# مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة وعلاقته باتزانهن الانفعالي

**الدكتورة/ مريم نزال سليمان العنزى**
استاذ الارشاد النفسي والتربوي المساعد
قسم التربية وعلم النفس
كلية العلوم والآداب بالقريات- جامعة الجوف

**الملخص باللغة العربية**

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طالبات جامعة الجوف وعلاقته باتزانهن الانفعالي، وتم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول ٢٠١٦-٢٠١٧، وتكونت عينة الدراسة من طالبات مرحلة البكالوريوس والبالغ عددهن (٤٧٩) طالبة، تم استخدام مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (Jackson, & Marsh, 1996) المترجم من قبل المحادين (٢٠١٤)، وتطوير مقياس الاتزان الانفعالي بعد التحقق من الخصائص السيكوماترية لهما من خلال الصدق والثبات، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود درجة متوسطة من التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات، وعدم وجود علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات، ووجود تفاعل بين التحصيل والتخصص في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات، وبناء على نتائج الدراسة تم الخروج ببعض التوصيات ومنها العمل على رفع التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات في الجامعة من خلال تفعيل أنشطة عمادة شؤون الطلبة.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي ،التدفق النفسي ، نسيان الذات

**المقدمة:**

يمثل التدفق الغاية القصوى، أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم، وفي التدفق لا تستوعب الانفعالات وتجدول فقط، بل توظف بنشاط وإيجابية وتنسيق مع العمل الذي يباشره الفرد، وعندما نكون في حالة ملل أو سأم أو اكتئاب أو في حال من التهيج القلق فهذا معناه نضوب التدفق أو عدم وجود الفرصة لحدوثه (صديق، ٢٠٠٩).

ويعد التدفق خبرة من النوع الراقي، والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي حتى الغبطة، ولأن التدفق يشعر الفرد بالسرور فإنه يُعد مكافأة تدعيمية، أنها الحالة التي يستغرق فيها الناس لكي يقومون به من أعمال موجهين أقصى درجات الانتباه غير الموزّع على العمل، في حين يكون الوعي مصاحباً للعمل، والتدفق في أحد جوانبه حالة من نسيان الذات (Self-forgetfulness) وهي عكس التأمل والشعور بالهم (الأعسر وكفافي، ٢٠٠٠).

وكما يعد التدفق النفسي عملية تتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه، أو تناغمه مع ذاته بمعنى مقدرته على مواجهة ما ينشأ داخله من صراعات، وما يتعرّض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية (القريطي، ٢٠٠٣).وقد تناول نورمان (Norman, 1996) دراسة حول حالة التدفق، ورأى أنها تقابل كل الناس، وفيها يكون الشخص وكأنه في حالة غيبوبة وعدم وعي بالذات، فهو يؤدي نشاطه أوتوماتيكيا وبتلقائية دون وعي بالعالم الخارجي، وينغمس بالكامل فيه مع عدم تأثير الظروف الخارجية كالضوضاء، وتنحسر كل حالات تشتيت الانتباه، مع الشعور بالمتعة والبهجة.

ويمكن النظر للتدفق بشكل عام على أنه: الانشغال الكامل بالنشاط أو العمل، مع ضعف الشعور بالذات؛ أي نسيان الذات، وفيه تركيز الاهتمّام بالعمل مع انخفاض الوعي بالزمان والمكان، والشعور بأن الصعب أصبح سهلاً وأداء الذروة أصبح طبيعيًّاً وعادياً، وشعور الفرد بأنه بعيد عن الملل والسأم واللامبالاة، وتوظيف الانفعالات إلى أقصى درجة في خدمة الأداء والتعلم، والسرور التلقائي حتى النشوة، ويصاحبها البهجة والمتعة الحقيقية بالعمل، وفي حالة التدفق تكون المطالب، أو التحديات في الحجم المتوسط، والتي تدفع الفرد بعيداً عن الملل، وتشجع حالة التدفق على مواجهة التحديات في المجالات الجديدة بأمل. (صديق، ٢٠٠٩)

كما أظهرت دراسة يوشيوكي (Yoshiyuki, 2006) ضرورة تمّتع الفرد بالقدرة على إدارة الوقت، والتفاعل بإيجابية مع الآخرين وصولاً لقدرة مهمة جدّاً لدى الإنسان، وهي حالة التدفق، وهي القدرة الفائقة على الانجاز، الذي لا يتأتّى إلا من خلال معرفة الفرد لقدراته،

وقدرته على التحدي والمواجهة، التي لا تحدث إلا بزيادة الدافعية لديه، مع استخدام المهارات الاجتماعية؛ أي مهارات التواصل، وفيها يكون القلق منخفضاً، والفرد بعيداً عن الإحباط واليأس واللامبالاة.

ويعد الاتزان الانفعالي أحد مؤشرات الصحة النفسية حيث يتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة، ويعني وجود حالة من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته، فإن فرح الشخص أو حزن يكون ذلك متوازنا مع المنبهات التي سببت له هذه الحالة الانفعالية، هذا فضلا عن التماثل بين نوع المنبه والانفعال الناتج عنه، فإن تعرض الفرد لمنبه مضايق أصابه انفعال سلبي (قلق أو ضيق، هم، أو غم) وإن وقع تحت تأثير منبه سار أصاب الفرد انفعال ايجابي (الفرح والمرح والنشوة...) (عبد الخالق، ٢٠٠٣).

كما إن الاتزان الانفعالي (Emotional Stability) أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين، فبقدر ما يكون الفرد متزنا من الناحية الانفعالية أي مسيطرا على ذاته متحكما فيها، تزداد قدرته على قيادة المواقف، فالاتزان الانفعالي هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب ويظهر بدلا عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك (البلوي، ٢٠١٤، ٥٢٧). ويعرف (بني يونس، ٢٠٠٤، ٤٩٥) الاتزان الانفعالي بأنه مقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة ويصبح عرضة للتقلب السريع من حالة إلى أخرى وصولا إلى التكيف الذاتي والاجتماعي من دون أن يكلفه ذلك مجهودا نفسيا كبيرا.

