



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: 2024/.....

رقم التسجيل: 171735091887

رقم التسجيل: 191935071603

مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية

(دراسة ميدانية ببعض مدارس مدينة المسيلة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في:

تخصص علم النفس العيادي

شعبة علم النفس

إشراف الأستاذ:

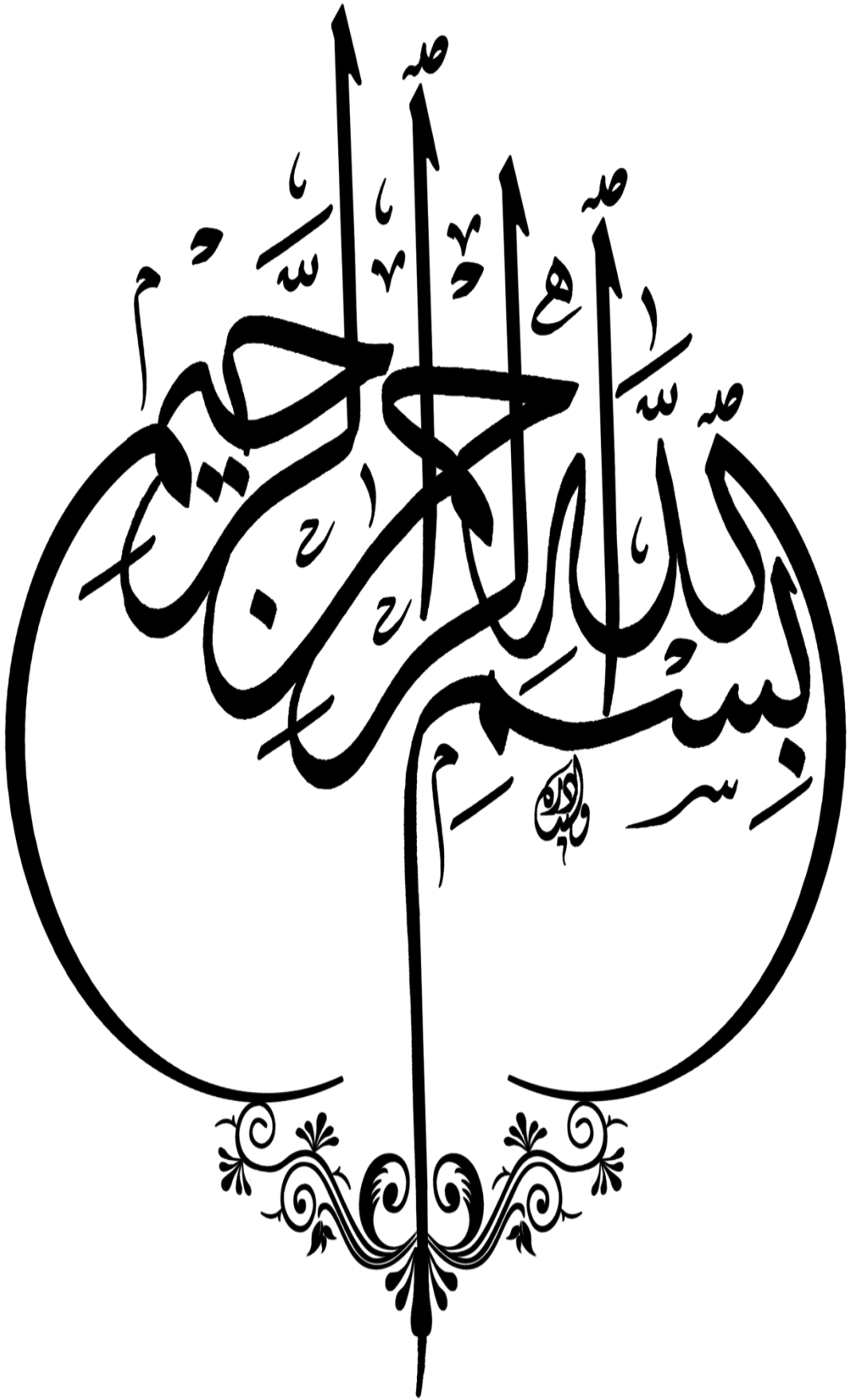
إعداد الطالبتان:

سمير مرزوقي

- نسرين بعلي

- رندة أمة الرحمان بوساق

السنة الجامعية: 2024-2023





شكر وعرفان

﴿ وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾

الحمد لله المنان ذو الفضل على لطفه وكرمه على توفيقنا لإتمام هذا العمل

ثم الصلاة عليك يا خير هادي وسلام مجدد وثناء

من باب "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" نتقدم بجزيل الشكر إلى:

في المقام الأول أستاذنا المشرف "سمير مرزوقي" على مجهوداته

المبذولة والذي لم يبخل علينا بمعلوماته وعطائه الفكري

كما نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير للأستاذ "الطيب حماني عباس"

نظير جهده ونصائحه ودعمه لنا

فلهما كل الاحترام والتقدير وجزاهما الله عنا خير الجزاء

والشكر موصول إلى كل من مدّ لنا يد العون في خدمة وإعداد هذا العمل المتواضع

إهداء

رب الورى الوهاب مسبغ النعم

الحمد لله العلي ذي الكرم

على النبي العربي أحمدا

ثم الصلاة والسلام سرمدا

هناك احتمال آخر لتتويج مسعانا بغير الهزيمة ما دُمنّا قرّرنا أننا لن نموت قبل أن نحيا
لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق كان محفوفًا بالتسهيلات فاللهم لك الحمد حبا وشكرا وامتنانا
أهدي نجاحي هذا إلى:

إلى غزة وأبطال السابع من أكتوبر، إلى روح الروح

إلى من نزلت في حقهما الآية الكريمة ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ﴾

العزيزين والديّ الذين لولاهما ما أصبحت ما أنا عليه اليوم أطل الله في عمريهما

إلى الغائبين؛ الحاضرين دوماً في كل الأشياء

إلى من قيل فيهم ﴿ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ ﴾ إخوتي وأخواتي

إلى الذين هم سند وكتف ثابت لا يميل، من تجاوزت برفقتهم تعب الأيام والسنوات، وكانوا

دائماً بجانبني في كل خطوة "أصدقائي"

إلى التي شاركتني إنجاز هذه المذكرة وتقاسمت معي حمل وعناء إنجازها "زنده"

إلى كل من قال لي "لميمة"

إلى عائلة شباب Today وكل أفراد عائلتي

أهدي هذا النجاح إلى كل من علمني حرفاً وأعانني في طريق العلم والنجاح

إلى كل من يسعى ولم يجد من يؤمن به

...نسرین

إهداء

الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا على البدء والختام

(وآخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين)

بعد تعب ومشقة دامت خمس سنوات في سبيل العلم والعلم تحمل في طياتها أمنيات الليالي،
وأصبح عناني اليوم للعين قرّة، ها أنا اليوم أقف على عتبة تخرجي اقطف ثمار تعبتي، فاللهم
لك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا.

وبكل حب اهدي ثمرة تخرجي ونجاحي

إلى من احمل اسمه بكل عز وافتخر لمن مهد لنا الطريق بتعبه وإلى المرأة التي صنعت مني
فتاة طموحة تحب الصعوبات قدوتي الأولى إلى من غمرونا بالمحبة وتحملو معنا عناء
الطريق أمي وأبي

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي إخوتي (لؤي، أريج)

إلى الكتف الذي لا يميل والظل احتمي به إلى القلوب النابضة بصدق الحب والمشاعر إلى
خالاتي وجدتي إلى روح جدي الطاهرة رحمة الله عليه

بكل امتنان وتقدير، أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف على جهوده اللامحدودة
ومساهمته الفعالة في توجيهنا وإرشادنا خلال مسيرتنا الأكاديمية الأستاذ مرزوقي سمير

إلى أصدقاء السنين وأصحاب الشدائد وملهمين نجاحي إلى من مدو لي يد العون عند حاجتي إليهم صديقاتي الغاليات (شيماء، خولة)

أمة الرحمان

ملخص الدراسة:

عالجت الدراسة الحالية الموضوع الموسوم بمستوى الاتزان الانفعالي لدى الاساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية بمدينة المسيلة ،ولقد تمت الدراسة وفق المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لوصف الظاهرة وجمع المعلومات عنها ومتابعتها في الميدان للحصول على بيانات حقيقية وذلك من خلال تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على عينة الدراسة المكونة من 55 أستاذ وأستاذة تم اختيارهم عشوائيا .هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الاساتذة حديثي التوظيف والى التعرف على دلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب كل من متغيرات الجنس، السن، التخصص، مكان السكن. وقد بينت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الاساتذة حديثي التوظيف مرتفع ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الاساتذة حديثي التوظيف تعزى لمتغير الجنس، السن، التخصص، مكان السكن.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، أساتذة التعليم الابتدائي حديثي التوظيف

Abstact:

The current study adressed **The topic of the emotional balance level among newly employed teachers in primary schools in the city of M'sila**. The study was conducted using the descriptive approach, Which is the most suitable for describing the phenomenon, gathering information about it, and monitoring it in the field to obtain real data. This was achieved by applying the Emotional Balance Scale to a sample of 55 teachers, selected randomly. The study aimed to identify the level of emotional balance among newly employed teachers and to determine the significance of differences in the level of emotional balance according to variables such as gender, age, speciality, and place of residence. The study results indicated that the level of emotional balance among newly employed teachers is high, and there are no statistically significant differences in the level of emotional balance among newly employed teachers attributed to the variables of gender, age, speciality, or place of residence.

Keywords: Emotional balance, Newly employed primary school teachers.

فهرس المحتويات

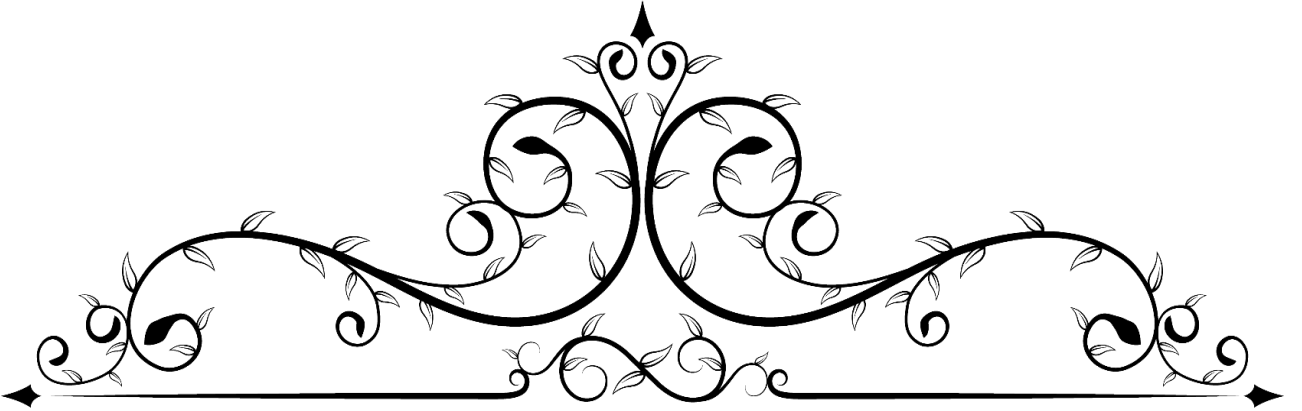
الصفحة	المحتوى
-	شكر وعرهان
-	ملخص الدراسة
-	Abstract
-	فهرس المحتويات
-	فهرس الجداول والأشكال
أب-ت	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	الإشكالية
07	فرضيات الدراسة
07	أهداف الدراسة
08	أهمية الدراسة
08	تحديد المفاهيم الإجرائية
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	
11	الدراسات السابقة

15	التعليق على الدراسات السابقة
16	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة
الفصل الثالث: النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي	
18	نظرية التحليل النفسي
19	النظرية المعرفية
20	النظرية السلوكية
21	النظرية الجشطاطية
21	النظرية الإنسانية
21	نظرية آيزنك
22	نظرية كاتل
23	النظرية السيكوعضوية
24	النظرية السيكوفيزيولوجية
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية	
29	المنهج المستخدم
29	أدوات الدراسة
30	مجتمع الدراسة
31	الدراسة الاستطلاعية
31	عينة الدراسة
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
35	عرض نتائج الدراسة
36	عرض نتائج الفرضيات
44	تفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
49	خاتمة

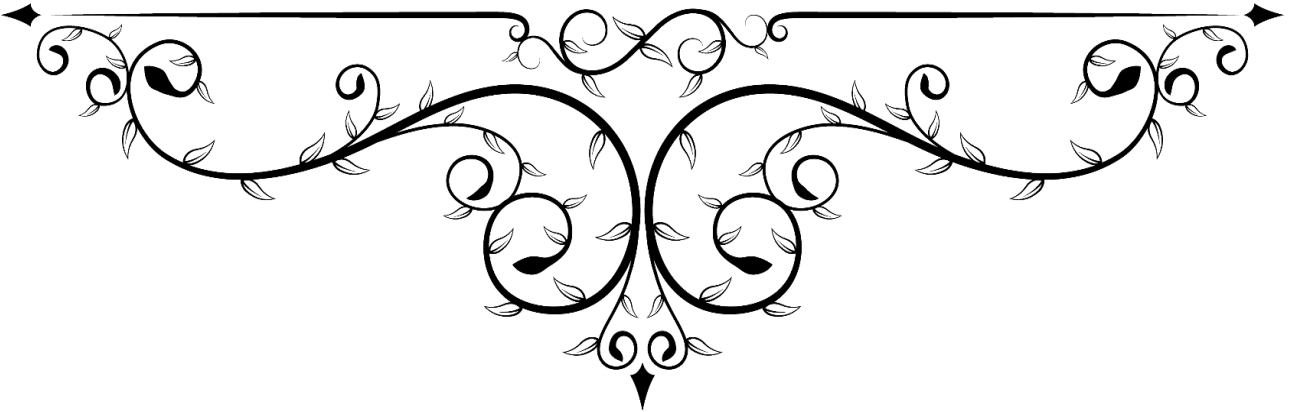
53	قائمة المصادر والمراجع
55	الملاحق

فهرس الجداول والأشكال

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	ثبات مقياس الاتزان الانفعالي عن طريق ألفا كرونباخ	32
02	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاتزان الانفعالي	32
03	يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	35
04	مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف	36
05	ترتيب عبارات استبيان الاتجاه حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة	37
06	الفرق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس	40
07	الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير السن	41
08	الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير التخصص	42
09	يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير مكان السكن	43



مقدمة





مقدمة:

تواجه البشرية في هذا العصر الكثير من المشكلات التي أحدثتها تعقيداته وزادت نتيجةً لذلك الكثير من المتاعب والمشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وأصبح الاتزان الانفعالي للإنسان مُهددًا بالمخاطر نتيجة الخلافات اليومية بين البشر، فالنفس البشرية شديدة الحساسية؛ يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ (سورة المعارج، الآيات 19-20) فهذا الخوف والجزع عند الإنسان هو طبيعة إنسانية خلقها الله تعالى فيه.

