الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي: /2019

مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي

دراسة ميدانية ببعض المدارس الإبتدائية بمدينة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبة:
مريم حميدي

إشراف الأستاذة:
د. حليمة شريفي

السنة الجامعية: 2018–2019

شكر وعرفان

الحمد والشكر لله من قبل ومن بعد أن وفقني ويسر لي إنجاز هذا العمل المتواضع ثم الشكر للوالدين الغاليين وبعد:

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة المشرفة "**حليمة شريفي**" التي رافقتني في هذه الدراسة وأمدتني بالمعلومات والنصائح القيمة فجزاها الله كل الخير، والشكر موصول إلى أعضاء لجنة المناقشة الذين سيتفضلون لتقييم وتقويم الدراسة.

وإلى كل أساتذة قسم علم النفس وأخص بالذكر الأساتذة "**محمد بروز**"، " **السعيد بوجلال** "، "**إبراهيم بوترعة**".

كما أتوجه بالشكر والعرفان بالجميل لكل من ساعد وساهم معنويا أو معرفيا في إنجاز هذا العمل.

وأسأل الله العلي القدير أن يوفقني لما يحبه ويرضاه

مريم حميدي

فهرس المحتويات

شكر وعرفان	–
فهرس المحتويات	–
فهرس الجداول	–
فهرس الأشكال	–
مقدمة	أ – ب
الإطار النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1– إشكالية الدراسة	04
2– أهمية الدراسة	04
3– أهداف الدراسة	07
4– التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة	08
5– الدراسات السابقة	08
6– فرضيات الدراسة	13
الفصل الثاني: سيكولوجية الاتزان الانفعالي	
تمهيد	15
أولا: الانفعال	16
1– تعريف الانفعال	16
2– النظريات المفسرة الانفعال	17
3– أنواع الانفعال	19
4– أثر الانفعال على التفكير والسلوك	21
ثانيا: الاتزان الانفعالي	22
1– تعريف الاتزان الانفعالي	22
2– النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي	24
3– مظاهر الاتزان الانفعالي	27
4– أثر الاتزان الانفعالي على الشخصية	28
5– أهمية الاتزان الانفعالي في الموقف التعليمي	28
6– الاتزان الانفعالي في الإسلام	29
7– قياس الاتزان الانفعالي	29

خلاصة	31
الفصل الثالث: أستاذ التعليم الابتدائي	
تمهيد	34
1- تعريف الأستاذ	35
2- مهام الأستاذ داخل الصف	36
3- سمات الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ.	38
4- أسباب الاضطراب الانفعالي لدى الأستاذ.	38
5- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ	39
خلاصة	41
الإطار الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
تمهيد	44
1- منهج الدراسة	45
2- الدراسة الاستطلاعية	45
3- أداة الدراسة	47
4- حدود الدراسة	50
5- مجتمع وعينة الدراسة	50
6- الأساليب الإحصائية للدراسة	55
خلاصة	56
الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج	
تمهيد	58
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة	59
2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة	64
خاتمة	68
اقتراحات وأفاق بحثية	70
قائمة المصادر والمراجع	-
قائمة الملاحق	-
ملخص	-

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفقرات الإيجابية والسلبية في استبيان الاتزان الانفعالي	30
02	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	45
03	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير سنوات الخبرة	46
04	توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية	47
05	البنود الإيجابية والسلبية في استبيان الاتزان الانفعالي	48
06	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان	49
07	يبين معامل ألفا- كرونباخ ومعامل الارتباط بارسون بين التطبيقين	50
08	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة على المدارس التي ينتمون الهيا	51
09	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	52
10	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة	53
11	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية	54
12	الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في الاتزان الانفعالي	59
13	الفرق في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة وفقا لمتغير الجنس	60
14	الفروق في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة وفقا لمتغير سنوات الخبرة	61
15	الفرق في الاتزان الانفعالي بين الأفراد المتزوجين وغير المتزوجين	62

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	45
02	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير سنوات الخبرة	46
03	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية	47
04	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	52
05	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة	53
06	توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية	54
07	الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في الاتزان الانفعالي	59
08	الفرق في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة وفقا لمتغير الجنس	60
09	الفروق في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة وفقا متغير سنوات الخبرة	61
10	الفرق في الاتزان الانفعالي بين أفراد العينة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية	62

مقدمة

مقدمة:

تعتبر الدراسة السيكولوجية للأستاذ من الدراسات التي تلقى اهتمام واسع من الباحثين في مجال علم النفس وعلوم التربية، نظرا لحجم مكانته في العملية التعليمية التعلمية التي رغم محورية المتعلم فيها لا يزال الأستاذ وخاصة أستاذ التعلم الابتدائي ذلك المشرف المخطط والموجه وحتى القائد للعملية، وقد زاد اهتمام هؤلاء الباحثين بالمهام البيداغوجية للأستاذ أكثر من اهتمامهم بمهامه الديداكتيكية، لما للعلاقة التربوية من أهمية في انجاح العملية ككل وتحقيق أهدافها المنشودة. هذه العلاقة التي لا تحدث بمعزل عن المشاعر والانفعالات المختلفة للأستاذ.

حيث يقول بوستيك في هذا الصدد: إن قيمة العلاقة التربوية التي تبنى بالفصل رهينة النضج العاطفي للأستاذ، وتتضح هذه الفكرة مع مقولة المفكر ماشينيو Machino: لقد بات من المؤكد اليوم أن المربي يمرر لتلاميذه حالته أكثر مما يمرر لهم معلوماته، ذلك أن الأستاذ الذي لا يتمتع بقدر أدنى من التوازن سيوظف مجال الفصل ليربط مع تلاميذه علاقات مرضية أو نقول غير متوازنة (شبشوب. 1991. ص311).

فالأستاذ الذي يتسم بالاتزان الانفعالي، يظهر مستوى من الكفاءة والجودة في مخرجات العملية التعليمية، حيث يعرف الاتزان الانفعالي بأنه التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يعزز قدرة الفرد على قيادة المواقف والآخرين (عاشور. 2017. ص31).

ويعرف ايضا بأنه الحالة التي يتسم فيها الفرد بالنضج الانفعالي والثبات الوجداني ووجود حالة من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته كأن يكون الانفعال كالقلق متوازيا مع المسببات التي سببت هذه الحالة الانفعالية. (بطرس. 2008. ص40)

ونظرا لأهمية أستاذ التعليم الابتدائي في المدرسة الابتدائية وأهمية سلامته وصحته النفسية وبناءا على توصيات الباحثين؛ منها ما جاء عن مجدي حامد حيث يقول: من المهم دراسة بعض المؤشرات التي تشير إلى الصحة النفسية لدى الأستاذ، ومن هذه المؤشرات الاتزان الانفعالي، فيجب أن يتسم الأستاذ بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد (جلبي. 2015. ص116).

جاءت الدراسة الحالية، لتقدم معطيات ميدانية عن عينة جوهرية من المجتمع التربوي، تحاول فيها الباحثة الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وفيما إذا كانت توجد فروق دالة احصائيا في

الاتزان الانفعالي لذات الأفراد تعزى لمتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)، وفق خطة منهجية تتضمن مجالين أو اطارين احداهما نظري ويحتوي على ثلاثة فصول هي:

1- الفصل الأول: وهو الاطار العام للدراسة ويتضمن اشكالية الدراسة وأهميتها والأهداف التي تسعى لتحقيقها بالإضافة إلى المصطلحات الاجرائية للدراسة، ثم الدراسات السابقة تليها فرضيات الدراسة.

2- الفصل الثاني: ويتضمن فرعين الأول مفهوم الانفعال وأهميته في حياة الفرد والثاني سيكولوجية الاتزان الانفعالي ونجد فيه التعريف بالاتزان الانفعالي والنظريات المفسرة، أهميته في حياة الفرد، أثره في المواقف التعليمية، وقياس الاتزان الانفعالي.

3- الفصل الثالث: وجاء على عينة الدراسة وهم أساتذة التعليم الابتدائي وفيه تعريف الأستاذ، مهامه داخل الصف، سمات الاتزان الانفعالي للأستاذ، أسباب الاضطراب الانفعالي لدى الأستاذ، طرق تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ.

والآخر ميداني ويحتوي على فصلين هما:

4- الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة ويأتي فيه المنهج المستخدم، وصف مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، أداة الدراسة والأساليب الاحصائية المستخدمة .

5- الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير النتائج وينقسم إلى قسمين الأول عرض وتحليل النتائج والثاني لتفسير ومناقشة هذه النتائج ثم خاتمة فالاقتراحات والآفاق البحثية.

الإطار النظري

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1- اشكالية الدراسة

2- أهمية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة

5- الدراسات السابقة

6- فرضيات الدراسة

1- اشكالية الدراسة

ينظر اليوم إلى العملية التعليمية التعلمية على أنها عملية تفاعل بين معلم ومتعلم تتضمن مجموعة الاجراءات والنشاطات التي تحدث داخل القسم، بهدف تمكين المتعلم من المعارف والمهارات الجديدة، باعتباره العنصر الفاعل والاساس في هذه العملية، بينما يتخذ فيها المعلم دور المخطط والموجه المشرف والمسير.

فقد اختلف دور الأستاذ بشكل جوهري بين الحاضر والماضي فبعد أن كان هو كل شيء في العملية التعليمية التعلمية، هو الذي يحضر الدروس ويشرح المعلومات ويستخدم الوسائل التعليمية، ويضع الاختبارات ليقيم التلاميذ، فقد أصبح دوره اليوم يتعلق بالتخطيط والتنظيم والاشراف للعملية أكثر من كونه شارحا لمعلومات الكتاب المدرسي (سالم. 2008. ص50).

إلا أن تحقيق الأهداف التربوية تعتمد اعتمادا جوهريا على الأستاذ، فأفضل النظم التعليمية وأحدث المباني المدرسية والوسائل التعليمية والمناهج الدراسية بدون أستاذ يجيد استخدامها لا تتحقق الأهداف المنشودة (منسي. 1990. ص366).

كما يعد أستاذ المرحلة الابتدائية الركن الأساسي في المنظومة التعليمية وذلك بسبب الدور المهم الذي يقوم به في هذه المنظومة، وايمانا بجهده وعطائه المستمر بما له من تأثير في مستوى أدائه وكفاءته في العمل (العامري. 2007. ص40).

فهو المدرس الناقل للمعارف والمربي للأجيال والمساهم الأكبر في بناء وتشكيل شخصية الطفل(المتعلم) بكل جوانبها العقلية، والمعرفية، والشخصية، والانفعالية، ولعل هذا الدور يستلزم خصائص انفعالية واستعداد مهني لدى الأستاذ حتى يقوم بأداء هذه الأدوار في ظل ما يحيط به من مشاكل قد تعيق سير العملية التعليمية، أو تحد من كفاءته التدريسية، فالأستاذ الذي يعمل في بيئة مدرسية تحيط بها ظروف صعبة (كنقص الوسائل التعليمية، وتدني مستوى تحصيل التلاميذ، وتوتر في العلاقات مع أولياء التلاميذ، ونقص التواصل بين المعلمين والادارة المدرسية، أو اللامبالاة عند التلاميذ...)، ومشاكل أخرى شخصية قد تتعلق بالحالة الاجتماعية للأستاذ (متزوج أو غير متزوج)، فالزوجة الأستاذة أو الزوج الأستاذ يتعرض لضغوط نفسية شديدة خاصة بعد يوم دراسي مليء بالتعب قد لا يحافظ فيها على اتزانهم الانفعالي أمام مواقف بسيطة، تجعل حياتهم الشخصية مهددة بالمشاكل والصراع، وأخرى اقتصادية تتعلق بالدخل غير الكافي الذي لطالما يطالب الأساتذة بالنظر إليهم في هذا الشأن وتحسين أوضاعهم في مجتمعاتنا العربية، فمثلا الأستاذ الذي يقبل على الزواج قد لا يكفيه راتبه الشهري في ذلك. كما أن هناك عوامل أخرى كعامل الأقدمية في المهنة، فالمدرسة تضم أساتذة جدد وأساتذة ذوي خبرة، وجودة الأداء التدريسي قد تتأثر بفعل الزمن اما

يكون له تأثير ايجابي أو تأثير سلبي. كل هذا قد يحسب على صحة الأستاذ النفسية واتزانه الانفعالي في المواقف المختلفة؛ التعليمية وغيرها.

لأن عمل الأستاذ حسب (Hargeavers,2001) ليس ذهنيا وعقلانيا وحسب وانما انفعاليا كذلك، هذا البعد الأخير يساهم فعلا في التطوير المهني ولب وضمان جودة عمل المتعلمين.(أمليلي. 2017. ص138)

حيث يوافق هذا الطرح ما أشار اليه عبد المجيد نشواتي (2003) فيقول: ارتباط فعالية التعليم بخصائص المعلمين الانفعالية أقوى من ارتباطها بخصائصهم المعرفية، كما أن خصائص شخصية الأستاذ تؤثر في سلوك التلاميذ؛ حيث تبين أن الأساتذة الأكثر فعالية يمتازون بالتسامح تجاه تلاميذهم، ويعبرون عن مشاعر ودية اتجاههم، حيث يصغون لتلاميذهم ويتقبلون أفكارهم ويشجعونهم، كما يمتازون بالتعاطف والدفء والمودة، ويظهر تلاميذهم مستوى من الأمن النفسي والصحة النفسية أعلى من المستوى الذي يظهره تلاميذ الأساتذة المتسمين بالتوتر.(جلبي. 2015. ص117)

فمن الصفات الشخصية للأستاذ الناجح تمتعه بالروح المفعمة بالإيجابية والسرور بعيدا عن أشكال السلبية، هذه الإيجابية تنعكس في علاقته بالتلاميذ وعلى جو الصف بشكل عام، فهو لا ينفعل لأسباب تافهة تسيء للموقف التربوي.

حيث تشير دراسة شوجنسي وآخرون (Shaughnessy et al,1995) إلى أن الأستاذ المتميز ينبغي أن يتصف بسمات شخصية عديدة، منها النضج الانفعالي، والكفاية الذاتية، والذكاء، وضبط النفس والضمير الحي وتحمل المسؤولية، والبساطة، والثقة بالنفس. (جربوعي. 2016. ص:أ)

ويضيف مجدي حامد من المهم دراسة بعض المؤشرات التي تشير إلى الصحة النفسية لدى الأستاذ، ومن هذه المؤشرات الاتزان الانفعالي، فيجب أن يتسم الأستاذ بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد. (جلبي. 2017. ص117)

كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط بين السمات الشخصية للأستاذ وكفاءاته المهنية نذكر منها:

دراسة جوخ (Gough,1952) التي أظهرت نتائجها إلى أن المدرسين اللذين يتصفون بالأداء الجيد والممتازين يتصفون بخصائص الرضا والاتزان الانفعالي.

أما عن الدراسات العربية التي جاءت في هذا الموضوع فنجد منها: دراسة صادق. وأبو حطب (1990)، حيث خلصت إلى أن سمة الاتزان الانفعالي من ضمن الخصائص الوجدانية التي ارتبطت بالكفاءات المهنية لدى المدرسين وقد احتلت المرتبة الثالثة بعد سمة الموضوعية، والدفء والفهم القائم على التعاطف. (الأسود. 2014. ص99)

وفي دراسة لأزهار السباب (2013) بعنوان: "سمات الشخصية وعلاقتها بالولاء الوظيفي لدى معلمات المرحلة الابتدائية – مركز تكريت" هدفها معرفة مستوى سمات الشخصية لمعلمات المرحلة الابتدائية، لعينة بلغت (300) معلمة، خلصت إلى وجود مستوى عالي من سمة المسؤولية، ومستوى متوسط من الاتزان الانفعالي والسيطرة الانفعالية، ومستوى عالي من الاجتماعية وحسن التصرف. (بن شيخ. 2015. ص11)

حيث يتضح من خلال هذه الدراسات أن سمة الاتزان الانفعالي من السمات الشخصية المهمة في الأستاذ الناجح، الا أنه لا يمكن الحكم بنتائج هذه الدراسات مع مجتمع الدراسة الحالية إلا من خلال القيام بدراسة ميدانية، لترتئي الباحثة في الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ودراسة الفروق في الاتزان الانفعالي بين أفراد العينة وفقا لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة والحالة الاجتماعية. من خلال طرح التساؤلات الآتية:

1– ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة؟

2– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس؟

3– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

4– هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

2– أهمية الدراسة

- **الأهمية النظرية:**

تحسب المدرسة الابتدائية على هرم التعليم؛ الركيزة أو القاعدة الأساسية التي تتشكل فيها شخصية الطفل بكل جوانبها، النفسية، الاجتماعية، الشخصية، والانفعالية، كما يعد الأستاذ في هذه المرحلة من التعليم خاصة، أحد الأعمدة الرئيسية في العملية التعليمية التعلمية، حيث أن الشخصية السليمة والمتزنة للأستاذ هي التي تسهم في صناعة شخصية متوازنة للطفل، وسمة الاتزان الانفعالي من السمات التي تأخذ على شخصية الأستاذ الواعي والناضج ، وقد كان موضوع الدراسة الحالية مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة، حيث تفيد الدراسة من الناحية النظرية في الآتي:

1- تكمن أهمية الدراسة في تعرضها لمتغير يعبر عن الصحة النفسية وهو الاتزان الانفعالي ؛ لأنه يعد عاملا مخففا للمشكلات والمشقة النفسية التي تقع تحت تأثيرها فئة الدراسة، نتيجة تعدد مهامها داخل الفصل، وخارجه.

2- يمكن أن تساهم الدراسة في الفهم أكثر لسيكولوجية الأستاذ، كما تفيد في زيادة الوعي المجتمعي بالمهام التي يأديها أستاذ التعليم الابتدائي.

3- تكتسي الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في الجنس، سنوات الخبرة، والحالة الاجتماعية، باعتبارها متغيرات ذات علاقة بمستوى الاتزان الانفعالي للأستاذ حسب العديد من الدراسات.

- **الأهمية التطبيقية:**

1- قد تساهم نتائج الدراسة في تصميم برامج ارشادية تعنى بالرعاية النفسية وطرق تحقيق الاتزان الانفعالي.

2- قد تسهم نتائج الدراسة في تجنب أستاذ التعليم الابتدائي للمواقف المثيرة للاضطراب الانفعالي.

3- الاستفادة من نتائج الدراسة في ابحاث أخرى لها علاقة بمتغير أو عينة الدراسة الحالية.

3- أهداف الدراسة

ترمي الدراسة الحالية للوصول إلى جملة من الأهداف تتعلق بموضوع وعينة الدراسة وتتمثل هذه الأهداف في الآتي:

1- الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة.

2- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس.

3- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

4- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4- التحديد الاجرائي لمصطلحات الدراسة

1- الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على احداث رد فعل أو استجابة انفعالية مرنة متوافقة مع المواقف التي تثير الانفعالات المختلفة. كما أنه الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة من خلال استجابتهم على فقرات استبيان الاتزان الانفعالي الذي اعتمدته الباحثة في الدراسة.