ويعد نقص الاتزان الانفعالي من المشاكل الخطيرة التي يجب التصدي لها ومواجهتها نظراً لخطورتها على مستقبل أبنائنا، وتوافقهم النفسي والاجتماعي فضلاً عن تأثيراتها على دراستهم ومستقبلهم العلمي فتنعكس آثارها السلبية على المجتمع بأسره. فالشخص غير المتزن انفعالياً يتميز بعدم السيطرة على انفعالاته والاعتمادية الزائدة التي تؤدي إلى عدم قدرته على اتخاذ القرارات بنفسه، مما يجعله شخصاً غير فاعل في مجتمعه، وإن قدرة الفرد على تحمل المسؤولية هي المؤشر الأساسي للنضج الانفعالي، ذلك أن القدرة على تحمل

المسؤولية تتطلب من الفرد أن يعتني بالعالم الذي يعيش فيه، ويقوم بدوره الخاص في البيت، ويسهم بالفعاليات الاجتماعية المختلفة، ويتجاوز المصلحة الشخصية الضيقة (Li, Chun and Ashkanasy, 2012).

**مشكلة الدراسة:**

لقد نبعت مشكلة الدارسة الحالية من ضرورة استكشاف مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة الجوف، حيث أنهن من الفئات اللواتي تجرى عليهن دراسات قليلة، ومن خلال عمل الباحثة في الجامعة وملاحظتها للعديد من الطالبات بالجامعة حيث ظهر وجود درجات متفاوتة من التدفق النفسي والاتزان الانفعالي، ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة الحالية والتي تدور حول السؤال الرئيسي التالي: ما هو مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة الجوف وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية؟ وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما هو مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة الجوف؟

٢. هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة الجوف؟

٣. هل يختلف مستوى التدفق النفسي لدى طالبات جامعة الجوف باختلاف كل من: المستوى التحصيلي والسنة الدراسية؟

٤. هل يختلف مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات الجامعات باختلاف كل من المستوى التحصيلي والسنة الدراسية؟

**أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية، وبيان طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي، واستقصاء وجود اختلافات في مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة الجوف باختلاف كل من: المستوى التحصيلي والسنة الدراسية.

**أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية البحث الحالي من الناحتين النظرية والتطبيقية على النحو التالي:

فمن الناحية النظرية سيقدم البحث الحالي معلومات نظرية تفيد في التعرف على طبيعة بعض الجوانب النفسية لدى هؤلاء الطالبات، وإثراء الأدب المرتبط بمفهومي التدفق والاتزان الانفعالي.

كما يمكن ان يخدم البحث من الناحية التطبيقية في توجيه عمادة شؤون الطالبات حول كيفية التعامل مع هؤلاء الطالبات، وتنفيذ برامج ارشادية تناسبهن، والتعرف على الفئة الأكثر التي تحتاج الى رعاية واهتمام، كما يمكن ان توجه إلى أعضاء هيئة التدريس من اجل القيام بتوعية الطالبات أثناء المحاضرات للعمل على رفع مستوى التدفق والاتزان الانفعالي وتوجيه بعض النشاطات والواجبات البيتية مما يزيد من التدفق والاتزان الانفعالي.

**حدود الدراسة:**

١. حدود زمانية: تتمثل في الفصل الدراسي الأول ٢٠١٦-٢٠١٧

٢. حدود مكانية: تتمثل في جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية.

٣. حدود بشرية: تتمثل في الطالبات بمرحلة البكالوريوس

٤. حدود موضوعية : تتمثل في مقياسي: التدفق النفسي والاتزان الانفعالي.

**مصطلحات الدراسة:**

**التدفق النفسي Psychological Flow**

هو خبرة مثالية تحدث لدى الفرد من وقت إلى آخر عندما يؤدي المهام بأقصى درجات الأداء، ويتحدد هذا التدفق من خلال الانشغال التام بالأداء، وانخفاض الوعي بالزمان والمكان في أثناء الأداء، ونسيان احتياجات الذات، والسرور التلقائي المصحوب بالبهجة والمتعة في أثناء الحياة (البهاص، ٢٠١٠). إجرائياً: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المترجم لهذا الغرض.

**الاتزان الانفعالي: Emotional Stability**

يعرف (المسعودي، ٢٠٠٢:٣٧) الاتزان الانفعالي بأنه أحد سمات الموجود البشري الأصيل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ

القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودا أصيلا مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصية وتفرده معهم. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المقياس المعدل في هذه الدراسة.

**الدراسات السابقة:**

تناولت الدراسات الحديثة موضوع التدفق النفسي وما زالت تتناول موضوع الاتزان الانفعالي، ولكن الدراسات التي ربطت المتغيرين معا حسب علم الباحثة لم تكن موجودة، لذلك سيتم تناول الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية:

تناولت دراسة كسكزنتمّيهالي (Csikszentmihalyi, 1997) "التدفق والابتكار"التي أوضح فيها علاقة التدفق ببعض المتغيرات بعد أن قام بدراسة المتعلمين باستخدام الإنترنت، والتعرف إلى مواقف الاندماج والاستغراق في النشاطات التي يمارسها الطلاب، كان من خصائصها: (المتعة، والسرور، وتركيز الانتباه، وانعدام الشعور بالوقت، وعدم الملل والرضا عن النشاط)، أما بالنسبة لتحليل البيانات اتّضح ما يلي: وجود ارتباط موجب بين القدرة والمهارة من جانب والتحديات في الموقف التعليمي من جانب آخر، وجود فروق بين الأشخاص في حالة التدفق في الموقف التعليمي من حيث (طول المدة والرضا عن النشاط والملل)، وارتبطت الوسائل التكنولوجية باستخدام الكمبيوتر والإنترنت في عملية التعلم ارتباطاً موجباً بحالة التدفق، وكانت الأكثر دافعية لعملية التعلم، والتدفق أحد أهم عناصر الابتكار وهو من أهم سمات الشخصية المبتكرة.

