وتحقيق الأهداف التعليمية، ازدادت احتمالية دخوله في حالة التدفق النفسي.

ومن الجوانب المهمة التي يمكن الاستناد إليها في تفسير هذه النتيجة طبيعة مهنة التعليم الابتدائي نفسها. فهذه المرحلة التعليمية لا تقتصر على نقل المعارف والمعلومات فقط، بل تشمل أيضاً أبعاداً تربوية وانفعالية واجتماعية متعددة، حيث يتعامل الأستاذ يومياً مع أطفال يحتاجون إلى التوجيه والرعاية والدعم النفسي إلى جانب التعليم. وتشير الأدبيات التربوية إلى أن الإناث غالباً ما يبدين مستويات مرتفعة من التعاطف والاهتمام بالجوانب الوجدانية والعلاقات الإنسانية، وهي خصائص تساعد على بناء علاقات إيجابية مع التلاميذ وتسهيل عملية التواصل معهم. وعندما تتمكن المعلمة من إقامة علاقة تربوية

ناجحة مع تلاميذها وتشعر بتأثيرها الإيجابي فيهم، فإن ذلك يعزز شعورها بالرضا والكفاءة المهنية ويزيد من اندماجها في العمل، وهو ما ينعكس في صورة مستويات مرتفعة من التدفق النفسي.

ومن زاوية أخرى، يمكن تفسير هذه النتيجة بالاستناد إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والثقافية السائدة. فالمرأة في كثير من المجتمعات تتعلم منذ الصغر تحمل المسؤولية والاهتمام بالآخرين والعناية بالتفاصيل، وهي مهارات تتوافق بدرجة كبيرة مع متطلبات التعليم الابتدائي. كما أن الأدوار الاجتماعية التي تمارسها المرأة داخل الأسرة، كالرعاية والتوجيه والمتابعة، قد تمنحها خبرات تساعد على التعامل مع الأطفال داخل البيئة المدرسية بكفاءة أكبر. ولا يعني ذلك أن الذكور يفتقرون إلى هذه القدرات، وإنما قد تكون هذه المهارات أكثر حضوراً لدى الإناث بحكم الخبرات الاجتماعية والثقافية التي يكتسبونها عبر مراحل التنشئة المختلفة.

وتبرز كذلك أهمية التنظيم الانفعالي في تفسير النتيجة الحالية. فالتدفق النفسي يتطلب قدراً من الاستقرار الانفعالي والقدرة على التحكم في الضغوط والمشتتات المختلفة. وتشير بعض الدراسات إلى أن الإناث العاملات في المجال التربوي يطورن استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط المهنية والتحديات اليومية، خاصة تلك المرتبطة بالتعامل مع الأطفال وإدارة القسم. وعندما يتمكن الأستاذ من إدارة انفعالاته والتكيف مع المواقف الضاغطة، يصبح أكثر قدرة على توجيه انتباهه نحو المهمة التعليمية وتحقيق الاندماج الكامل فيها. ومن ثم قد يكون ارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي لدى المعلمات أحد العوامل التي أسهمت في ارتفاع مستوى التدفق النفسي لديهن.

كما يمكن النظر إلى هذه النتيجة من منظور الرضا المهني، حيث تشير الأدبيات إلى وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن العمل والتدفق النفسي. فكلما كان الفرد راضياً عن مهنته وشعر بأهمية الدور الذي يؤديه، ازدادت درجة اندماجه في العمل. وفي حالة

التعليم الابتدائي، قد تجد المعلمات قدراً كبيراً من الإشباع النفسي من خلال ملاحظة تطور التلاميذ وتقدمهم الدراسي والسلوكي، وهو ما يمنحهن شعوراً بالإنجاز والمعنى. ويساعد هذا الشعور على تعزيز الخبرات الإيجابية المرتبطة بالعمل، ومن بينها التدفق النفسي.

ومن الممكن أيضاً تفسير النتيجة الحالية في ضوء طبيعة العلاقات المهنية داخل المؤسسة التعليمية. فالإناث غالباً ما يملن إلى بناء شبكات من الدعم الاجتماعي والتعاون المهني مع الزميلات والزملاء، الأمر الذي يوفر لهن بيئة عمل إيجابية تساعد على تخفيف الضغوط وتعزيز الشعور بالانتماء. وقد أكدت العديد من الدراسات أن الدعم الاجتماعي يعد من العوامل المهمة التي تسهم في تعزيز الرفاه النفسي والتدفق النفسي لدى العاملين في مختلف المهن. وعندما تشعر المعلمة بأنها تحظى بالدعم والتقدير داخل بيئة العمل، فإن ذلك يزيد من حماسها وانخراطها في أداء المهام التعليمية.

وفي السياق نفسه، يمكن القول إن التدفق النفسي لدى الأستاذات قد يكون مرتبطاً بإحساسهن بفاعلية الذات المهنية، أي اعتقادهن بقدرتهن على التأثير الإيجابي في تعلم التلاميذ وسلوكهم. فكلما ارتفع مستوى فاعلية الذات، ارتفعت ثقة الفرد بقدراته وأصبح أكثر ميلاً إلى مواجهة التحديات والاستمرار في أداء المهام بإصرار ومثابرة. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن فاعلية الذات ترتبط إيجابياً بالتدفق النفسي، لأن الشعور بالكفاءة والسيطرة يمثل أحد الشروط الأساسية لتحقيق هذه الحالة النفسية الإيجابية.

وعلى ضوء ما سبق، يمكن القول إن الفروق الدالة إحصائياً في التدفق النفسي لصالح الإناث لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعكس تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والمهنية والاجتماعية، من بينها الدافعية الداخلية، والرضا المهني، والتنظيم الانفعالي، والقدرة على بناء العلاقات التربوية، والشعور بفاعلية الذات، إضافة إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية والخبرات المرتبطة بالرعاية والتوجيه. وقد أسهمت هذه العوامل مجتمعة في

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

تعزيز اندماج المعلمات في العمل التربوي وشعورهن بالمتعة والكفاءة أثناء أداء مهامهن المهنية، مما أدى إلى ارتفاع مستويات التدفق النفسي لديهن مقارنة بالمعلمين الذكور. وتؤكد هذه النتيجة أهمية توفير الظروف المهنية والتنظيمية التي تساعد جميع الأساتذة، ذكوراً وإناثاً، على تحقيق التدفق النفسي داخل بيئة العمل المدرسي، لما لذلك من آثار إيجابية على الأداء المهني والصحة النفسية وجودة العملية التعليمية.