2- أساتذة التعليم الابتدائي

وهم المدرسين الذين يزاولون مهنة التعليم في المدرسة الابتدائية بصفة دائمة، مهما كانت رتبهم والأقسام التي يدرسون بها، خلال السنة الدراسية 2019/2018 بمدينة المسيلة.

3- سنوات الخبرة

تحدد سنوات الخبرة بعدد السنوات التي قضاها أساتذة التعليم الابتدائي في مهنة التعليم، وتنقسم إلى ثلاث مستويات هي:

- ✓ أقل من 5 سنوات: وهم الفئة الأقل خبرة في التعليم
- ✓ من 5 إلى 10 سنوات: وهم الفئة متوسطة الخبرة في التعليم
- ✓ أكثر من 10 سنوات: وهم الفئة الأكثر خبرة في التعليم

4- الحالة الاجتماعية

تعبر الحالة الاجتماعية عن الوضعية التي تكون عليها عينة الدراسة وهي:

- ✓ متزوج
- ✓ غير متزوج

5- الدراسات السابقة

دراسات أجنبية

- دراسة ليونك (Leung, 1981): هدفت الدراسة إلى ايجاد العلاقة بين تقدير الذات والنضج الانفعالي وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة وقد توصلت الدراسة بعد استخدام معامل الارتباط بوصفه وسيلة احصائية، إلى أن الطلبة ذوي الدرجة العالية في تقدير الذات هم أعلى في نضجهم الانفعالي من الطلبة ذوي التقدير المنخفض في تقدير الذات. (مبارك. 2008. ص73)
- دراسة (ديوي. 2010) بعنوان: "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالإنجاز التعليمي لدى طلبة الصف الخامس" هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الانجاز التعليمي لدى طلبة الصف الخامس و السادس و السابع حيث استخدم الباحث استبيان و دورث للاتزان الانفعالي حيث تكونت عينة البحث من (30) طالب و (30) طالبة قسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد أي علاقة دالة إحصائيا بين درجة الاتزان الانفعالي و الذكاء المدرسي للطلبة في المجموعة التجريبية , كما أظهرت أن

الطلبة المتفوقين مدرسيا يكون لديهم الاتزان العاطفي منخفض و ذلك تبعا للجنس و العمر و مستوى الذكاء (سمور. 2012. ص103).

دراسات عربية

- دراسة (البهادلي. 1998) بعنوان: "قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها"، حيث هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي وقياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها فضلا عن التعرف إلى الفروق في الاتزان الانفعالي وفق متغير الجنس والعمر، وتكونت كينت الدراسة من(300) مدرس ومدرسة في تربية البصرة وبعد استخدام معامل الارتباط والتحليل العاملي بوصفها وسائل احصائية توصلت إلى نتائج هي: متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة أقل من المتوسط الفرضي للمقياس وعدم وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس. (مبارك. 2008. ص75)
- دراسة (سلعوس. 2001): هدفت هذه الدراسة التعرف إلى سمات الشخصية لدى المرأة العاملة في القطاعين الحكومي والخاص في مدينة نابلس، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات (قطاع العمل، والحالة الاجتماعية، والعمر، والمؤهل العلمي، والوظيفة، والراتب الشهري، ومكان الإقامة) على ذلك، أجريت الدراسة على عينة قوامها (351) امرأة عاملة، طبق عليها مقياس " بروفيل للشخصية " المعدل لجوردون الذي اشتمل على (40) فقرة موزعة بالتساوي على أربع سمات رئيسة هي (المسؤولية، الاتزان الانفعالي، السيطرة، وسمة الاجتماعية) وبعد جمع البيانات عولجت إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، أظهرت نتائج الدراسة أن سمة السيطرة كانت بنسبة (8.65%) تليها سمة الاجتماعية بنسبة (88.64%)، تليها سمة المسؤولية بنسبة (84.64%) وأخيراً سمة الاتزان الانفعالي بنسبة (58.8%)، وأظهرت النتائج كذلك عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمات الشخصية للمرأة العاملة في القطاعين الحكومي والخاص في مدينة نابلس تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية، والعمر، والراتب الشهري، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً على بعض سمات الشخصية تبعاً لمتغيرات قطاعات العمل، والمؤهل العلمي، والوظيفة، ومكان الإقامة (غنام. 2005. ص59).
- دراسة (المسعودي. 2002) بعنوان: "قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة/ بناء وتطبيق"، وهدفت إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي والتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة والتعرف فيما إن كانت هناك فروق دالة احصائيا في الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس والاختصاص، حيث تكونت عينة الدراسة من (450) طالب وطالبة واستخدم الباحث الوسائل احصائية متمثلة في معامل الارتباط بيرسون Rp واختبارT، والتحليل العاملي، وتحليل التباين، من نتائج الدراسة أنه تم بناء مقياس للاتزان الانفعالي الذي بلغ عدد فقراته (70) فقرة

موزعة على ثلاث مجالات، ومستوى منخفض في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة حيث بلغ متوسط درجاتهم (194.44) وبانحراف معياري بلغ (16.98) مقارنة بالمتوسط النظري الذي بلغ(210) درجة كما لم تظهر لدى الباحث فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير الجنس والاختصاص. (الجبوري. 2012. ص01)

- دراسة (غنام. 2005) بعنوان: "السمات الشخصية والولاء التنظيمي لدى معلمات المرحلة الأساسية " على عينة تقدر ب (183) معلمة، ومن بين ما هدفت اليه الدراسة، التعرف على درجة سمات الشخصية لدى معلمات المرحلة الأساسية والتعرف فيما إذا كانت هناك فروق بين مجالات سمات الشخصية(المسؤولية، الاجتماعية، السيطرة، الاتزان الانفعالي) والولاء التنظيمي لدى معلمات المرحلة الأساسية تعزى لمتغيرات: مكان العمل، ومكان السكن، ومجال التدريس، والحالة الاجتماعية ومعدل الدخل للأسرة، وسنوات الخبرة، باستخدام مقياس بروفيل للشخصية المعدل لجوردن ومقياس الولاء التنظيمي وكانت النتائج تشير إلى عدم وجود فروق في السمات وفقا لمتغيرات الدراسة. (ص- ص119- 115)

دراسة (فتح الرحمان. عثمان. 2014) بعنوان: "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري الادارات بجامعة الخرطوم"، وقد هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار وبعض المتغيرات (الجنس، العمر، وسنوات الخبرة، ونوع الوظيفة) ولتحقيق هذه الأهداف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، حيث بلغ حجم العينة (77) اداريا وأكاديميا، طبق عليهم مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس اتخاذ القرار من اعداد محمد حمدان، وتمت معالجة البيانات باستخدام الاختبارات الاحصائية التالية: اختبار(T) لمجموعة واحدة، واختبار(T) لمجموعتين مستقلتين، اختبار تحليل التباين الأحادي (F) معامل الارتباط (Rp)، وأسفرت النتائج عن أن الاتزان الانفعالي يتسم بالارتفاع بدرجة دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.01)، ولا توجد فروق دالة احصائيا في الاتزان الانفعالي تعزى لنوع الوظيفة، العمر، سنوات الخبرة والجنس عند مستوى الدلالة (0.05) (فرحات. 2016. ص14).

دراسات محلية

- دراسة (بن شيخ. 2015) بعنوان: "علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة" والذي بلغ عددهم (213)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، من أجل تحقيق أهداف منها: الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة الدراسة كما سعت إلى معرفة مدى دلالة الفروق في كل منهما تبعا للجنس، الأقدمية، المادة المدرسة. ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد أحلام سمور(2012) ومقياس التدفق النفسي الذي أعده جاكسون وماركس (2006)،

بأساليب احصائية هي: كاف مربعK^2، اختبارT، تحليل التباين، معامل الارتباط بيرسون Rp، وقد أظهرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة تبعا لاختلاف الجنس، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الأقدمية (ص.ص67.71)

- دراسة (بن تواتي. 2014) بعنوان: "الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي"، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لأفراد العينة والتعرف على درجة الاختلاف لمتغيري الدراسة تبعا للجنس والمستوى الجامعي (أولى، ثالثة ليسانس، والثانية ماستر) ولتحقيق هذه الأهداف اختيرت عينة من الطلاب يقدر عددهم ب(173) منهم (59 ذكور، و114 اناث) وبتباع المنهج الوصفي، أما أدوات الدراسة فتمثلت في استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد أحلام سمور(2012)، ومقياس الطموح لعوض عبد العظيم (2005)، لتعالج البيانات باستخدام أساليب احصائية هي: معامل الارتباط Rp، اختبارT، تحليل التباين، لتسفر النتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في الاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي تبعا لمتغير الجنس.(ص- ص44 - 45)

مناقشة الدراسات السابقة :

من حيث العينة :

تقاربت الدراسات السابقة من حيث عدد ونوع العينة إلا أن معظمها من الوسط التعليمي ومن فئة الراشدين وهذا ما اتفق مع الدراسة الحالية باستثناء دراسة (ديوي. 2010) فكانت على طلبة الصف الخامس، أما حجم العينة فقد تراوح (من 60 إلى 420 فرد) في الدراسات السابقة تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية أما الدراسة الحالية فقد قدرت ب (121) أي ما نسبته % 10 من المجتمع الأصلي وانتقائهم بطريقة العينة العشوائية.

من حيث الأهداف :

نلاحظ أن أهداف الدراسة قد تباينت من دراسة لأخرى ، فمنها ما هدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغيرات أخرى كدراسة (بن تواتي. 2014) ودراسة (فتح الرحمان. عثمان. 2014) ومنها ما هدفت إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي مثل دراسة (البهادلي. 1998) ودراسة (المسعودي. 2002) وأخرى للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي للعينة مثل دراسة (بن شيخ. 2015) إلا أن أغلبها اتفقت في هدف الكشف عن الفروق في الاتزان الانفعالي وفق متغيرات كالجنس وسنوات الخبرة.. والدراسة الحالية جاءت تتشابه إلى حد ما مع ما تم تحديده من أهداف في هذه الدراسات ولكن على عينة مختلفة وهم أساتذة التعليم الابتدائي.

من حيث الأداة :

من الباحثين من استخدم مقياس الاتزان الانفعالي من إعداده مثل دراسة (البهادلي. 1998)، و(المسعودي. 2002)، و(Leung. 1981)، أما الدراسات المحلية فقد اعتمدت مقياس (أحلام سمور. 2012) للاتزان الانفعالي بعد حساب الخصائص السيكومترية والتأكد من صدقه وثباته، وهو الذي سيتم اعتماده في الدراسة الحالية.

من حيث الأساليب الإحصائية:

استخدمت أغلب الدراسات الأساليب الاحصائية التالية: (معامل الارتباط بيرسون Rp، المتوسطات الحسابية، النسب المؤية، الانحرافات المعيارية، التحليل العاملي، تحليل التباين، اختبارT)، واستفادت الباحثة في اطلاعها على الوسائل الاحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة في استخدام ما يناسب الدراسة الحالية مثلا: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، اختبارT، اختبارF.

من حيث النتائج :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة أمكن التوصل إلى تحديد تلك النتائج في التالي:

– أظهرت نتائج أغلب الدراسات السابقة عن وجود مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لأفراد العينة المدروسة.

– أظهرت أغلب الدراسات السابقة عن عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة تعزى لمتغيرات الجنس والأقدمية.

حيث تفيد هذه النتائج الباحثة في تحديد وصياغة فرضيات وأهداف الدراسة الحالية ومقارنتها بالدراسات السابقة.

كما أن الدراسة الحالية تمايزت عن الدراسات السابقة وخاصة الدراسات المحلية في تقديمها لإطار نظري غني بمجموعة كبيرة من المعلومات حول الاتزان الانفعالي لدى عينة مهمة من المجتمع تتمثل في أساتذة التعليم الابتدائي.

6– فرضيات الدراسة:

بعد الاطلاع والبحث في نتائج الدراسات السابقة تمكنت الباحثة من تحديد وصياغة الفرضيات الآتية:

1– مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة مرتفع.

2– لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الفصل الثاني

سيكولوجية الاتزان الانفعالي

تمهيد

أولا: الانفعال

1- تعريف الانفعال

2- النظريات المفسرة الانفعال

3- أنواع الانفعال

4- أثر الانفعال على التفكير والسلوك

ثانيا: الاتزان الانفعالي

1- تعريف الاتزان الانفعالي

2- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

3- مظاهر الاتزان الانفعالي

4- أثر الاتزان الانفعالي على الشخصية

5- أهمية الاتزان الانفعالي في الموقف التعليمي

6- الاتزان الانفعالي في الإسلام

7- قياس الاتزان الانفعالي

خلاصة

تمهيد:

نجد اليوم عددا كبيرا من الباحثين قد حولوا اهتمامهم إلى مواضيع أكثر ايجابية لفهم الانسان، بعيدا عن الاضطرابات والخلل وما يمكن أن يعترض الفرد من مشاكل، ولعل من أبرز هذه المواضيع التوافق النفسي، التفاؤل، السعادة، الأمن النفسي والاتزان لانفعالي، حيث جاءت الدراسة الحالية على احدى هذه المواضيع وهو الاتزان الانفعالي الذي يعد سمة مميزة لدى الأفراد وايجابية في الشخصية وحالة من التكيف السليم لمواجهة الضغوط الحياتية، وعليه يهدف هذا الفصل من الدراسة إلى التعرف على هذا الموضوع أكثر من خلال طرح مجموعة من العناصر المهمة وذات علاقة بالمواقف التربوية.

أولا: الانفعال

1- تعريف الانفعال:

كلمة انفعال(emotion) مشتقة من اللاتينية (emovire) ومعناها يتحرك الى الخارج فالمعنى اللغوي لذلك هو إخراج الأحاسيس (حمدان. 2010. ص11).

والانفعال من المفاهيم الشائعة في علم النفس، الا أنه هناك تعريفات متعددة من قبل الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس.

حيث يعرف كل من فيردمان ويوكولا غينا أن: الانفعال كعملية هو نشاط تقييم المعلومات الواردة إلى الدماغ عن العالم الخارجي والداخلي، فالانفعالات تخضع بشكل سيئ للتحكم الإرادي ومن الصعب استدعائها بالرغبة (أحمد خنسه. 2000. ص140).

ويعرف دافيدوف (1976) الانفعال بأنه: حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة، واحساسات، وردود أفعال فيزيولوجية، وسلوك تعبيري معين، وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم فيها. (ريان. 2006. ص18).

يشترك التعريفين السابقين في أن الانفعال يحدث تغيرات فيزيولوجية لدى الفرد و من الصعوبة التحكم والسيطرة على الانفعالات التي تحدث فجأة.

كما يعرفه زهران: هو حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي مميز. والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي (حمدان. 2010. ص13).

ويعرفه محمد عبد الضاهر الطيب (1994) في كتابه مبادئ الصحة النفسية: هو حالة نفسية معقدة له مظاهر مثل افراز الهرمونات وزيادة ضربات القلب واضطرابات التنفس وله درجات شدة؛ فمنه الانفعال الشديد الثائر ومنه الانفعال المعتدل، وإذا ما اشتد فإنه يعوق النشاط العقلي للفرد، ويتنوع الانفعال فمنه ما هو سلبي ومنها ما هو ايجابي، فالانفعال الايجابي هو تعبير عن أن الظروف الحالية تساعد على تحقيق رغبات الفرد واشباع حاجاته، والانفعال السلبي هو تعبير عن عدم ملائمته لإشباع الحاجات وهو ينم عن عدم الرضا والارتياح (علي. 2011. ص73).

يشير هذين التعريفين إلى أن الانفعال هو رد فعل سلبي أو الإيجابي، بينما ركز بعض الباحثين في تعريفهم للانفعال على المثيرات السلبية أكثر باعتبارها السبب في حدوث الانفعال كالقلق، الغضب، الخوف، نذكر منها تعريف أحلام سمور: هو حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك. وهذا الاضطراب حاد يشمل الفرد

كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفيزيولوجية الداخلية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي، ومن أمثلته الخوف والغضب الشديدين (سمور. 2012. ص58).

ويعرف أيضا بأنه: حالة تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسمه، فهو مظهر خارجي يعبر عنه وفي بعض الأحيان يكون الانفعال مظهر داخلي عضوي (منسي. 1990. ص66).

وبناءا على ما سبق تعرف الباحثة "الانفعال" بأنه: حالة شعورية مفاجئة لدى الفرد قد تنشأ عن مثيرات فيزيولوجية، نفسية، بيئية، من الصعب كبحها أو استدعائها في كل الحالات.

2- النظريات المفسرة للانفعال:

اهتم العلماء و الباحثين في علم النفس كثيرا بموضوع الانفعالات و قدموا تفسيرات عديدة ومتنوعة كل وفق خلفيته النظرية و اطاره المرجعي وفيما يلي عرض لبعض من تلك النظريات:

2-1- النظرية السلوكية:

ينشأ الانفعال من وجهة نظر بعض السلوكيون نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي، والذي يؤدي به القيام باستجابات غير متسقة، كما يفسر البعض الآخر الانفعالات في ضوء اضطراب السلوك، ويأخذ على هذه النظريات. فيما يرى "ميلفن ماركس" أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الإجرائية الدقيقة لمعنى الصراع باعتباره أساس الانفعالات ، وقد تعامل "واطسون" مع الانفعال على أنه وراثي ولم يهتم بالتحليل الفيزيولوجي للانفعال أو بدور الجهاز العصبي (بن تواتي. 2010. ص15).

2-2- النظرية المعرفية:

تبحث هذه النظرية في الصلة بين ما نفكر به وما نشعر به، أو بعبارة أخرى: هل تترتب الانفعالات دوما على التفكير؟ وهل يعتمد القلب دوما على تقدير الدماغ للموقف؟ لكنا نعلم أن انفعالاتنا تتأثر بتفكيرنا، فهل يمكن أن ننفعل بمعزل عن التفكير؟ إن الانفعال يعتمد على عنصري الإثارة الجسمية والتصنيف المعرفي، ولقد لاقت هذه النظرية العديد من الانتقادات منها ما قاله "زاينس" أن بعض ردود أفعالنا الانفعالية قد لا تعتمد على التفكير وأن التفكير ليس ضروريا للانفعال، فالقلب ليس خاضعا على الدوام للعقل، وكذلك "لازاروس" الذي أوضح بأن أدمغتنا تتفاعل وتعالج كميات كبيرة من المعلومات دون وعيينا الشعوري بها، فضلا عن أن بعض الاستجابات الانفعالية لا تحتاج إلى تفكير شعوري (ريان. 2006. ص.ص24 – 25).

بالرغم من الانتقادات التي وجهت للنظرية في تفسيرها للانفعالات إلا أنها تخدم جوانب عديدة من المواقف الانفعالية لدى الفرد، لأن الوعي بحقيقة الموقف يقودنا إلى تشكيل خبرة انفعالية، ونوع أي انفعال وشدته ما هو إلا

نتيجة هذا الوعي، فمثلا قد ينزعج الأستاذ من التلميذ الذي يلهو بلعبة صغيرة فوق الطاولة أثناء شرح الدرس، أما تكرار هذا الموقف قد يدفع الانفعال غير الواعي للأستاذ إلى تحطيم لعبة هي آخر ذكرى يحتفظ بها الطفل لوالده.