أما دراسة (المزيني، ٢٠٠١)فقد تناولت موضوع القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٥)تلميذا وتلميذة موزعين كالتالي (١٣٥) تلميذ، (١٢٠) تلميذة من طلاب المستوى الرابع بالجامعة الإسلامية بغزة والتي تشكل (أي العينة) (٢٠%) من مجتمع الدراسة. واستخدم الباحث استبانة القيم من إعداده واستبانة الاتزان الانفعالي من إعداد الدكتور عادل محمد العدل. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها: تحلى طلبة وتلميذات الجامعة الإسلامية بدرجة عالية من القيم والاتزان الانفعالي فكانت التلميذات أكثر تمسكا بالقيم وأكثر اتزانا من التلاميذ. وقد خرج الباحث بعدد من التوصيات أهمها: بضرورة الاهتمام بالدراسات الدينية

في المدارس والمعاهد والجامعات وتدريسها لجميع الطلبة وكذلك بضرورة إلزام التلميذات بالزي الشرعي داخل الحرم الجامعي أو المدرسي وكذلك أوصت الدراسة بضرورة تجنب الانفعالات الحادة.

وتناولت دراسة (المسعودي، ٢٠٠٢) بناء مقياس للاتزان الانفعالي والتعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس والتخصص، تكونت عينة الدراسة من (٤٥٠) تلميذا وتلميذة من جامعة بغداد ، وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت أعلى من المتوسط الفرضي أي أن العينة تتمتع بالاتزان الانفعالي.

كما هدفت دراسة بني يونسف (٢٠٠٥) الى الكشف عن كل من مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات لدى عينة من (١٣٤) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده العبيدي (١٩٩٢) ومقياس ولبي (١٩٧٣) للكشف عن تأكيد الذات، أشارت النتائج أن نسبة الجلسة لكل من المستوى المنخفض للاتزان الانفعالي كانت (٦%) والمتوسط (٩٣.٣%) والمستوى المرتفع (٠.٠٧%). وهناك اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا للجنس ولصالح الذكور، وهناك علاقة بين الاتزان الانفعالي وتأكيد الذات .

وهدفت دراسة (الجملي، ٢٠٠٥) إلى التعرف إلى أثر العلاج الواقعي أو التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. بلغت عينة البحث (٤٥) تلميذا واعتمد الباحث على المنهج التجريبية وقام الباحث ببناء مقياس الاتزان الانفعالي ، وتوصلت الدراسة إلى نتائج من ضمنها عدم وجود فروق ذي دلالة إحصائية على مقياس الاتزان الانفعالي وتضمن البحث بعض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

وتناولت دراسة شين شنج (Chine-Ching, 2007)التدفق كدافع نفسي لدى مدمني ألعاب الاون لأين، تكوّنت عينة الدراسة من (١٠) طلاب ذكور من التعليم الثانوي بتايوان حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت ليونج، ومن خلال التحليل الكيفي لاستجاباتهم توصلت الدراسة إلى: التدفق والتعزيز وصعوبة المهمة كانت من أهم دوافع

إدمان الإنترنت، أن مدمني الإنترنت ترتفع لديهم الدوافع الداخلية، كالتدفق، ومستوى الطموح، والسلوك الاستكشافي، وأن المحفزات الخارجية والمكافآت كأن تأثيرهما محدوداً خاصة عندما كانت تحديات الأداء مرتفعة.

تناولت دراسة (مبارك، ٢٠٠٨)الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، وشملت عينة البحث على (٢٠٠) تلميذا وتلميذة ومن المتميزين والعاديين واستخدم مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات كأداتين لقياس متغيرات البحث. ومن نتائج البحث:تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي ومفهوم ذات عال، وهناك علاقة ارتباطيه موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعاديين.

كما تناولت دراسة ساهوو وساهو (Sahoo, & Sahu, 2009) دور تجربة التدفق في السعادة الانسانية، حيث رأوا أن السعادة تعتمد على تصرفاتنا وليس على الظروف، وعملت الدراسة الحالية على معرفة دور التدفق في الوصول الى السعادة، ولتحقيق هدف الدراسة تم اختيار عينة بلغت (١٢٨) من البالغين من كوتاك وبوبانشوار، وتم تطبيق مقياس التوجيه الحياتي والتدفق، توصلت نتائج الدراسة أن التدفق يرتبط بدرجة كبيرة في الرضا التام للحياة، مما يشير الى أن الأفراد السعداء لديهم درجة عالية من التدفق.

وأجرى خليفة وزكي وعلي (٢٠٠٩) دراسة بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين الأسلوب المعرفي تحمل او عدم تحمل الغموض والاتزان الانفعالي، ومعرفة مدى الاختلاف في كل من تحمل الغموض والاتزان الانفعالي باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى والرابعة) والتخصص الدراسي (العلمي والادبي)، لدى عينة مكونة من (١٤٨) طالبة من طالبات كلية البنات، جامعة عين شمس بواقع (٧٢ الفرقة الأولى و٧٦ الفرقة الرابعة) بمتوسط عمري (١٨.٨) عام، وقد اشتملت ادوات الدراسة على مقياس تحمل الغموض والاتزان الانفعالي، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين تحمل الغموض والاتزان الانفعالي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين طالبات الفرقة الأولى وطالبات الفرقة الرابعة في كل من تحمل الغموض والاتزان الانفعالي وذلك في اتجاه طالبات الفرقة الرابعة، وعدم تأثر كل من تحمل الغموض والاتزان الانفعالي بالتخصص العلمي.