5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي تعزى لمتغير الجنس " للتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لإلتزان الإنفعالي حسب متغير الجنس حيث إستعملت الالباحثتين اختبار (T) وذلك للتحقق من وجود فروق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لـ: التدفق النفسي حسب متغير الجنس ، ونتائج هذه الفرضية مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم(24): يمثل نتائج اختبار (T) لمستوى إلتزان الإنفعالي حسب متغير الجنس

متغيرات الدراسة	N	\bar{X}	ST	T	Df	الدلالة الإحصائية
الإلتزان الإنفعالي	39	70.12	6.65	2.404	119	0.018 دال إحصائياً
	82	72.70	4.89			

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أنه:

بلغت قيمة (T) المحسوبة في إلتزان الإنفعالي بلغت 2.404 عند درجة الحرية 119 وبمستوى الدلالة الإحصائية 0.018، حيث بلغ متوسط الإلتزان الإنفعالي لدى الجنس الذكور 70.12 والانحراف المعياري بلغ قيمة 6.65 بينما بلغ متوسط الإلتزان الإنفعالي لجنس الإناث 72.70 والانحراف المعياري بلغ القيمة 4.89، وبالتالي تتحقق فرضية الدراسة ونقبلها وبالتالي توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإلتزان الإنفعالي تعزى لمتغير الجنس.

توافقت دراستنا الحالية مع دراسة إيفا أوربون (2025)، والتي كانت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى أفراد عينتها، بالإضافة إلى دراسة كل من Na Zhang (2024) التي كانت دراستها تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى أفراد عينتها، و دراسة Xiaoyan Xu (2025). وهناك دراسات سابقة أخرى لم يتفقو مع دراستنا الحالية مثل دراسة بدر 2015 والتي كانت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى أفراد عينتها، كذلك دراسة رابحي 2019 التي لم تتوافق مع دراستنا الحالية حيث كانت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى معلمي المرحلة الإبتدائية تعزى لمتغير الجنس. أيضا دراسة الرسمي وآخرون (2025) والتي كانت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التدفق النفسي لدى أفراد عينتها، تبعا لمتغير الجنس.

من خلالها يمكن تفسير نتائج دراستنا الحالية في أن وجود الفروق الذات دلالة إحصائية في مستوى الإلتزان الإنفعالي تعزى لمتغير الجنس، تدل على أن هذا الإختلاف بين جنس الذكور والإناث ليس عشوائيا، أو نتاجا عن الصدفة بل يعكس هذا الإختلاف تأثيرا حقيقيا على طبيعة الإستجابات الإنفعالية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، حيث يعد مفهوم الإلتزان الإنفعالي من بين القوى الإنسانية

الأساسية التي ترتبط بشكل كبير مع الشخصية، وخاصة مع الأساتذة الذين بدورهم يعملون على ضبط إنفعالاتهم والتكيف مع مختلف المواقف الضاغطة التي تواجههم، مما يساعدهم في ذلك للحفاظ على إستقرارهم النفسي، في مختلف الظروف خاصة في الظروف التعليمية المهنية، التي تتطلب منهم تفاعلا مستمرا مع الآخرين خاصة مع تلاميذهم.

ويمكن تفسير هذه النتائج أيضا في ضوء مجموعة من العوامل النفسية، حيث أن طبيعة الإستجابة تختلف لدى الجنسين من خلال قدراتهم على التحكم في إنفعالاتهم، وهذا راجع إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية، التي تجعل من الأساتذة الذكور قادرين على كبت مشاعرهم السلبية، عكس الأساتذة الإناث الذين يتميزون بالحساسية مع قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم وهذا مايفسر الإنخفاض أو الإرتفاع في مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى الجنسين، وهذا لا يعني بالضرورة أنه لايدل على تمتع الإناث بالإلتزان الإنفعالي، بل إن التعبير عن مشاعر يدل على نضجهم الإنفعالي.

وترى الطالبتين أيضا لا يمكن الإغفال دور العوامل الاجتماعية والثقافية، حيث تلعب أساليب التنشئة الاجتماعية دور مهم في إبراز سمات التعبير الإنفعالي، وهذا ما يتوقع من جنس الذكور في الكثير من المجتمعات وخاصة المجتمع الجزائري، الذي يظهرون فيه سمة الصلابة النفسية والتحكم في مشاعرهم، عكس جنس الإناث الذي يسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم بشكل أوسع، وهذا الأخير يؤدي إلى إختلاف مستويات الإلتزان الإنفعالي بين الجنسين (ذكور، الإناث).

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

ويمكن تفسير النتائج أيضا من خلال البيئة التعليمية التي من خلالها يميل الأساتذة الذكور إلى استخدام بعض الأساليب المتنوعة التي تقوم على الضبط والسيطرة والالتزام في التعامل مع التلاميذ مما يعزز الإتزان الإنفعالي لديهم، عكس الأساتذة الإناث بشكل أكبر فهم بذلك يتميزون عن جنس الأساتذة الذكور في أن لديهم قدرة أكبر على أنهم يتفاعلون مع تلاميذهم بشكل وجداني وعاطفي وهذا ما يجعل منهم مندمجين إنفعاليا في المواقف التربوية التعليمية، غير هذا فإن التمتع بالإتزان الإنفعالي لا يقتصر فقط على الصرامة أو الكبت، بل أيضا يقتصر على التفاعل والتعبير عن المشاعر بطريقة مناسبة.

وأیضا من منظور الدراسات السابقة فسرت أن جنس الذكور يميلون إلى تحقيق مستويات مرتفعة من الإتزان الإنفعالي، في حين جنس الإناث يتميزون بقدرة أكبر على التفاهم والتفاعل الوجداني، وهذا ما يشير إلى أن هذا الأخير لا يعمل بشكل منعزل عن العوامل الأخرى مثل طبيعة التنشئة، الظروف المحيطة بهم، بالإضافة إلى العامل الأساسي وهو طبيعة الخبرة المهنية، خاصة في البيئة التعليمية.

ونرى أيضا أنه من الأمر الضروري الاهتمام بهذه الشريحة المهمة والمتمثلة في أساتذة التعليم الابتدائي من خلال تدريبها وتنمية المهارات اللازمة لكي يكون لديهم مستوى مرتفع من الإتزان الإنفعالي، من خلال تكثيف البرامج التربوية وإدماجهم فيها وخاصة في البرامج التي من شأنها تعزيز إسهامهم في تحسين الأداء المهني وتعزيز الصحة النفسية لديهم.