2-3- النظرية الفيزيولوجية:

نظرية Games and Lank: نشر العالم الفسيولوجي الدنماركي Carl George - Lank (1834-1950) عام 1885 نظريته في الانفعالات تتمثل في أن الانفعالات تحدث نتيجة لشعور الشخص بالتغير في الأوعية الدموية، وكان William Games (1842 - 1900) الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي قد توصل مستقلا إلى نظرية متشابهة , ونشر عام 1890 في كتابه مبادئ علم النفس نظريته في الانفعال واضعا في حسبانه إسهام Lank , وقد عرفت النظرية فيما بعد بإسم نظرية Games and Lank نشر في الانفعال، ولم تكن نظرية Lank شديدة الاتساع إذ كانت تؤكد فقط على تغير الأوعية الدموية في حين اهتم William Games بكل أنواع التغيرات الحشوية، إلا أنهما يتفقان على أن الانفعالات تكون نتيجة شعور الشخص بالتغيرات في الأوعية أو الأحشاء الداخلية فالإحساس الحشوي الجسمي يسبق الإحساس الانفعالي .. (فمثلا نحن نري شيئا مخيفا فنرتعش ثم نشعر بالخوف) وعلى العكس من الفكرة الشائعة - وقتئذ التي تذهب إلى أن الانفعال يترتب عليه السلوك - أكد William Games أن السلوك هو الذي يولد الانفعال ويلخص مضمون النظرية بقوله: "إننا نخاف لأننا نجري" وهذا فيما يرى Higgle وEricsson وهو الذي أعطى هذه النظرية شيئا من القبول والمعقولية (عياد. 2012. ص15).

وقد نقد العلماء هذه النظرية واعتبروها شبيه العربة أمام الحصان، لأنه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي العلة الوحيدة للانفعال (حمدان. 2010. ص15).

أي أنها اعتبرت ادراك الفرد للمثيرات يجعل الجسم يضطرب فيسيولوجيا ويكون الشعور بالانفعال هو الاحساس بتلك التغيرات الفيزيولوجية والجسمية، فالانفعال الغضب الذي قد يظهره الأستاذ من تدني نتائج تلاميذه في الامتحان مثلا هل نستطيع القول بأن التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن انفعال الغضب هي سبب هذا الانفعال؟

2-4- النظرية الثلاموسية أو المهادية :

لقد أشكلت نظرية Games and Lank على الأمريكي Cannon فذهب مفسرا أن ردود فعل الجسم الفيزيولوجية لا تتمايز تمايزا كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة. فليس هناك فارقا زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات الفيزيولوجية يمكننا من أن نرتب الواحد منها على الآخر كما فعلا Games and Lank . بل كلاهما يحدث في نفس الوقت (الداهري. 2008. ص123).

فالانفعالات تصدر نتيجة تنبيه الثلاموس أو المهاد وهو مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد المخ، حيث يخبر المخ بما يحدث خارج حدود الجسم. أما التعبيرات السلوكية للانفعال فهي من وظائف الهيبوثلاموس أو مهاد المخ؛ وهو يراقب أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه فهو يخبر المخ بما يجري داخل الجسم. ويؤخذ على هذه النظرية أنها مجرد افتراضات ولا يوجد برهان علمي أو إثبات يبين أن الشعور بالانفعال يصدر من المهاد وأن المهاد لا يخدم إلا الشعور بالحساسية الأولية (عياد. 2012. ص16).

اعتبرت هذه النظرية أن المشاعر الانفعالية تصاحب التغيرات الفيزيولوجية أي التنبيه ورد الفعل(الانفعال) يحدث في وقت واحد، وهذا قد لا نجده في جميع المواقف التي تثير الانفعال، فربما تظهر مصاحبات الانفعال وقد لا يظهر الانفعال في حد ذاته، فمثلا النقاش الذي يثير قلق الأستاذ من ولي أحد التلاميذ، قد لا يظهر الأستاذ رد فعل آني فتظهر عليه تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للقلق فقط.

2-5- الاتجاه البيئي:

علماء النفس التحليليون البيئيون أشاروا إلى أن الاضطرابات الانفعالية عند الأشخاص هي بعد اوسع من العلاقات الأسرية، لذلك ينظر أصحاب الاتجاه البيئي الى السلوك الإنساني على أنه نتاج للتفاعل بين القوى الداخلية التي تدفع الفرد وبين الظروف في الموقف، إن تفسير القوى الداخلية و تفاعلها مع القوى الخارجية يختلف بناءا على اختلاف تخصصات أو ميادين علماء البيئة، فمثلا يركز علماء الاجتماع على تأثير المجموعات الاجتماعية والمؤسسات على سلوك الفرد، بينما يركز علماء البيئة الأطباء على العوامل الجينية التي تقرر الخصائص و المزاج لفرد معين ويحللون التفاعل بين هذا الفرد وبين بيئته، وفي حين يركز علماء النفس التحليليون على التفاعل الأسري وتأثير ذلك على شخصية الفرد ويدرسون نمط التفاعل الذي يحدث بين أفراد الأسرة. إن التركيز في جميع وجهات النظر ضمن الاتجاه البيئي هو التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها بدون الاهتمام بتفسير لماذا يسلك الناس بالطريقة التي يسلكونها (القمش. المعايطة. 2009. ص46).

3- أنواع الانفعال :

تختلف الانفعالات باختلاف المواقف التي تعترض الأفراد في الحياة اليومية فمنها ما هو سار ومنها ما هو غير سار ومنها ما هو مؤقت كالغضب والخوف ومنها ما هو مؤقت ومنها ما هو أكثر استمرارا كالمزاجيات، ومنها ما هو بسيط و منها ما هو مركب كأن تتداخل مجموعة من الانفعالات في وقت واحد. وأكثر الانفعالات ملاحظة نذكر:

- **القلق :**

يظهر القلق في السلوك الملاحظ الذي يوحي بالخوف والتوتر والاضطراب وهذا السلوك يمكن أن يكون نتيجة لخطر متوقع مصدره مجهول وغير مدرك من قبل الفرد، والأفراد القلقون يظهرون القلق في النجاح وفي الفشل على حد سواء، أو عند البدء بنشاطات جديدة، أو عند الانتهاء من نشاطات مألوفة (يحي. 2000. ص93).

- **الغضب:**

الغضب حالة طبيعية، وصحية وانسانية، ولكن عندما يخرج عن نطاق السيطرة والتحكم فيه، فإنه يتحول من مشكلة هدامة تؤدي إلى شرخ كبير في العلاقات الاجتماعية، وتؤدي إلى تدفق انفعالي كبير يؤثر على جوانب كثيرة تهم الفرد والمجتمع (ريان. 2006. ص21).

- **الخوف:**

يعتبر الخوف حالة طبيعية وفطرية يولد بها الانسان وهو يختلف لدى الأفراد باختلاف مدركاتهم لمصدر الخطر الذي يستدعي مشاعر الخوف، كما يضيف إلى أن: الخوف العادي يكون رد فعل طبيعي يقوم به الفرد في مواجهة مواقف أو ظروف تهدده أو تعرضه للخطر، ولربما يبلغ الخوف حدا يحول بين الفرد وبين التكيف السليم، ويصبح في هذه الحالة مرضا نفسيا يطلق عليه اسم الخوف المرضي أو الفوبيا (وجيه. 1980. ص51).

- **الفرح:**

الفرح عاطفة مرجوة إلى أقصى الدرجات، فهي تعتبر على الغالب النتاج الجانبي للأحداث والشروط منه كنتيجة السعي المباشر للحصول عليه (خنسه. 2000. ص144).

الفرح والسعادة عند مسكوية هي: أن سعادة كل موجود انما هو في صدور أفعاله التي تخصه على نحو تام وكامل وعلى ذلك فسعادة الإنسان تكون في صدور أفعاله الانسانية التي تخصه وتحقق كماله وتميزه وهي التميز والرؤية والحكمة (سمور. 2012. ص.ص66-67).

- **الحب:**

يعتبر انفعال الحب من الانفعالات التي لها دور هام في حياة الإنسان، فهو أساس التآلف بين الناس وهو الرباط الوثيق الذي يربط الإنسان بربه ويجعله يخلص في عبادته في اتباع منهجه ويظهر الحب في حياة الإنسان في صور مختلفة فالإنسان يحب ذاته ويحب المحيطين به وكما يكون هذا الحب للأشخاص كذلك يكون للأشياء المحيطة بالإنسان مثلما تنشأ علاقة ارتباط بين المعلم و صفه مثلا أو المدرسة التي يعمل بها نتيجة شعوره للارتياح حيث أن هذا الارتياح يتجه نحو شخص أو موضوع أو فكرة معينة (سمور. 2012).

4- أثر الانفعال على التفكير و السلوك :

4-1- أثر الانفعال على التفكير :

يعتبر صلاح وعبد الله(2005) أن المشاعر الايجابية بمثابة مكافأة للدماغ، فهي تدعو العقل مستقبلا لممارسة أشكال التفكير المختلفة كالابتكار والاستكشاف والانجاز لأن المخ في هذه الحالة يكون آمنا وأما اذا كانت الانفعالات المصاحبة للخبرة سلبية ومؤلمة كالتهديد والقلق والخوف، فإن المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ تجعل الفرد متحفز للرد بالمقاومة وذلك للمحافظة على نفسه (ريان. 2006. ص28).

فالانفعال الذي يؤدي إلى الاندفاع الأعمى والأهوج له اثر البعيد في شتى العمليات العقلية من ادراك واستقرار وتفكير واستبدال أو محاكمة، وكلما كان الانفعال أكثر هيجانا كان مستوى التفكير أكثر بدائية و ضعيفا. فالانفعال والتفكير هما كفتا ميزان كلما ارتفع احداهما هبط الآخر (حمدان. 2010. ص22).

وتضيف (سمور. 2012. ص61) أن الانفعال الهادئ يزيد الخيال خصوبة وينشط التفكير ويزيد الميل إلى مواصلة العمل و يساعد في حصر انتباه ودقة الادراك.

ومنه يمكن القول أن الانفعال هو رد فعل أو استجابة لمثيرات داخلية أو خارجية تنتقل في شكل سيالات عصبية نحو الجهاز العصبي المركزي، المسؤول عن عمليات التفكير الذي يمكن أن يكون تفكيرا بناءا كالقدرة على الفهم والتحليل والاستنتاج وعملية اتخاذ القرار أو يكون تفكيرا مشوشا وممزوجا بالأفكار اللاعقلانية كإصدار الشخص للقرارات والأحكام السريعة وغير المدروسة.

4-2- أثر الانفعال على السلوك:

عارض **روبرت ليبر** Robert Liber بشدة الفكرة القائلة بأن الانفعالات تؤدي بالضرورة إلى الاضطراب، مقدما في ذلك تفسيرا أن الانفعالات تنظم السلوك، بينما اعتبر الكثير من الباحثين أن للانفعالات آثار تنظيمية أو آثار مفسدة للتنظيم، وهذا حسب طبيعة الرسالة السريعة التي يستقبلها الجهاز العصبي ويعالجها ثم يحولها إلى سلوك انفعالي يظهره الفرد، في اعتقادهم أن نوع السلوك مرتبط بنوع الانفعال.

يقول نجاتي (1988): إن المستويات الطفيفة من الانفعال تؤدي عادة إلى التسهيل، بينما الانفعال العنيف يؤدي الى الاضطراب (حمدان. 2010. ص.ص20-21).

ويذهب خليفة (2003) إلى أبعد من ذلك في تفسيره: بالرغم من أن الانفعالات القوية لها قيمتها التكيفية في موقف الضغط، الا أن لها آثار مدمرة وفي مواقف أخرى فالانفعال القوي قد يعطل أداء الفرد، ويجبره على فعل مالا يحمد عقباه. (ريان. 2006. ص27)

أما (أحلام سمور. 2010. ص61) تلخص ما قد ورد في تفسير لها تقول: انفعال الفرد المعتدل يجعل منه أكثر اتزان في تصرفاته وأقل تحيزا في أحكامه ويكون مقبولا من الجماعة وأكثر نجاحا في التأثير على الآخرين واقامة علاقات موفقة، بينما الانفعال الحاد يفقد الانسان التوازن ويجعله يبدو وكأنه مختل السلوك أو مضطرب في النشاط ويؤدي إلى التهور والاندفاع والخروج عن الاعتدال والاتزان في السلوك والتعامل مع الآخرين مما يفسد العلاقات الانسانية ويؤدي إلى سوء التوافق.

ثانيا: الاتزان الانفعالي

1- تعريف الاتزان الانفعالي:

يتضح مصطلح الاتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس، وهما الاتزان والانفعال، فمفهوم الاتزان يشير اليه الكلمة (Stabiliti)؛ يعني أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي، وهي عملية الاتزان، أما الانفعالات فهي أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وتعبر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي، وهذا يدل عليه لفظ(Emotion)؛ أي الحركة التي تتعدى الحدود، وتكون أهم المظاهر الانفعالية في سلوكات الفرد (عطية. 2016. ص117).

ومن جملة التعاريف التي قدمها العلماء والباحثين في مصطلح الاتزان الانفعالي الآتي:

(Drever,1953): وصف الشخص المتزن انفعاليا بأنه شخص يتفاعل بدون تطرف مع المواقف الانفعالية، ويشير إلى أن العصابية، أو عدم الاتزان الانفعالي هو عيب يتصف به الشخص صاحب الانفعالية المتطرفة (ريان. 2006. ص36).

(Guilford,1959): الاتزان الانفعالي يتمثل في الشخص الذي تكون لديه رؤية موضوعية لذاته، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة كما يكون خاليا من الرؤية المتطرفة التي تسبب الحساسية الانفعالية الزائدة لملاحظة الآخرين (رمضان. 2012. ص538).

(Cattel,1961): الاتزان الانفعالي هو تلك الحالة التي يتسم فيها الشخص بالهدوء والثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعيا في الحياة منضبطا ذاتيا ومثابرا (أبو مصطفى. 2015. ص56).

(Eysenck et al,1962): الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على الاستجابة الانفعالية المرنة، مع متطلبات الواقع الخارجي بعيدا عن الاندفاع والاثارة العالية إذ يمكن أن يحقق أهدافه ويتكيف مع الواقع المادي والاجتماعي بصورة حية.

أما (Goldberg,1993): الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على السيطرة الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة مما ينتج عنه الشعور بالرفاهية النفسية وعدم القلق وحسن المزاج (طعمية. محمد. جواد. 2017. ص7).

الزبيدي (1997): الاتزان الانفعالي هو سمة وجدانية ثابتة نسبيا تتمثل بسيطرة الفرد على انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الأمور بأناة وصبر وتعقل ومواجهة الحيلة بحيوية ونشاط وحسن تصرف (مبارك. 2008. ص70).

المزيني (2001): الاتزان الانفعالي هو قدرة الشخص في التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين (عاشور. 2017. ص31)

ويعرف بأنه حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءا وتفاؤلا، وثباتا للمزاج، وثقة في النفس (ريان. 2006. ص40).

كما يعرف بأنه قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها، كما أنه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادرا على تحمل المسؤولية ويمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها ويتناول الأمور بصبر وتعقل (السبعاوي. 2007. ص273).

هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (حمدان. 2010. ص37) .

هو القدرة على التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع المواقف بتعقل والتروي والنظر الى المواقف بروية والتعامل معها بالانفعال المناسب، وعدم اصدار الأحكام الانفعالية المتسرعة ازاء المواقف المختلفة التي يتعرض لها الانسان (سمور. 2012. ص73) .

ويعرفه ابن عمارة (2013): هو تحكم شخصي ايجابي، وتقويم للذات وتدعيم لها، بغرض الشعور بالارتياح وتوطيد الصداقات والاقبال على الحياة والتنفيس وازالة التوترات بفضول الاستطلاعات وتنمية الوعي وتذوق الجماليات التي تضفي نشاطا وبهجة في النفس، فيحل الارتخاء والفرح ويزداد الود وتقوى المحبة في الموقف التعليمي (أوزنجة. 2014. ص455).

أخذ مصطلح الاتزان الانفعالي لدى العلماء والباحثين مفاهيم عدة، فمنهم من اعتبره سمة شخصية تجعل الأفراد الذين يتسمون بهذه السمة أكثر سعادة وتفاؤل وثقة بالنفس كما قد ورد في تعريف Eysenck et al، Cattel، أبو زيد والزبيدي، وهناك من اعتبره تحكم شخصي ايجابي فقط يمكن اكتسابه حسب ما جاء في تعريف كل من Goldberg، Guilford، المزيني، ابن عمارة، السبعاوي، حمدان وغيرهم، ويعود هذا الاختلاف إلى اختلاف الرؤية الموضوعية لمفهوم الاتزان الانفعالي، الا أنهم يركزون أو تتفق تعريفاتهم على أن الشخص المتزن انفعاليا هو شخص هادئ، غير متسرع، له استجابة انفعالية مرنة ازاء المواقف المختلفة ويمتلك قوة الضبط الذاتي، وخالي من الرؤية المتطرفة التي تسبب الحساسية الانفعالية.

ومنه تتوصل الباحثة إلى التعريف التالي: الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على احداث رد فعل أو استجابة انفعالية مرنة متوافقة مع المواقف التي تثير الانفعالات المختلفة.

2- نظريات الاتزان الانفعالي:

يعتبر الباحثين وعلماء النفس الاتزان الانفعالي مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية أو هو سمة من سمات الشخصية السوية، ورغم تسميته بمسميات عدة كالثبات الانفعالي أو الاستقرار الانفعالي أو السيطرة الانفعالية إلا أن لها ذات المدلول النفسي، ولعل ابرز النظريات التي جاءت تقدم تفسير لهذا المدلول هي: (هليل. محمد. جواد. 2017. ص. ص20 – 23)

2-1- نظرية Eysenck :

توصل (Eysenck, 1962) من خلال سلسلة من الدراسات الشاملة والمتعمقة باستعمال التحليل العاملي التي اجراها في انجلترا إلى أن شخصية الانسان تتكون من مجموعة من الأنماط النفسية، وكان الهدف من هذه الدراسات تحليل الشخصية وتحديدها بنمطين أساسيين هما:

الانبساط – الانطواء، وسمة الاتزان – العصابية وذلك من خلال مجموعة من اختبارات الشخصية التي طبقها على عينة تكونت من (137) من الذكور والاناث تراوحت اعمارهم بين(20 – 25 سنة)

وهكذا نجد Eysenck قد أشار إلى أن سمة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف والأحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع، أو المغالاة في الاستجابة. ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطيه المادي والاجتماعي اذ يستطيع الأفراد الذين يحققون درجات عالية على هذا البعد من الوصول الى أهدافهم الشخصية من دون صعوبات واضحة ويقررون أنهم يشعرون بالرضا عن الطريقة التي يتبعونها في حياتهم ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات اليومية في حين أن الفرد الذي يتصف بضعف بعد الاتزان الانفعالي يكون غير قادر على ضبط

انفعالاته، وضعيف الإرادة ولديه قصور في التعاطف، ولا يستطيع التعبير عما بداخله، وهو غير مثابر، وغير اجتماعي، ويكون عادة قابلا للإيحاء، لذا يقع الأفراد في البعد المتدني للاتزان الانفعالي فريسة للاضطراب النفسي وخاصة القلق، فضلا عن كونهم أفراد تقهرهم ضغوط الحياة ولديهم قدرة ضعيفة في التوافق ومتغيرات الحياة.