والاتزان النفسي هو معالجة الأمور بالتساوي والتحكم في النفس ونزعاتها وصددها عن الانفعالات، من أجل تجنب نوبات الهلع والخوف. "وكون أن الإنسان يضجر من الأحداث الضاغطة فيختل اتزان انفعالاته ويتأرجح ويسقط في هاوية الغضب وعدم الرضا فهو من عند الإنسان نفسه ولم تجلبها له الظروف فهي مُقدرة، فالتحكم في المشاعر والانفعالات وتناول الأمور بالتعقل أمر يساعد على تحمل الأحداث الضاغطة ويؤدي ذلك إلى حسن التوافق النفسي والاجتماعي." (عبد الواحد، يوسف سليمان، 2011، صفحة 33)

وقد ازداد في الآونة الأخيرة الاهتمام بأساتذة التعليم الابتدائي كونهم فئة بالغة الأهمية في المجتمع وتلعب دورًا كبيرًا في إنجاح العملية التعليمية، إذ تعتبر الدراسة السيكولوجية للأستاذ من الدراسات التي لاقت اهتمامًا واسعًا من طرف الباحثين؛ لأنه يعتبر واحدًا من الفئات الأكثر تأثرًا بالظروف المحيطة وما يقع عليه جراء ذلك من مسؤولية في مواجهة تلك الظروف بالشكل الذي يضمن له المحافظة على اتزانه وقدراته العقلية، كما أنه يتعامل داخل المدرسة مع مدير وموظفين وتلاميذ تختلف أفكارهم ومستوياتهم وحاجاتهم ودوافعهم واتجاهاتهم؛ وبالتالي فإن نجاح الأستاذ في مهنته يعتمد إلى حد كبير على مقوماته الشخصية ومعرفة سمات شخصيته حتى يساعده ذلك على التعامل مع كافة الأصناف.

فيعتبر الاتزان الانفعالي واحدًا من الجوانب المهمة في حياة الأستاذ، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد شخصيته، فالأستاذ الذي يتسم بالاتزان الانفعالي يُظهر مستوى من الكفاءة والجودة في العملية التعليمية ويعود هذا بشكل إيجابي على التلاميذ، وفي هذا الصدد يقول المفكر ماشينييو Machinio: "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، صفحة 311)

ونظرًا لأهمية أستاذ التعليم الابتدائي وأهمية صحته النفسية وبناءً على توصيات الباحثين، حيث يقول 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، 2015، صفحة 116)

جاءت الدراسة الحالية لتكشف مستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي، وفيما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لأفراد العينة تُعزى لمتغيرات الجنس، التخصص، السن، وقرب مكان العمل من السكن. وفق خطة منهجية مقسمة إلى خمسة فصول:

الفصل الأول تناولنا فيه الإطار العام للدراسة من إشكالية وفرضيات

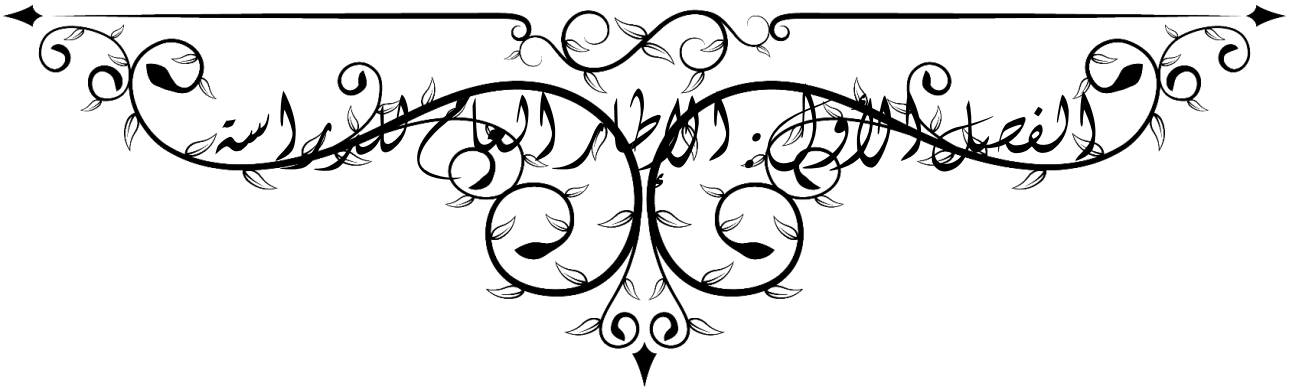
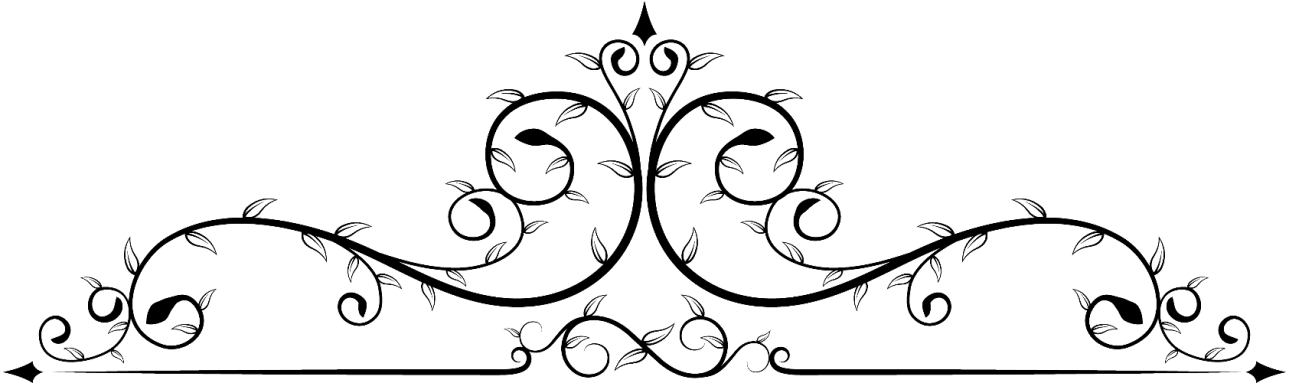
الفصل الثاني: تناولنا فيه الدراسات السابقة

الفصل الثالث: قمنا بعرض النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

الفصل الرابع: تناولنا فيه الإطار المنهجي للدراسة والذي يشمل بدوره كل من المنهج المستخدم، أدوات الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة وأخيرًا الدراسة الاستطلاعية.



الفصل الخامس: وتناولنا فيه عرض نتائج الدراسة والفرضيات، وكذا تفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات، الاستنتاج العام



- .2 فرضيات الدراسة
- .3 أهداف الدراسة
- .4 أهمية الدراسة
- .5 تحديد المفاهيم الإجرائية



1. الإشكالية:

تعدّ مهنة التدريس من أكثر المهن تأثيراً في تشكيل مستقبل المجتمع، حيث يلعب المعلمون دوراً رئيساً في توجيه وتنشئة الأجيال القادمة، ويعدّ الدخول في عالم التعليم تجربة مميزة وقد تكون أيضاً محفوفة بالتحديات خاصة بالنسبة للأساتذة حديثي التوظيف؛ هؤلاء أساتذة يواجهون مواقف جديد وضغوطات مختلفة لم يعتادوا عليه من قبل سواء كان ذلك من حيث تحضير الدروس أو إدارة الفصول الدراسية والتفاعل مع التلاميذ وزملاء العمل.

في خضم هذه التحديات يصبح من الضروري أن يمتلك الأساتذة الجدد مهارات أساسية للتعامل مع الضغوط والانفعالات، فقدرته المعلم على الحفاظ على هدوئه واتزانته أثناء مواجهة المواقف الصعبة هي عنصر حاسم في نجاحه وتأثيره الإيجابي على التلاميذ، وهذا ما يعرف بالاتزان الانفعالي.

إذ يعدّ الاتزان الانفعالي أحد مكونات الشخصية وهو أساسها الذي تعتمد عليه والموجّه للسلوك الدافع من النفس، وكذلك المحرّك للتصرفات إيجابية كانت أم سلبية، ولهذا فمن المهم السيطرة على الانفعالات للحصول على التوافق النفسي ومحاولة الخروج من نهر الضغوط الحياتية إلى بر الأمان باستخدام كل العوامل الدافعة المؤدية لذلك مثل الصبر، والقبول بالقضاء والقدر، ويعتبر التخطيط السليم جزء من الخروج من هذه الضغوط والصعوبات بطريقة ذكية، واستخدام عامل الوقت والمرونة بدرجة تجعل الخروج من الصعوبات أمراً حتمياً يساهم في التوازن النفسي بدرجة عالية ويصبح التعامل مع النفس بهذه الصورة أحد سماتها التي تواجه الانفعالات السلبية بإيجابية وتعقل، وهذا ما تمّ تناوله في دراسة القطان 1992.

ويشير الاتزان الانفعالي إلى قدرة الشخص على السيطرة على الانفعالات المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقضيه الظروف وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

كما يعتبر الاتزان الانفعالي واحدًا من الجوانب المهمة في حياة المعلم التي تحدّد شخصيته، إذ أنه عامل مهم في سبيل تحقيق الفرد لصحته النفسية؛ وهذا ما تمّ تناوله في دراسة الزهرة بومهراس 2023، والمطلوب من المعلم هو قدرته على التفاعل والتعامل مع التلاميذ الذين يتولى قيادتهم وذلك بغرض التأثير في سلوكهم، وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف في إطار العلاقات الإنسانية التي تُبنى على أساس من الثقة والاحترام المتبادلين، حيث يعتبر أساتذة التعليم الابتدائي الركن الأساسي في المنظومة التعليمية وذلك بسبب الدور الفعّال الذي يقوم به، وإيمانًا بجهده وعطائه المستمر بما له من وما تطرّق إليه بدر محمد الأنصاري، 2003 في دراسة بعنوان قياس الشخصية.

إن فهم مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف يساعد في تحديد التحدّيات التي يواجهونها وكذلك تطوير استراتيجيات الدعم والتوجيه التي تعزز من قدرتهم على التحكم في عواطفهم. إن تعزيز الاتزان الانفعالي لا يساعد فقط في تحسين تجربة التدريس بل يساعد أيضا في بناء علاقات إيجابية مع التلاميذ، وتحقيق توازن أفضل بين الحياة الشخصية والمهنية وزيادة الرضا الوظيفي.

بناءً على ما سبق وما تمّ ذكره وللإحاطة بالموضوع أكثر قمنا بطرح التساؤلات الآتية:

- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغير السن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغير مكان السكن؟

فرضيات الدراسة:

- مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية تعزى لمتغير التخصص.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية تعزى لمتغير مكان العمل.

3. أهداف الدراسة:

- الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية.
- التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي التي تعزى لمتغير الجنس.
- التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي التي تعزى لمتغير التخصص.
- التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي التي تعزى لمتغير السن.
- التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي التي تعزى لمتغير مكان العمل.



4. أهمية الدراسة:

أهمية دراستنا في مضمونها المتمثل في دراسة مستوى الاتزان الانفعالي بالنسبة للفئة التي يتناولها موضوع الدراسة، حيث أن دراسة الاتزان الانفعالي تُمدنا بأفضل الطرق للتعامل مع الأفراد واستثمار إمكاناتهم أفضل الاستثمار، إذ أن له تأثير مباشر على نجاح العملية التربوية وتحقيق جودة تعليمية عالية خاصة أنه يستهدف فئة مهمة وهي أساتذة التعليم الابتدائي.

5. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5

التعريف الاصطلاحي:

عرفه بينسون وجلوريا بأنه قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة وأن تكون لديه المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية، بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (مشعان، 2021، صفحة 172)

يعرفه حريش والعزب بأنه قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته ومشاعره المختلفة، وامتلاكه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (حريش، 2015، صفحة 46)

هو حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءًا وتقاؤلاً وثباتًا للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة والتشاؤم ومزاجهم متقلب. (ريان محمود و إسماعيل ، 2006 ، صفحة 9)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن أن نعرف الاتزان الانفعالي بأنه قدرة الفرد على إحداث رد فعلي أو استجابة انفعالية تتوافق مع المواقف التي تثير الانفعالات.