وخلص القول أن نتيجة دراستنا الحالية تعكس إختلافات من جوانب عديدة مثل طبيعة الخبرة الإنفعالية، وأساليب إدارتها بين أساتذة التعليم الابتدائي الذكور

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

والإناث، مما يؤكد أن هذا الإختلاف ناتج عن تفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية مما يسهم في تحسين الأداء الوظيفي وتحسين الجودة التعليمية. وقد نرجع هذه النتيجة إلى عدم التوزيع العادل لأفراد العينة حيث كانت الفروق لصالح الإناث.

6. عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

- نص الفرضية: يمكن التنبؤ بمستوى الإلتزان الإنفعالي من خلال التدفق النفسي لدى أساتذة العليم الإبتدائي:

ولتحقق من صحة الفرضية تم استخدام أسلوب الإندار الخطي البسيط والذي يستخدم للتنبؤ بمتغير تابع وفق متغير مستقل كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(25) يمثل نتائج تحليل الإندار الخطي البسيط للتنبؤ بمستوى الإلتزان الإنفعالي من

خلال التدفق النفسي

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	قيمة F	قيمة t	قيمة b	Beta	مستوى الدلالة sig
التدفق النفسي	0.976	0.953	2428.58	49.28	0.400	0.976	0.000

يتضح من خلال الجدول أعلاه:

أن قيمة معامل الارتباط (R) بلغت (0.976)، وهي قيمة مرتفعة جداً، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين التدفق النفسي والالتزان الانفعالي، كما أن معامل التحديد (R^2) بلغ (0.953)، وهو ما يعني أن التدفق النفسي يفسر نسبة (95.3%) من التغير في الالتزان الانفعالي، وهي نسبة مرتفعة تدل على

قوة القدرة التنبؤية للنموذج أما من حيث الدلالة الإحصائية، فقد بلغت قيمة (F) (2428.587) عند مستوى دلالة (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، كما بلغت قيمة (t) الخاصة بمعامل الانحدار (49.281)، وهي أيضاً دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

إضافة إلى ذلك، بلغت قيمة معامل الانحدار ($B = 0.400$)، ومعامل بيتا ($Beta = 0.976$)، وهما يعكسان تأثيراً قوياً وموجباً للتدفق النفسي على الاتزان الانفعالي، وبناءً على ذلك، يتضح أن نموذج الانحدار دال إحصائياً، مما يعني أنه يمكن التنبؤ بمستوى الاتزان الانفعالي من خلال مستوى التدفق النفسي.

من خلال عرض هذه النتائج يمكن تفسيرها إلى أن سبب التنبؤ بمستوى الإلتزان الإنفعالي من خلال مستوى التدفق النفسي لدى افراد العينة إلى أن إمكانية تحقق هذه النتيجة راجع إلى طبيعة التفاعل بين الجوانب المعرفية والإنفعالية في شخصية الأساتذة فالتدفق النفسي لا يعد مجرد حالة مؤقتة من الإنغماس في العمل أو النشاط، بل إنه بذلك يمثل أحد المؤشرات الأساسية على الجودة التكيفية النفسية والمهنية، مما يجعله عاملاً حاسماً في تفسير مستوى الإلتزان الإنفعالي.

كما يمكن تفسير أيضاً هذه النتائج من خلال التصورات النظرية التي كانت لديه مجموعة من الآراء حول طبيعة مفهوم التدفق النفسي بإعتباره حالة من التركيز الكامل والإنغماس التام في النشاط حيث يفقد الفرد إحساسه بالزمن ويندمج كلياً مع أداء مهامه، في هذه الحالة يعيش أساتذة التعليم الإبتدائي تجربة إيجابية تتسم بالمتعة والشعور بالكفاءة لديهم، وهو ما ينعكس بالشكل المباشر على حالته الإنفعالية، وهذا يعني أنه كلما كان مستوى التدفق النفسي مرتفعاً

لديهم، زادت معهم القدرة على التحكم الكامل في إنفعالاتهم، وهذا ما يؤدي بهم إلى تحقيق نوع من التوازن النفسي والإنفعالي.

ومن النواحي المعرفية، يسهم التدفق النفسي في تنظيم العمليات العقلية للأساتذة، حيث يصبحون بذلك أكثر تركيزاً وانتباهاً في الأنشطة التي يقومون بعملها مع قدرتهم على إتخاذ القرارات المناسبة في المواقف التي تعترضهم داخل أقسامهم، فهذا التنظيم يجعلهم بذلك قادرين على التمتع بسمه السيطرة والتحكم على المواقف، حيث يعد هذا الأخير من بين أحد العناصر الأساسية والمهمة في تحقيق الإتزان الإنفعالي، فالأساتذة الذين لديهم شعور بأنهم مسيطرين وقادرين على إدارة مجريات أقسامهم التعليمية، حيث يجعلهم بذلك أقل عرضة من دخولهم في الحالة الإنفعالية السلبية.

أما من الناحية الإنفعالية، فإن التدفق النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمشاعر الإيجابية، مثل الرضا والشعور بالحماس، فهني بذلك مشاعر تعمل على تخفيف الضغوطات النفسية والمهنية التي تعترض الأساتذة.

وهذا يعني أن التدفق النفسي يعتبر بمثابة آلية لتنظيم إنفعالات الأساتذة نظراً لما يتعرضون له من تحديات وضغوطات مهنية، وهذا لأنهم في هذه المرحلة يتعاملون مع فئة محددة من مراحل النمو وهي مرحلة الطفولة، وهذا ما يستعدي أن يكون لديهم قدر كافي من الصبر والتفهم، بالإضافة إلى أنهم يواجهون مواقف غير متوقعة تستدعي منهم إستجابات إنفعالية متزنة.

مما يؤكد بأن التدفق النفسي يلعب دور مهم وبارز في مساعدة الأساتذة على التكيف مع التحديات، حيث يجعلهم بذلك أكثر اندماجاً في أعمالهم مع إحساسهم بالمتعة أثناء أداء مهامهم التربوية، مما يقلل شعورهم بالإجهاد، وبذلك يزيد قدرتهم على التحكم في إنفعالاتهم.

كما ترى الطالبتين أيضا أن هذه النتيجة تدعم بعض التوجهات النفسية عامة وتوجهات علم النفس الإجابة خاصة، الذي بدوره يركز على دراسة العوامل والسمات والفضائل الإيجابية، التي من شأنها أن تعزز نوع من الصحة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، حيث ان التدفق النفسي يعتبر من بين المفاهيم الإيجابية الحديثة والمهمة في علم النفس الغيجابي، حيث يرتبط هذا الأخير بتحقيق الأداء الأمثل والشعور بالرضا المهني(الوظيفي)، وعندما يكون أساتذة التعليم الابتدائي في حالة من التدفق النفسي، هذا الأمر من شأنه أن يعزز ثقتهم بأنفسهم ويزيد من إستقرارهم الإنفعالي.