وتناول صديق (٢٠٠٩) دراسة حول التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، تكوّنت عينة الدراسة من (٦١٦) من طلاب الكليات العلمية والنظرية، تمّ استخدام استمّارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومقياس التدفق ومقياس العوامل النفسية من إعداد الباحث، توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين التدفق وبعض المتغيرات الديموغرافية، مثل: النوع الاجتماعي ونوع الدراسة والمستوى الاقتصادي، كما توصلت إلى أن حالة التدفق كخبرة مثلى تحدث للأفراد من وقت إلى آخر، وهي تحدث في المستويات الاقتصادية والاجتماعية كافة، ويمكن استثمارها في خدمة الأداء والتعلم، وتوجد علاقة إيجابية بين التدفق النفسي، وبعض العوامل الشخصية، مثل: الاعتماد على النفس، والمثابرة، وفاعلية الذات، ومستوى الطموح، وتحمل المسؤولية، والدافع للإنجاز، والثقة بالنفس، وعلاقة سلبية مع الرضا عن الذات، وتوجد علاقة سلبية بين التدفق، وبعض العوامل النفسية، مثل: القلق، والاكتئاب، والإحباط، واليأس، والسأم والملل، واللامبالاة.

وأجرى البهاص (٢٠١٠). دراسة حول التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت (دراسة سيكومترية – إكلينيكية)، تكوّنت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالباً وطالبة، وقد تمّ استخدام مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحث، ومقياس مواقف القلق الاجتماعي من إعداد الباحث ومقياس إدمان الإنترنت من إعداد حسام الدين عزب (٢٠٠١)، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات موجبة بين أبعاد التوافق النفسي وأبعاد القلق الاجتماعي جميعها، وعدم وجود ارتباطات دالة بين بعد السرور التلقائي من مقياس التدفق النفسي، وبعدي ضعف التقبل الاجتماعي وقلة الأصدقاء من مقياس القلق الاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث من المراهقين مستخدمي الإنترنت في أبعاد التدفق النفسي جميعها، ووجود فروق دالة في بعدي ضعف التقبل الاجتماعي والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لصالح الإناث.

وأجرت أبو غزالة (٢٠١٢) دراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) تلميذا في مرحلة المراهقة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها (٢٠) تلميذا وضابطة وعددها (٢٠) تلميذا، وتم استخدام مقياس نسبة الذكاء الوجداني لبار

اون، ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد محمود ريان (٢٠٠٦)، والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي في الذكاء الوجداني والاتزان الانفعالي، ووجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الذكاء الوجداني والاتزان الانفعالي لصالح أعضاء المجموعة التجريبية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي سواء في الذكاء الوجداني أو الاتزان الانفعالي.

وتناولت دراسة (الدعيكي، ٢٠١٢) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التعبير الانفعالي لدى التلاميذ من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، حيث طبقت الدراسة على عينة من (١٠) تلاميذ من الذكور من تلاميذ الصف التاسع، في ليبيا، وقد استخدمت الباحثة مقياس تقدير مهارات التعبير الانفعالي والبرنامج المعرفي السلوكي، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية مهارات التعبير الانفعالي لدى التلاميذ من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي من أفراد العينة واستمرار فاعليته في القياس التتبعي.

وأجرت عماره وبو عيشه (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى إيجاد العالقة بين الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين، ومعرفة الحوار الأسري والاتزان الانفعالي باختلاف الجنس، وعدد أفراد الأسرة أقل من ٥ أفراد ٥ فما فوق حيث تكونت عينة الدراسة من (١٨١) تلميذ وتلميذه من السنة الرابعة بمدينة تقرت الجزائرية، استخدمت الباحثتان أداة لقياس الحوار الأسري، ومقياس الاتزان الانفعالي، ودلت نتائج الدراسة على وجود عالقة ضعيفة بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي، كما أشارت على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي فرق دال إحصائياً لصالح الإناث، وعلى وجود بين الحوار الأسري والاتزان الانفعالي لصالح الأسر التي عدد أفرادها ٥ فما فوق.

كما هدفت دراسة سليمان (٢٠١٣) الى الكشف عن العلاقة بين استخدام الانترنت والاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية، وأثر بعض المتغيرات على استخدام الانترنت مثل الجنس والمرحلة التعليمية، وضمت العينة (٦٠٠) مشارك من طلاب التعليم الثانوي

والجامعي، وضمت الأدوات استمارة بيانات شخصية، ومقياس الاستخدام المشكل للإنترنت، ومقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس الاتزان الانفعالي اعداد محمد كمال حمدان (٢٠١٠)، اسفرت نتائج الدارسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستخدام المشكل للإنترنت والاتزان الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الاجتماعية والاتزان الانفعالي، وانتهت الدارسة إلى أن للاستخدام المشكل للإنترنت آثار سلبية على الاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية.

وهدفت دراسة البلوي (٢٠١٤) الى التعرف الى الفروق في الاتزان الانفعالي وفقا لبعض المتغيرات، طبقة الدراسة اعلى عينة مكونة من (١٥٣) من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي من العمر (١٨-٣٥) سنة، ولتحقيق اهداف الدارسة تم اعداد اداة تقيس الاتزان الانفعالي، توصلت الدراسة الحالية الى تمتع مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي، وعدم وجود فروق دالة احصائيا في الاتزان الانفعالي باختلاف الجنس، في حين كانت هناك فروق دالة احصائيا على بعد السيطرة والتحكم في الانفعالات الخاصة، والدرجة الكلية في اتجاه العمر (٢٣-٢٩) سنة، وأظهرت فروق في بعد المرونة في التعامل مع مواقف الحياة والدرجة الكلية في اتجاه حملة المؤهل الجامعي وما بعد الجامعي، وظهرت فروق في مقياس الاتزان الانفعالي في اتجاه المتزوجين.