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة عن مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

2.5. أستاذ التعليم الابتدائي:

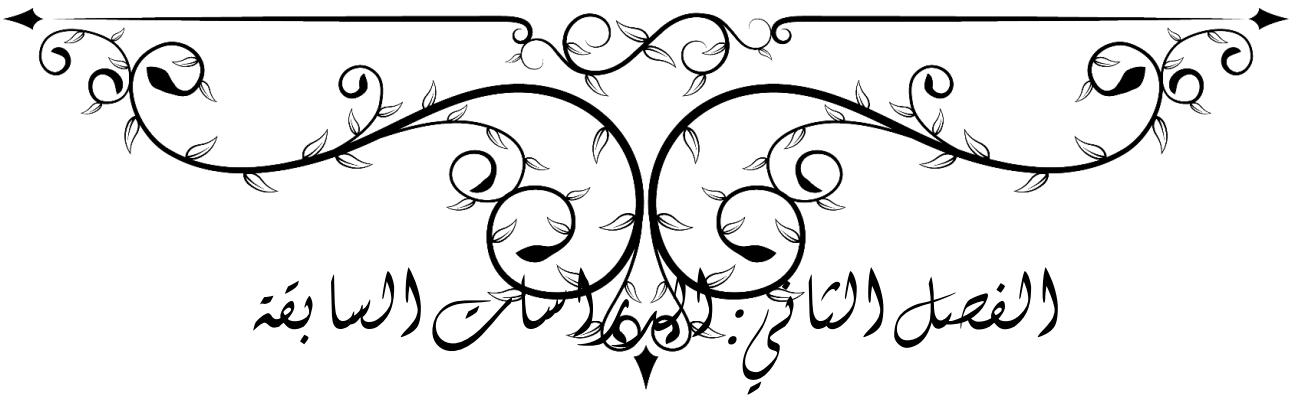
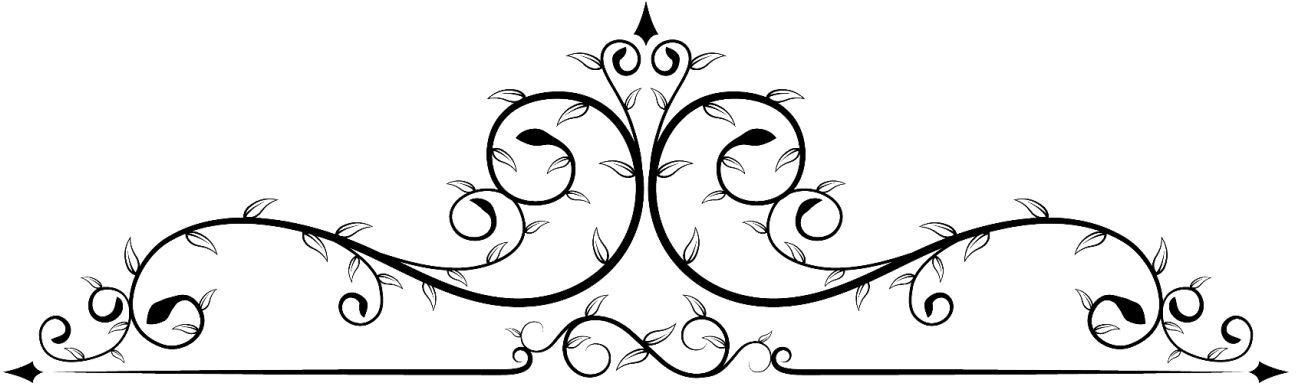
التعريف الاصطلاحي:

يعرف بأنه عنصر هام في الجهاز التعليمي، إذ يتمثل فيه النضج العلمي والخبرات الفنية والقدرة على التوجيه المهني وعلى أعمال التخطيط والمتابعة في الإطار الفني لمادة تخصصه وفي الميدان الإداري بمدرسته، وهو يعد من أهم المقومات لتحسين العملية التعليمية. (الحراصي، 2011، صفحة 13)

كما يعرفه حسن حسين البلاوي بأنه هو الذي يجعل ما يدرسه للتلاميذ ذا معنى لهم ويمكنهم من أن يروا جدوى ما يحصلون عليه من معارف ومعلومات ومهارات، ويدركون فائدته متحدرة في حياتهم فضلا عن كونه يهتم برعاية تلاميذه. (كمال، 2009-2010، صفحة 13)

التعريف الإجرائي:

هو الشخص الذي يمارس مهنة التدريس من خلال تقديم الدروس والمعارف ومهارات للتلاميذ وفق تخصصه، وهو عينة دراستنا الحالية.



1. الدراسات السابقة
2. التعليق على الدراسات السابقة
3. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة



1. الدراسات السابقة:

1.1. دراسات محلية:

- دراسة الزهرة بومهراس 2023 بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي"، هدفت الدراسة على محاولة التعرف على مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أساتذة الطور الابتدائي ومعرفة مدى مساهمة الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالرضا عن الحياة وكذلك معرفة دلالة الفروق في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة باختلاف متغير الجنس، اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي وقامت بتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الرضا عن الحياة على عينة قوامها 107 معلم وتوصلت إلى النتائج الآتية:
 - ارتفاع مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة عن المتوسط لدى أساتذة التعليم الابتدائي عموماً.
 - مساهمة الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.
 - لا توجد فروق في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة باختلاف متغير الجنس.
- دراسة حدة قيطون 2021/2020 بعنوان مستوى الاتزان الانفعالي لدى الراشد المصاب بالصرع، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الراشد المصاب بالصرع من خلال استخدام المنهج العيادي، حيث تمثلت حالات الدراسة في ثلاث راشدين مصابين بالصرع تتراوح أعمارهم بين 26 و 28 سنة، وقامت بتطبيق مقياس مصمم من قبل عادل محمود العدل 1995 والمعدل من قبل الريان 2006 وقامت بتقنيته الباحثة رحيمة بن سماعيل 2014 على البيئة الجزائرية إلى جانب المقابلة العيادية نصف الموجهة والملاحظة العيادية. وتوصلت الباحثة إلى أن الراشدين المصابين بالصرع لديهم مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي.



- دراسة عبد المالك راجحي، باهي سلامي، علي عون 2019 بعنوان مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية والتعرف على الفروق في الاتزان الانفعالي حسب كل من الجنس والمؤهل العلمي والخبرة، واعتمد الباحثون في دراستهم على المنهج الوصفي وقاموا بتطبيق استبيان الاتزان الانفعالي على عينة مكونة من 100 معلم ومعلمة من بعض مدارس مدينة الأغواط تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد تبين من نتائج الدراسة أن:
 - معلمي المرحلة الابتدائية ببعض مدارس الأغواط يتمتعون بمستوى منخفض من الاتزان الانفعالي.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغيرات السن والخبرة والمؤهل العلمي.
- دراسة مريم حميدي 2019/2018 بعنوان مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي واستعملت استمارة استبيان لقياس الاتزان الانفعالي على عينة قوامها 121 أستاذ من مجتمع دراسي قدره 1210 أستاذ، وتوصلت إلى النتائج الآتية:
 - مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة مرتفع.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة تعزى لمتغير سنوات الخبرة.



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

2.1. دراسات عربية:

• دراسة وفاء بنت أحمد محمد العمري 2018 بعنوان ضغوط العمل وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخوة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة الضغوط التي تعاني منها معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخوة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي واستخدمت مقياسين هما مقياس ضغوط العمل ومقياس الاتزان الانفعالي على عينة مكونة من 152 معلمة، وتوصلت إلى النتائج الآتية:

- درجة ضغوط العمل لدى أفراد العينة بصفة عامة بدرجة قليلة وبمتوسط حسابي 2,31.

- درجة الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة بصفة عامة بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي 3,41.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل والاتزان الانفعالي لأفراد العينة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة ضغوط العمل تعزى لكل من متغيري الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة المصادر المهنية لضغوط العمل.

• دراسة عبد اللطيف عبد الكريم مومني، قاسم محمد خزعلي 2017 بعنوان أثر الاتزان الانفعالي على المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة كلية الحصن الجامعية، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الاتزان الانفعالي والجنس على المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة كلية الحصن الجامعية ولتحقيق أهداف هذا البحث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي



المسحي، وتم تطبيق مقياسين أحدهما للمسؤولية الاجتماعية والآخر للاتزان الانفعالي على عينة قوامها 401 طالب وطالبة من مجتمع دراسي قدره 5430 وقد توصلنا إلى النتائج التالية:

- الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من الشعور بالمسؤولية الاجتماعية على الدرجة الكلية للمقياس وعلى جميع مجالاته باستثناء مجال المسؤولية تجاه الأسرة.
- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المسؤولية الاجتماعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث على الدرجة الكلية للمقياس وعلى مجاليه: المسؤولية تجاه الأسرة، والمسؤولية تجاه الأصدقاء والزملاء.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس على مجالي المقياس: المسؤولية تجاه الوطن، والمسؤولية تجاه الحي ومكان السكن.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المسؤولية الاجتماعية تعزى لمستوى الاتزان الانفعالي عند الطلبة لصالح ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع.

• دراسة طارق محمد بدر 2015 بعنوان الأبعاد الخمسة لدى أساتذة جامعة القادسية، هدفت الدراسة إلى تعرف الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية، حيث قام الباحث بتطبيق مقياس زمباردو للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وقام أيضا ببناء مقياس الاتزان الانفعالي على عينة قوامها 106 أستاذ، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- أساتذة الجامعة يتوجهون نحو بعد المستقبل.
- أساتذة الجامعة يتمتعون بالاتزان الانفعالي بدرجة عالية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن تعزى لمتغير النوع.



- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير النوع.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين منظور الماضي السلبي والحاضر الحتمي مع الاتزان الانفعالي لدى أساتذة الجامعة.

3.1. دراسات أجنبية:

- دراسة ديوي 2010 بعنوان الاتزان الانفعالي وعلاقته بالإنجاز التعليمي لدى طلبة الصف الخامس، هدفت لمعرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والإنجاز التعليمي لدى طلبة الصف الخامس والسادس والسابع، حيث استخدم الباحث استبيان ودورث للاتزان الانفعالي وتكونت عينة البحث من 30 طالب و30 طالبة قسموا بطريقة عشوائية إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية حيث أظهرت النتائج ما يلي:

- لا توجد أي علاقة دالة إحصائية بين درجة الاتزان الانفعالي والذكاء المدرسي للطلبة في المجموعة التجريبية.

- الطلبة المتفوقين مدرسياً يكون لديهم الاتزان العاطفي منخفض وذلك تبعاً للجنس والعمر ومستوى الذكاء.

2. التعليق على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف: نلاحظ أن أهداف الدراسة قد تباينت من دراسة لأخرى؛ فمنها التي هدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين الاتزان الانفعالي وباقي متغيرات الدراسة كدراسة وفاء بنت أحمد 2018 ودراسة طارق محمد بدر 2015 وكذلك دراسة ديوي 2010، ومنها ما هدفت إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة المدروسة مثل دراسة الزهرة بومهراس 2023، دراسة حدة قيطون 2021/2020، دراسة عبد المالك راجي وآخرون 2019 ودراسة مريم حميدي 2019/2018، أما دراسة عبد اللطيف 2017 فهدفها هو معرفة أثر الاتزان الانفعالي على المسؤولية الاجتماعية لدى عينة البحث.



من حيث العينة: اختلفت الدراسات السابقة من حيث عدد العينة المتناولة إذ تمثلت أصغر عينة في ثلاث راشدين (حده قيطون) أما أكبر عينة فبلغ عددها 401 طالب وطالبة (عبد اللطيف)، أما بالنسبة لنوعها فمعظمها كان من الوسط التعليمي من أساتذة، معلمين، طلبة وتلاميذ وهذا ما اتفق مع دراستنا الحالية، باستثناء دراسة حده قيطون التي كانت عينتها الراشد المصاب بالصرع، كما أن أغلب العينات تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

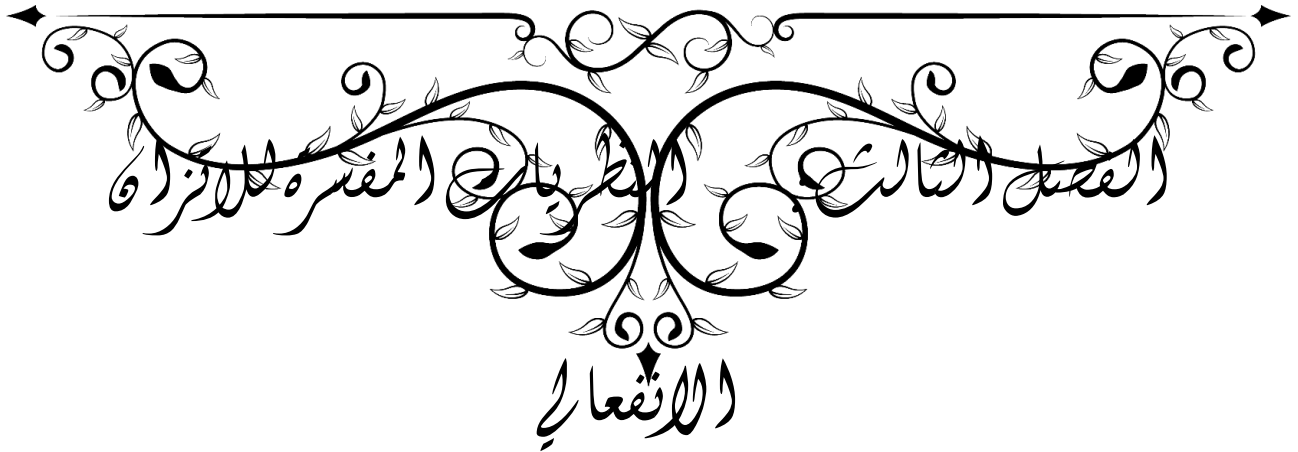
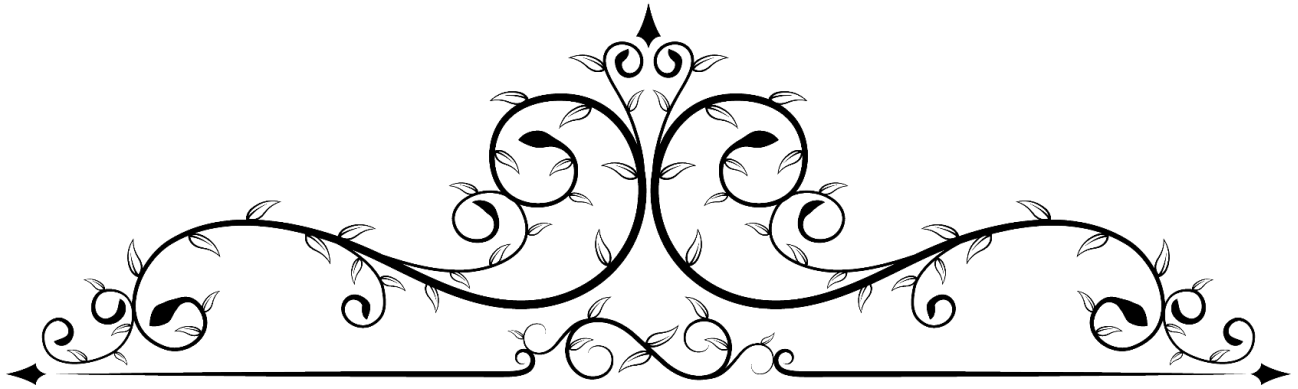
من حيث الأدوات المستخدمة: كل الدراسات استخدمت مقياس الاتزان الانفعالي وأضافت حده قيطون المقابلة نصف الموجهة والملاحظة العيادية مع المقياس. كما أن معظم الدراسات اتبعت المنهج الوصفي.