طور Eysenck عام (1982) هذا البعد إلى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي وتسمى بالسيطرة الانفعالية والتي ترى أن الاتزان يتعلق بسيطرة الفرد على انفعالاته عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت أو العمل أو مواقف مهددة لحياته، فعندما يواجه الفرد هذه المواقف يستعمل نمطين من الانتباه الانفعالي، الأول داخلي يخصص أفكاره الداخلية (أي ما يعتقده الفرد حول قدراته وخبراته لمواجهة المهمة وهل لديه الامكانية على حلها) و الثاني خارجي يتعلق بالمثيرات المتعلقة بالمهمة المواجهة(نوع المهمة، ومدى وضوحها أو غموض لدى الفرد).

حيث يرى Eysenck أن الشخص الذي يمتلك توظيف وتوجيه جيد لانتباهه الانفعالي نحو المهمة أو الموقف المثير للانفعال هو الذي يملك تلك السيطرة الانفعالية أو الاتزان الانفعالي.

2-2- نظرية كاتل Cattel:

لم يختلف كاتل عن عالم النفس ايزينك Eysenck في تفسيره لسمة الاتزان الانفعالي واعتبرها سمة من سمات الشخصية عند الفرد.

حيث أسس ابحاثه اعتمادا على التقنية الاحصائية المعروفة بالتحليل العاملي. حيث حدد كاتل (16) سمة مصدرية في الشخصية "ومنها سمة الاتزان الانفعالي" ، استخرجها من قائمة Allport للسمات، وتتلخص هذه العوامل من حيث كونها سمات أساسية في تركيبة الشخصية .

يرى كاتل أن سمة الاتزان الانفعالي تقع على خط متصل، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر العصابية، وتأثر سمة الاتزان الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد اسلوبه العام وايقاعه اليومي، ويضيف كاتل أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي يتصف بالقلق و الشك والتوتر وسرعة الاندفاع، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين اذا ما تعرض لعوامل ضاغطة. لذا فان سمة الاتزان الانفعالي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والكفاية والفاعلية في مواجهة الضغوط النفسية.

كذلك اشار كاتل إلى أن سمة الاتزان الانفعالي ترتبط ايجابيا بالكفاية والرضا، والقدرة على تحمل التهديد الخارجي والاحساس بمشاعر الذنب، فضلا على ذلك يتصف المتزنين انفعاليا بالصلابة و المرونة، والتخطيط و تقدير الذات.

والقدرة على التخطيط والكفاية في العمل سمة الأستاذ الناجح الذي يحرص على تحقيق الأهداف التربوية، كما أن الأستاذ الذي يتسم بالاتزان الانفعالي يستطيع أن يتحمل أي تهديد خارجي قد يثير انفعالاته.

2-3- نظرية كولدبيرج Goldberg:

يعد كولدبيرج Goldberg أحد أصحاب نظرية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية التي تنطلق من جمع العديد من سمات الشخصية عبر التحليل العاملي في أبعاد رئيسية ومركزية يمكن من خلالها التعرف على تركيبة الفرد الانفعالية والعقلية الاجتماعية.

استعمل كولدبيرج Goldberg التحليل العاملي في عام (1991) لقائمة تضم العديد من السمات و توصل إلى خمسة أبعاد كبرى في تفسير شخصية الإنسان، ومن هذه الأبعاد الاتزان الانفعالي والذي يتكون من السمات المرتبطة بالهدوء والثقة والسيطرة الانفعالية والمرونة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة إلى القلق و الحزن.

وفي عام (1997) طور كولدبيرج Goldberg فيما بعد مفهوم الاتزان الانفعالي وكشف تحليلاته العاملية عن وجود ثلاثة مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم، والتي تتمثل في : (هليل. محمد. جواد. 2017. ص.ص22-23)

1- الرفاهية النفسية :

وتتمثل بشعور الفرد بحسن الحال والرضا والسعادة ومن يحصل على درجات منخفضة على هذا المجال يتصف بالحزن، والغضب، واليأس.

2- عدم القلق :

يتصف الأفراد في هذا المجال بالطمأنينة و الهدوء، والميل إلى الاسترخاء، والسيطرة على انفعالاتهم و من يحصل على درجات واطئة على هذا المجال يتصف بالقلق والتوتر و الشد النفسي.

3- حسن المزاج :

يميل الفرد إلى اعتدال المزاج والانشراح النفسي و التفاؤل والإيجابية، ومن يحصل على درجات واطئة في هذا المجال يتصف بالتدهور والعدوانية والغضب الشديد وفقدان السيطرة على انفعالاته السلبية.

3- مظاهر الاتزان الانفعالي:

يرى ابو زيد(1987) أن من سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد: (حمدان. 2010. ص39 - 40)

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

- أن لا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعور بالرضا والسعادة.

أما ماسلو Maslow فيرى أن الشخصية المتزنة تتسم بما يأتي: (السبعاوي. 2008. ص275)

- يدرك الحقائق بشكل موضوعي.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
- تمتلك علاقات حميمية مع الآخرين.

بينما حددت كاميليا عبد الفتاح سمات المتزن انفعاليا هو الإنسان الذي يستطيع أن يقوم أدواره الاجتماعية بكفاءة ايجابية (بن تواتي. 2014. ص19).

وقد حدد الشعري(2001) ستة معايير للحكم على اكتمال الشخصية واتزانها وهي: (بن شيخ. 2015. ص26)

- دفء العلاقات مع الآخرين.
- الشعور بالأمن.
- الادراك الواقعي للأشياء.
- روح المداعبة وموضوعية الذات.
- وضوح الأهداف المشتقة من فلسفة موجودة تمنح حياة الفرد معنى.
- الإحساس بالذات و امتدادها في مجالات متعددة.

4- اثر الاتزان الانفعالي في الشخصية

إن الشخصية السوية وحالة الاستقرار النفسي غاية ينشد كل شخص للوصول إليها، فلا بد أن تتكون شخصية الانسان تكونا معتدلا سليما، بحيث لا يطغى فيها جانب على حساب جانب آخر ولا يغفل فيها جانب بسبب الاهتمام الزائد بجوانب أخرى غيره، وهناك حقيقة يكاد يتفق عليها الناس كلهم، وخلاصتها أن الأفراد يختلفون فيما بينهم ويتفاوتون تفاوتا يقل أو يكثر، وهذه حقيقة مبدأ الفروق الفردية الموجودة بين البشر لكنه لا يغيب؛ بمعنى أننا لا نجد اثنين من الناس متماثلين في كل شيء، فمن الخطأ أن يكون الفرد منا متنقلا من طرف إلى طرف في بناء

شخصيته، بل ينبغي له أن يرسم لنفسه منهجا متوازنا معتدلا يحفظ له استقراره واتزانه الانفعالي (ريان. 2006. ص33).

وعليه يمكن القول أن الاتزان الانفعالي ركيزة أساسية ومحور هام تبنى عليه الشخصية السوية القادرة على التعامل بسلاسة مع الظروف المختلفة، واعادة ايجاد توازنها بسرعة بعد كل اضطراب أو ضغط تمر به، كونها تمتلك القدرة على اختيار نوع ودرجة الانفعال المرتبط بالموقف، كما أن الاتزان الانفعالي يسمح للشخصية بالتطور والسير نحو تحقيق الأفضل، من خلال اكتسابها لميكانيزمات التكيف السريع، والثقة بالنفس، والتحكم بالذات والظروف من حولها. (بن الشيخ. 2015. ص25).

5- أهمية الاتزان الانفعالي في الموقف التعليمي :

يعد الاتزان الانفعالي محور من أهم محاور الشخصية السوية، ومؤشر من مؤشرات الصحة النفسية للفرد، فالمتزن انفعاليا يحاول دوما أن يضبط انفعالاته المختلفة بالشكل الذي يحقق له التوافق الشخصي والتكيف الاجتماعي السويين.

والاتزان الانفعالي للمربي (الأستاذ) هو أن يكون لديه المقدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء كانت انفعالات غضب أو غيرة أو فرح أو حب، ويظهر بدلا عنها الحلم وعدم الاهتمام بصغائر الأمور، فصفة الاتزان الانفعالي في الموقف التعليمي صفة هامة في المربي الواعي والناجح فيظل دائما في حالة استقرار نفسي وسلوكي ولا يصدر منه أي فعل أو رد فعل يترتب عليه الفشل في العملية التربوية.

6- الاتزان الانفعالي في الإسلام:

دعا الإسلام إلى ضبط الانفعالات وتحبيب الانفعالات الايجابية مثل كظم الغيض والحب والرحمة والشفقة والود والتوكل والبعد عن الانفعالات السلبية المنفرة كالغضب والانتقام والكراهية والحقد، ودعا إلى القضاء على بذور الانفعال المرضي ومسبباته، مما يلعب دورا هاما في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الفرد وهذا يتبين من خلال النصوص التالية. كما دعا إلى اليسر في التعامل مع الناس والرفق بهم والتلطف معهم وهذا كله من شأنه أن يخفف من التعرض للانفعال: لقول النبي صلى الله عيه وسلم "إن الله يحب الرفق في الأمر كله"، وجاءت الكثير من الآيات القرآنية التي تحث على اطفاء المشاعر السلبية مثل كظم الغيظ لقول الله تعالى في محكم تنزيله: " اللذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " [آل عمران. الآية:134].

و إلى عدم الغضب والحذر منه فعن أبي هريرة – رضي الله عنه – أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ليس الشديد بالصرعة، انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " [البخاري. 2816] وهذا للحفاظ على الاتزان الشخص الداخلي وعدم الحاق الأذى بالآخرين (حمدان. 2010. ص43).

كما نهى الاسلام عن الألفاظ الجارحة والبذيئة وبين أنها مدخل لكثير من الانفعالات السلبية مثل الغضب والحقد والكره لقوله تعالى:" وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن إن الشيطان ينزغ بينهم إن الشيطان كان للإنسان عدوا مبينا " [الاسراء. الآية:53] (سمور. 2012. ص 77).

5- قياس الاتزان الانفعالي:

استخدم الاتزان الانفعالي في الدراسات النفسية بمفاهيم عدة كالاستقرار الانفعالي والثبات الانفعالي و النضج الانفعالي الا أن بداياته الأولى في القياس النفسي كانت مع العالم ايزينك Eysenck عام (1962) الذي اعتبره من الأنماط النفسية و أجرى دراسات بهدف تحليل الشخصية لدى الفرد وتم تحديدها بنمطين أساسيين هما: الانبساط – الانطواء، وسمة الاتزان – العصابية حيث أشار إلى أن سمة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف والأحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع، ثم طور ايزينك Eysenck عام (1982) هذا البعد إلى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي وتسمى بالسيطرة الانفعالية وذلك عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت أو العمل أو مواقف مهددة لحياته، ليأتي بعده كاتل (Cattel. 1982) الذي لم يختلف عنه كثيرا وأسس ابحاثه اعتمادا على التقنية الاحصائية المعروفة بالتحليل العاملي حيث حدد (16) سمة مصدرية في الشخصية منها الاتزان الانفعالي وهي تقع على خط متصل، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر العصابية وهو يرى أن الاتزان الانفعالي يمنح الفرد القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والكفاية في مواجهة الضغوط النفسية، وفي عام (1991) توصل كولدبيرج Goldberg إلى خمسة أبعاد كبرى لتفسير الشخصية منها الاتزان الانفعالي الذي حدده بالسمات المرتبطة بالهدوء وثقة والسيطرة الانفعالية والمرونة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة إلى القلق والحزن، ثم طوره في عام (1997) بعد اجراء التحليل العاملي إلى (3) مكونات جوهرية هي: الرفاهية النفسية، عدم القلق، حسن المزاج. ثم أتت الدراسات المتوالية التي حددت فيها الاتزان الانفعالي بمجموعة من المؤشرات ليصبح سمة يمكن قياسها ومن المقاييس العربية نذكر مقياس (سامية القطان. 1986)، (العبيدي. 1992)، (عادل العدل. 1995)، (المسعودي. 2002)، (ريان. 2006) ، (حمدان. 2010) ، واستبيان (أحلام سمور، 2012).

و فيما بعد استخدمت هذه المقاييس في دراسات عربية عديدة، منها دراسة محلية بعنوان "علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة على عينة من أساتذة التعليم الثانوي" للباحثة بن شيخ ربيعة (2015) والتي تتقارب

فيها عينة الدراسة مع الدراسة الحالية، حيث اعتمدت استبيان أحلام سمور (2012) الذي يتكون من (39) بند يجيب عنها المفحوص من خلال الاختيار بين ثلاثة بدائل (لا- إلى حد ما- نعم)، يتم تصحيحها من خلال الأوزان (1- 2- 3) بالنسبة للبنود الايجابية و(3- 2- 1) بالنسبة للبنود السلبية. والجدول الآتي يبين الفقرات الايجابية والفقرات السلبية للاستبيان.

الجدول رقم(01): يبين الفقرات الايجابية والسلبية في استبيان الاتزان الانفعالي

البنود	ترتيب البنود في المقياس
البنود الايجابية	6-8-9-10-12-14-16-18-20-23-24-28-29-32-33-34-39.
البنود السلبية	1-2-3-4-5-7-11-13-15-17-19-21-22-25-26-27-30-31-35-36-37-38.

وللتحقق من صدق مقياس الاتزان الانفعالي في دراسة الأصلية لصاحبة المقياس تم استخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي و الثبات عن طريق التجزئة النصفية ومعامل ألف كرونباخ وأسفرت النتائج عن وجود درجات عالية من الصدق والثبات، أما بالنسبة للدراسة المحلية فقد أخذت نفس المعاملات لحساب الخصائص السيكومترية واستخدم الصدق التمييزي بدل صدق المحكمين وكذلك تحصلت درجات عالية للصدق والثبات مما يأكد للباحثة من اعتماد المقياس في الدراسة الحالية، على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي وفقا لمتغيرات الجنس، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، أنظر الملحق رقم(01) .

خلاصة:

إن الواقع الذي يعيشه الفرد مليء بالمواقف والأحداث التي تستدعي منه التفاعل بإيجابية واتزان انفعالي، خاصة هذه المواقف التي يصعب أن تخلو من بعض المشاكل والضغوط سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو حتى تعليمية مع من هم في قطاع التربية و التعليم ونخص بالدراسة أساتذة التعليم الابتدائي الفئة التي تعمل جاهدة على انتاج مخرجات ذات كفاءة، وقد احتوى هذا الفصل على جملة العناصر التي تتعلق بطبيعة الانفعال وأهميته في حياة الفرد و سيكولوجية الاتزان الانفعالي والذي جاء فيه مفهوم الاتزان الانفعالي، النظريات المفسرة له، مظاهره، أثره في الشخصية الفرد، وأهميته في المواقف التعليمية والاتزان الانفعالي في الاسلام وأخيرا قياس الاتزان الانفعالي.

الفصل الثالث

أستاذ التعليم الابتدائي

تمهيد

1- تعريف الأستاذ.

2- مهام الأستاذ داخل الصف.

3- سمات الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ.

4- أسباب الاضطراب الانفعالي لدى الأستاذ.

5- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ.

خلاصة

تمهيد:

إن وظيفة الأستاذ وظيفة هامة وحساسة بالنسبة لعمله وبالنسبة لمجتمعه، ولتحقيق النجاح في ميدان عمله عليه أن يتمتع بمعايير السلامة والصحة العامة والنفسية خاصة وإذا خصصنا أكثر حسب مجاله؛ أن يتمتع بالاتزان الانفعالي في المواقف التعليمية، حيث سيأتي في هذا الفصل الحديث عن عنصر من أهم عناصر العملية التعليمية التعلمية وهو الأستاذ الذي يدور حوله موضوع الدراسة "الاتزان الانفعالي"، باعتباره الشخص المسؤول عن جودة مخرجات العملية التعليمية التعلمية، بدءا من المفهوم إلى طرق تحقيق الاتزان الانفعالي للأستاذ.

1- تعريف الأستاذ:

اهتم الباحثين كثيرا والتربويين خصوصا بالحديث عن الأستاذ والمهام الموكلة اليه باعتباره المربي والحامل لرسالة العلم، فنجد تعريفات متعددة و متنوعة منها ما جاءت في ذكر للسمات الواجب توفرها في الأستاذ ومنها ما جاءت تركز على دوره البيداغوجي، وفيما يلي بعض هذه التعاريف :

تعريف تورستن حسين Torsten Husen:

الأستاذ هو منظم لنشطات التعلم الفردي للمتعلم، عمله مستمر ومتناسق، فهو مكلف بإدارة سير وتطور عملية التعلم، وأن يتحقق من نتائجها (زبدي. 2007. ص44).

أكد تورستن في تعريفه على مسؤولية المدرس في متابعة سير العملية التعليمية التعلمية دون أن يكون المحور فيها وهذا ما يوافق ويساير منظومتنا التربوية في الجزائر والعديد من الدول التي تجسد المقاربة بالكفاءات وجعل المتعلم محور العملية التعليمية التعلمية .

كما جاءت بعض التعاريف تهتم بالجانب البيداغوجي أكثر منه من الجانب الديداكتيكي للأستاذ وعن الصفات اللازم توفرها فيه باعتباره القدوة والمثل الأعلى للتلميذ من بينها:

تعريف محمد منير: الأستاذ هو العنصر المحرك لدوافع التلاميذ، والمشكل لاتجاهاتهم، وهو المثير لدواعي الابتهاج والحماسة والألفة والمودة (منير. 2000. ص9).

وتعرفه بن زاف: الأستاذ الذي يقوم بتدريس كل أو معظم المواد الدراسية للأطوار الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية، ويرتكز دوره في تهيئة الظروف التعليمية التعلمية، أو أنه جزء من الأجهزة المنفذة لرسالة التعليم في المجتمع، وهو العامل الأول والأساسي والقائم على نقل المعلومات والمعارف العلمية والخلقية في أبناء المجتمع (عرعار. 2015. ص 38).

ويعرفه(Gilbert De Landshere, 1974): الأستاذ هو الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدارس. أما محمد السرغيني فيعرفه هو ذلك الشخص الذي ينوب عن الجماعة في تربية أبنائها وتعليمهم، وهو موظف من قبل الدولة التي تمثل مصالح الجماعة، ويتلقى أجرا نظير قيامه بهذه المهمة (زبدي. 2007. ص44).

تشير التعاريف الثلاث السابقة الى أن مفهوم الأستاذ أو أستاذ التعليم الابتدائي هو نفسه المربي الذي يشرف على التربية والتعليم في الوقت ذاته، وهي تعبر عن التكليف الحقيقي للأستاذ، بالإضافة الى معايير الكفاءة والمهارات الأدائية الواجب توفرها لديه.