وهذا يعني أن العلاقة بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي، ليست علاقة مبنية على الصدفة، بل هذه العلاقة تعكس تعطس جانبا من التكامل والتفاعل فيما بينهما.

أيضا فسرت الطالبتين أن القدرة على التنبؤ بمستوى الإتزان الإنفعالي من خلال مستوى التدفق النفسي، هذا راجع الى ان التدفق يعتبر جزءا لتباين في الإتزان الإنفعالي، وهذا مايفسر وجود العلاقة التفاعلية بين هذين المتغيرين، وبالتالي تشير النتيجة إلى أن التدفق النفسي يعتبر متغيرا مستقلا بطبعه ذا تأثير حقيقي، وليس مجرد عاملا ثانوي.

7. الاستنتاج العام

من خلال ما سبق ذكره سواء في الجانب النظري او الميداني حيث سعت هذه الدراسة فيالاخير الى تحقيق مجموعة من الاهداف من خلال التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لداساتذة التعليم الابتدائي , حيث يتشكل المجتمع الدراسة من 121 اساتذة في مرحلة التعليم الابتدائي حيث نتائج هذه الدراسة لها اهمية كبيرة في فهم بعض الجوانب التي تتعلق بسيكولوجية اساتذة التعليم الابتدائي ولقد اشارت هذه النتائج الى انه :

➤توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والإتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

➤يتمتع اساتذة التعليم الابتدائي من مستوى مرتفع من التدفق النفسي.

➤يتمتع اساتذة التعليم الابتدائي من مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي.

➤توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى كل من التدفق النفسي والاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

➤يمكن التنبؤ بمستوى الاتزان الانفعالي من خلال مستوى التدفق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي.

حيث تم الوصول الى هذه النتائج من خلال استعمال الباحثين مجموعة من الادوات والتي تتمثل في مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومقياس الاتزان الانفعالي لعبد الحميد عيسى بالاضافة الى استخدام اساليب متنوعة والتي تتمثل في معامل ألفا كرونباخ المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري واختبار (ت) لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي وايضا وليس اخر اختبار التحليل التباين وايضا معامل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة هل يمكننا التنبؤ بالمتغيرين منخلالها يستنتج الباحثين ان اساتذة التعليم الابتدائي لديهم مكانة عامة مع انهم

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

يتمتعون بمستوى مرتفع كل من التدفق النفسي ولاتزان الانفعالي وهذا ما يجعلهم بذلك اكثر قدرة ودافعية على التحكم في انفعالاتهم في النشاط الذي يقومون به حيث اهتمت الطالبتين في الاخير بفئة الأساتذة لأنهم يحضو بالكثير من الاهتمام وخاصة من المجتمع سواء من الادارة او من اولياء التلاميذ، حيث كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو معرفة قدرة الاساتذة على التدفق النفسي ولاتزان الانفعالي خاصة عند مواجهة الضغوط الحياتية والمهنية.

وهذا ما اثبتته هذه النتائج على ان اساتذة التعليم الابتدائي قادرين على تطوير المهارات التي من شأنها تطوير البيئة العلمية التعليمية مما تساهم في خلق مجتمع يتمتع بالمهارات المعرفية والسلوكية والإنسانية،

وبالتالي نرى ان هذه المتغيرين بينهما علاقة ارتباطية فنجد بذلك ان اساتذة التعليم الابتدائي قادرين على مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في بيئة عملهم مع قدرتهم ايضا على التكيف مع كل التغيرات السريعة وخاصة اننا في عصر ظهور التكنولوجيا الحديثة.

وهذا ما توصلت اليه الدراسات السابقة الأخرى الاجنبية منها والعربية والتي كشفت عن العوامل المحددة لتدفق النفسي ولاتزان الانفعالي و الامر الأهم في هذه الدراسة هي تبيننا لهذا الموضوع المهم وخاصة انه يخص فئة اساتذة التعليم الابتدائي الذين يعملون في دائرة عين وسارة

وخلاصة القول ان الدراسات في هذا المجال تعني ان التدفق النفسي في تطور مستمر مما جعله يصح من المعايير التي تحكم على نقد الشعوب وخاصة المجتمع الجزائري بالاضافة الى ما توصلت اليه هذه الدراسة يمكن ان يلفت الانتباه لهذين المتغيرين من خلال مساهمتهم في تعزيز الجوانب والسمات الايجابية لكافة الأساتذة.

الخاتمة:

يعتبر موضوع التدفق النفسي ولاتزان الانفعالي من بين أحد اهم الموضوع التي يتبناها علم النفس عامة وعلم النفس الايجابي خاصة كما يعتبر هذين الاخيرين من العوامل والفضائل الايجابية التي من شأنها تحسين الصحة النفسية.

كما يزيد من اهمية هذا الموضوع في مجتمع ال دراسة الذي ينتمي الى فئة اساتذة التعليم الابتدائي، كما هدفت هذه الدراسة الى معرفة كل من مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى مجتمع الدراسة وكذا العلاقة التي بينهما أيضا قمنا باستعمال منهج الوصفي الارتباطي لتحقيق من هذه الفرضيات وعليه يمكننا ان نوحى بالاهتمام بهذه الشريحة اكثر بغض النظر عن المتغيرات التي فيها ويشكل أوسع.