من حيث النتائج: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة استطعنا التوصل إلى تحديد تلك النتائج في ما يلي:

- أظهرت بعض الدراسات أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى العينة المدروسة، باستثناء دراسة حده قيطون فمستوى الاتزان متوسط لدى العينة ومنخفض في دراسة عبد المالك رابحي.
- أغلب الدراسات تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغير الجنس والسن، كما تبين من خلال دراسة مريم حميدي أنه توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وذلك لصالح المتزوجين.

3. مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اقتباس بعض المعلومات من أجل الجانب النظري.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في تفسير نتائج دراستنا الحالية.
- اختيار المقاييس المطبقة في الدراسة.



1. نظرية التحليل النفسي

2. النظرية المعرفية

3. النظرية السلوكية
4. النظرية الجشطالتيية
5. النظرية الإنسانية
6. نظرية آيزنك
7. نظرية كاتل
8. النظرية السيكوعضوية
9. النظرية السيكوفيزيولوجية



النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

نظرا لوجود فروق في خصائص ومكونات ووظائف الانفعالات بالإضافة للفروق في المذاهب النفسية في تفسير الانفعالات حيث تعددت النظريات النفسية المفسرة للاتزان الانفعالي، ومن هذه النظريات نذكر ما يلي:

1. نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد مؤسس النظرية التحليلية في علم النفس أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو الفرد القادر على منح الحب والقدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الأنا الأعلى وبين مطالب الهو، ويرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك لأنه في حالة صراع دائم بين محتويات الهو ومتطلبات الأنا الأعلى. (علي بن ناصر القحطاني، 2013، صفحة 34)

ويقوم مفهوم الاضطراب الانفعالي من وجهة نظر فرويد على أن الطاقة الجنسية (الليبيدو) عندما يعاق بلوغ هدفها تتحول إلى شحنة انفعالية وتتحين الفرص للانطلاق، وفي مرحلة الطفولة يركز الليبيدو على الجسم وهو ما أطلق عليه فرويد (الليبيدو النرجسي) ليبيدو موضوعي.

ونتيجة لكبت الليبيدو الموضوعي يصبح انطلاق الانفعال تعبيراً عن الليبيدو النرجسي بطريقة مُخفاة وإشباعاً له بأسلوب تخيلي وتصويراً لحالة الحرمان القديمة بشكل مفاجئ وغامض. (محمد، 2010، صفحة 19)

وهي ما يطلق عليها بالتنفيس الانفعالي عن التعبير أو الانفعال بعد مدة من محاولة قمعه أو إيقافه. (مرهف كمال الجاني، 2003، صفحة 53)

وإن كبت مثل هذا الانفعال يؤدي إلى انفجار أو ثورة انفعالية تنتج من تراكم الاستثارة يصعب التحكم فيها. (شوقي ضيف، 2003، صفحة 52)

كما أكد فرويد في نظريته على نظام الأنا باعتباره أنه النظام الإداري المسيطر والمنظم لشخصية الإنسان، وأن لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئية المناسبة له وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب نظام الهو ومطالب الأنا الأعلى، وعليه فإن فرويد يعتقد أنه كلما كان نظام الأنا قويا كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه ومع بيئته.

أما آدلر من جهته فقد اعتبر أن اضطراب الاتزان الانفعالي ينشأ نتيجة الشعور بالنقص حيث يحدث هذا عن طريق نقص النزعة الاجتماعية وأن الفرد يحقق الصحة النفسية عن طريق:

- الميل الاجتماعي والعيش مع الناس.
- التنشئة الاجتماعية الصحيحة.
- وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات. (علي، 2011، الصفحات 79-80)

2. النظرية المعرفية:

قدمت النظرية تصوراً معرفياً للانفعال حيث يقوم على أن الانفعال يحدث نتيجة التقويم المعرفي لموقف المثير.

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات وعليه فإن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر على



استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوطات النفسية. (ريان محمود و إسماعيل ، 2006، صفحة 24)

وتبحث هذه النظرية في الصلة بين ما ن فكر به وما نشعر به أو بعبارة أخرى هل تترتب الانفعالات دوماً على التفكير وهل يعتمد دوماً على تقدير الدماغ للموقف كما نعلم أن انفعالاتنا تتأثر بتفكيرنا فهل يمكن أن ننفعل بمعزل عن التفكير؛ أي أن الانفعال يعتمد على عنصري الآثار الجسمية والتصنيف المعرفي.

فالعنصر الرئيسي في شعورنا بالانفعال هو تفسيرنا للموقف المثير للانفعال والاستجابات الحشوية والعضلية التي تحدث في بدننا، فحدث ما نحس به من دقات القلب وسرعة التنفس وإفراز العرق في مواقف التدريب الرياضي لا يثير فينا انفعالا بينما نفس الاستجابات إذا حدثت في مواقف تهدد حياتنا فإننا سوف نفسرها على أنها خوف ومن هنا فإنها قد تثير استجابات حشوية وعضلية معينة وأنواعا مختلفة من الانفعالات تبعا لتفسيرنا للمواقف المختلفة التي تحدث فيها.

كما وقد ربط آخرون بين ما ن فكر فيه وما نشعر به أي أن الانفعال يعتمد على عنصري الإثارة الجسمية والتصنيف المعرفي وهي ما تسمى بالنظرية المعرفية الفيزيولوجية للانفعال. (محمد، 2010، صفحة 17)

3. النظرية السلوكية:

إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد بالاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة فهي استجابات بعيدة عن القلق والتوتر وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، حيث تعد الصحة النفسية هنا بمثابة الاتزان الانفعالي. (علي بن ناصر القحطاني، 2013، صفحة 35)



4. النظرية الجشطاطية:

تتميز النظرية الجشطاطية في الانفعال بكشفها عن الرابط القائم بين الإنسان المنفعل وسبب الانفعال، وأهم من ذلك كشفها عن الدور الشخصي الذي يلعبه الإنسان المنفعل في انفعاله؛ أنه تغير طراً على الشخص فأصبح في غير ما كان عليه ومنه فهو تغير يريد الشخص أن يفرضه على العالم حتى لا يضل على ما كان عليه، وتغير قد أحدثه العالم في الشخص فلم يعد كما كان عليه. وهكذا تدخل في دورة الانفعال هذه النقاط وتوضح أن لحظة الانفعال هي لحظة تغيير في الشخص وفي العالم كذلك ومحاولة من الشخص لتغيير العالم واستجابته لتغيير العالم له، ذلك ما يعبر عنه الجشطاطيون بانهايار الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للمنفعل والعالم الخارجي، والانفعال عند الجشطاطيين موقف كلي من العالم. (محمد، 2010، صفحة 18)

5. النظرية الإنسانية:

تعتقد هذه النظرية أن دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد للوصول إلى حقيقة الإنسان، حيث ترى أن شخصية المتزن المتكامل بشكل جيد هو القادر على اختيار سلوكه في أي وقت وأيضا على تحمل نتائج سلوكه والقرارات التي يتخذها وهو قادر على إيجاد معنى الحياة.

ونجد أن كارل روجرز يؤكد على قدرة الفرد على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا وعليه فإن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه وهو الشخص الذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه لذاته.

كما وقد تحدث كارل روجرز عن الانفعال بأنه يرافق السلوك المتجه نحو هدفه (تحقيق الذات) ويسهل مهمة هذا السلوك في الوصول إلى الهدف والسلوك يؤثر في الانفعال من

حيث نوعه وشدته فالسلوك المدرك الذي يكون بالغ الأهمية بالنسبة له فإن شدة انفعاله تكون قليلة، كما يؤثر السلوك في نوع الانفعال من حيث الانفعالات غير السارة (الهائجة) والسارة (الهادئة) حيث تحاول الشخصية إحداث التكامل بين النوعين السابقين للانفعال.

ويعتقد كارل روجرز أن الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يلي:

- له القدرة على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة.
 - له القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي.
 - يتسم بالفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية.
 - شعوره بالثقة بالنفس مما يجعله قادراً على إتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية.
- (علي بن ناصر القحطاني، 2013، صفحة 39)

كما أكد ماسلو على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما قدمه من آراء أكد فيها على أن الإنسان له طبيعة جوهريّة، وهي إما أن تكون خيرة طبيعية أو محايدة لكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج لبيئة سليمة لتحقيق رغباته، حيث تؤكد الفلسفة الوجودية على القلق وشعور الفرد بالتهديد الناتج من شعور مرغوب به، وهي حالة تحفيز للفرد تجعله قادراً على توقع المخاطر ويعتقد الوجوديون أن البشر هم وحدهم قادرون على اتخاذ القرار. (عبدالمجيد، 2020، صفحة 187)

6. نظرية آيزنك:

استخدم آيزنك التحليل العاملي وهو يتفق مع كاتل في أنه يمكن أن تحدد الشخصية بمجموعة من العوامل غير أنه يختلف معه في أن آيزنك يعتقد بأنه يمكن حصر عوامل الشخصية في عدد قليل جداً.

ويرى آيزنك أنه لا يمكن تصور أبعاد الشخصية يمكن أن تورث من غير التسليم بوجود بعض الأسس البيولوجية والعصبية والفيسيولوجية والتي تنتجها المورثات الحاملة للاستعدادات الوراثية وبعبارة أخرى يقول آيزنك "أننا لا نقول بأن السلوك نفسه هو الموروث ولكن تركيبات أخرى في الجهاز العصبي المركزي أو المستقبل هي التي تورث وهي بدورها عندما تتفاعل مع البيئة تلعب دورا مهما في تحديد السلوك". (برافين، 2010، صفحة

(121)

كما يرى آيزنك أن ما يورث هو الجينوتيب وما يلاحظ هو الفينوتيب، حيث أن الجينوتيب هو التركيب الوراثي للفرد (نمط وراثي)، أما الفينوتيب فيعتبر مظهرا للتركيب الوراثي وهو ناتج عن تفاعل الجينوتيب مع البيئة ويطلق عليه "النمط المظهري"

ونجد أن آيزنك قد أشار إلى أن سمة الاتزان الانفعالي تمثل تركيبا أساسيا في النمطين الأساسيين المتمثلين في الانبساط والانطواء في بنية الشخصية، ورأى كذلك أن الفرد الذي يتصف بسمة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف والأحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطه المادي والاجتماعي، إذ يستطيع الأفراد الذين يحققون درجات عالية على هذا البعد من الوصول إلى أهدافهم الشخصية من دون صعوبات واضحة ولا يقعون فريسة للحياة ويقررون أنهم يشعرون بالرضا عن الطريقة التي يتبعونها في حياتهم ولديهم المقدرة على مواجهة الضغوط والإحباطات 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. (علي، 2011، صفحة 81)

وفي عام 1986 طور آيزنك هذا البعد إلى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي وتسمى "السيطرة الانفعالية" والتي ترى أن الاتزان يتعلق بسيطرة الفرد على انفعالاته عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت أو العمل، فعندما يواجه الفرد هذه المواقف يستعمل نمطين من الانتباه الانفعالي؛ الأول داخلي (يخص أفكاره الداخلية) أي ما يعتقد الفرد حول قدراته وخبراته لمواجهة الأحداث المهمة وهل لديه الإمكانية على حلها، والثاني خارجي يتعلق بالمشيرات المتعلقة بمهمة المواجهة (نوع المهمة، ومدى وضوحها أو غموضها لدى الفرد)، وبذلك يعتقد آيزنك أن من يمتلك سيطرة انتباهية عالية نحو انفعالاته بخصوص المهمة أو المواقف المواجهة يتصف بمقدار عالي من التوازن الانفعالي. (علي بن ناصر القحطاني، 2013، صفحة 40)

7. نظرية كاتل:

لا يختلف كاتل عن عالم النفس آيزنك في التوصل إلى سمة الاتزان الانفعالي، إذ اعتمد كاتل على الموضوعية الإحصائية في دراسة سمة الاتزان الانفعالي في الشخصية وأسس أبحاثه اعتماداً على التقنية الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي واعتماداً عليه حدد كاتل 16 سمة مصدرية في الشخصية ومنها سمة الاتزان الانفعالي استخرجها من قائمة ألبورت للسمات، وتتلخص هذه العوامل من حيث كونها سمات أساسية في تركيب الشخصية حيث رأى "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 أسلوبه العام حيث يصف كاتل هنا الاتزان الانفعالي بقوة الأنا.

ويضيف كاتل أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي يتصف بالقلق والشك والتوتر وسرعة والاندفاع، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الأحران إذا ما تعرض لعوامل ضاغطة. (علي بن ناصر القحطاني، 2013، صفحة 42)

لذا فإن سمة الاتزان الانفعالي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة في مواجهة الضغوط النفسية، وأشار كاتل إلى أن سمة الاتزان الانفعالي ترتبط إيجابيا بالكفاءة والرضا، والقدرة على تحمل التهديد الخارجي والإحساس بمشاعر الذنب، والقدرة على تحمل التهديد الخارجي، فضلا على ذلك يتصف المتزن انفعاليا بالصلابة والمرونة، والتخطيط والضبط وأخيرا تقدير الذات.

وهكذا يمكن إيجاز خصائص الفرد الذي يتمتع بسمة الاتزان الانفعالي بالآتي:

التحرر من الأعراض المرضية، والقدرة على تحقيق درجة جيدة من التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه، ويحسن استعمال مهاراته وقدراته إلى أقصى حد ممكن، ويتصف بدرجة عالية من التحكم في الذات، ويستطيع مواجهة الضغوط سواء كانت خارجية أو داخلية. (علي، 2011، الصفحات 79-80)

8. النظرية السيكوعضوية:

إن الانفعالات والتعبير عنها أمر متماثل بين كافة أبناء الجنس البشري من مختلف الثقافات الإنسانية، حيث ذكر البعض أن موقف الخطر الخارجي يثير استجابة فيزيولوجية داخلية وعضلية، وأن مثل هذه الاستجابة هو ما يحدث فينا الشعور بالخوف بمعنى أن الانفعال يحدث نتيجة الشعور بالاستجابات الفيزيولوجية والعضلية أولا، وهي التي تحدث الشعور بالانفعال وليس الشعور بالانفعال هو الذي يحدث أولا ثم يثير فينا التغيرات الفيزيولوجية والعضلية. حيث إن إدراك الفرد لأي مصدر يثير انفعاله يؤدي إلى تغيرات أو خلل فيزيولوجي حشوي حيث يؤدي تجمع أحاسيس الفرد بشعوره بتلك التغيرات وردود أفعاله الفيزيولوجية إلى الإحساس بذاته. (علي بن ناصر القحطاني، 2013، صفحة 83)

كما يرى فريق آخر أن المثير يستقبل بواسطة لحاء المخ ويدرك كمثير أو منتج للانفعال ويرسل إلى مراكز المخ السفلي في جهاز الهيپوثالاموس، وتتبعث من ذلك الجزء من المخ

إشارات في صورة متزامنة إلى كل الأعضاء الداخلية والعضلات الخارجية وترتد إلى اللحاء، كما تعمل العضلات والأعضاء على ردود الفعل الفيزيولوجية للانفعال في الوقت الذي يعي اللحاء الإشارة كأنفعال معين.