2- مهام الأستاذ داخل الصف:

من مهام الأستاذ داخل الصف الدراسي، مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وعليه أن يضبط الفصل ويديره وعليه أن يقوم بالتدريس مستخدما أنسب طرق التدريس والوسائل التعليمية، وعليه أن ينمي التفكير السليم لدى التلاميذ وذلك باختيار أفضل طرق التعليم والتعلم. وأن يهتم بالتلاميذ اهتماما شخصيا بحيث يعاونهم على حل مشكلاتهم الدراسية والانفعالية المصاحبة، وعليه أن يتابع نمو التحصيل الدراسي للتلاميذ بالإضافة إلى دوره الأساسي في تقويم تحصيل التلاميذ الدراسي (منسي. 1990. ص366).

كذلك من مهام الأستاذ داخل الصف المدرسي الآتي: (أبو سنينة. اللقاني. 1990)

1- التفاعل داخل الصف: على المدرس أن ينظم نوع من التعلم اللفظي وغير اللفظي بينه وبين التلاميذ من خلال ما يجري من أحاديث وتساؤلات ومناقشات واستخدام للوسائل التعليمية وغير ذلك. مع وضع الأستاذ للضوابط والقواعد الكفيلة بالمساعدة على توجيه المناقشة أو الحوار بأسلوب تربوي مما يعد فرصة لمن لم يتعود المشاركة بالحديث في اطار جماعات للإقدام والمبادأة مما يعد عاملا فعالا وأساسيا في بناء الشخصية الاجتماعية السليمة وهذا النوع من المواقف يعد مجالا مناسبا لتربية الفرد وليس مجرد تعليمه.

2- الأستاذ كنموذج يتعلم منه التلاميذ: فالأستاذ يعمل على تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته في أبنائه ، وبذلك فهو مطالب بأن يكون نموذجا لتلاميذه في اتجاهته وسلوكياته وأن يكون واعيا بدرجة كافية بأهمية هذا الأمر بالنسبة له شخصيا، وبالنسبة لتلاميذه بحيث يشعرون أنه يسلك بشكل طبيعي وتلقائي بدون تمثيل أو افتعال، وبذلك يكون قادرا على التأثير في تلاميذه.

3- تنظيم المناخ الاجتماعي والنفسي داخل الصف: يجب على الأستاذ أن يوجد مناخ المناسب لعملية التعلم بحيث يشعر معها التلاميذ بنوع من الصداقة والألفة والراحة والثقة. فهو عامل يساعد على زيادة مستوى الدافعية والتحصيل الدراسي.

4- الأستاذ كمصدر للأسئلة: يستخدم الأستاذ أسئلة متنوعة داخل الصف الدراسي، وبقدر كم ونوع الأسئلة المستخدمة في هذا المجال يكون كم ونوع التعلم، وبالتالي على الأستاذ أن يكون قادرا على اعداد وصياغة وتوجيه الأسئلة أثناء عملية التدريس.

5- الأستاذ كموجة لسلوك التلاميذ في ضوء توقعاته: كثيرا ما يتوقع الأستاذ مستويات معينة من تلاميذه، كما يتوقع أن يحقق الجميع هذه المستويات، ولكن سرعان ما يجد أن هناك من يستطيعون ذلك، بل وربما وجد بين تلاميذه من يستطيعون تحقيق مستويات أعلى من توقعاته، وإلى جانب ذلك يجد أن هناك من لم يستطيعوا أن يصلوا

إلى تلك التوقعات، لذلك يتحتم على المدرس أن ينوع ويكثر من الأمثلة التي يقدمها وأن يقدم النماذج التي تساعد الجميع على التعلم، وعليه أيضا أن يبث الثقة في الجميع وخاصة التلاميذ ذوي القدرات المحدودة.

6- الأستاذ كموجه للتعلم: يكمن دور الأستاذ في اختبار المشكلات التي يعرضها لتلاميذه وأسلوب عرضها وبيان جوانبها وتهيئة المتعلم لمواجهتها. ويتوقف نجاحه هنا على تصوره لأدواره داخل الصف، اذا كان يعتبر نفسه محور العملية التعليمية أو شريكا في المواقف التعليمية مع تلاميذه، بالإضافة إلى الأعداد الموجودة داخل الصف فالأستاذ في الصفوف المزدحمة يكون أقل تأثير في سلوكيات تلاميذه. فيصبح على الأستاذ القيام بتوجيه التعلم. حيث يحدد بداية ونوع ومستوى التعلم الذي يجب تحقيقه في النهاية (اللقاني. أبو سنينة. 1990. ص115 – 120).

بينما يشير كمال زيتون إلى أن العديد من نشاطات الأستاذ داخل الصف المدرسي يمكن أن تقع ضمن ثلاثة وظائف تسهم في أحداث التعلم المرغوب فيه وتغير من سلوك التلاميذ وتعزز تقدمهم وتطورهم. وتلك الوظائف هي: (زيتون. 2003. ص.ص79– 80)

1- خبير (متخصص) التعليم:

فالأستاذ هو الشخص الذي يخطط التعليم ويرشده ويقومه، كما يجب عليه كخبير أو متخصص تعليمي أن يضع قرارا مسبقا يحدد فيه ماذا يعلم؟ وما الوسائل التعليمية المستخدمة واللازمة لعملية التعليم؟ وما طريقة التدريس التي تناسب المحتوى المختار وكيف يمكنه تقويم مدخلات التعلم؟

2- القائد (الإداري – القيم)

الوظيفة الثانية والمهمة للأستاذ هي إنشاء بيئة التعلم وإدارتها ومشتملات هذا الدور تتمثل في القرارات التي تعيق تنفيذ السيطرة في الصف الدراسي؛ من مقاعد وإعلانات ولوحة بيانات ولوحة اقتراحات وكتب إضافية وخارجية وتشجيع الاطلاع، ووضع الاختبارات المستمرة والمتابعة وكتابة الملحوظات وتوفير وقت لم يعترض التلاميذ من مشكلات.

3- المرشد (الناصح)

ينبغي أن يكون الأستاذ حساسا للسلوك الإنساني، وخاصة عندما تعترض المشكلات السلوكية طرق تعلم التلاميذ ونموهم، فينبغي على المدرس أن يدرك أنه يتعامل مع بشر من تلاميذ وآباء وموجهين وزملاء، لذا ينبغي أن يملك مهارات تكوين علاقات إنسانية طيبة ومهيأة للعمل مع تلك المجموعات في كافة الظروف، وهذا يتطلب منه فهما حقيقيا عن نفسه ودوافعه وآماله ورغباته من ناحية، وفهما للآخرين من ناحية صحيح أن التلميذ هو أهم قطب من أقطاب المثلث التعليمي (معلم، متعلم، المعرفة) لكن دور الأستاذ في العملية التعليمية التعلمية لايزال له

تلك الحصة الأكبر في هذه العملية، فمن جهة يقوم بدور الأستاذ المدرس للمادة التعليمية ومن جهة يقوم بدور الأستاذ المربي و المرشد للسلوك و للعلاقات الإنسانية داخل حجرة الدراسة، إلا أن دور الأستاذ لا يقتصر فقط داخل القسم الدراسي بل له مسؤولية إدارية وعلاقات اجتماعية مع مديره وزملائه الأساتذة وغيرها من المهام كاجتماعات مع أولياء التلاميذ و الحضور في الأيام التكوينية و الندوات والإشراف على الأساتذة المتربصين و الحضور مع المفتش لترسيم الأساتذة الجدد إن كان أستاذ ذو أقدمية في التعليم.

3- سمات الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ

و ترى الباحثة أن من أهم سمات الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ أو المدرس خاصة كما أوردها **يوسف محمود** هي:

- القدرة على مواجهة الواقع والتعامل الإيجابي معه.
- القدرة على الارتباط والانفتاح الإيجابي على خبرات الحياة المختلفة.
- القدرة على التعلم من الخبرات والتجارب.
- القدرة على التقبل وتحمل الإحباط
- التحرر النسبي من أعراض التوتر.
- القدرة على التعامل الإيجابي مع مشاعر العدوان.
- القدرة على حل المشكلات.
- قبول الاختلاف والبعد عن التعصب.
- الدافعية للإنجاز والقدرة على العمل الجماعي.

4- أسباب الاضطراب الانفعالي لدى الأستاذ

1- الأسباب الشخصية: إن تنافر السمات الشخصية للمدرس ومتطلبات مهنة التعليم يؤديان ليس فقط إلى تعطل تقدمه ونجاحه، بل انهما يساعدان على سوء اتزانه الانفعالي واضطراب سلوكياته، والتي تتجلى في أشكال مختلفة كالنرفزة والانعصاب والتعاسة ونقص الكفاية في التدريس وكثرة في الغياب عن العمل والمشكلات الاجتماعية كسوء العلاقة بينه وبين تلاميذه أو زملائه أو الإدارة المدرسية.

2- أسباب حضارية وتكنولوجية: عندما يرى الأستاذ بأنه أقل شأنا من أي اطار في المجتمع، أو عندما لا يستطيع أن يوفر لنفسه أو عائلته مسكنا مريحا يأويهم، أو حين يعجز عن شراء سيارة يتنقل بها إلى مكان عمله أو لما يصعب عليه إرضاء حاجات أبنائه المختلفة. كل ذلك يحز في نفسه ويؤلمه ويجعله ساخطا على وضعيته الاجتماعية مما قد

يدفعه إلى ممارسة أعمال إضافية خارج أوقات عمله الأمر الذي يجعله كثير التغيب عن عمله أو غير مهيأ بيداغوجيا و نفسيا للتدريس. مما يتجلى بوضوح في انفعالاته وسلوكياته أمام التلاميذ ولدى الإدارة.

3- الدخل: لا يمكن للعمل الذي لا يدر ربحا كافيا أن يؤدي إلى التوافق، أي أن عدم الرضا عن الراتب من أهم عوامل الاضطراب الانفعالي لدى الأستاذ (زبدي. 2007. ص ص 189 – 190).

4- أسباب مهنية:

- ساعات العمل:

أغلبية أساتذة التعليم الابتدائي يقضون من 4 إلى 6 ساعات في اليوم ما يقارب 25 ساعة في الأسبوع مع عدد كبير من التلاميذ وهذا ما يخلق ضغط متزايد على الأستاذ (عرعار. 2015. ص 50).

- اكتظاظ الأقسام:

فأداء الأستاذ الذي يدرس أعداد كبير من التلاميذ في مرحلة كالمرحة الابتدائية غير أداء الأستاذ الذي يدرس عدد قليل من التلاميذ، فهذا أيضا عامل من العوامل التي تثير مشاعر القلق والتوتر والاضطراب الانفعالي لدى الأستاذ.

- تباين مستويات التلاميذ:

نوع التلاميذ وعددهم في القسم الدراسي، وما يتميزون به من مواصفات شخصية وسلوكية ومعرفية مختلفة كل هذا يؤثر على قدرته في التعرف على تلاميذه ومراعات مبدأ الفروق الفردية بينهم أساليب تفاعله واتصاله بهم والمرونة معهم.

- ظروف العمل التربوي:

ويقصد بذلك نوع البيئة التي يعمل فيها والظروف المحيطة به كتوفير القاعات المناسبة والتهوية والوسائل التعليمية اللازمة فانعدام وجودها تجعل هذا الأستاذ في حالة توتر وسوء توافق وقد يستدعي ذلك ظهور سلوكات انفعالية ساخطة. خاصة إذا عجز عن إيجاد حلول لها (زبدي. 2007. ص191).

4- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي للأستاذ

الأستاذ الواعي الناضج عليه ان يحقق سمة الاتزان الانفعالي ليضل دائما في حالة استقرار نفسي وسلوكي نسبيين ولا يصدر منه أي ردود أفعال يترتب عنها فشل العملية التربوية، ومن الطرق التي يستخدمها الآتي: (أبو حميد. 2018؛ بن شيخ. 2015؛ حمدان. 2010).

- عدم التركيز على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات.

- أن يتعلم الأستاذ كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإداري، لذا كان الخلق بالتخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر.
- أن يدرس الأستاذ ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية للإنسان عموما، وبذلك يعرف مواطن قوته وضعفه، كما علم دوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.
- محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال، فاذا شعر الأستاذ بغضب من التلميذ الذي يثير الفوضى باستمرار داخل القسم يكلفه بالكتابة على السبورة أو بحراسة القسم عند خروجه.
- على الأستاذ الابتعاد قدر الإمكان وعدم الحسم في اصدرا الأحكام على الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال، ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل في رؤية الأمور بشكلها الصحيح، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة.
- يحاول الأستاذ اذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة مثيرة أن يسحب نفسه انسحابا نفسيا بتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعاليا.
- القيام بتمارين الاسترخاء فعادة ما يحدث الانفعال حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجيا.
- الاستقرار الأسري ضروري ليشعر الأستاذ بهدوء العيش والطمأنينة التي تؤدي به إلى الصحة الانفعالية.
- تهيئة الفرص التي تمكن الأستاذ من التنفيس عن ضيقه ومتاعبه عن طريق ممارسة الهوايات المفيدة والأنشطة المحببة للنفس في أوقات فراغه.

خلاصة:

يعتبر الأستاذ منارة من منارات العلم والمعرفة، والدارس لهذه الشخصية يحيط بحجم مسؤوليته وأهميته في العملية التعليمية التعلمية، وهذا الفصل من الدراسة انتقى أحد أهم عناصر المنظومة التربوية، وهو أستاذ التعليم الابتدائي؛ صانع الأجيال والمعلم الأول، حيث استوفى أبرز العناصر المتمثلة في تعريف أستاذ التعليم الابتدائي، مهامه، سمات الاتزان الانفعالي للأستاذ، عوامل الاضطراب الانفعالي لدى الأستاذ، وطرق تحقيق الاتزان الانفعالي، والفصل الموالي سيوضح أهم الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية.

الإطار الميداني

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- أداة الدراسة

4- حدود الدراسة

5- مجتمع وعينة الدراسة

6- الأساليب الإحصائية للدراسة

خلاصة

تمهيد:

بعدما عرجت الباحثة في الفصول السابقة على الجانب النظري سنتعرف في هذا الفصل على إجراءات الدراسة الميدانية بإعطاء فكرة حول المنهج المتبع في الدراسة وعن الأدوات المستخدمة ، كما سيتحدد فيها حجم العينة وحدود الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

1- منهج الدراسة

يتحدد منهج الدراسة من خلال طبيعة الموضوع المراد دراسته، وبما أن الدراسة الحالية تسعى إلى معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي.

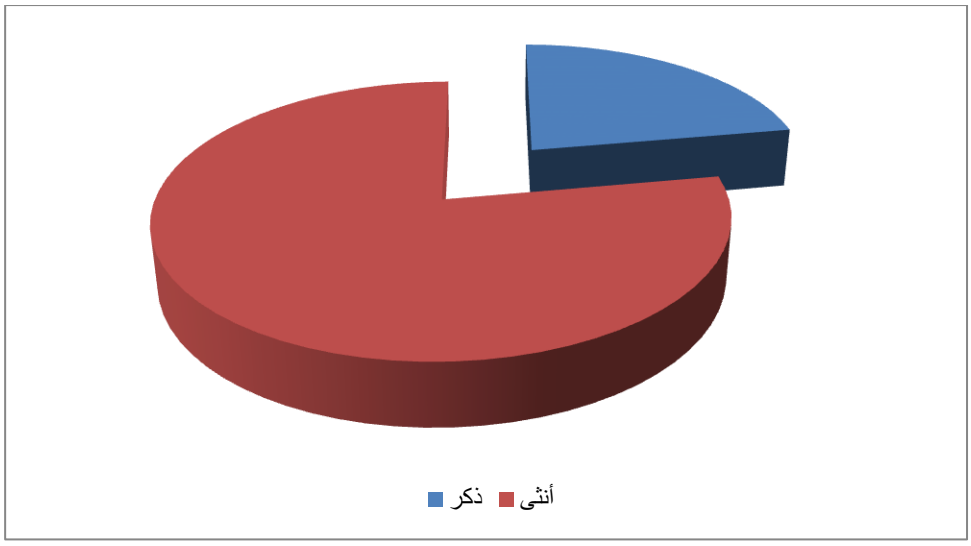
حيث يعرفه تركي رابح (1984) بأنه: كل استقصاء ينصب على الظاهرة أو مشكلة فيتم وصفها كما هي موجودة في الواقع قصد تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج. (بن تواتي. 2014. ص35)

2- الدراسة الاستطلاعية

أجريت هذه الدراسة على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي بثلاث مدارس ابتدائية بمدينة المسيلة هي: مدرسة الفاتح نوفمبر 1954، مدرسة جدي الديلمي، مدرسة بوراس عبد الرحمان، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الكلي، حيث شملت (36) أستاذ وأستاذة، ويبين الجدول رقم (02) توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وفقا لمتغيرات الجنس، والأقدمية المهنية، والحالة الاجتماعية.

الجدول رقم (02): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	08	22%
أنثى	28	78%
الإجمالي	36	100%

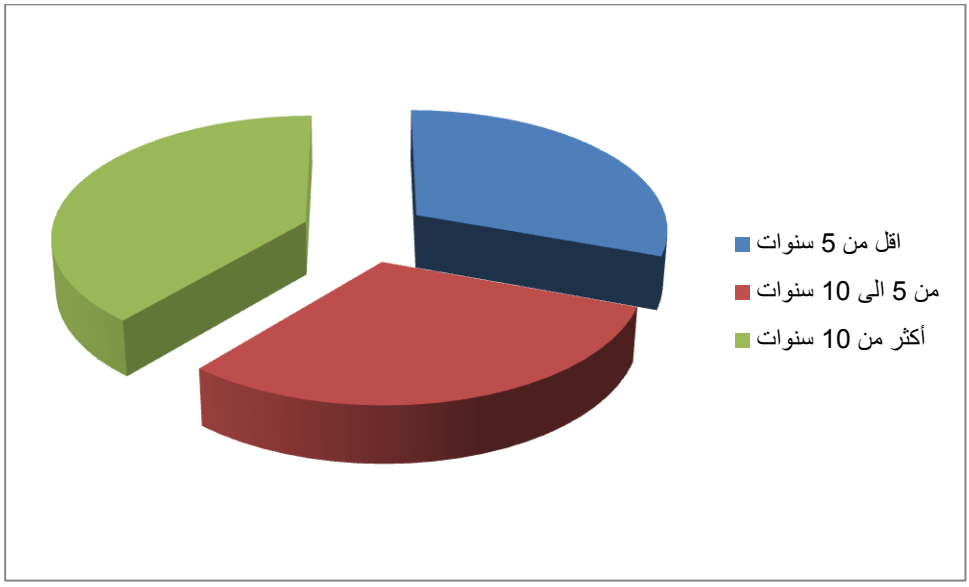


الشكل رقم (01): يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 36 فرد، نلاحظ أن عدد الذكور قدر بـ 08 أفراد بنسبة 22 %، في حين نلاحظ أن عدد الإناث قدر بـ 28 فرد بنسبة 78% وهم الأعلى نسبة .