ومن خلال ما توصل اليه نقترح مايلي:

- العمل على تنظيم دورات تكوينية وورشات تدريبية لفائدة أساتذة التعليم الابتدائي تهدف إلى تنمية مهارات الاتزان الانفعالي والتعامل الإيجابي مع الضغوط المهنية.
- توفير بيئة عمل مدرسية داعمة تساعد الأساتذة على تحقيق مستويات مرتفعة من التدفق النفسي أثناء أداء مهامهم التعليمية.
- تشجيع الإدارات التربوية على تعزيز المناخ التنظيمي الإيجابي القائم على التقدير والدعم النفسي والمهني للأساتذة.
- إدراج برامج الإرشاد النفسي والتربوي داخل المؤسسات التعليمية للمساهمة في تحسين الصحة النفسية للأساتذة والمحافظة على توازنهم الانفعالي.
- العمل على تخفيف الأعباء الإدارية غير الضرورية التي قد تعيق اندماج الأستاذ في العملية التعليمية وتؤثر في مستوى التدفق النفسي لديه.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

➤ تعزيز فرص التطور المهني المستمر للأساتذة من خلال التكوينات والندوات التي تنمي الكفاءة والشعور بالإنجاز.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- إبراهيم محمد علي محمد (2020)، عوامل التدفق النفسي لدى معلمي الأطفال الصم والمسهمة في الموهبة لديهم، مجلة التربية وثقافة الطفل، ع(15)، ص ص 270-321.
- أبو حلاوة، محمد السعيد(2013)، حالة التدفق المفهوم الأبعاد والقياس، شبكة العلوم النفسية التربوية، ع(29)، ص 1-50.
- الأسود زهرة، الأسود مهريّة(2020)، التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة قاصدي مباح، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مج 1 ع(6). ص ص 55-69.
- البادري سعود مبارك وآخرون(2025)، أثر التدوير الوظيفي على التدفق النفسي من منظور الدور الوسيط لإستغراق الوظيفي، مجلة أصيل لدراسات النفسية والتربوية والإجتماعية، مج 4 ع(1)، ص ص 20-53.
- البارقي مرام عبد الله محمد، السيد مريم خليفة(2024)، التدفق النفسي واليقظة العقلية وعلاقتها بالإبداع الوظيفي لدى عينة من معلمي الطلاب الموهوبين بمدينة جدة، المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة، مج 8 ع(30)، ص ص 226-374.
- بدر طارق محمد.(2015). الأبعاد الخمس الكبرى لمنظور الزمن وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية. جامعة القادسية. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية. كلية الآداب. جامعة القادسية. 18(2-3). 427-472.
- براهيمى هاجر(2023)، التدفق النفسي وعلاقته بالإتزان الإنفعالي لدى الأطباء الجراحيين (أطروحة ماستر) قسم علم النفس، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- بشير معمريّة(2010)، علم النفس الإيجابي إتجاه جديد لدراسات القوى والفضائل الإنسانية، مجلة دراسات نفسية، مج 1 ع(2)، ص ص 97-158.
- بن الشيخ ربيعة.(2014). علاقة الإتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة. (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية. جامعة قاصدي مباح. ورقلة.

قائمة المراجع

- بن الشيخ ربيعة.(2015). علاقة الإلتزان الإنفعالي بالتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي(رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير). جامعة قاصدي مرباح . ورقة.
- بن علي مريم.(2018). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى الطالبات الجامعيات (مذكرة مكملة لنيل مذكرة الماستر). جامعة الشهيد حمه لخضر - بالوادي.
- بومهراس الزهرة(2023)، الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية،
- بوهراس الزهرة، معاش الطيب(2025)، التدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الإنسان والجال، مج11 ع(2)، ص ص 749-773.
- جيهان عبد الحداد القيسي.(2019). المسايرة والمغايرة وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية للبنات . 30 (4). 242 - 259.
- الحربي فاتن هادي(2021)، مستوى الرضا الحياتي والتدفق النفسي لدى الطالبات كلية عنبر، مجلة الدراسات الاجتماعية، مج27 ع(2)، ص ص 52-73.
- حسين عبد الحميد عيسى.(2013). الذكاء الإجتماعي وعلاقته بالإلتزان الإنفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة).الجامعة الإسلامية.غزة.
- حلاوة عمر ياسمين.(2016). الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بتقدير الذات (رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير).جامعة دمشق-العراق.
- حميدي مريم.(2019).مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر).جامعة محمد بوضياف- المسيلة.
- خويدم صفية(2023-2024)، التدفق النفسي وعلاقته بالإلتزان الإنفعالي لدى مرضي مصلحة الإستجالات مقررة (أطروحة ماستر)، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- دانييل جولمان، ترجمة الجبالي ليلا(2000)، الذكاء العاطفي، دار النشر عالم المعرفة، الكويت.

قائمة المراجع

- راجحي عبد المالك.(2019). مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية . مجلة العلوم الاجتماعية ، 32(07). 140-153.
- راجحي عبدالمالك.(2021). الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالاغواط (أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه). جامعة الاغواط.
- الربيع فيصل، عطية.(2016). الإلتزان الإنفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة البر. مجلة دراسات.43(3). 1117-1136.
- الريان محمود اسماعيل محمد ،(2006) ،الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة (مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير). جامعة الأزهر . غزة.
- الريماوي محمد عودة(2004)، علم النفس العام، دار المسيرة لنشر والتوزيع، عمان.
- زهران حامد عبد السلام .(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب. ط4 . بدون دار النشر.
- زهران. محمد حامد، زهران. سناء حامد.(2013).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي و الإستغراق الوظيفي طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس. مجلة الإرشاد النفسي. 1 (36) 333-420.
- السبعواوي فضيلة عرفات محمد(2008)، قياس الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذيت تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والإعتقال من قوات الاحتلال الأمريكي، مجلة التربية والعلم، مج15 ع(3)، ص ص 267-293.
- السبعواوي، فضيلة عرفات محمد.(2008).قياس الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم تعرضوا لها(رسالة ماجستير منشورة). كلية التربية. جامعة موصل.العراق
- سليمان سعيد مبارك (2007). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزون وأقرانهم العاديين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية . 7 (2). 65-91.

قائمة المراجع

- سمارة عزيز، النمر عصام(1999)، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر للنشر، ط الثالثة، عمان.
- سمور، أحلام .(2012). المسايرة - المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والإلتزان الإنفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. الجامعة الإسلامية. غزة، فلسطين.
- سويف مصطفى،(1967)، علم النفس الحديث معالمه ونماذج دراسته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- شكشك أنس.(2012).الهندسة الشخصية (إدارة الجسد وتشكيل الشخصية).ط1. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- شيخة بداح فلاح الحجرف(2020)، أثر برنامج قائم على عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية والإلتزان الإنفعالي لدى معلمات المحترقات نفسياً بدولة الكويت (أطروحة دكتوراء)، قسم علم النفس التربوي القاهرة.
- الضحيك، محمد سلمان مسلم .(2004). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالإلتزان الإنفعالي(رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية- غزة.
- طه محمد محمد مصطفى، فرج حسن هديل حسن(2021)، الإسهام النسبي لتفكير التأمل والتدفق النفسي والضببط الغنفعالي في التنبؤ بالحكمة لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة كلية التربية بينها، مج1 ع(122)، ص ص 929-997.
- عبد البصير إلهام أحمد عبد الفتاح(2020)، التدفق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (أطروحة دكتوراء)، مج26 ع(4)، ص ص 73-116
- عبد الخالق أحمد محمد(2000)، أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية، ط الثالثة، مصر.
- عبد الفتاح علي الحكيم كريمة(2024)، مستوى التدفق النفسي لدى معلمي رياض الأطفال في مدينة إب بالجمهورية اليمنية في ضوء بعض المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، مج6 ع(3)، ص ص 227-261.