وتناولت المحادين (٢٠١٤) الكشف عن فعالية برنامج إرشادي جمعي ديني في تنمية التسامح والتدفق لدى طالبأت الصف العاشر في محافظة الكرك "سورة يوسف أنموذجا"، وقد تكوّنت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة من طالبأت الصف العاشر، وقد تمّ ترجمة مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (Jackson, & Marsh, 1996)، وتطوير مقياس التسامح، وبناء برنامج إرشادي جمعي ديني. أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات في المجموعة التجريبية في الصف العاشر لديهن مستوى تدفق نفسي وتسامح أفضل مما كأن قبل إخضاعهن للبرنامج، كما كان لديهن مستوى تدفق نفسي وتسامح أفضل من الطالبات أعضاء المجموعة الضابطة، كما تبيّن وجود فروق في المستوى الاقتصادي في التسامح الوجداني والتسامح الكلي لصالح الطالبات في المستوى الاقتصادي المتوسط، وبناء على نتائج الدراسة.

وأخيرا هدف دراسة أبو اسعد (Abu ased, 2015) للتعرف على مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في محافظة الكرك وعلاقته بمرونتهم النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة من طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة مؤتة بواقع (٨٣٠) طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم ترجمة مقياس التدفق النفسي وتطوير مقياس المرونة النفسية، توصلت نتائج الدراسة أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية منخفضا لدى الذكور ومتوسطا لدى الإناث، وقد جاء متوسطا لدى العينة ككل، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي والمرونة النفسية، وقد تبين أن التدفق النفسي لا يختلف باختلاف النوع الاجتماعي، ولكنه أفضل لدى الطلبة ذوي المستوى التحصيلي الأعلى، وأفضل لدى طلبة السنة الثالثة في الجامعة.

**التعقيب على الدراسات السابقة:**

لوحظ تنوع مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطلبة، وتركيز العديد من الدراسات على طلبة الجامعة لدراسة المتغيرين، وتنوعهم في الدراسات بين الدراسات الوصفية والتجريبية وتركيزها على الدراسات الوصفية، واهتمامها بعينات متنوعة الحجم ووصل في بعضها الى (٨٣٠) طالبا وطالبة كما في دراسة أبو اسعد Abu ased, (2015)، وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها على البيئة السعودية وعلى طالبات الجامعة فيها وربطها للمتغيرين معا وهو ما لم تتجه له أي من تلك الدراسات.

**المنهجية والتصميم**

**منهجية الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملائمتهِ لموضوع الدراسة.

**مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة الجوف في مرحلة البكالوريوس والبالغ عددهن (١٥٠١٠) طالبة في مرحلة البكالوريوس، ومنهم (١١٥٨٤) علمي طبيعي، و(٣٣٩١) شرعي/ أدبي، و(٣٥) تحفيظ القرآن حسب احصائية جامعة الجوف للعام الجامعي ١٤٣٥/١٤٣٦هـ.

**عينة الدراسة:** تم اختيار أفراد عينة الدراسة من خلال العينة العشوائية بنسبة (٣.٣%) من الطالبات حيث تم اختيارهم من خلال التطبيق في المواد الاجبارية على مستوى الجامعة وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (٥٠٠) طالبة بواقع، وقد وصل عدد أفراد عينة الدراسة بعد استبعاد

الاستبانات غير المناسبة (٤٧٩) طالبة.

**أدوات الدراسة وإجراءاتها:**

لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام الأدوات الأتية: مقياس التدفق النفسي، ومقياس المرونة النفسية.

**أولا: مقياس التدفق النفسي**

تم استخدام مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (Jackson, & Marsh, 1996)المترجم من قبل المحادين (٢٠١٤)، وللتأكد من مناسبة المقياس بعد الترجمة للبيئة ولأهداف الدارسة تم اجراء ما يلي:

١. **الصدق الظاهري:** تم عرض الأداة بصورته الأولية على (٨) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في جامعة الجوف، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد اجماع (٦) محكما للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على رأي المحكمين تم اعادة صياغة لغوية لبعض الفقرات.

٢. **صدق البناء (الاتساق الداخلي):** تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الصدق على كل فقرة من فقرات مقياس التدفق النفسي من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥٠) طالبة من طالبات الجامعة من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وقد تبين من خلال معامل ارتباط بيرسون أن جميع الفقرات دالة عند مستويي الدلالة ($\alpha$=٠.٠١) وقد تراوحت القيم بين (٠.٦٨ –٠.٨١).

٣. **الثبات بطريقتي الاعادة والاتساق الداخلي:** تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالبة من طلبة الجامعة، ومن خارج عينة الدراسة، ممن أبدن رغبة في تطبيق المقياس، وتم حساب معاملة الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الإعادة (٠.٩٢)، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقا لمعادلة كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (٠.٨١)، وهي قيم مناسبة في الدراسات التربوية.

**تطبيق وتصحيح وتفسير المقياس:**

يتكون المقياس بصورة نهائية من (٣٦) فقرة وجميعها فقرات ايجابية، يُجاب عليها بتدريج خماسي يشتمل البدائل الآتية: (كبيرة جدا، وتعطى عند تصحيح المقياس(5) درجات، وبدرجة كبيرة وتعطى عند تصحيح المقياس (4) درجات،ومتوسطة وتعطى (3) درجات، ومنخفضة تعطى درجتين، ومنخفض جدا وتعطى درجه واحدة). ولتفسير الإجابات التي تحصل عليها الطالبة يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي تحصل عليها الطالبة حيث أن المدى= أكبر قيمة –أصغر قيمة /عدد القيم، أعلى خيار – أدنى خيار =٥-١=٤، ثم يتم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (٣) كما يلي: ٤/٣=١. ٣٣، ثم يتم إضافة (١.٣٣) إلى الحد الأدنى لكل فئة، فالدرجة من (١-٢.٣٣) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالبة للتدفق النفسي، والدرجة من (٢.٣٤-٣.٦٦) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالبة للتدفق النفسي، والدرجة من (٣.٦٧-٥) للفقرة الواحدة تدلّ على مستوى مرتفع من امتلاك الطالبة للتدفق النفسي.