الجدول رقم (03): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اقل من 5 سنوات	11	30.55%
من 5 الى 10 سنوات	11	30.55%
أكثر من 10 سنوات	14	38.88%
الإجمالي	36	100%

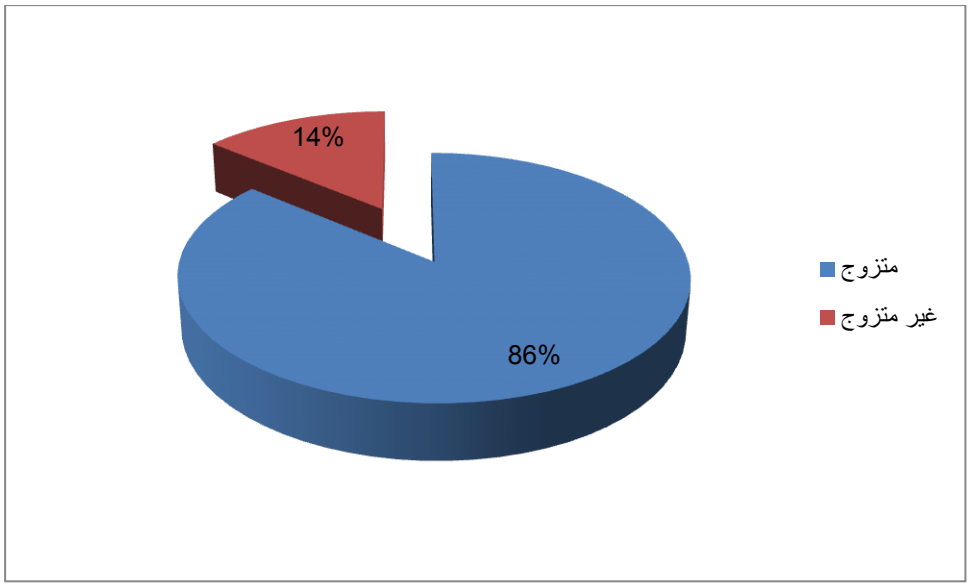


الشكل رقم (02): يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير سنوات الخبرة

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 36 فرد، نلاحظ أن عدد الأفراد الذين تقل الخبرة المهنية لديهم عن 5 سنوات قدر بـ 11 فرد بنسبة 30.55%، نفس النسبة السابقة تمثل الأفراد الذين تتراوح سنوات الخبرة لديهم ما بين 5 إلى 10 سنوات، في حين نلاحظ أن عدد الأفراد الذين تفوق الخبرة المهنية لديهم 10 سنوات قدر بـ 14 فرد أي ما نسبته 38.88 % وهم الأعلى نسبة .

الجدول رقم (04): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرارات	النسبة المئوية
متزوج	31	86.11%
غير متزوج	05	13.88%
الإجمالي	36	100%



الشكل رقم (03): يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب متغير الحالة الاجتماعية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 36 فرد، نلاحظ أن عدد الأفراد المتزوجين قدر بـ 31 فرد بنسبة 86.11 % و هم الأعلى نسبة، في حين نلاحظ أن عدد الأفراد غير المتزوجين قدر بـ 05 أفراد فقط بنسبة 13.88 % .

3- أداة الدراسة

1.3. وصف أداة الدراسة

قامت الباحثة بتبني استبيان الاتزان الانفعالي الذي أعدته أحلام نعيم عبد الله سمور(2012) في بحثها الذي يحمل عنوان: المسايرة – المغايرة وعلاقتهما بالتوكيدية والاتزان الانفعالي تكون المقياس بصورته الأولية من (40) فقرة وبعد عرض الباحثة للاستبيان على (9) من المحكمين التربويين بعضهم أعضاء هيئة التدريس في الجامعة الإسلامية

وجامعة الأقصى وإجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم حذف (4) فقرات، وكذلك تم تعديل وصياغة بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات الاستبيان (45)، وبعد حساب صدق وثبات الاستبيان تم حذف(6) فقرات أيضا غير دالة ليصبح العدد النهائي للاستبيان (39) فقرة، الملحق رقم(02)، يجيب عنها المبحوث من خلال الاختيار بين ثلاث بدائل (نعم- إلى حد ما- لا) وأعطيت الأوزان (3- 2- 1) بالنسبة للفقرات الإيجابية والأوزان (1- 2- 3) بالنسبة للفقرات السلبية، وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (39-117). والجدول الآتي يوضح البنود الإيجابية والسلبية في الاستبيان.

والجدول رقم(05): يبين البنود الإيجابية والسلبية في استبيان الاتزان الانفعالي

البنود	ترتيب البنود في المقياس
البنود الإيجابية	6-8-9-10-12-14-16-18-20-23-24-28-29-32-33-34-39.
البنود السلبية	1-2-3-4-5-7-11-13-15-17-19-21-22-25-26-27-30-31-35-36-37-38.

2.3.الخصائص السيكومترية للأداة

أوجدت أحلام سمور(2012) مؤشرات الصدق المحتوى للاستبيان من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين، وقد أشار المحكمون إلى بعض التعديلات لأداة الدراسة ليستقر على (39) فقرة، كما أوجدت درجة جيدة من صدق الاتساق الداخلي لكل فقرة من فقرات مجال الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمجال عند مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.77) و معامل سبيرمان براون Spearman Brown للتجزئة النصفية (0.60) ومعامل الارتباط المعدل (0.75).

3.3.الخصائص السيكومترية للأداة في الدراسة الحالية

أولا: الصدق

للتحقق من صدق الأداة في الدراسة الحالية تم تطبيق:

1- صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (06): يبين معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان

العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
01	**0.64	14	*0.37	27	*0.34
02	**0.59	15	**0.44	28	**0.59
03	*0.41	16	*0.40	29	**0.57
04	**0.59	17	**0.61	30	**0.51
05	**0.64	18	*0.36	31	**0.50
06	*0.36	19	*0.33	32	**0.52
07	**0.55	20	*0.38	33	**0.42
08	**0.44	21	**0.50	34	**0.44
09	*0.40	22	**0.45	35	*0.41
10	**0.45	23	*0.38	36	**0.52
11	*0.40	24	**0.64	37	**0.44
12	*0.30	25	**0.44	38	**0.53
13	*0.37	26	**0.44	39	*0.40

** دال عند (α= 0.01)، * دال عند (α= 0.05)

يتضح من الجدول رقم(06): أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) و(α= 0.05)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، مما يطمئن الباحثة إلى تطبيقها على العينة النهائية للدراسة.

ثانيا: الثبات

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات **لألفا كرونباخ**، وكذا **معامل التطبيق و إعادة التطبيق** بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم(07): يبين معامل ألفا- كرونباخ ومعامل الارتباط بارسون بين التطبيقين

//	معامل التطبيق وإعادة التطبيق	معامل ألفا كرونباخ
المقياس	0.88**	0.83**

** دال عند (α= 0.01)

يتضح من الجدول رقم (07): أن قيمة معامل **ألفا كرونباخ** للثبات بلغت 0.83، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني 0.88**، وهذا ما يؤكد تمتّع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

4- حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** تم إجراء الدراسة على عينة تتكون من (121) أساتذة التعليم الابتدائي.
- **الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة في (9) مدارس ابتدائية بمدينة المسيلة.
- **الحدود الزمنية:** تمت الدراسة في الفترة الممتدة بين 2019/02/26 إلى 2019/04/10 خلال السنة الدراسية 2019/2018.
- **الحدود الموضوعية:** تهتم الدراسة بالتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي والفروق في الاتزان الانفعالي بين أفراد العينة تبعا لمتغيرات الجنس والأقدمية المهنية والحالة الاجتماعية.

5- مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من (1210) أستاذ وأستاذة موزعين على (81) مدرسة ابتدائية بمدينة المسيلة بحسب احصائية مديرية التربية والتعليم للسنة الدراسية 2019/2018.

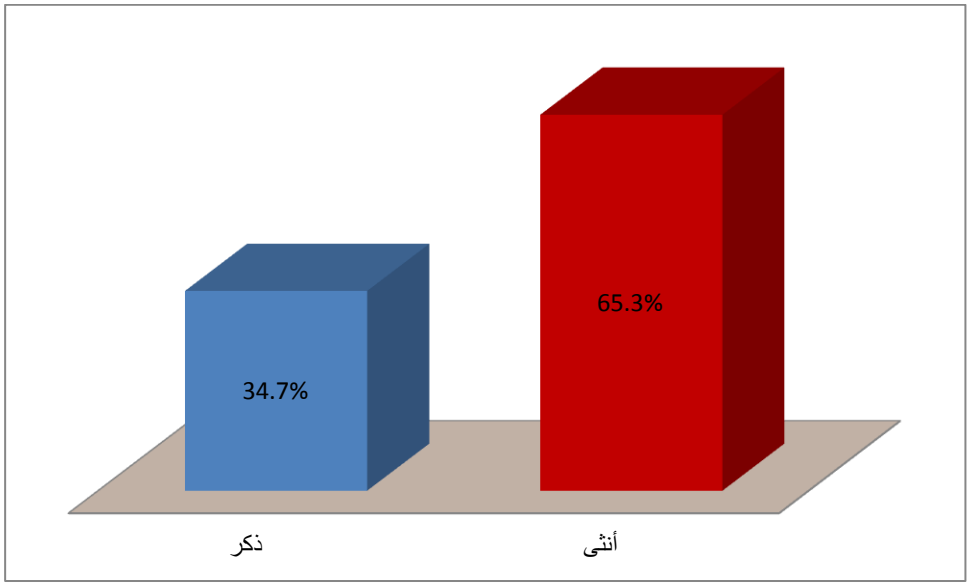
ونظرا لكبر حجم المجتمع اقتصرت عينة الدراسة على 10% من المجتمع الدراسة أغلبها فردية. والجداول رقم(08)،(09)،(10)،(11) توضح توزيع أفراد العينة حسب اسم المدرسة والجنس وسنوات الخبرة والحالة الاجتماعي على الترتيب.

الجدول رقم(08): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة على المدارس التي ينتمون اليها

إسم المدرسة الابتدائية	عدد الأساتذة
مدرسة 17 أكتوبر	7
مدرسة الشهداء	18
شنيح محمد	16
شكوش سعد	10
رجم عبد القادر	11
مويسات الفوضيل	7
خذير لمرد	14
حيمر عبد الرحمان	14
سهيلي الديلمي	24
الإجمالي	121

الجدول رقم (09): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	**42**	**34.7%**
أنثى	**79**	**65.3%**
الإجمالي	**121**	**100%**

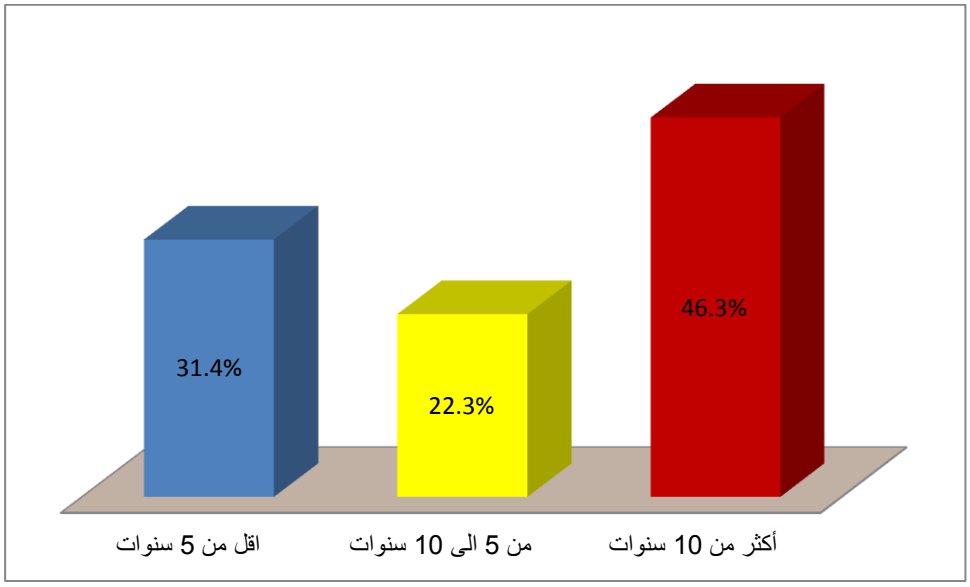


الشكل رقم (04): يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 121 فرد، نلاحظ أن عدد الذكور قدر بـ 42 فرد بنسبة 34.7% ، في حين نلاحظ أن عدد الإناث قدر بـ 79 فرد بنسبة 65.3% وهم الأعلى نسبة. وقد يرجع سبب هذا التباين في النسب كون أن المجتمع الجزائري يعي ومتشبع بفكرة عمل المرأة ويشجعها في ذلك كما ويفضل أن تكون وجهتها المهنية نحو مجال التعليم أكثر من المجالات الأخرى كما أنه الميدان الذي يحقق لها إلى حد بعيد التوازن بين واجب العمل ومتطلبات البيت خاصة إن كانت متزوجة، وبالتالي نجدهن أكثر الفئات في هذا الميدان.

الجدول رقم (10): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية
اقل من 5 سنوات	38	31.4%
من 5 الى 10 سنوات	27	22.3%
أكثر من 10 سنوات	56	46.3%
الإجمالي	121	100%

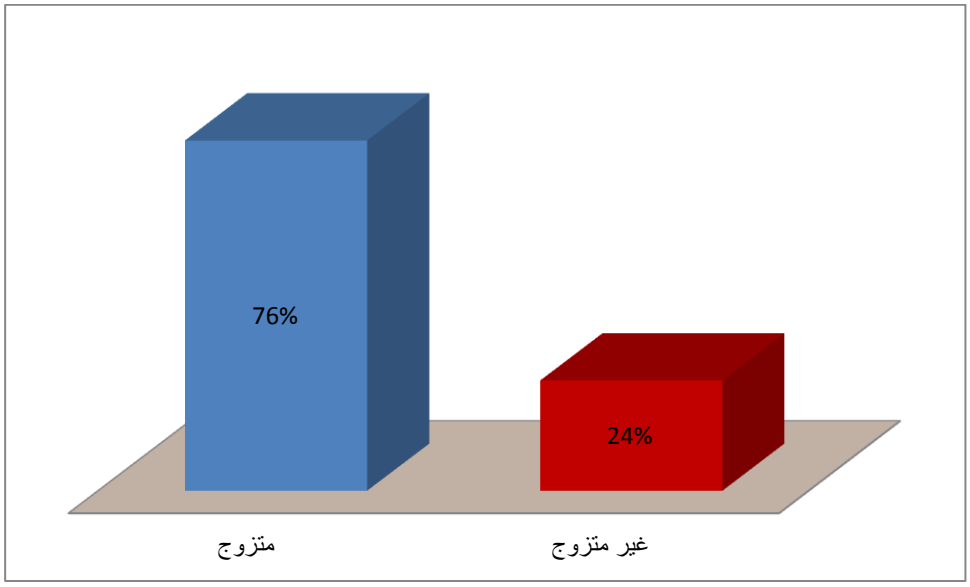


الشكل رقم (05): يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 121 فرد، نلاحظ أن عدد الأفراد الذين تقل سنوات الخبرة لديهم عن 5 سنوات قدر بـ 38 فرد بنسبة 31.4% ، أما الأفراد الذين تتراوح سنوات الخبرة لديهم ما بين 5 إلى 10 سنوات فقد قدر عددهم بـ 27 فرد بنسبة 22.3% في حين نلاحظ أن عدد الأفراد الذين تفوق سنوات الخبرة لديهم 10 سنوات قدر بـ 56 فرد أي ما نسبته 46.3 % وهم الأعلى نسبة، ويفسر هذا التفاوت بين النسب والذي كان لصالح الأفراد الأكثر سنوات خبرة، إلى العراقيل التي تقف في وجه الطلبة المتخرجين حديثا والمتمثلة في توقيف العقود ما قبل التشغيل و من ثم إدراج سنوات الخبرة كعامل للنجاح في المسابقات الوطنية للتعليم ، الأمر الذي يقلل من حجم تواجد هذه الفئة في المدارس وهذا ما جاء في عينة الدراسة الحالية.

الجدول رقم (11): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرارات	النسبة المئوية
متزوج	92	76%
غير متزوج	29	24%
الإجمالي	121	100%



الشكل رقم (06): يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا 121 فرد، نلاحظ أن عدد الأفراد المتزوجين قدر بـ 92 فرد بنسبة % 76 وهم الأعلى نسبة، في حين نلاحظ أن عدد الأفراد غير المتزوجين قدر بـ 29 فرد فقط بنسبة 24%. وتفسير هذه النتيجة مرتبط بالنتيجة السابقة كون أن أغلب أفراد العينة المدروسة يتمتعون بخبرة تفوق 10 سنوات أي أنهم من سن 30 أو أكثر، وغالبا ما تكون هذه الفئة من المتزوجين.

6- الأساليب الاحصائية للدراسة

1- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)

- لإيجاد العلاقة الارتباطية بين العبارات والدرجة الكلية للاستبيان
- استخراج الثبات بطريقة التطبيق واعادة التطبيق

2- معامل ألفا كرونباخ

- لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة

3- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

4- الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة

- استخدم لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة

5- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين وغير متجانستين

- استخدم لاختبار الفرق بين أفرد عينة الدراسة في الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية

6- تحليل التباين الأحادي (One way anova)

- استخدم لاختبار الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير سنوات الخبرة.

باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) **Social Stochastik Package for Science** الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، لاختبار الخصائص السيكومترية وتحليل البيانات ومعالجتها.

خلاصة

إن ما تقدم في هذا الفصل يتضمن منهجية سير العمل الميداني الذي تعرفنا فيه على المنهج المتبع، وأداة وعينة الدراسة الاستطلاعية حيث تم حساب الخصائص السيكومترية للأداة للتأكد من صلاحيتها للتطبيق على العينة الأساسية كما تم التعرف على حدود الدراسة والأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة.

الفصل الخامس

عرض، تحليل، تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

3- خاتمة

4- اقتراحات وآفاق بحثية

تمهيد

في هذا الفصل ستتحقق الباحثة من صحة فروض الدراسة عن طريق تفريغ البيانات المتحصل عليها من أفراد عينة الدراسة الأساسية وتحليلها احصائيا، ثم تفسيرها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة، يليها طرح لبعض الاقتراحات والآفاق البحثية، أخيرا خاتمة عن نتائج الدراسة.