وأيضاً يفسر والتر كانون الانفعالات والتغيرات الجسمية انطلاقاً من النظرية الثالاموسية والتي تبناها "بارد" أيضاً وأصبحت تسمى نظرية "كانون-بارد" إلى أن التنبيهات الحسية المختلفة تمر من خلال الثالاموس الذي يقع عند قاع الدماغ تقريباً من الهيبوثالاموس، وعليه فإنها تتلقى الرسائل الواردة أثناء عبورها من الثالاموس فإذا لم يتحقق ذلك انطلق الانفعال، ويتألف هذا من تفريغ للثالاموس يصعد إلى اللحاء وهذا التفريغ الصاعد هو الذي يؤدي إلى الخبرة الانفعالية الشعورية ويهبط كذلك إلى الجسم في نفس الوقت، وهذا يؤدي إلى التعبيرات الحشوية والعضلية. (موراي، 1988، الصفحات 103-104)

9. النظرية السيكوفيزيولوجية:

حدد العلماء أربعة انفعالات أساسية لها دور كبير في الحياة الانفعالية للإنسان وهي انفعال الغضب، انفعال السرور، انفعال الحزن وانفعال الخوف، حيث أن كل هذه الانفعالات تصحبها تغيرات جسمية ظاهرة يمكن تسجيلها ومعرفتها وبالأخص التبادل بين الخلايا والتنفس ونشاط الأوعية والقلب ودرجة النشاط العضلي وبعض المظاهر الفيزيولوجية الأخرى بعد التوصل للارتباط الوثيق بين الحالات الانفعالية وبين حالة الكائن الحي. (عويضة، 1996، الصفحات 72-73)

ظهرت النظرية الفيزيولوجية على يد العالم جيمس لانج وغيرهما، حيث يرى جيمس أننا نشعر بالحزن مثلاً لأننا نبكي أما لانج فيرى أن الانفعالات تحدث نتيجة تغير حالة اللاوعي وفي العصر الحديث أمكن لثبات عملية التأثير المتبادل للانفعالات على الجسم والعكس (التغذية الراجعة)، فعلى سبيل المثال الحالات النفسية غير الطبيعية كالقلق والتوتر عند



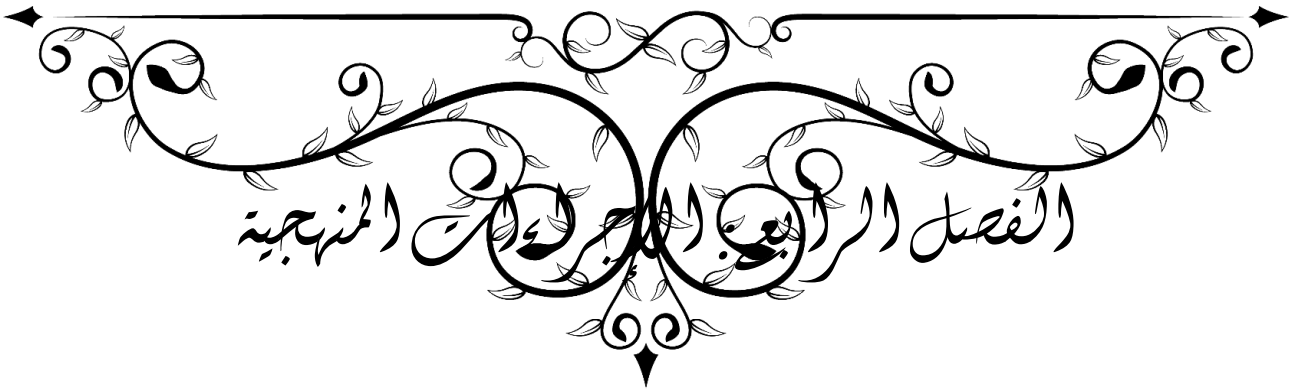
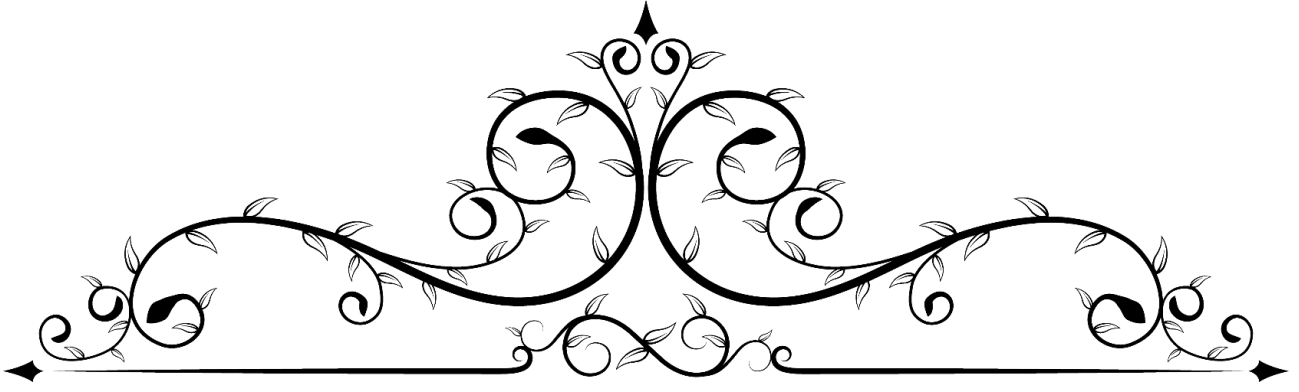
مرضى القلب والحزن عند المرضى المكتئبين يرتبط بالتغيرات العضوية، ومن بين الاتجاهات العلمية الخاصة بالانفعالات محاولة تحديد تلك التغيرات النوعية التي تظهر على ملامح الوجه والمصاحبة للتغيرات الانفعالية فإن الفرد تتغير ملامح وجهه كنتيجة للانفعال، وعند البحث في مجال الانفعالات فإن الحديث لابد أن يرتبط بمعرفة طبيعة الجهاز العصبي ولو أن الجهاز العصبي يعمل في صورة الوحدة المتكاملة بين أجزائه إلا أن الانفعالات ترتبط ارتباطاً ديناميكياً وظيفياً بخصائص ومدى استثارة أو كف الجهاز العصبي الذاتي ويقسم هذا الأخير إلى:

- جهاز عصبي سمبثاوي SNS

- جهاز عصبي باراسمبثاوي PNS (كامل، 1994، الصفحات 244-245)

ولمعرفة طبيعة العلاقة بين نشاط الجهاز الذاتي وبين ديناميكية السلوك الانفعالي نذكر على سبيل المثال بعض التغيرات التي تطرأ على السلوك نتيجة نشاط ذلك الجهاز، فمثلاً تؤدي استثارة الجهاز السمبثاوي إلى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الدم والمركبات التي يرتبط بها ذلك الهرمون مما يؤدي إلى عدم السيطرة على الأعصاب أي الاستجابات والردود الانفعالية المرتبطة بموقف انفعالي كالغضب أو الخوف.





2. أدوات الدراسة.
3. مجتمع الدراسة.
4. عينة الدراسة.
5. الدراسة الاستطلاعية.



1. المنهج المستخدم:

هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيمن على سير العقل وتحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (عبد الرحمان بدوي، 1977، صفحة 5)

ويُقال نهج الطريق نهجا ونُهجاً بمعنى وضح واستبان. (موفق بن عبد الله بن عبد القادر، 2011، صفحة 11)

وفي قوله تعالى: ﴿لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شَرْيْعَةً وَمِنْهَاجًا﴾ (سورة المائدة، الآية 48)

إن اختيار المنهج المناسب للبحث يكون مرتبطاً بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث، والمنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي حيث يقوم بوصف الظواهر والأحداث، وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات، ووصف الظروف الخاصة بها. (محمد سرحان علي المحمودي، 2019، صفحة 46)

وذلك من خلال وصف متغير الدراسة وهو الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية.

2. أدوات الدراسة:

الاستبيان: يعتبر صحيفة أو كشف يتضمن عدداً من الأسئلة، تتصل باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط معين، ومن مجموع الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية التي نحن بصدد جمعها. والاستبيان من أكثر الأدوات استخداماً في العلوم السلوكية. (عبد الحميد عبد المجيد البلداوي، 2007، صفحة 22)

استخدمنا لهذه الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي لوسمية مشعان المشعان 2021، يتألف من 25 عبارة.



وتم تحليل بيانات الدراسة باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي: يعتبر أفضل وسيلة إحصائية لتمثيل النزعة المركزية والأساس المركزي الذي يُسمح باستخدامه لتمثيل في التحليلات الإحصائية المتقدمة. (عبد الحميد عبد المجيد البلداوي، 2007)

الانحراف المعياري: يعتبر أكثر أهمية واستخدامًا كمقياس للتشتت، وهو الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات انحرافات القيم عن المتوسط الحسابي ويعتبر الجذر التربيعي للتباين.

قيمة اختبار "T test": أحد أهم الاختبارات الإحصائية وأكثرها استخدامًا في الأبحاث والدراسات التي تهدف للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي عينتين. (سلمان، 2021، صفحة 80)

معامل ألفا كرونباخ: لحساب الثبات.

اختبار أنوفا Anova: يسمى تحليل التباين ويستخدم بشكل أساسي في اختبار مدى أهمية المتغيرات، وهو طريقة لمعرفة ما إذا كانت نتائج الاستطلاع مهمة كما يساعد على معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى رفض فرضية صفرية أو قبول فرضية بديلة.

اختبار كولموغوروف سميرونوف Kolmogorov-Smirnov: هو اختبار إحصائي يقارن توزيع المجتمع الإحصائي من خلال عينتين مستقلتين مأخوذتين من هذا المجتمع.

اختبار شابيرو ويلك Shapiro-Wilk:

3. مجتمع الدراسة:

هو المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة.

أجرينا البحث على أساتذة المدارس الابتدائية حديثي التوظيف بمدينة المسيلة، وقد بلغ حجم مجتمع الدراسة 119 أستاذ وأستاذة.

4. عينة الدراسة:

العينة هي جزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق أساليب المعاينة الإحصائية ويشترط أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تتم دراسته، ولكي تكون العينة ممثلة للمجتمع يجب أن تتضمن خصائص المجتمع بشكل يمكننا من تعميم نتائجها.

وفي بحثنا هذا كان المجتمع الأصلي هو الأساتذة حديثي التوظيف في ابتدائيات مدينة المسيلة لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي لديهم، وتكونت العينة من 55 أستاذ وأستاذة تم اختيارهم عشوائيا.

5. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر أهم خطوة في البحث العلمي لأن الباحث يتمكن من خلالها من الإحاطة بأبعاد المشكلة وتساعده على بناء أداة البحث.

قمنا بجمع المعلومات من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي لكي نستطيع تكوين فكرة شاملة للموضوع، ومن خلال موضوعنا "الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف" قمنا بزيارة بعض الابتدائيات بمدينة المسيلة وتعرفنا على أساتذتها كونهم الفئة الرئيسية في البحث الحالي لمعرفة مستويات الاتزان الانفعالي لديهم.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث، والتعرف على العقبات التي تقف في طريق إجراءاته.



- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة والمتمثلين في أساتذة التعليم الابتدائي.
- حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

ثبات وصدق أداة الدراسة

أ. الثبات: التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها ولمقياس ككل (0.79) وهي قيم تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس الاتزان الانفعالي عن طريق ألفا كرونباخ		
المحاور	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
المقياس ككل	0.791	25

ب. الصدق: صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، كما هو

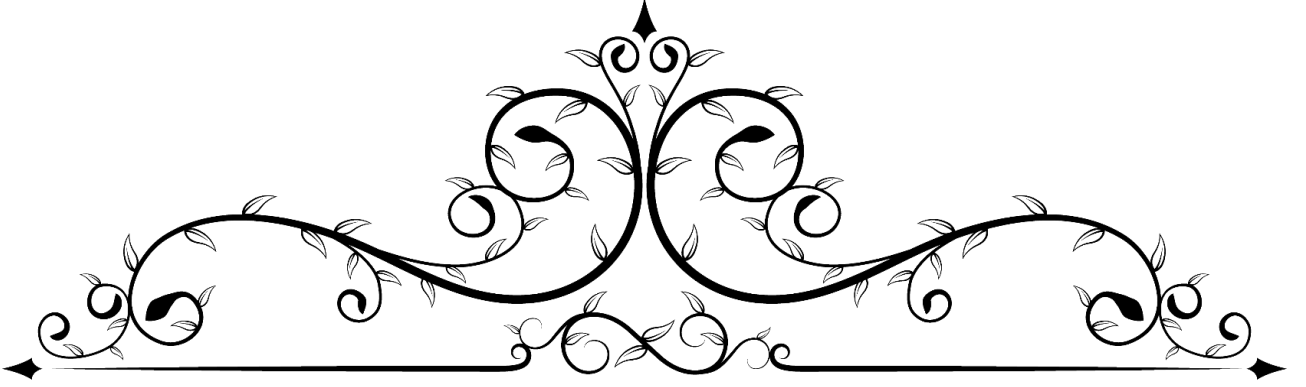
موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاتزان الانفعالي									
الطرفين	إختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الاتزان الأعلى	0.740	0.410	15	104.8333	3.65605	10	6.744	0.000	دال عند 0,01
الانفعالي الأدنى			15	92.5000	2.58844				

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين حيث قدر المتوسط

الحسابي للطرف الأعلى (104.83) في حين بلغ المتوسط الحسابي للطرف الأدنى

(92.50)، وهذا ما أكدته قيمة إختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) التي بلغت (6.74) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، أي أن الفرق لصالح الطرف الأعلى، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس الاتزان الانفعالي صادق لأنه استطاع أن يميز بين الطرفين.