قائمة المراجع

- عبد الكريم وليد فتحي، أبو الوفا نجلاء إبراهيم(2020)، فعالية برنامج تدريبي قائم على التدفق النفسي في تنمية الإبداع الإنفعالي لدى طالبات شعبة الطفولة بكلية التربية أسوان، مجلة البحث البحث العلمي في التربية، مج 1 ع(21)، ص ص 328-359.
- عثمان ألاء، عثمان كامبال.(2021). الإبتزان الإنفعالي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة مدارات للعلوم الإجتماعية والإنسانية تصدر عن المركز الجامعي غليزان. 1(3). ص ص 515-529.
- عراقي الزهرة مهني(2022)، الإسهام النسبي لتوجات الهدفية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى معلمي ذوي الإعاقفة الفكرية، مجلة البحوث التربوية والنوعية، ع(11)، ص ص 88-133.
- عرعار، دعامش، مباركي،(2016)، خبرة التدفق النفسي المفاهيم والأبعاد وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكولوجية الإيجابية الإبداع والسعادة نموذجا، مجلة تطوير العلوم الإجتماعية، مج 1 ع(15)، ص ص 101-117.
- على ناصر الرسمي ياسين(2025)، التدفق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية الإنفعالية السلبية لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيا، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، ع(50)، ص ص 487-518.
- عمارة إسلام عبد الحفيظ محمد(2022)، فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفس لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس واثره على خفض التجول العقلي لطلابهم، المجلة التربوية، مج 1 ع(103)، ص ص 929-997.
- عناتي حياء محمد عبد الفتاح، عمارة الميلود(2026)، التدفق النفسي كمنبئ بدافعية الإنجاز لدى مديرية المدارس الحكومية بمحافظة رام الله، مجلة التواصل، مج 32 ع(1)، ص ص 281-302.
- العنزي، مريم نزال سلمان(2019)، مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة وعلاقته لإبتزانهم الإنفعالي، مجلة بحوث كلية التربية، مج 30 ع(117)، ص ص 2309-2333.
- الغداني بن راشد بن محمد(2014)، أساليب معاملة الوليدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالإبتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط (رسالة ماجستير)، قسم التربية والدراسات الإنسانية.

قائمة المراجع

- غريب إيناس محمود(2015)، التدفق النفسي وعلاقته بتحمل الغموض والمخاطر لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، مج34 ع(165)، ص ص 293-355.
- قرنيينة سعاد، فرحات أحمد(2022)، التدفق النفسي لدى المصورين الفوتوغرافيين، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، مج10 ع(1)، ص ص 90-108.
- قيطون حدة.(2021). مستوى الاتزان الإنفعالي لدى الراشد المصاب بالصرع(مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية .جامعة بسكرة.
- كاميليا عبد الفتاح.(1990). مستوى الطموح.ط2. دار النهضة العربية. لبنان . بيروت.
- محمد جاد المولى إيمان(2022)، إستخدام إستراتيجيات التفكير المنتشعب في تدريس الاحياء لتنمية عادات العقل والفهم العميق والتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، ع(18)، ص ص 436-525.
- محمد، مروة سعيد عويس(2022)، الطمأنينة النفسية في ضوء نظرية ماسلو طبقا لمستويات التدفق النفسي ومجموعة من المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الدراسات العليا، المجلة التربوية لكلية التربية بجامعة سوهاج، ع(93) ج3، ص ص 1520-1587.
- المزيني أسامة.(2001). القيم الدينية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية(رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية). غزة.
- المشعان(2021)، الإتزان الإنفعالي وعلاقته بالاضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن، مجلة الأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج12 ع(36)، ص ص 221-230.
- المطوع، محمد حسن .(2001). التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع الانجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات بدولة البحرين. جامعة الملك سعود. المجلد الثامن، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، الرياض
- المعجم الوجيز(2002)، معجم اللغة العربية، دار الهيئة المصرية العامة للشؤون المطابع الإماراتية، القاهرة.
- ميهالي سيزنتميهالي ترجمة بضمه جي سائر(2017)، تدفق الإبداع الإكتشاف والإختراع من منظور علم النفس، دار النشر كتاب-ناشرون، لبنان.

قائمة المراجع

- نايلي سهام(2020-2021)، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي (أطروحة دكتوراء)،قسم علم النفس والفلسفة، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- اليعقوبي حامد، رقية محمد(2022)، التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة بني وليد للعلوم الإنسانية والتطبيقية، مج 1 ع(25)، ص ص 175-192.

المصادر الأجنبية:

- Alirezae(2022),English as a foreign language, Teacher flow: how do person ality and Emotional Intelligence factor, ersp sychology, vol 13, pp:1-13.
- Amit kumar Singh, Nongmeikapam Jinalee.(2019).Emotional Stability, Age and Work Experience. An Analytical Study .vol 10. p p103-110.
- Coleman , J.C.(1970). Abnormal Psychology and Modern life , 3rd ed India , D.B.T. Sons and Co.
- Eva Urbón, Carlos Salavera* and Pablo Usán(2025), The influence of gender on the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in Spanish university students BMC Psychology ,<https://doi.org/10.1186/s12909-024-05781-9>
- F.W. Halim, A. Zainal, et al., (2011). Emotional Stability and conscientiousness as predictors towards job performance. *Pertanika journal of Social Science and Humanities*, 1 (19), 139–145.
- Karen Stansberry Beard, Wayne K. Hoy(2010), The Nature, Meaning, and Measure of Teacher Flow in Elementary Schools: A Test of Rival Hypotheses, *Educational Administration Quarterly*, vol46(3)pp:426-458
- Na Zhang,, Xiaoyu Ren, Zhen Xu, and Kun Zhang(2024), Gender differences in the relationship between medical students' emotional intelligence and stress coping: a cross-sectional study, *BMC Medical Education*, <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05781-9>
- Paul Robertson (2020), Published by the English Language Education Publishing, Asian EFL Journal, vol27.
- Reber, A,(1987), The Penguin dictionary of psychology, Repr.
- Shin namin,(2006)Online learner's 'flow' experience: an empirical study, vol37, lss5, p p:705-720.
- Xiaoyan Xu, Zahyah Hanafi and Luyao Gao(2025), related to late adolescents' emotional stability in China: the mediating role of maternal parenting styles, *BMC Psychology*, <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02464-y>

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق

الملحق رقم(1): مقياس التدفق النفسي

معلومات عامة:

الوظيفة:..... السن :.....الجنس:.....