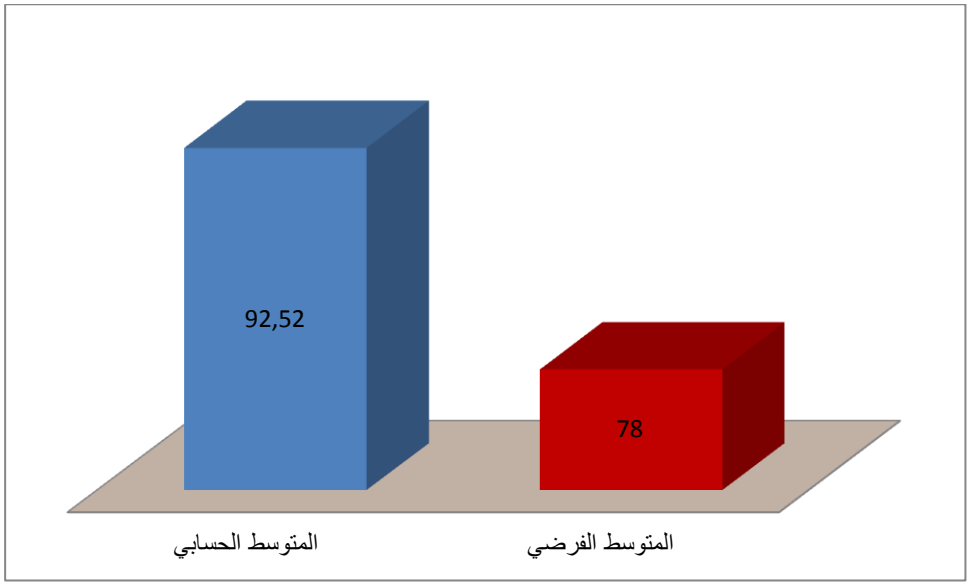
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

نصت الفرضية الأولى على أن: " مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة مرتفع"، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم(12): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في الاتزان الانفعالي

الدرجة الكلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي للأفراد	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسط الأفراد والمتوسط الفرضي	المتوسط الفرضي 78			
					t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الاتزان الانفعالي	121	92.52	8.46	14.52	18.87	120	0.00	دال عند 0.01



الشكل رقم (07): يبين الفرق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الفرضي في الاتزان الانفعالي

من خلال النتائج المبينة بالجدول رقم (12) والشكل رقم (07) أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على استبيان الاتزان الانفعالي والذي بلغ 92.52 أنه أعلى من المتوسط الفرضي والمقدر بـ 78 بناء عليه فان مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع، وهذا ما أكدته قيمة "ت" بالنسبة للعينة

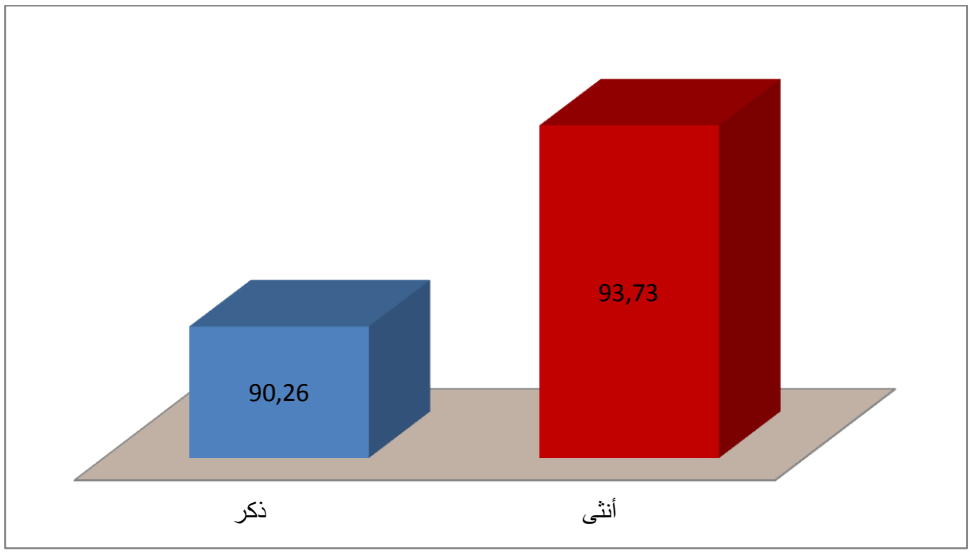
الواحدة التي بلغت قيمتها 18.87 وهي قيمة موجبة "أي أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة" ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)، ومنه تم رفض الفرضية الصفرية و قبول فرضية الدراسة القائلة " مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة مرتفع "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (13): يبين الفرق في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة وفقا لمتغير الجنس

درجات الأفراد	المجموعة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
الاتزان الانفعالي	ذكر	4.40	0.03	42	90.26	9.79	66.89	-2.00	0.04	دال عند 0.05
	أنثى			79	93.73	7.46				



الشكل رقم (08): يبين الفرق في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة وفقا لمتغير الجنس

من خلال الجدول أعلاه رقم (13) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغ (4.40) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) ومنه نستنتج أنه ليس هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار(T_{test}) لعينتين مستقلتين غير متجانستين.

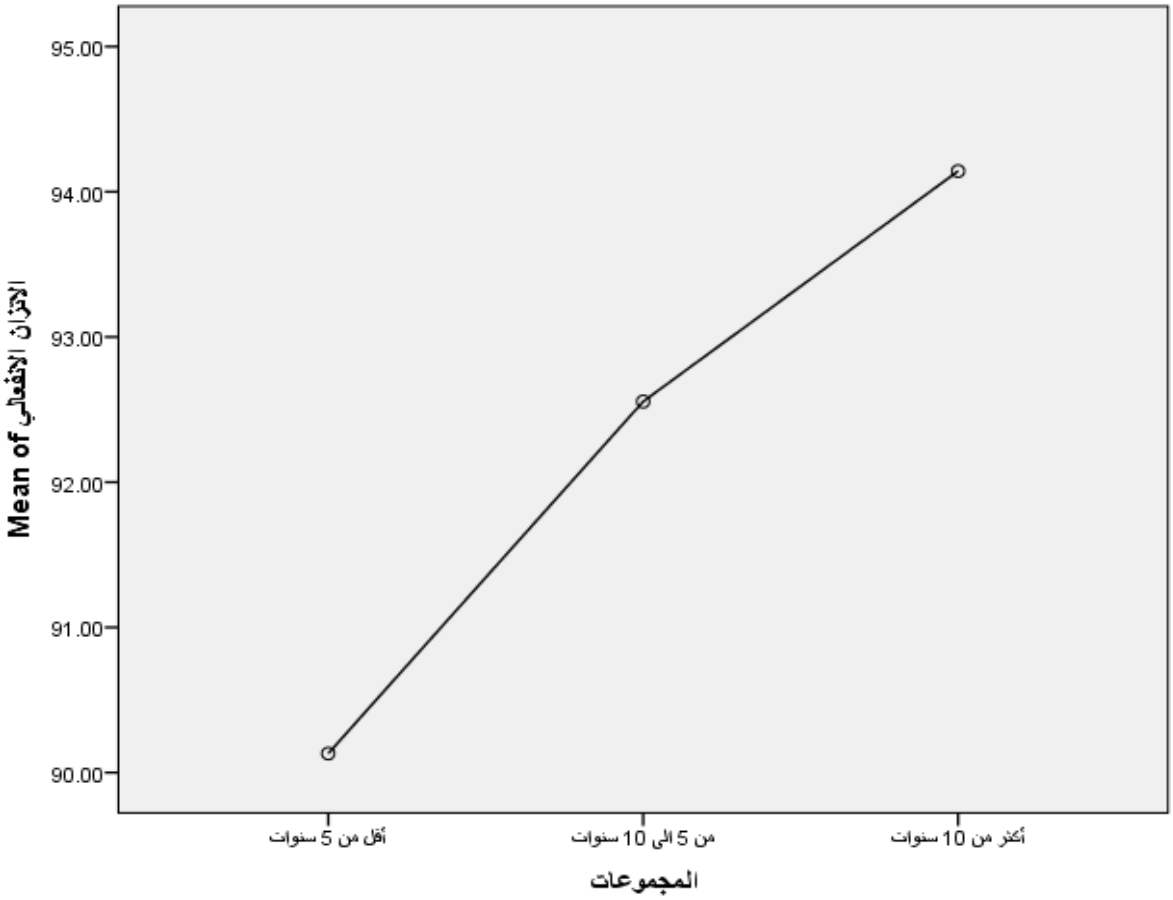
ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق (Ttest)، حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (66.86) بلغت (2.00-) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي ان هناك فرق دال احصائيا بين الجنسين في مستوى الاتزان الانفعالي ولصالح الاناث، وبالتالي تم رفض فرضية الدراسة القائلة بـ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس " وقبول الفرضية البديلة القائلة بـ" توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

نصت الفرضية الثالثة على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة "، وبعد المعالجة الاحصائية تحصلنا على النتيجة الآتية:

الجدول رقم (14): يبين الفروق في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة وفقا لمتغير سنوات الخبرة

مصدر التباين		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	القرار
مجالات الدراسة	بين المجموعات	364.283	2	182.141	2.608	0.07	غير دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	8241.866	118	69.846			
	الكلي	8606.149	120	///			



الشكل رقم (09): يبين الفروق في الاتزان الانفعالي لأفراد العينة وفقا متغير سنوات الخبرة

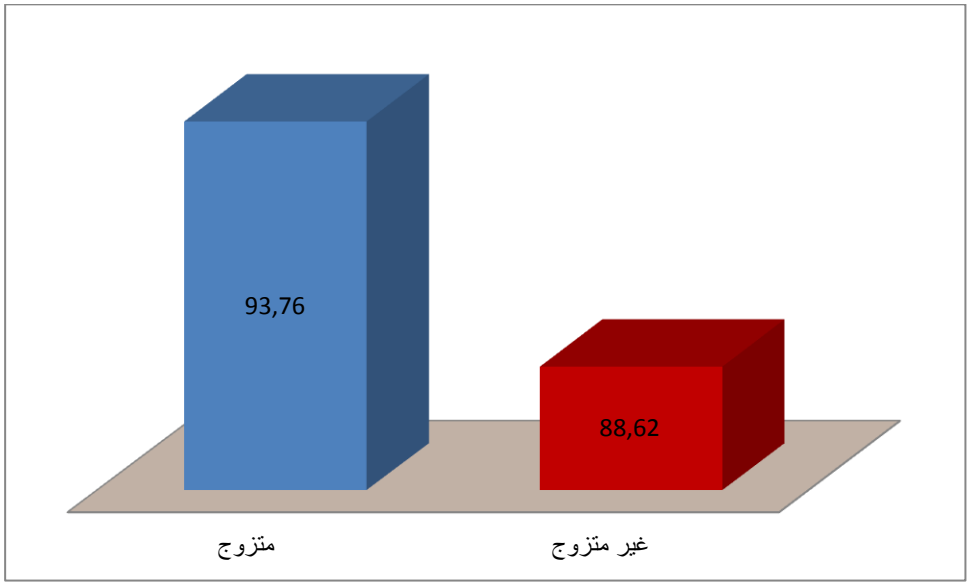
من خلال الجدول أعلاه رقم (14) نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (2.60) بالنسبة لمجموعات الدراسة على استبيان الاتزان الانفعالي، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، وبالتالي تم رفض الفرضية البديلة القائلة بـ " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة " وقبول فرضية الدراسة القائلة بـ : " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية "، وبعد المعالجة الاحصائية تحصلنا على النتيجة الآتية:

الجدول رقم (15): يبين الفرق في الاتزان الانفعالي بين الافراد المتزوجين وغير المتزوجين

درجات الأفراد	المجموعة	اختبار ليفين للكشف عن التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (T)	مستوى الدلالة	القرار
الاتزان الانفعالي	متزوج	0.07	0.78	92	93.76	8.35	119	2.93	0.004	دال عند 0.05
	غير متزوج			29	88.62	7.73				



الشكل رقم (10) يبين الفرق في الاتزان الانفعالي بين أفراد العينة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية

من خلال الجدول أعلاه رقم (15) وبالنظر إلى اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغ (0.07) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار(T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

ولتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات تم اللجوء إلى اختبار الفروق (T_{test})، حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (119) بلغت (2.93) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي أن هناك فرق دال احصائيا بين الفئتين في مستوى الاتزان الانفعالي ولصالح المتزوجين، وبالتالي تم رفض فرضية الدراسة القائلة بـ " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية " وقبول الفرضية البديلة القائلة بـ" توجد فروق ذات دلالة احصائية في

الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هي 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

2-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى

تذكير بنص الفرضية: "مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة مرتفع"

استخدمت الباحثة للتحقق من صحة الفرضية، المتوسط الحسابي والذي بلغ (92.52) وهو أعلى من المتوسط الفرضي المقدر ب(78)، واختبار T للعينة الواحدة والذي جاء يساوي (18.87) ليأكد أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05)، "أي أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة مرتفع".

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (بن شيخ. 2015) التي جاءت بعنوان: "علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة"؛ في أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى أفراد العينة. وتفسر الباحثة صاحبة الدراسة النتيجة التي توصلت إليها بأن مهنة التعليم هي في الأصل مهنة انسانية تفاعلية بالدرجة الأولى تحتاج إلى قدر من ضبط النفس والاتزان والتحكم في الانفعالات داخل وخارج الصف الدراسي.

كما أن نتيجة الدراسة الحالية تنبئ عن الصحة النفسية لأستاذ التعليم الابتدائي وبنجاح الفعل التربوي وجودة مخرجات العملية التعليمية التعلمية، وعن الكفاء الأداء.

يقول الزبيدي (1997) أن العمل الابداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر عن مستوى معين إذ أن الاضطرابات الانفعالية حين تحصل يستحيل معها العمل بذكاء وكفاءة. (بن شيخ. 2015. ص.ص81-82)

وتدل هذه نتيجة أيضا على جودة التكوين الذي يتلقاه الأساتذة قبل الخدمة؛ أثناء التعليم الجامعي، أو أثناء الخدمة؛ في الندوات والأيام الدراسية التي تطرح فيها مواضيع تدعو فيها الأساتذة إلى ضرورة دراسة سيكولوجية المتعلم. وعلى العموم فسمة الاتزان الانفعالي لدى الأستاذ وأستاذة التعليم الابتدائي خاصة؛ نظرا لخصوصية المرحلة بالنسبة للتلميذ سمة لابد من توفرها وبمستوى مرتفع لأن ذهنية التلاميذ في المراحل الأولى (الطفولة) أشبه ما تكون بالصفحة البيضاء التي على الأستاذ أن يجملها بصفاته وسماته التي تكون قدوة لهؤلاء الأطفال في المستقبل.

بالإضافة إلى كون أداة الدراسة عبارة عن استبيان يضم عبارات تقيس سمة الاتزان الانفعالي بصفة عامة لم تحدد فيها بيئة التعلم كمثير للاستجابة، وهذا لغرض الدراسة فسمة الاتزان الانفعالي سمة شخصية، لذا أرادت الباحثة معرفة مستوى هذه السمة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (البهادلي. 1998) التي جاءت بعنوان: " قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها"، حيث أظهرت النتائج أن متوسط الحسابي لأفراد العينة أقل من المتوسط الفرضي، أي مستوى الاتزان الانفعالي لمدرسي ومدرسات المرحلة المتوسطة منخفض، وربما يعود هذا الاختلاف إلى عوامل عدة منها طبيعة العينة فالأستاذ الذي يدرس في المرحلة المتوسطة يتعامل مع تلاميذ مراهقين و من الصفات والخصائص التي تظهر على المراهق عصبيته وعناده ورغبته في تحقيق مطالبه بالقوة والعنف الزائد وتمرده على القرارات التي تأتي من الكبار كالآباء والمدرسين مما يسبب ازعاجا كبيرا للمحيطين به قد يفقدهم اتزانهم الانفعالي في بعض المواقف.

وقد يعود هذا الاختلاف أيضا لاختلاف الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والأمنية في البلدين.

وتتباين هذه النتيجة أيضا مع ما توصلت اليه دراسة (غنام. 2005) التي أوجدت أن سمة الاتزان الانفعالي تحتل المرتبة الرابعة بعدة سمة المسؤولية، والاجتماعية، والسيطرة، وهذا راجع حسب تفسير الباحثة صاحبة الدراسة إلى أن مهنة التعليم ذات مسؤوليات كثيرة وتحتاج إلى قدرات متميزة للنجاح فيها، كالمسؤولية وتحمل الأعباء خاصة في ظل ما يتعرض له الشعب الفلسطيني من مضايقات الاحتلال ووضع العراقيل أمام القطاع التربية والعليم. (ص125)

2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية

تذكير بنص الفرضية: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس"

بعد التأكد من عدم وجود تجانس بين المجموعتين استخدمت الباحثة اختبار (Ttest) لعينتين مستقلتين وغير متجانستين، حيث جاءت قيمة (T) عند درجة الحرية (66.86) تساوي (2.00-) وهي قيمة سالبة ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي هناك فروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي لصالح الاناث ومنه نرفض الفرضية الصفرية للدراسة ونقبل الفرضية البديلة أي أنه: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس".

نجد أن هذه النتيجة قد اختلفت مع أغلب نتائج الدراسات السابق ذكرها خاصة مع ما توصلت إليه دراسة (البهادلي. 1998) ودارسة (بن شيخ. 2015) المعنونة ب: "علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة" التي خلصت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي، لترجع الباحثة عدم وجود الاختلاف للأسباب التالية:

- الاتزان الانفعالي سمة شخصية عامة يفترض تواجدها لدى جميع الناس وليست متعلقة بجنس دون الآخر لذا يكون هناك تناسب عام في درجات وجودها في مختلف البيئات والمجتمعات.

- مجتمع الدراسة كان من بيئة اجتماعية واحدة ومن مجال مهني واحد، لذا فإن الضغوط التي يعيشونها والظروف التي يمرون بها كلها متشابهة بينهم، لذا من المعقول جدا أن يكون هناك تشابه حتى في البنى النفسية والانفعالية والسلوكية العامة، وليس غريبا أن تكون استجاباتهم لنفس المثيرات بطريقة متقاربة خاصة وأن المقياس حدد مثيرات عامة موجودة في الحياة العملية للعينة.

أما نتيجة الدراسة الحالية التي جاءت تقر بوجود فروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة وذلك لصالح الإناث، فتعود لأسباب هي:

أن المرأة تكون في الغالب هادئة وأقل استثارة للانفعالات من الرجل وهي في الموقف التعليمي تحرص على ان تقدم الرعاية والحب لأبنائها و تكون الأم الثانية للتلاميذ بعيدا عن التحيز لأحد من التلاميذ دون الآخر، فهي أكثر فهم لمشاعرهم والاحساس بحاجاتهم من زملائها الرجال ما يجعلها تتميز بالاتزان الانفعالي، كما أن المرأة قدرتها على إدارة عدة مهام في وقت واحد هذه ميزة تكسبها القدرة على السيطرة والتحكم الجيد في انفعالاتها المختلفة.