**ثانيا: مقياس الاتزان الانفعالي**

تم تطوير مقياس الاتزان الانفعاليمن خلال الزبيدي والعبيدي (٢٠١١) ودراسة العدل (١٩٩٥) ودراسة رفاعي (١٩٩٦). وقد تكون المقياس بصورة اولية من (٤٤) فقرة، وللتأكد من مناسبة المقياس بعد الترجمة للبيئة ولأهداف الدارسة تم اجراء ما يلي:

**الصدق الظاهري:** تم عرض الأداة بصورته الأولية على (٨) من أعضاء هيئة التدريس وذوي الاختصاص في جامعة الجوف، وطلب منهم إبداء الرأي بوضوح الصياغة، وانتماء الفقرات للأداة، وإبداء أية ملاحظات تتعلق بالحذف أو الإضافة، وتم اعتماد اجماع (٦) محكما للحكم على صلاحية الفقرات، وبناء على رأي المحكمين تم اعادة صياغة لغوية لبعض الفقرات وحذف (٤) فقرات ليصبح المقياس يتكون من (٤٠) فقرة.

**صدق البناء (الاتساق الداخلي):** تم حساب معاملات الارتباط بين أداء أفراد عينة الصدق على كل فقرة من فقرات مقياس التدفق النفسي من خلال تطبيق الأداة على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٥٠) طالبة من طالبات الجامعة من خارج عينة الدراسة وداخل المجتمع، وقد تبين من خلال معامل ارتباط بيرسون أن جميع الفقرات دالة عند مستويي

الدلالة ($\alpha$=٠.٠١) وقد تراوحت القيم بين (٠.٤١ -٠.٧٠).

**الثبات بطريقتي الاعادة والاتساق الداخلي:** تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالبة من طلبة الجامعة، ومن خارج عينة الدراسة، ممن أبدن رغبة في تطبيق المقياس، وتم حساب معاملة الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الإعادة (٠.٩٥)، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقا لمعادلة كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي (٠.٨٨)، وهي قيم مناسبة في الدراسات التربوية.

**تطبيق وتصحيح وتفسير المقياس:**

يتكون المقياس بصورة نهائية من (٤٠) فقرة وجميعها يوجد فيها (١٥) فقرة سلبية، و(٢٥) فقرة ايجابية، يُجاب عليها بتدريج رباعي يشتمل البدائل الآتية: (دائما، وتعطى عند تصحيح المقياس(4) درجات، وغالبا وتعطى عند تصحيح المقياس (3) درجات،وأحيانا وتعطى درجتين، ونادرا وتعطى لها درجة واحدة). ولتفسير الإجابات التي تحصل عليها الطالبة يتم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي تحصل عليها الطالبة حيث أن المدى= أكبر قيمة –أصغر قيمة /عدد القيم، أعلى خيار – أدنى خيار =٤-١=٣، ثم يتم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تم اختيارها وعددها (٣) كما يلي: ٣/٣=١، ثم يتم إضافة (١) إلى الحد الأدنى لكل فئة، فالدرجة من (١-٢) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالبةللاتزان الانفعالي، والدرجة من (٢.٠١-٣) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالبةللاتزان الانفعالي، والدرجة من (٣.٠١-٤) للفقرة الواحدة تدلّ على مستوى مرتفع من امتلاك الطالبةللاتزان الانفعالي.

**إجراءات الدراسة**

تمت الدراسة بناءً على الخطوات التالية:

١. تم الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة للإلمام بموضوع الدراسة من جميع الجوانب.
٢. تم الاطلاع على المقاييس السابقة وتطوير مقياس الاتزان الانفعالي والتحقق من الخصائص السيكوماترية للمقياسين لتناسب البيئة المحلية لجامعة الجوف وهدف الدراسة.

٣. تم الحصول على موافقة وتسهيل مهمة للقيام بالبحث لتسهيل المهمة.

٤. تم اختيار عينة الدراسة من طالبات جامعة الجوف وتطبيق الدراسة عليهن.

٥. تم تحليل البيانات والتوصل إلى النتائج، ومناقشتها

**نتائج الدراسة:**

**السؤال الأول: ما هو مستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات في جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية؟**

للإجابة على السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات في جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية، حيث تبين أن المتوسط الحسابي للتدفق النفسي كان (٣.٤٣) بانحراف معياري بلغ (٠.٨٢) مما يدل على وجود مستوى متوسط للطالبات في التدفق النفسي، كما كان المتوسط الحسابي للاتزان الانفعالي (٢.٥٤) بانحراف معياري (٠.٦٣) مما يدل على وجود مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي لدى الطالبات.

وتظهر النتائج أن الطالبات يعملن على التفكير بمن حولهن قبل القيام به، ويعرفن ما يردن القيام به، ويركزن اهتمامهن فيما يمكن القيام به من أعمال، ويستمتعن بتجارب وخبرات ويمتلكن قدرات تساعدهن في التوافق مع التغيرات، ولديهن رؤية واضحة حول ما عليهن القيام به مستقبلا، ويشعرن بالسيطرة الكاملة على جسمهن، وكل ذلك ظهر بدرجة متوسطة في التدفق النفسي ويحتجن الى مستوى اعلى من التدفق النفسي.

بينما ظهر ايضا ان الطالبات يتمكن من ضبط انفعالاتهن، ويشعرن بالهدوء والاطمئنان ويتعاملن مع الأشخاص مهما كانوا، وهن حاسمات في اتخاذ القرارات، ويشرن بالخوف من أشياء محددة، وهن راضيات نوعا ما عن حياتهن، ويستطعن ممارسة حياتهن في معظم الاحوال حيث ظهر ذلك في التوازن الانفعالي بدرجة متوسطة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى الخبرات الحياتية التي تتعرض لها الطالبات، والى اختيارهن للتخصص ورغبتهن به، وتخطيطهن للمستقبل بخطى ثابتة.