لخبرة(عدد سنوات العمل):..... المستوى التعليمي:..... الوضعية الاجتماعية

.....:

التعليمة: فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة اقرأ كل عبارة منها وأجب عنها بوضع علامة (x) على كل عبارة حسب انطباق العبارة عليك أجب عن كل العبارات

الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	محايد	اعارض بشدة	اعارض
1					
التدريس تحد، لكنني اعتقد ان مهاراتي تسمح لي بالمواجهة					
2					
اقوم بالاجراءات الصحيحة دون التفكير في تجربتها مسبقا					
3					
اعرف بوضوح ما اريد القيام به في الصف					
4					
يبدو واضحا بالنسبة لي الى اين يتجه ادائي					
5					
اصب تركيزي على ما اقدمه في الدرس					
6					
اشعر انني مسيطر كليا على ما اقوم به في الصف					
7					
لست مهتما بما يفكره الاخرون حولي					
8					
يبدو لي وكأن الوقت يتغير (ببطؤ/ يسرع)					
9					
انا حقا استمتع اثناء إلقاءي لدرس					
10					
لدي من المهارات ما يسمح لي بمواجهة التحديات الصعبة للمواقف التعليمية					
11					
اعتقد انني ألقى دروسي بتلقائية					
12					
اشعر حقا بما اقدمه للمرضى					
13					
اعلم مسبقا ما الطريقة الفضلى لتقديم الدرس					
14					
لا ابذل جهدا من اجل الحفاظ على تركيزي في الدرس					

قائمة المراجع

					اشعر انه يمكنني السيطرة على ادائي في الحصة	15
					لا اهتم بتقييم الاخرين لي	16
					عندما اكون في الحصة اشعر ان الوقت يمر على غير العادة	17
					احب الاحساس الذي يملكني و انا أدرس وأتمنى تكراره	18
					اشعر ان لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الطارئة في الحصة	19
					انجز العمل بتلقائية دون اطالتي تفكير	20
					اعرف تماما ما الذي اريد تحقيقه نهاية الدرس	21
					اعرف كيف يمكنني تقديم المعلومة بالطريقة المناسبة	22
					يكون انتباهي مركزا كليا على الدرس الذي اقدمه	23
					لدي شعور بالسيطرة التامة	24
					لا اركز على طريقة ظهوري امام الناس	25
					افقد الوعي بالزمن عندما اكون مع التلاميذ	26
					خبرة التدريس تترك لدى شعورا جميلا	27
					مهاراتي وصلت الى حد يوازي التحديات التعليمية المختلفة	28
					اقدم الحصة بعفوية دون الحاجة للتفكير	29
					احدد اهدافي اثناء العمل بوضوح	30
					يمكنني القول بان ادائي جيد كيفما قمت به	31
					اركز بالكامل على العمل الموكل لي	32
					استطيع السيطرة على نفسي في الصف	33
					لا تقلقني نظرة الاخرين لي	34
					يبدو لي ان زمن الحصة يمر بسرعة	35
					اشعر ان التدريس تجربة رائعة جدا	36

قائمة المراجع

الملحق رقم (2): مقياس الاتزان الإنفعالي

العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1 أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين			
2 أعتقد أنني حاسم في اتخاذ القرارات			
3 عندما أنفعل و أثور أعاني من التأتأة و التلعثم			
4 أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية			
5 أفقد الثقة بسهولة في أي شخص			
6 أستطيع التغلب على المصاعب مهما كانت			
7 أفكر جيدا قبل القيام بأي عمل			
8 أتصرف بشكل طبيعي مع الغرباء			
9 أتضايق من المناقشة و الجدل			
10 أجد صعوبة في التعرف على أصدقاء جدد			
11 من السهل علي تقديم و تعريف أشخاص لآخرين			
12 يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة			
13 أنا حساس جدا من سخرية و تهكم الآخرين			
14 أستطيع العمل بنشاط في المواقف الضاغطة			
15 يصعب علي تغيير آرائي و معتقداتي			
16 أعتقد أنني متقلب المزاج			
17 من الصعب أن تؤثر انفعالاتي على قراراتي			
18 أتماسك في المواقف الانفعالية الصعبة			
19 لدي القدرة على إخفاء انفعالاتي أمام الآخرين			
20 أثور بسهولة لأتفه الأسباب			
21 أشعر أن بداخلي كثير من الصراعات			
22 يراني الآخرون شخصية هادئة			
23 أشك في كثير من الأفعال التي أقوم بها			
24 أنظر للمستقبل بتفاؤل			
25 أنا راض عن حياتي و نفسي			
26 أنظر عاد للجانب المشرق من الأمور			

قائمة المراجع

			أشعر بالهدوء و الاطمئنان الداخلي	27
			تتناوبني حالات من النفور و اللامبالاة	28
			أشعر بالاكنتاب عند استيقاظي في الصباح	29

الملحق رقم(03): مخرجات برنامج spss

مختلف توزيعات على حسب العينة

Statistics					
		الجنس	الحالة	السن	الخبرة
N	Valid	121	121	121	121
	Missing	60	60	60	60

الجنس					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	39	21,5	32,2	32,2
	أنثى	82	45,3	67,8	100,0
	Total	121	66,9	100,0	
Missing	System	60	33,1		
Total		181	100,0		

الحالة					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أعزب	43	23,8	35,5	35,5
	متزوج	78	43,1	64,5	100,0
	Total	121	66,9	100,0	
Missing	System	60	33,1		

قائمة المراجع

Total	181	100,0		
-------	-----	-------	--	--

السنة					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-30	15	8,3	12,4	12,4
	30-40	63	34,8	52,1	64,5
	فما فوق 40	43	23,8	35,5	100,0
	Total	121	66,9	100,0	
Missing	System	60	33,1		
Total		181	100,0		

الخبرة					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-6	43	23,8	35,5	35,5
	7-12	38	21,0	31,4	66,9
	فما فوق 13	40	22,1	33,1	100,0
	Total	121	66,9	100,0	
Missing	System	60	33,1		
Total		181	100,0		

الصدق التمييزي لمقياس الإتزان الإنفعالي]