2-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة

تذكير بنص الفرضية:" لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة "

استخدمت الباحثة اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" لثلاث مجموعات حيث بلغت قيمة الفرق F (2.60) بالنسبة لمجموعات الدراسة على استبيان الاتزان الانفعالي، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، وبالتالي نقبل فرضية الدراسة التي تنفي وجود فروق بين أفراد العينة في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة (فتح الرحمان. 2014) ودراسة (غنام. 2005) التي جاءت بعنوان:" سمات الشخصية والولاء الوظيفي التنظيمي لدى معلمات المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية بمحافظة نابلس"

وقد يرجع ذلك لكون الاتزان الانفعالي سمة من سمات الشخصية التي تنمو خلال تنشئة الفرد في مراحل نموه المختلفة حتى ينشأ فردا قادرا على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة يعملون في مهنة التعليم وهم يدركون جميعا خصوصية هذه الوظيفة ومتطلباتها، لذا فإن العامل النفسي للأستاذ وسماته الشخصية والاعداد والتكوين الجيد، له دور كبير في مستوى اتزانه الانفعالي بغض النظر عن خبرته المهنية. (الرجيبي. الشيخ حمود. 2018. ص71)

الا أن ما دلت عليه هذه النتيجة لا يعني بالضرورة أن مستوى الاتزان الانفعالي لا يختلف تبعا لسنوات الخبرة، حيث تعتبر بعض الدراسات أن الأساتذة الذين يقضون سنوات أطول في التعليم، يتميزون بقدرتهم على مواجهة المواقف الطارئة والتعامل مع انفعالاتهم المختلفة بمرونة، كما أنهم الفئة التي حالة التوازن عندهم تتوافق كثيرا مع الحالة التي وصفها كاتل(Cattel, 1961) في تعريفه للاتزان الانفعالي بأنه:

الحالة التي يتسم فيها الشخص بالهدوء والثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج /الانفعالي ازاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعيا في الحياة منضبطا ذاتيا ومثابرا (أبو مصطفى. 2015. ص56).

ويدعم هذا التفسير دراسة (بن شيخ، 2015) في اعتبارها أن سمات الشخصية تزداد ثباتا واستقرارا مع زيادة العمر والاتزان الانفعالي من بين تلك السمات التي من المتوقع أن تتأثر بهذا العامل، كما أن الاحساس بالاستقرار المهني الذي يتكون لدى الأساتذة ذوي الأقدمية يولد لديهم استقرارا نفسيا عاما والذي بدوره ينعكس على توازنهم الانفعالي. (ص90)

2-4- تفسير نتائج الفرضية الرابعة

تذكير بنص الفرضية: " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ".

وللتحقق من تجانس العينتين استعملت الباحثة اختبار التجانس ليفين (F) والذي بلغ (0.07) وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05) ومنه نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار(T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين. حيث بلغت قيمة

الفرق (T) (2.93)عند درجة الحرية (119) بلغت وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) أي أن هناك فرق دال احصائيا بين الفئتين في مستوى الاتزان الانفعالي ولصالح المتزوجين، وبالتالي تم رفض فرضية الدراسة.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (سلعوس. 2002) التي هدفت إلى التعرف إلى سمات الشخصية لدى المرأة العاملة في القطاعين الحكومي والخاص في مدينة نابلس وتحديد أثر بعض المتغيرات منها الحالة الاجتماعية على سمات الشخصية والتي كان من نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في سمات الشخصية للمرأة العاملة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ودراسة (غنام. 2005) التي تفسر عدم وجود فروق في السمات الشخصية للمعلمات وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية في دراستها بأن المسؤوليات والظروف التي تعيشها المرأة متشابهة، والمعلمة غير المتزوجة

تقع تحت ضغوطات العمل مثلها مثل المرأة المتزوجة فالمهام المهنية هي واحدة وتتساوى معها في الواجبات والحقوق كأستاذة.

وترجع نتيجة الدراسة الحالية إلى كون أغلب أفراد العينة كانت من الأساتذة المتزوجين من ذوي الخبرة الطويلة في مجال التعليم، وهم في أعمار متقدمة ما يجعلهم يتعاملون معظم الوقت مع فئة التلاميذ بأعمار أولادهم أو أحفادهم فيتعاملون معهم على قدر كبير من الرحمة والحب والعاطفة، فهم يدركون حجم المسؤولية التي على عاتقهم والأثر الإيجابي الذي يتركونه في ذهنية تلاميذهم من وراء معاملتهم الحسنة لهم، وهذه عوامل من شأنها أن تجنبهم الوقوع تحت تأثير الانفعالات السلبية مما يجعلهم أكثر هدوء واتزان من زملائهم في الطرف المقابل.

خاتمة

خاتمة

من خلال ما سبق يمكن القول أن الدراسة الحالية أظهرت مجموعة من النتائج حول سمة الاتزان الانفعالي، باعتبارها واحدة من أهم سمات الشخصية التي تميز الفرد بمرونة ردود أفعاله في المواقف الطارئة، والتي يفترض أن يتسم بها الأستاذ الناجح، فموقعه من العمل يعرضه لمواقف مختلفة من السلوك الصادر عن التلاميذ أو من البيئة المحيطة به عموما؛ بحيث يجد فيها نفسه مرغما على ضبط انفعالاته في صورة تعبر عن نجاحه في مواجهة تلك المواقف، ولتحقيق أغراض الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و طبقت أداة تتمثل في استمارة استبيان لجمع البيانات مستخدمة أساليب احصائية متنوعة، لتتحقق فرضيتين من فرضيات الدراسة و ترفض فرضيتين، والنتائج كانت كالآتي:

- مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة مرتفع.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمغير الجنس لصالح الاناث.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

اقتراحات وآفاق بحثية

انطلاقا من الاطار النظري للدراسة والنتائج المتوصل اليها ولأجل اتمام مسار البحث العلمي تقترح الباحثة اجراء الدراسات التالية:

1- المرافقة الأسرية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- فاعلية برنامج ارشادي لرفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم المتوسط.

3- الذكاء العاطفي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لأستاذة التعليم الابتدائي.

4- فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى القلق لدى أستاذ التعلم الابتدائي.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المصادر

القرآن الكريم. [سورة آل عمران. الآية 134]، [سورة الاسراء. الآية. 53]

المراجع

1- أحلام نعيم عبد الله سمور(2012): **المسايرة – المغايرة وعلاقتهما بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر**، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجيستير، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية، غزة.

2- أحمد شبشوب(1991): **علوم التربية**، (ب ط)، الدار التونسية للنشر، ، تونس.

3- أحمد خنسه(2000): **دليل المعلم إلى التربية وعلم النفس**، (ب ط)، دار علاء الدين للنشر، دمشق.

4- الزهرة الأسود(2014): **الممارسات التدريسية الابداعية للأستاذ الجامعي وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية**، أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص علوم في علم التدريس، جامعة قاصدي مرباح جامعة ورقلة.

5- أومليلي حميد(2017): **الصحة النفسية للمعلم في ظل مفاهيم علم النفس الايجابي– نموذج الرجوعية التربوية**، مجلة الجامع الجمع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد7، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2.

6- العيد أوزنجة(2014): **أبعاد الصحة النفسية المدرسية في الجزائر – دراسة تحليلية لعوامل المعافاة النفسية التربوية – لدى تلاميذ الطور الأول من التعليم الأساسي**، مجلة العوم الانسانية، المجلد(ب)، العدد42، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر2.

7- أسماء سراج الدين فتح الرحمان، مروة محمد حامد عثمان: **الاتزان الانفعالي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري الادارات بجامعة الخرطوم مجمع الوسط**. (2015/11/17) (10:17:08).

http://khartoumspae.uofk.edu/123456789/17181

8- باسل محمد عبد الله عاشور(2017): **الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة**، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجيستير كلية التربية الجامعة الاسلامية، غزة.

9- بطرس حافظ بطرس(2008): **التكيف والصحة النفسية للطفل**، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

10- بن الشيخ ربيعة(2015): **علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي**، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير ، تخصص علم النفس التربوي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

11- بن التواتي خيرة (2014): **الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي**، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص ارشاد وتوجيه، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

12- هادي صالح رمضان(2012): **الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين**، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، المجلد19، العدد10، كلية التربية، جامعة الموصل.

13- يوسف سيف الرجيبي، محمد عبد الحميد الشيخ حمود(2018): **الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية**، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مجلد12، العدد1، جامعة قابوس، سلطنة عمان.

14- يوسف محمود، **سمات المربي الفعال (الاتزان الانفعالي)**

https://saaid.net/aldawah/440.htm

15- كمال عبد الحميد زيتون (2003): **التدريس نماذجه ومهاراته**، ط1، عالم الكتب، القاهرة.

16- محمد طعيمة هليل، مروة خلاوي محمد، نبأ خالد جواد(2017): **الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية**، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس، قسم علم النفس، جامعة القادسية.

17- محمد كمال محمد حمدان(2010): **الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية**، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

18- محمود ابراهيم وجيه(1980): **مدخل في علم النفس**، (ب ط)، دار المعارف للنشر، مصر.

19- محمود اسماعيل محمد ريان(2006): **الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة**، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

20- محمود منسي(1990): **علم النفس التربوي للمعلمين**، دار المعرفة الجامعية، كلية التربية، جامعة الاسكندرية، مصر.

21- مصطفى نوري القمش (2009): خليل عبد الرحمان المعايطة، **الاضطرابات السلوكية والانفعالية**، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

22- ناصر الدين زبدي(2006): **سيكولوجية المدرس دراسة تحليلية وصفية**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

23- سليمان سعيد مبارك(2008): **الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين**، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد7، العدد2، جامعة الموصل، العراق.

24- عبد الحسين الجبوري، **قياس الاتزان الانفعالي بناء وتطبيق على طلبة الجامعة**. (2012/05/03) (19: 05am)

Measurement.arabepro.com/t85-topic

25- عودة عبد الجواد أبو سنينة، أحمد حسين اللقاني(1990): **التعلم والتعليم الصفي**، ط1، دار الثقافة ، عمان.

26- عمر عبد الحميد عياد(2012): **بحث بعنوان الانفعالات**، مقدم للدكتور عبد الكريم رضوان، كلية التمريض، الجامعة الاسلامية، غزة.

site.iugaza.edu.ps/arodwan/files/2013/10/Emotions.docx

27- فيصل خليل الربيع، روزي محمد عطية(2016): **الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك**، مجلة دراسات في العلوم التربوية، المجلد43، ملحق3، جامعة اليرموك.

28- فضيلة عرفات محمد السبعاوي(2008): **قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي**

وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها – دراسة مقارنة –، مجلة التربية والعلم، المجلد5، العدد3، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.

29- صالح حسن الداهري (2008): **أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية – الأسس والنظريات**، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

30- رائدة خليل سالم(2008): **التعليم الابتدائي**، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

31- رضا خلف زايد جلبي(2015): **الخبرة الانفعالية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي– دراسة مقارنة –**، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، المجلد الأول، العدد الأول.

32- شادي محمد أبو مصطفى، **الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية**، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

33- خديجة جربوعي(2016): **الكفاءة المهنية لمعلمي المرحلة الابتدائية وعلاقتها بأداء التلاميذ من وجهة نظر مديري المدارس الابتدائية**، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص ارشاد وتوجيه، جامعة المسيلة.

34- خولة أحمد يحي(2000): **الاضطرابات السلوكية والانفعالية**، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

35- ختام عبد الله علي غنام(2005): **السمات الشخصية والولاء التنظيمي لدى معلمات المرحلة الأساسية في المدارس الحكومية في محافظة نابلس**، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.

36- غنية عرعار(2015): **الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية**، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، قسم علم النفس، جامعة المسيلة.

الملاحق

الملحق : (01)

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس

أستاذي(تي) المحترم(ة): السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بين يديك مجموعة من العبارات التي تدور حول موضوع الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وهذه العبارات آراء قد تنطبق أو لا ينطق بعضها عليك.

يرجى وضع علامة (×) أمام الخانة التي تنطبق على حالتك (نعم، إلى حد ما، لا)، علما أن اجاباتك محاطة بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي . يرجى عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

عدد سنوات الخبرة: .....

الحالة الاجتماعية: متزوج ☐ أعزب ☐

الملحق : (02)

رقم العبارة	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
01	أشعر أن بداخلي كثيرا من الصراعات			
02	أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي			
03	أنا حساس جدا من سخرية وتهكم الآخرين			
04	أشعر كثيرا بالخوف و الرهبة من المواقف الجديدة			
05	يجب على الانسان أن لا ينسى الاساءة مهما طال عليها الزمن			
06	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد			
07	أعاني كثيرا من الصداع			
08	يمكنني أن أعيش في الضوضاء وفي المناطق المزدحمة			
09	أتمتع بصحة جيدة أغلب الأحيان			
10	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي			
11	الحياة مليئة بالمتاعب			
12	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين			
13	لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا			
14	أتقبل النقد حتى لو كان في غير محله			
15	أقوم برد الاساءة مهما كانت العواقب			
16	بسهولة أعترف بخطأي و أقدم الاعتذار المناسب			
17	أتضايق من كثرة المناقشة و الجدل			
18	أشعر بالرضا تماما عن حياتي و نفسي			
19	تنتابني كثيرا حالات الفتور واللامبالاة			
20	أشعر أن الغد سيكون أفضل			
21	أتناول العقاقير المهدئة والمنومة			
22	أعاني كثيرا من الأرق			
23	أبدأ غالبا بمصالحة من يخاصمني			
24	أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت			
25	أثور بسهولة و لأسباب تافهة			
26	أشعر بالخجل عند التحدث أمام الآخرين			
27	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به			
28	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية			
29	أتحمل الإساءة من الآخرين و أسامحهم			

30	كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني			
31	أعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي			
32	أشعر بالارتياح في حلقات النقاش			
33	بسهولة أجيد التعرف على أصدقاء جدد			
34	أنا قادر على انجاز ما أطمح إليه			
35	عندما أنفعل و أثور أعاني من التأتأة و التلعثم			
36	أشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب			
37	أنظر إلى نفسي كثيرا على أنني فاشل			
38	أجد صعوبة في البقاء وحدي لفترة من الزمن			
39	أتعامل مع معظم المواقف بسهولة و يسر			

الملحق : (03)

ملاحق الدراسة الاستطلاعية

Correlations

		SOMME	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
SOMME	Pearson Correlation	1	.646**	.597**	.417*	.595**	.646**	.362*	.556**	.442**	.406*	.453**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.011	.000	.000	.030	.000	.007	.014	.006
	N	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		SOMME	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
SOMME	Pearson Correlation	1	.406*	-.302	.345*	.374*	.447**	.406*	.613**	.362*	.334*	.383*
	Sig. (2-tailed)		.014	.073	.039	.025	.006	.014	.000	.030	.047	.021
	N	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Correlations

		SOMME	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30
SOMME	Pearson Correlation	1	.509**	.453**	.383*	.646**	.445**	.447**	.345*	.592**	.572**	9**1.5
	Sig. (2-tailed)		.002	.006	.021	.000	.007	.006	.039	.000	.000	.002
	N	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Correlations

		SOMME	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39
SOMME	Pearson Correlation	1	.509**	.527**	.427**	.447**	6*1.4	.521**	.442**	9**3.5	.407*
	Sig. (2-tailed)		.002	.001	.009	.006	.014	.001	.007	.002	.014
	N	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	36	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	39

Correlations

		التطبيق الاول	التطبيق الثاني
التطبيق الاول	Pearson Correlation	1	.889**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	36	36
التطبيق الثاني	Pearson Correlation	.889**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	36	36
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

الملحق : (04)

ملاحق spss الدراسة الأساسية

الجنس					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	42	34.7	34.7	34.7
	أنثى	79	65.3	65.3	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

سنوات الخبرة					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	أقل من 5 سنوات	38	31.4	31.4	31.4
	من 5 الى 10 سنوات	27	22.3	22.3	53.7
	أكثر من 10 سنوات	56	46.3	46.3	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

الحالة الاجتماعية					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	متزوج	92	76.0	76.0	76.0
	غير متزوج	29	24.0	24.0	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاتزان الانفعالي	121	92.5289	8.46864	.76988

One-Sample Test						
	Test Value = 78					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الاتزان الانفعالي	18.872	120	.000	14.52893	13.0046	16.0532

Group Statistics					
	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاتزان الانفعالي	ذكر	42	90.2619	9.79064	1.51073
	أنثى	79	93.7342	7.46395	.83976

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
الاتزان الانفعالي	Equal variances assumed	4.407	.038	-2.180-	119	.031	-3.47227-	1.59250	-6.62558-	-.31897-
	Equal variances not assumed			-2.009-	66.894	.049	-3.47227-	1.72844	-6.92235-	-.02220-

Descriptives

الاتزان الانفعالي

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
أقل من 5 سنوات	38	90.1316	7.34542	1.19158	87.7172	92.5460	75.00	105.00
من 5 الى 10 سنوات	27	92.5556	8.96718	1.72573	89.0083	96.1029	76.00	107.00
أكثر من 10 سنوات	56	94.1429	8.69154	1.16146	91.8152	96.4705	75.00	113.00
Total	121	92.5289	8.46864	.76988	91.0046	94.0532	75.00	113.00

Test of Homogeneity of Variances

الاتزان الانفعالي

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.830	2	118	.439

ANOVA

الاتزان الانفعالي

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	364.283	2	182.141	2.608	.078
Within Groups	8241.866	118	69.846		
Total	8606.149	120			

Group Statistics

	الحالة الاجتماعية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاتزان الانفعالي	متزوج	92	93.7609	8.35263	.87082
	غير متزوج	29	88.6207	7.73403	1.43617

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
الاتزان الانفعالي	Equal variances assumed	.077	.781	2.939	119	.004	5.14018	1.74868	1.67762	8.60274
	Equal variances not assumed			3.060	50.282	.004	5.14018	1.67956	1.76715	8.51321

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة، كما سعت للتعرف على مدى دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغيرات (الجنس، سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية)، ولتحقيق هذه الأهداف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (121) أستاذ وأستاذة بنسبة 10% من المجتمع الأصلي والبالغ عددهم (1210) من الأساتذة، وتكونت أداة الدراسة من استمارة استبيان لقياس الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي وتكونت من (39) فقرة، وبعد تطبيق أداة الدراسة تم تحليل استجابة أفراد عينة الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) حيث استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسب المئوية واختبار(T) واختبار(F)، أما نتائج الدراسة فكانت الآتي:

1- مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة مرتفع.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وذلك لصالح المتزوجين.

summary

The objective of the study was to detect the level of emotional equilibrium in the primary learner in the city of Mesila. It also sought to identify the significance of the differences in emotional equilibrium according to the variables (gender, years of experience, social status). To achieve these objectives, And a professor of 10% of the original community of 1210 and consisted of 39 paragraphs, and after the application of the study tool was analyzed the response of the sample of the study sample using the statistical program spss where the researcher used the averages of arithmetic and standard deviations and frequencies and percentage and tested t, and test f, but if we dealt with the results were as follows

1)- The level of emotional balance among teachers of primary education in the city of Mseila is high

2)- There are statistically significant differences in the emotional balance among the teachers of primary education in the city of Masila, which is attributed to gender change in favor of females

3)- There are no statistically significant differences in the emotional balance among the teachers of primary education in the city of Masila

4)- There are differences of statistical significance in the emotional balance among the teachers of primary education in the city of Mesila for the social status variable in favor of the .married