1. عرض نتائج الدراسة.
2. عرض نتائج الفرضيات.

3. تحليل نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات.

4. خلاصة



1. عرض نتائج الدراسة:

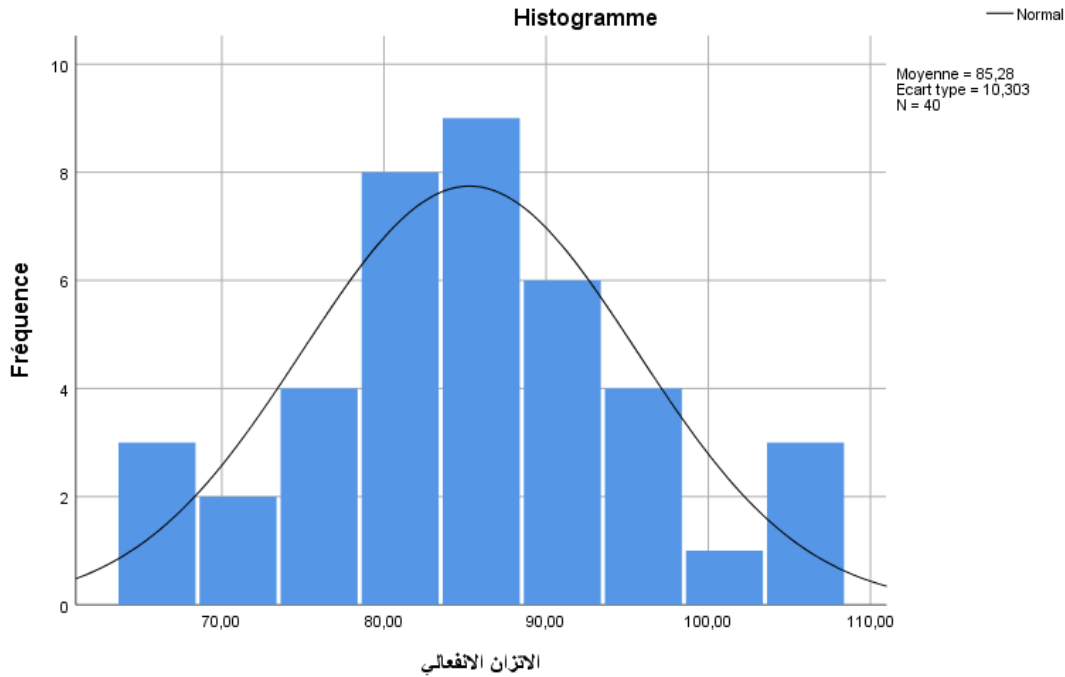
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة
وجب أولاً التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول
التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
غير دال	0,498	40	0,975	0,200*	40	0,079	الاتزان الانفعالي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة اختبار كولموغوروف
سميرنوف واختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان
الانفعالي كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) ، وبالتالي يمكن الحكم
على أن التوزيع البيانات اعتدالي ومنه فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في
المعالجة هي أساليب بارامترية أنظر إلى الملحق رقم (...).

الشكل رقم(01): يوضح التوزيع الطبيعي لمتغير الاتزان الانفعالي



2. عرض نتائج الفرضيات:

الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على: "مستوى الانتران الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف مرتفع وقد تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة عن طريق مقارنة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الانتران الانفعالي بالمتوسط الفرضي للمقياس، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) يوضح مستوى الانتران الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف

المقياس ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
	40	62.5	85.27	10.303	39	6.307	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (04) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المقياس ككل والذي بلغ (85.27) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري للمقياس والمقدر بـ 62.5، بناء عليه فإن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف مرتفع، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (6.30) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) وهذا يعني أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي تم قبول فرضية البحث الأولى والقائلة " مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف مرتفع " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

جدول رقم (05): يوضح ترتيب عبارات استبيان الاتجاه حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

الرقم	عبارات استبيان الاتجاهات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين	40	3.2000	1.04268	متوسط
02	أشعر دائما بالهدوء الداخلي	40	2.8750	1.13652	متوسط
03	أقبل النقد حتى ولو كان في غير محله	40	2.9250	1.20655	متوسط
04	أقبل آراء الآخرين حتى ولو اعتقدت أنهم أقل مني	40	3.5250	1.15442	متوسط
05	لا أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به	40	3.3250	1.20655	متوسط
06	أفكر كثيرا قبل الإقدام على عمل ما	40	3.7000	1.30482	مرتفع
07	لا أتردد كثيرا عند اتخاذ قرار ما	40	3.0000	1.08604	متوسط

مرتفع	1.10824	3.9500	40	أعتقد أنني محبوب جدا من زملائي	08
متوسط	1.31656	2.6000	40	لا أنزعج كثيرا من الأخبار المؤلمة	09
منخفض	1.30064	2.5250	40	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين	10
متوسط	1.08486	3.5500	40	أقبل رأي الآخرين حتى ولو خالفني الرأي	11
مرتفع	1.27702	4.1000	40	كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني	12
متوسط	1.15913	3.2000	40	أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت	13
مرتفع	.92819	4.4000	40	أفضل الحياة دون قيود	14
مرتفع	1.19829	4.0000	40	أنا راضي تماما عن حياتي وعن نفسي	15
متوسط	1.32021	3.2750	40	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة	16
مرتفع	.90263	3.8250	40	أنا متفائل جدا بالمستقبل	17
متوسط	.93233	3.5500	40	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي	18
متوسط	1.09075	2.8000	40	غالبا أسير وفق خطة	19
منخفض	1.34903	2.2250	40	أستطيع العمل وأنا أستمع إلى الراديو	20
متوسط	.84391	3.5750	40	أرى أنني أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية	21
متوسط	1.06096	3.5500	40	أقضي كثيرا من اللحظات في سعادة	22
مرتفع	.90263	3.8250	40	أعتقد أن كل يوم جديد يحمل مفاجأة سعيدة	23
مرتفع	.90441	3.9500	40	ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة	24
مرتفع	1.10680	3.8250	40	يستطيع الفرد أن يتغلب على المصاعب مهما كانت	25

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات الاستبيان، نلاحظ أن العبارات تراوحت في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين عالية ومتوسطة، بالنسبة للعبارات العالية التي تنتمي إلى المجال العالي (3.7-4.5) نجده

في العبارات (6-8-12-14-15-17-23-24-25) حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للعبارات العالية بين (4.40) في العبارة رقم (14) والتي نصت على (أفضل الحياة دون قيود) و(3.95) في العبارة رقم (24) والتي نصت على (ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة) و(3.70) في العبارة رقم (06) والتي نصت على (أفكر كثيرا قبل الإقدام على عمل ما).

أما بالنسبة للعبارات المتوسطة التي تنتمي إلى المجال (2.8-3.6) نجده في العبارات(1-2-3-4-5-7-9-11-13-16-18-19-21-22) تراوحت المتوسطات الحسابية للعبارات المتوسطة بين (3.52) في العبارة رقم (04) والتي نصت على (أقبل آراء الآخرين حتى ولو اعتقدت أنهم أقل مني) و(3.20) في العبارات رقم (13) والتي نصت على (أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت).

وجاءت العبارة رقم (10) تنتمي إلى المجال الضعيف (1.9-2.7) بمتوسط حساب يقدر بـ (2.52) والتي نصت على (يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين) والعبارة (20) بمتوسط حسابي يقدر بـ (2.22) والتي نصت على (أستطيع العمل وأنا أستمع إلى الراديو).

وبالتالي يمكن القول بأن عبارات الاستبيان تراوحت بين المستوى العالي والمتوسط من وجهة نظر أفراد العينة.

الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد

العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس "، وللتحقق من صحة هاته

الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد

المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:



الجدول رقم (06) يوضح الفرق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس									
القرار	مستوى الدلالة	قيمة "T"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	مستوى الدلالة	التجانس ليفين (F)	الجنس
غير دال	0.200	-1.305	38	9.455	82.82	17	0.621	0.248	نكر
				10.727	87.08	23			أنثى

من خلال الجدول أعلاه رقم (06) نلاحظ أن اختبار التجانس ليفين (ف) والذي بلغت

قيمه (0.24) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك

تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T_{test}) لعينتين مستقلتين متجانستين.

وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية في مقياس الاتزان الانفعالي والتي بلغت بالنسبة

الذكور (82.82) وبالنسبة للإناث (87.08) نلاحظ أنه توجد فروق طفيفة بينهما، غير أن

قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (T_{test}) والتي بلغت (0.95) جاءت سالبة وغير دالة

إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة

المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الثانية القائلة بوجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس" أي لا توجد

فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة

(5%).

الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهاته الدراسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير السن"، وللتحقق من صحة هاته

الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين

الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير السن							
القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	0.379	1.059	111.905	3	335.716	داخل المجموعات	الاتزان الانفعالي
			105.674	36	3804.259	ما بين المجموعات	
				39	4139.975	الكلية	

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (الاتزان الانفعالي) والتي بلغت (1.05)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الثالثة القائلة بـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير السن أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة لهاته الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص"، وللتحقق من صحة هاته

الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير التخصص						
القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	0.691	0.490	54.185	3	162.556	داخل المجموعات
			110.484	36	3977.419	ما بين المجموعات
				39	4139.975	الكلية

من خلال الجدول رقم (08) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (الاتزان الانفعالي) والتي بلغت (0.49)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الرابعة القائلة بـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير التخصص أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة لهاته الدراسة على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير مكان السكن"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح الفروق بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير مكان السكن							
القرار	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	0.376	1.066	112.565	3	337.694	داخل المجموعات	
			105.619	36	3802.281	ما بين المجموعات	
				39	4139.975	الكلي	

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (الاتزان الانفعالي) والتي بلغت (1.06)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية البحث الخامسة القائلة بـ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير المكان أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).



2. تحليل نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى: "مستوى الاتزان الانفعالي لدى الاساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية مرتفع"

يمكن تفسير هذه الفرضية من خلال ما تطرق إليه سويف (1987) في تعريفه للاتزان الانفعالي بأنه يعني التحكم والسيطرة على الذات، فإذا نظرنا إلى هذا المصطلح أو مصطلح التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوير يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجابته، وهو مرونة مواجهة المواقف المعتاد عليها وكذا الجديدة. وبحيث أنهم أساتذة حديثي التوظيف فإننا يمكن القول أن لديهم مرونة في تعامل ومواجهة الأمور الجديدة.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة مريم حميدي (2019) التي جاءت بعنوان مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة الابتدائي التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة المسيلة، حيث ظهر مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى العينة، وتفسر الباحثة صاحبة الدراسة النتيجة التي توصلت إليها مهنة التعليم هي في الواقع مهنة إنساني تفاعلية بالدرجة الأولى تحتاج إلى قدر من الاتزان والتحكم في الانفعالات داخل وخارج الصف الدراسي.

كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة عبد المالك رابحي، باهي سلامي، علي عون (2019) بعنوان "مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية" التي من خلالها هدفت إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتوصلت هذه الدراسة الى أن مستوى الاتزان الانفعالي منخفض لدى العينة، وربما يعود هذا الاختلاف إلى بعض العوامل منها طبيعة العينة، فالمعلم الذي يدرس في مرحلة الابتدائية يتعامل مع تلاميذ صغار ومن الصفات التي تظهر على تلميذ عناده وصعوبة في تعامل وسلوكه مع

زملائه وتصرفاته مع معلم، مما يسبب إزعاجا كبيرا المحيطين به يفقدون اتزانهم الانفعالي في بعض لمواقف.

الفرضية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف تعزى لمتغير الجنس"

يمكن تفسير هذه الفرضية بعدم وجود اختلاف بين الجنسين في الاتزان الانفعالي وهذا مايدل على أنه ليس لديهم خصوصية تتعلق بجنس أستاذ التعليم الابتدائي وهذا راجع إلى الفرص المتساوية والمتاحة للجميع بغض النظر عن جنسهم.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الزهرة بومهراس 2023 بعنوان الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى اساتذة التعليم الابتدائي التي هدفت على دراسة دلالة الفروق في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة باختلاف متغير الجنس ،وتوصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود اختلاف يعزى لمتغير الجنس لدى العينة ،حيث تم التوصل إلى أن الاتزان الانفعالي ليس لديه خصوصية تتعلق بجنس المعلم ويرجع هذا إلى الفرص المتساوية المتاحة لجميع الفئات معلمين باختلاف الجنس،كما إن ظروف العمل اليوم صارت تقريبا متساوية، فتحسين الراتب وفرص الترقية جعلت المعلمين يتمتعون بالارتياح ،وأصبح اشرافهم اليوم يتميز بالمرونة على عكس السابق.

كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة مريم حميدي 2019 بعنوان مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي هدفت إلى الكشف عن دلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الجنس ،وتوصلت إلى أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث ،باعتبارها أن المرأة تكون في الغالب هادئة وأقل استشارة الانفعالات من رجل وهي في موقف تعليمي تحرص على أن تقدم الحب والرعاية للتلاميذ وتكون الام الثانية بدون تحيز فهي أكثر فهم

لمشاعر تلاميذ من زملائها الرجال ما يجعلها تتميز بالمرونة والاتزان الانفعالي، وقدرتها على السيطرة والتحكم.

الفرضية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الاساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية تعزى لمتغير السن"

يمكن تفسير هذه الفرضية من خلال ما تطرق إليه جابر وكفافي في تعريفه للاتزان الانفعالي على أنه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في حياة الفرد انفعالية بممارسة ضبط معقول على الانفعالات والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد المالك رابحي، باهي سلامي، علي عود 2019 بعنوان مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، التي هدفت إلى التعرف على دلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير السن، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود اختلاف في متغير السن لدى العينة. حيث تم التوصل إلى أن الاتزان الانفعالي ليس لديه خصوصية تتعلق بسن المعلم سواء كان الأستاذ بسن صغير أو كبير وهذا راجع إلى مرونة واتزان الشخص والتحكم والسيطرة على انفعالاته ومشاعره.