Group Statistics					
	المبحوثين	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	الدرجات العليا	40	77,5250	2,08766	,33009
	الدرجات الدنيا	40	65,5500	4,14451	,65530

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	21,065	,000	16,320	78	,000	11,97500	,73374	10,51423	13,43577

قائمة المراجع

equal variances not assumed			16,320	57,594	,000	11,97500	,73374	10,50603	13
-----------------------------	--	--	--------	--------	------	----------	--------	----------	----

الاتساق الداخلي لمقياس الإلتزان الإنفعالي

Correlations						
		الدرجة الكلية	السيطرة والتحكم	المرونة الإجتماعية	الثبات الإنفعالي	التوجه نحو الحياة
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,412*	,632**	,007	,208
	Sig. (2-tailed)		,023	,000	,969	,270
	N	30	30	30	30	30
السيطرة والتحكم	Pearson Correlation	,412*	1	-,047	-,293	-,324
	Sig. (2-tailed)	,023		,804	,116	,081
	N	30	30	30	30	30
المرونة الإجتماعية	Pearson Correlation	,632**	-,047	1	-,339	,127
	Sig. (2-tailed)	,000	,804		,067	,503
	N	30	30	30	30	30
الثبات الإنفعالي	Pearson Correlation	,007	-,293	-,339	1	-,283
	Sig. (2-tailed)	,969	,116	,067		,130
	N	30	30	30	30	30
التوجه نحو الحياة	Pearson Correlation	,208	-,324	,127	-,283	1
	Sig. (2-tailed)	,270	,081	,503	,130	
	N	30	30	30	30	30
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).						
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).						

معامل الثبات ألفا كرونباخ

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,696	29

قائمة المراجع

d7	Pearson Correlation	,705**	,454*	,377*	,494*	,422*	,390*	1	,308*	,441*	,570*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,001	,000	,000
	N	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121
d8	Pearson Correlation	,667**	,352*	,511*	,411*	,377*	,317*	,308*	1	,448*	,304*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001		,000	,001
	N	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121
d9	Pearson Correlation	,740**	,479*	,526*	,466*	,426*	,392*	,441*	,448*	1	,354*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121
d10	Pearson Correlation	,635**	,350*	,360*	,433*	,280*	,399*	,570*	,304*	,354*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,001	,000	
	N	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,873	36

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	121	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	121	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,759
		N of Items	18 ^a

قائمة المراجع

	Part 2	Value	,772
		N of Items	18 ^b
	Total N of Items		36
Correlation Between Forms			,832
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,908
	Unequal Length		,908
Guttman Split-Half Coefficient			,907
a. The items are: 1س, 3س, 5س, 7س, 9س, 11س, 13س, 15س, 17س, 19س, 21س, 23س, 25س, 27س, 29س, 31س, 33س, 35س.			
b. The items are: 2س, 4س, 6س, 8س, 10س, 12س, 14س, 16س, 18س, 20س, 22س, 24س, 26س, 28س, 30س, 32س, 34س, 36س.			

Correlations

Correlations			
		درجات الت دفع	درجات الإتران ن
درجات التندق	Pearson Correlation	1	,976**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	121	121
درجات الإتران	Pearson Correlation	,976**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	121	121
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

قائمة المراجع

	N	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121
d10	Pearson Correlation	,625**	,350*	,360*	,433*	,280*	,399*	,570*	,304*	,354*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,001	,000	
	N	121	121	121	121	121	121	121	121	121	121

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

One-Sample Test						
Test Value = 58						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الإتزان. درجات	27,134	120	,000	13,87603	12,8635	14,8885

T-Test

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الإتزان. درجات	121	71,8760	5,62520	,51138

Oneway

Descriptives								
المستويات								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
مرتفع	108	73,2778	4,05530	,39022	72,5042	74,0513	65,00	82,00
متوسط	6	62,0000	,89443	,36515	61,0614	62,9386	61,00	63,00
منخفض	7	58,7143	1,97605	,74688	56,8867	60,5418	55,00	60,00
Total	121	71,8760	5,62520	,51138	70,8635	72,8885	55,00	82,00

Test of Homogeneity of Variances			
المستويات			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5,842	2	118	,004

قائمة المراجع

ANOVA					
المستويات					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2010,045	2	1005,023	66,361	,000
Within Groups	1787,095	118	15,145		
Total	3797,140	120			

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الت. درجات دفع	121	145,429	13,73367	1,24852
		8		

One-Sample Test						
Test Value = 108						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الت. درجات دفع	29,979	120	,000	37,42975	34,9578	39,9017

Oneway

Warnings
Post hoc tests are not performed for الت. درجات دفع because there are fewer than three groups.

Descriptives

الت. درجات دفع								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
متوسط	20	125,2000	5,70872	1,27651	122,5282	127,8718	110,00	130,00
مرتفع	101	149,4356	11,04936	1,09945	147,2544	151,6169	133,00	175,00

قائمة المراجع

Total	121	145,4298	13,73367	1,24852	142,9578	147,9017	110,00	175,00

Test of Homogeneity of Variances			
التدقق درجات			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
9,786	1	119	,002

ANOVA					
التدقق درجات					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9805,621	1	9805,621	90,962	,000
Within Groups	12828,032	119	107,799		
Total	22633,653	120			

ANOVA

T-Test

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الإتزان درجات	ذكر	39	70,1282	6,65772	1,06609
	أنثى	82	72,7073	4,89012	,54002

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
درجات الإتزان	Equal variances assumed	4,809	,030	-2,404	119	,018	-2,57911	1,07304	-4,70383	-,45439

قائمة المراجع

Equal variances not assumed				-	58,205	,035	-	1,19506	-	-,18712
				2,158			2,57911		4,97111	

T-Test

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التدفق. درجات	ذكر	39	141,2821	15,44932	2,47387
	أنثى	82	147,4024	12,45918	1,37589

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
درجات التدفق	Equal variances assumed	2,572	,111	-2,333	119	,021	-6,12039	2,62328	-11,31475	-9,2603	
	Equal variances not assumed			-2,162	62,346	,034	-6,12039	2,83074	-11,77834	-4,6244	

Model Summary ^b										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df	df2	Sig. F Change	
1	,976 ^a	,953	,953	1,22085	,953	2428,587	1	119	,000	,161

a. Predictors: (Constant), التدفق. درجات

b. Dependent Variable: الإتران. درجات

قائمة المراجع

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13,717	1,185		11,572	,000
	التدفق درجات	,400	,008	,976	49,281	,000

a. Dependent Variable: الإتران. درجات