وتختلف الدارسة الحالية فيما يتعلق بالاتزان الانفعالي مع دراسة المزيني (٢٠٠١) ودراسة المسعودي (٢٠٠٢) وكذلك تختلف مع نتائج دراسة ساهوو وساهو (Sahoo, & Sahu, 2009) حول التدفق النفسي التي أظهرت مستوى مرتفع من التدفق النفسي

**السؤال الثاني: هل هناك علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠.٠٥) بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية؟**

للإجابة عن السؤال تم حساب معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي، وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٠٠٧-) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٥٢) مما يدل على عدم وجود ارتباط بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي .

ويبدو انه لم تظهر هناك علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي نظرا لوجود عوامل اخرى تلعب دورا في حياة الطالبات في تلك العلاقة، فليس شرطا الطالبة التي تمتلك مثلا الضبط الانفعالي والهدوء لديهن اندماج وانشغال وتركيز وحب للمهمة التي تؤديها، وليس شرطا ايضا ان الطالبة التي لديها سعادة في تعاملها مع الآخرين لديها تعلق بالمهمة التي تنفذها، ومن هنا لم يظهر وجود علاقة.

وتختلف مع نتائج دراسة بني يوسف (٢٠٠٥) التي وجدت علاقة بين الاتزان الانفعالي وتأكيد الذات، وكذلك مع دراسة مبارك (٢٠٠٨) وتختلف مع نتائج دراسة خليفة وزكي وعلي (٢٠٠٩) حول تحمل الغموض والاتزان الانفعالي، وتختلف مع نتائج دراسة سليمان (٢٠١٣).

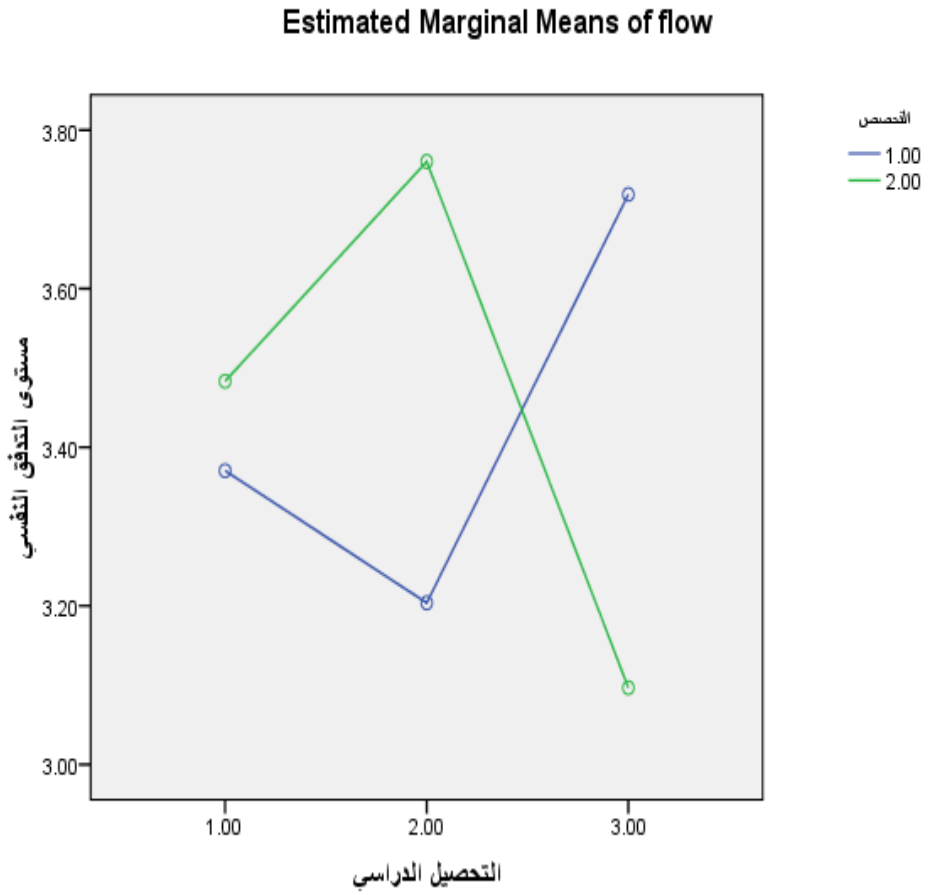
**السؤال الثالث: هل يختلف مستوى التدفق النفسي لدى طلبة جامعة الجوف باختلاف كل من: التخصص والمستوى التحصيلي والتفاعل بينهم ؟**

للإجابة على السؤال الثالث تم استخدام تحليل التباين الثنائي لمعرفة أثر التخصص (علمي وأدبي ) والمستوى التحصيلي (٨٦ فأعلى ، وبين ٨٥-٧٠، و٦٩ فأقل) والتفاعل بينهم على التدفق النفسي

**جدول (١) : تحليل التباين الثنائي لمتوسطات الأداء للتدفق النفسي وفقا للتخصص والتحصيل الدراسي والتفاعل بينهم**

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | التباين | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| للتخصص | .015 | 1 | .015 | .023 | .879 |
| التحصيل | .404 | 2 | .202 | .317 | .728 |
| التخصص x التحصيل | 12.832 | 2 | 6.416 | 10.075 | .000 |
| الخطأ | 301.231 | 473 | .637 | | |
| الكلي | 5965.062 | 479 | | | |

ويظهر من خلال النتائج الموضحة في الجدول ( ١ ) أنه يوجد فروق دالة إحصائيا باختلاف التفاعل بين التخصص والتحصيل حيث بلغت قيمةF= ١٠.٠٨ وهي دالة إحصائيا، ولمعرفة مصادر الفروق على التدفق النفسي وفقا للتفاعل بين التخصص والتحصيل، فقد تم رسم التفاعل بين المتغيرين كما يظهره الشكل التالي:




حيث يتبين من الشكل السابق وجود فروق بين الطالبات في التدفق النفسي تبعا للتحصيل الدراسي مع التخصص الذي يقعن به من وجهة نظرهن، حيث يوضح أن التحصيل الدراسي فوق المتوسط تميل طالباته إلى أن يكن أكثر الفئات تدفقا نفسيا .