الفرضية الرابعة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية تعزى لمتغير التخصص"

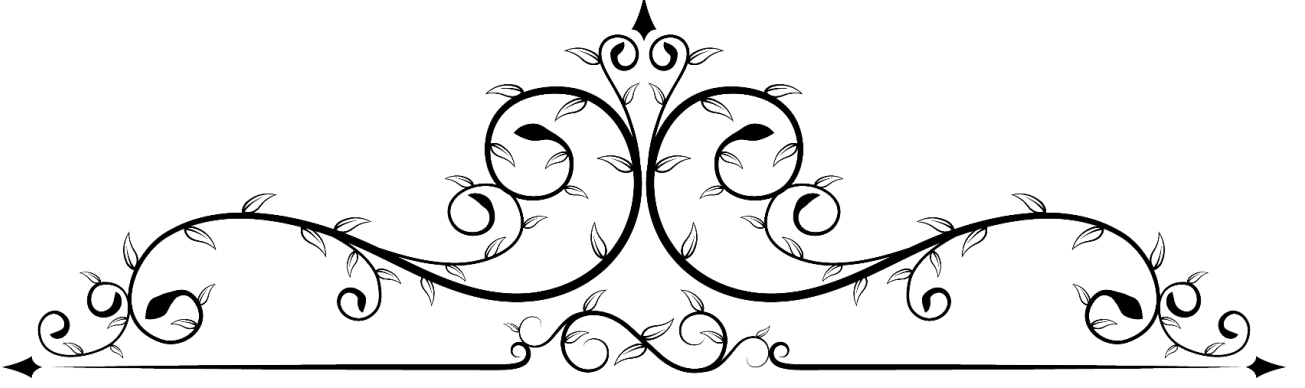
يمكن تفسير الفرضية استنادا إلى الواقع وطبيعة السببية التي يعيشها المعلمين وهي بيئة واحدة في مختلف مقوماتها.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة فيصل خليل الربيع، رمزي محمد عطيه (2016) بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك" التي هدفت إلى التعرف

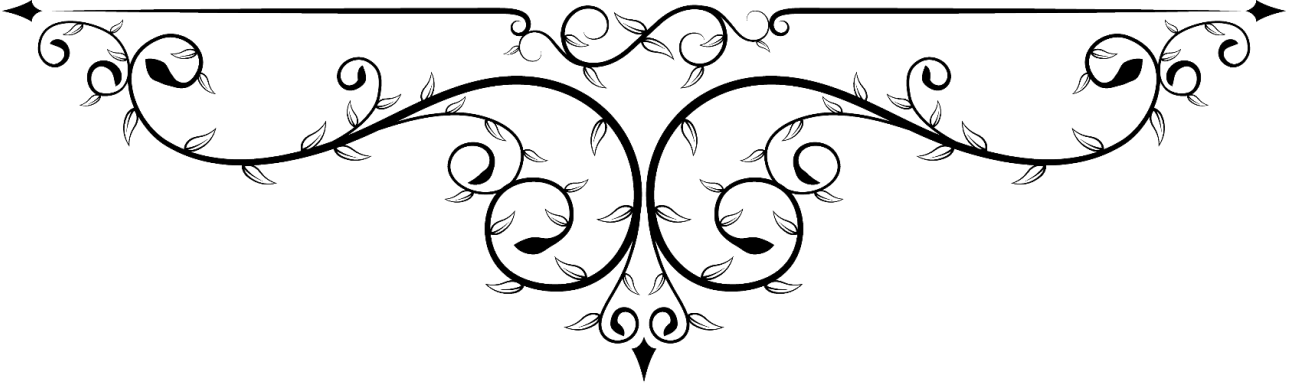
على دلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير التخصص، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدم وجود اختلاف في متغير التخصص لدى العينة وأن هناك كثير من الأساسيات والمعارف والعلوم تكون مشتركة بين بعض التخصصات، كما أن أعدادهم في الجامعات تكاد تكون متقاربة من حيث التأكد على مجموعة من الأهداف والقيم التي يتم غرسها للتلميذ، وأنهم يشعرون بمسؤولية عملهم كونهم أساتذة جدد يتمتعون بحرصهم الشديد والتحكم على أفعالهم والتحلي بالصبر، من أجل الوصول إلى شخصية متزنة قادرة على مواكبة التغيير.

الفرضية الخامسة: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية تعزى لمتغير مكان السكن"

من خلال النتائج المستخلصة من الجدول رقم (09) نرى بأن الفرضية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف تعزى لمتغير مكان السكن، ويمكن تفسير هذه الفرضية بأن السكن في منطقة هادئة يمكن أن يساهم في تقليل مستويات التوتر، والشعور بالأمان في مكان السكن يعزز من الشعور بالراحة والاستقرار حيث أن الاتزان الانفعالي يعزز من القدرة على تحمل ضغوط العمل والتعامل مع التحديات اليومية بطريقة أكثر إيجابية، حيث يعتبر مكان السكن بالنسبة للأساتذة الجدد بيئة داعمة تساهم في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي.



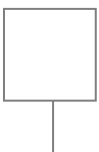
الختامة

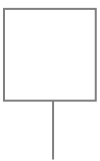


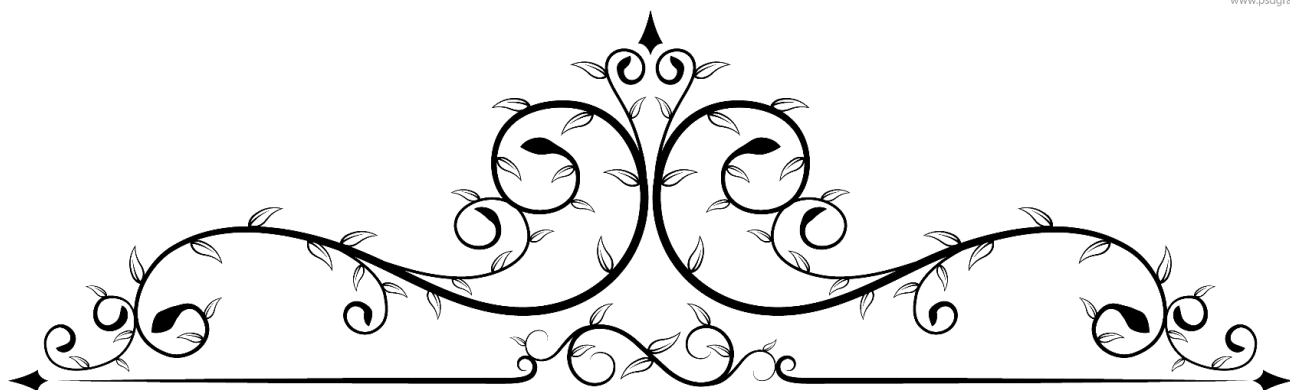


الخاتمة:

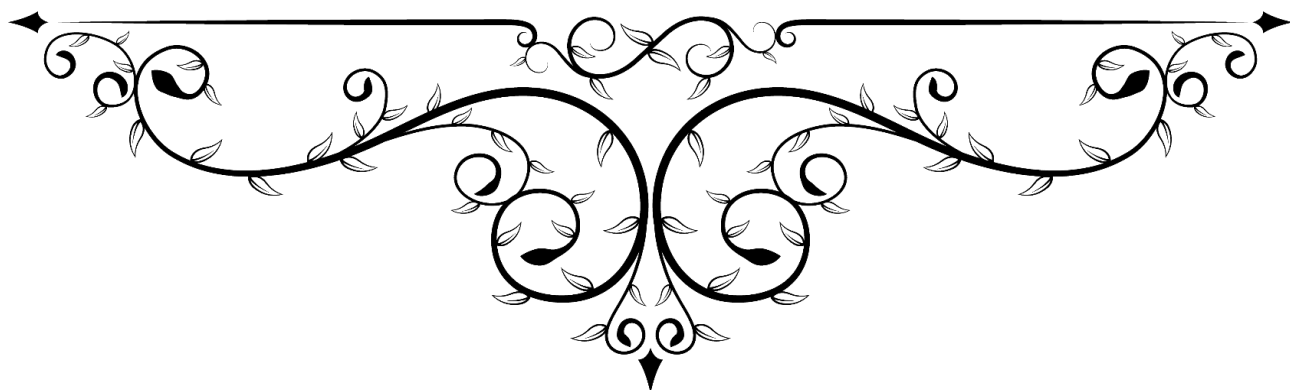
وفي الأخير من خلال ما تم التوصل إليه وعرضه من نتائج حول الدراسة التي تُعنى بالكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة حديثي التوظيف، حيث تعتبر سمة الاتزان الانفعالي واحدة من أهم سمات الشخصية التي يتميز بها الفرد باتزانه ومرونته والقدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته، وهذا ما يجب أن يتصف به الاستاذ المتميز خاصة التي تم توظيفهم حديثًا، حسب طبيعة عملهم قد يتعرضون لضغوط من طرف سلوك تلاميذه أو البيئة المحيطة بهم، حيث يجد نفسه أنه يجب أن يكون مسيطرًا على انفعالاته لمواجهة المواقف الصعبة خاصة كونه جديد على الميدان فالتحكم في سلوكه والتمتع بمرونة يتصفه الاستاذ الناجح والمدرك لجميع الأمور.







قائمة المصادر والمراجع





قائمة المراجع:

القرآن الكريم

1. برافين لورانس، (2010)، علم الشخصية، ترجمة: عبد الحليم محمود السيد ، المركز القومي للترجمة، مصر
2. جليبي، (2015)، الخبرة الانفعالية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، دراسة مقارنة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد الأول
3. شوقي ضيف، (2003)، معجم علم النفس والتربية، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
4. علي بن ناصر القحطاني (2013). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمملكة العربية السعودية. مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
5. عبد الحميد عبد المجيد البلداوي. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي، دار الشروق، عمان
6. عبد الرحمان بدوي، (1977)، مناهج البحث العلمي الكويت، وكالة المطبوعات، شارع فهد السالم.
7. عبد الواحد، يوسف سليمان، (2011)، علم النفس الشخصية مصر: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع القاهرة.
8. لي، س. ع، (2011)، الميول الانتحارية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين من طلبة الإعدادية بمنطقة كريميان.

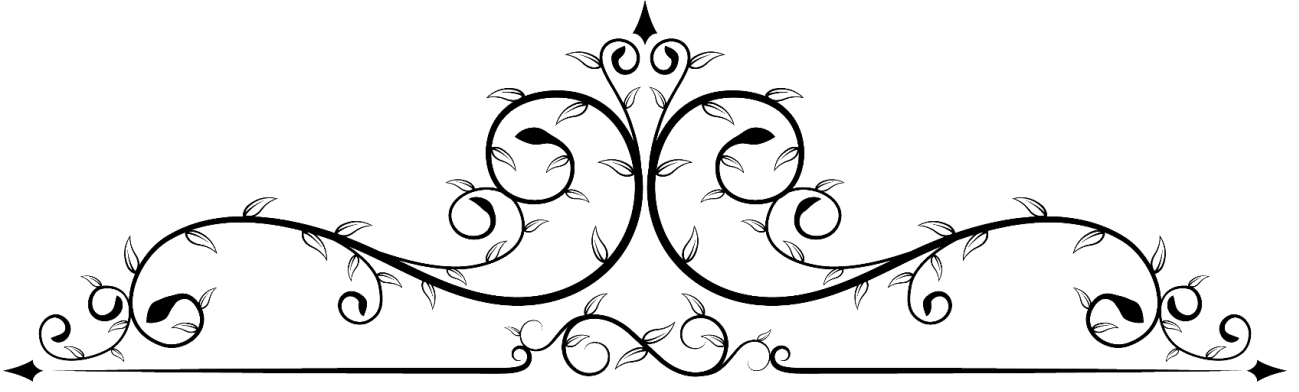


9. الحراصي، (2011)، فعالية دور المعلم الأول بوصفه مشرفاً مقيماً بمدارس التعليم عن بعد .عمان, الأردن.
10. الحريش والعزب (2015)، الاتزان الانفعالي لدى موظفي هيئة مستشفى ذمار العام وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة الدراسات الاجتماعية، اليمن
11. ريان محمود، إسماعيل محمد، (2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة . غزة، فلسطين
12. سلمان حردان عزيز، (2021)، محاضرة عن الاستخدامات الإحصائية وكيف يتم التحليل الإحصائي بالبرنامج الإحصائي SPSS، جامعة المستنصرية
13. عبدالمجيد، ا. ب (2020) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت، الجمعية المصرية للقراءة المعرفية.
14. موراي، إ، (1988)، الدافعية والانفعال، دار الشروق، مصر
15. عويضة، ك. م . (1996). علم النفس، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان
16. كامل، ع. ا، (1994)، علم النفس الفيسيولوجي مقدمة في الأسس السيكوفيسيولوجية والنيورولوجية للسلوك الإنساني الإسكندرية، الهيئة العامة للكتب
17. كمال ضلوش، (2010) الأداء المهني لأساتذة التعليم الثانوي، الجلفة، الجزائر.
18. محمد سرحان علي المحمودي، (2019)، مناهج البحث العلمي، دار الكتاب، صنعاء
19. مرهف كمال الجاني، (2003)، معجم علم النفس، مجمع اللغة العربية، مصر

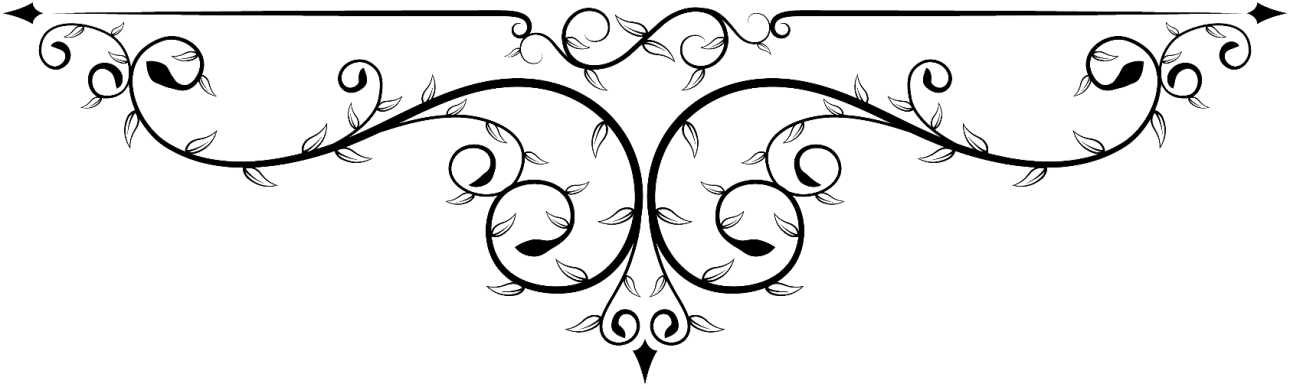
قائمة المصادر والمراجع



20. وسمية مشعان، (2021)، واقع ممارسات الإرشاد النفسي التربوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والضغط النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت في ظل جائحة كورونا، عمان، الأردن
21. كامل محمد عويضة، (2010)، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، غزة، فلسطين.
22. موفق بن عبد الله بن عبد القادر، (2011)، منهج البحث العلمي وكتابة الرسائل العلمية، ط 01، دار التوحيد للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية



الملاحق



الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

استمارة بحث بعنوان:

مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة
حديثي التوظيف بالمدارس الابتدائية

تعليمية:

في إطار الإعداد لمذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي نلتمس منكم التعاون لإتمام هذه الدراسة ميدانياً وهذا من خلال حرصكم على ملأ هذه الاستمارة بكل موضوعية مع العلم أنها لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي و فقط.

المطلوب منك وضع علامة (×) في المكان المناسب.

الجنس: ذكر أنثى

السن:

التخصص:

قرب السكن من مكان العمل: قريب قريب جداً بعيد بعيد جداً

الاتزان الانفعالي

الملاحق



الفقرة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين					
أشعر دائما بالهدوء الداخلي					
أتقبل النقد حتى ولو كان في غير محله					
أتقبل آراء الآخرين حتى ولو اعتقدت أنهم أقل مني					
لا أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به					
أفكر كثيرا قبل الإقدام على عمل ما					
لا أتردد كثيرا عند اتخاذ قرار ما					
أعتقد أنني محبوب جدا من زملائي					
لا أنزعج كثيرا من الأخبار المؤلمة					
يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين					
أتقبل رأي الآخرين حتى ولو خالفني الرأي					
كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني					
أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت					
أفضل الحياة دون قيود					
أنا راضي تماما عن حياتي ونفسي					
يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة					
أنا متفائل جدا بالمستقبل					
أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي					
غالبا أسير وفق خطة					
أستطيع العمل وأنا أستمع إلى الراديو					
أرى أنني أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية					
أقضي كثيرا من اللحظات في سعادة					
أعتقد أن كل يوم جديد يحمل مفاجأة سعيدة					
ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة					
يستطيع الفرد أن يتغلب على المصاعب مهما كانت					



الملاحق

ملحق الثبات والصدق

أولاً/ ثبات وصدق مقياس الاتزان الانفعالي

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items
الكلية	.7910	30

ب/ الصدق:

Group Statistics								
الطرفين		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
الدرجات	الطرف الأعلى	6	104.8333	3.65605	1.49257			
	الطرف الأدنى	6	92.5000	2.58844	1.05672			
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
الدرجات	Equal variances assumed	.740	.410	6.744	10	.000	12.33333	1.82878
	Equal variances not assumed			6.744	9.006	.000	12.33333	1.82878



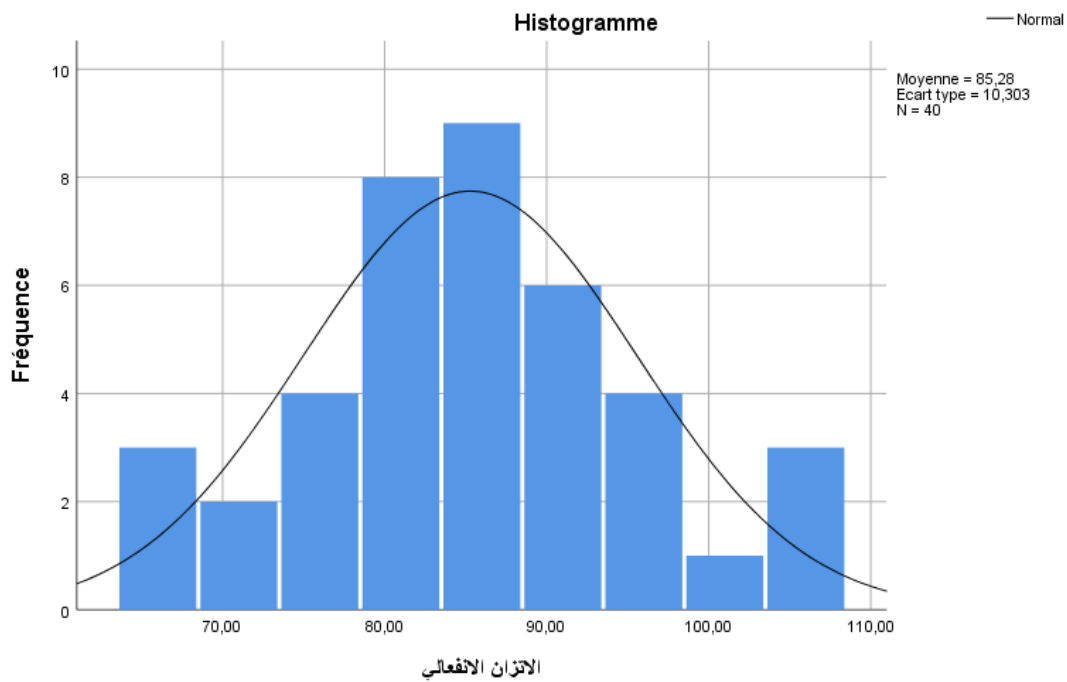
Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الاتزان الانفعالي	,079	40	,200*	,975	40	,498

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

الاتزان الانفعالي



Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
س1	40	1,00	5,00	3,2000	1,04268

الملاحق

س2	40	1,00	5,00	2,8750	1,13652
س3	40	1,00	5,00	2,9250	1,20655
س4	40	1,00	5,00	3,5250	1,15442
س5	40	1,00	5,00	3,3250	1,20655
س6	40	1,00	5,00	3,7000	1,30482
س7	40	1,00	5,00	3,0000	1,08604
س8	40	1,00	5,00	3,9500	1,10824
س9	40	1,00	5,00	2,6000	1,31656
س10	40	1,00	5,00	2,5250	1,30064
س11	40	1,00	5,00	3,5500	1,08486
س12	40	1,00	5,00	4,1000	1,27702
س13	40	1,00	5,00	3,2000	1,15913
س14	40	1,00	5,00	4,4000	,92819
س15	40	1,00	5,00	4,0000	1,19829
س16	40	1,00	5,00	3,2750	1,32021
س17	40	2,00	5,00	3,8250	,90263
س18	40	1,00	5,00	3,5500	,93233
س19	40	1,00	5,00	2,8000	1,09075
س20	40	1,00	5,00	2,2250	1,34903
س21	40	1,00	5,00	3,5750	,84391
س22	40	2,00	5,00	3,5500	1,06096
س23	40	2,00	5,00	3,8250	,90263
س24	40	2,00	5,00	3,9500	,90441
س25	40	1,00	5,00	3,8250	1,10680
N valide (liste)	40				



T-TEST

/TESTVAL=3

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= الاتزان الانفعالي

)/. /CRITERIA=CI(.95

Test T

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاتزان الانفعالي	40	85,2750	10,30307	1,62906

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 3					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
الاتزان الانفعالي	50,505	39	,000	82,27500	78,9799

T-TEST GROUPS= (الجنس) 1 2

/MISSING=ANALYSIS

/VARIABLES= الاتزان الانفعالي



Test T

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الانتران الانفعالي ذكر	17	82,8235	9,45539	2,29327
انثى	23	87,0870	10,72767	2,23687

Test des échantillons indépendants

	Hypothèse de variances égales	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		200				
		F	Sig.	t	ddl					
الانتران الانفعالي		,248	,621	-1,305	38					



الملاحق

Hypothèse de variances inégales			- 1,33 1	36,7 41					
---------------------------------------	--	--	----------------	------------	--	--	--	--	--

ONEWAY الاتزان الانفعالي BY التخصص

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		06-APR-2024 18:02:47
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Scinder un fichier	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	40
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.

الملاحق



Syntaxe		BY الاتزان الانفعالي التخصص /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
		Temps écoulé 00:00:00,04

ANOVA

الاتزان الانفعالي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	335,716	3	111,905	1,059	,379
Intragroupes	3804,259	36	105,674		
Total	4139,975	39			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

LSD

التخصص (I)	التخصص (J)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %	
					Borne inférieure	Borne supérieure
عربية	انجليزية	6,21818	4,08064	,136	-2,0577	14,4941
	فرنسية	7,26263	4,62042	,125	-2,1080	16,6333

الملاحق

	رياضة	4,61818	5,54450	,410	-6,6266	15,8629
انجليزية	عربية	-6,21818	4,08064	,136	-14,4941	2,0577
	فرنسية	1,04444	4,33434	,811	-7,7460	9,8349
	رياضة	-1,60000	5,30845	,765	-12,3660	9,1660
فرنسية	عربية	-7,26263	4,62042	,125	-16,6333	2,1080
	انجليزية	-1,04444	4,33434	,811	-9,8349	7,7460
	رياضة	-2,64444	5,73379	,647	-14,2731	8,9842
رياضة	عربية	-4,61818	5,54450	,410	-15,8629	6,6266
	انجليزية	1,60000	5,30845	,765	-9,1660	12,3660
	فرنسية	2,64444	5,73379	,647	-8,9842	14,2731

ONEWAY الاتزان الانفعالي BY السن

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).

Unidirectionnel

Remarques

Sortie obtenue		06-APR-2024 18:03:10
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Scinder un fichier	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	40



Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
	Syntaxe	BY الاتزان الانفعالي ONEWAY السن /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

ANOVA

الاتزان الانفعالي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	162,556	3	54,185	,490	,691
Intragroupes	3977,419	36	110,484		
Total	4139,975	39			



Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

LSD

السن (I)	السن (J)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 % Borne inférieure	
من سنة 30-20	من سنة 40-31	-,39683	4,49085	,930	-9,5047	
	40 سنة فمافوق	6,46429	5,95925	,285	-5,6216	
	4,00	-,36264	4,04851	,929	-8,5734	
من سنة 40-31	من سنة 30-20	,39683	4,49085	,930	-8,7110	
	40 سنة فمافوق	6,86111	6,31640	,285	-5,9491	
	4,00	,03419	4,55793	,994	-9,2097	
40 سنة فمافوق	من سنة 30-20	-6,46429	5,95925	,285	-18,5502	
	من سنة 40-31	-6,86111	6,31640	,285	-19,6714	
	4,00	-6,82692	6,00997	,263	-19,0157	
4,00	من سنة 30-20	,36264	4,04851	,929	-7,8481	
	من سنة 40-31	-,03419	4,55793	,994	-9,2781	
	40 سنة فمافوق	6,82692	6,00997	,263	-5,3619	

ONEWAY الاتزان الانفعالي BY المكان

/MISSING ANALYSIS

/POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).



Remarques

Sortie obtenue		06-APR-2024 18:03:36
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Scinder un fichier	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	40
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables de l'analyse.
	Syntaxe	BY الاتزان الانفعالي المكان ONeway /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,01



ANOVA

الاتزان الانفعالي

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	337,694	3	112,565	1,066	,376
Intragroupes	3802,281	36	105,619		
Total	4139,975	39			

Tests post hoc

Comparaisons multiples :

Variable dépendante: الاتزان الانفعالي

LSD

المكان (I)	المكان (J)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %	
					Borne inférieure	Borne supérieure
قريب	قريب جدا	5,13333	6,49981	,435	-8,0489	18,3156
	بعيد	4,65714	3,81909	,231	-3,0883	12,4026
	بعيد جدا	-2,45000	4,49929	,589	-11,5750	6,6750
قريب جدا	قريب	-5,13333	6,49981	,435	-18,3156	8,0489
	بعيد	-,47619	6,53839	,942	-13,7367	12,7843

الملاحق

بعيد جدا	-7,58333	6,95763	,283	-21,6941	6,5274
بعيد	-4,65714	3,81909	,231	-12,4026	3,0883
قريب جدا	,47619	6,53839	,942	-12,7843	13,7367
بعيد جدا	-7,10714	4,55484	,127	-16,3448	2,1305
بعيد جدا	2,45000	4,49929	,589	-6,6750	11,5750
قريب جدا	7,58333	6,95763	,283	-6,5274	21,6941
بعيد	7,10714	4,55484	,127	-2,1305	16,3448



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Dean's Office of the College for Studies and
Student Issues

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2024/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): جليل شروبي

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): حاليا

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119991022025210009

الصادرة بتاريخ: 16 03 2024 عن دائرة: خديانت

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

تخصص: علم النفس التجريبي تحت رقم التسجيل: 1887 09 11735

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: مستوى التوافق الانفعالي لدى الاساتذة تدريسيي الموهبين

بمدينة المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في
انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الملاحق



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

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

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
تربية العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2024/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): بوساوق رندة أوصة المرحوم

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): حالية

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 1100 16 990 16 260008

الصادرة بتاريخ: 13-09-2018 عن دائرة: المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 1919 3507 1603

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس, مذكرة ماستر, مذكرة ماجستير, اطروحة دكتوراه)

عنوانها: مسئولية الحقوق الاقتصادية للإنسان في الامانة

المؤلف: محمد بن عبد المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في
انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES
Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع:

مستوى التكوين الاكاديمي لدى الامتداع محمد يقيف التوحديف
بعدة لغة المسيلة

عداد الطلبة:

- 1- بوماسوننة آمة الرجيد رقم التسجيل: 1919 35076603
 - 2- هليل مسير رقم التسجيل: 171735091884
- القسم: علم النفس الشعبية: علم النفس التخصص علم النفس العمادي
إشراف: هرن وقب للسير الرتبة: أستاذ محاضر

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2023-2024 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

موافقة وإمضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة): رئيس فريق الاختصاص رئيس القسم