ويبدو وجود التفاعل بين التخصص والتحصيل الدراسي عند مستوى فوق المتوسط من التدفق النفسي بحيث يظهر ان الطالبات اللواتي لديهن مستوى فوق المتوسط من التحصيل الدراسي ولديهن مستوى متوسط من التدفق النفسي يملن للارتباط مع التخصص الدراسي.

**السؤال الرابع: هل يختلف مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الجوف باختلاف كل من: التخصص والمستوى التحصيلي والتفاعل بينهم ؟**

للإجابة على السؤال الثالث تم استخدام تحليل التباين الثنائي لمعرفة أثر التخصص (علمي وأدبي ) والمستوى التحصيلي (٨٦ فأعلى ، وبين ٨٥-٧٠، و٦٩ فأقل) والتفاعل بينهم على الاتزان الانفعالي

**جدول (٢) : تحليل التباين الثنائي لمتوسطات الأداء للاتزان الانفعالي وفقا للتخصص والتحصيل الدراسي والتفاعل بينهم**

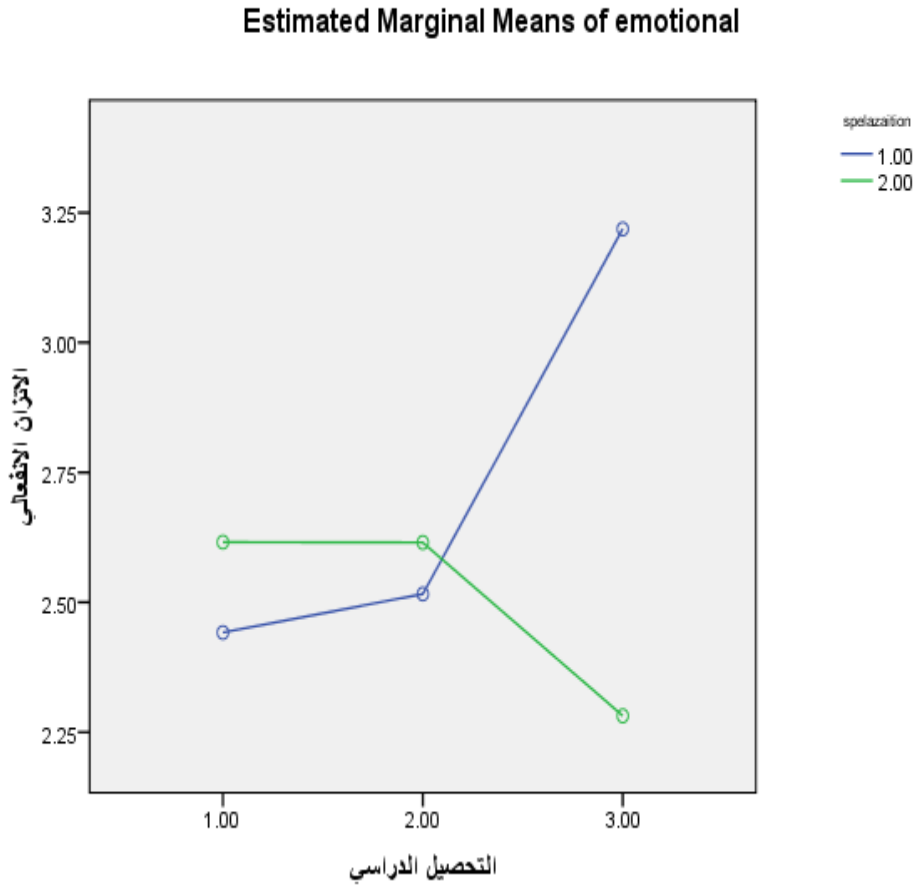
| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | التباين | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| للتخصص | 1.455 | 2 | .727 | 1.908 | .150 |
| التحصيل | 2.894 | 1 | 2.894 | 7.589 | .006 |
| التخصص x التحصيل | 9.360 | 2 | 4.680 | 12.273 | .000 |
| الخطأ | 180.375 | 473 | .381 | | |
| الكلي | 3290.329 | 479 | | | |

ويظهر من خلال النتائج الموضحة في الجدول ( ٢ ) أنه يوجد فروق دالة إحصائيا للتحصيل الدراسي حيث بلغت قيمة ف= ٧.٥٩، وهي دالة احصائيا، كما ظهر وجود فروق باختلاف التفاعل بين التخصص والتحصيل حيث بلغت قيمةF= ١٢.٢٧ وهي دالة إحصائيا، ولمعرفة مصادر الفروق على الاتزان الانفعالي وفقا للتحصيل الدراسي فقد تم استخدام اختبار شافيه للمقارنات البعدية، وتظهر النتائج الفروق في الجدول (٣)

| | المتوسط الحسابي | ٨٦ فأعلى | ٨٥-٧٠ | ٦٩ فأدنى |
|---|---|---|---|---|
| ٨٦ فأعلى | ٢.٥٢ | | -٠.٠٤ | -٠.٠٢ |
| ٨٥-٧٠ | ٢.٥٦ | | | ٠.١٠ |
| ٦٩ فأدنى | ٢.٥٤ | | | |

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق بين الطالبات في التحصيل الدراسي.

ولمعرفة شكل التفاعل بين التحصيل والتخصص للاتزان الانفعالي فقد تم رسم التفاعل بين المتغيرين كما يظهره الشكل التالي:




حيث يتبين من الشكل السابق وجود فروق بين الطالبات في الاتزان الانفعالي تبعا للتحصيل الدراسي مع التخصص الذي يقعن به من وجهة نظرهن، حيث يوضح أن التحصيل الدراسي المتوسط تميل طالباته إلى أن يكن أكثر الفئات اتزانا انفعاليا

ويبدو وجود التفاعل بين التخصص والتحصيل الدراسي عند مستوى المتوسط من الاتزان الانفعالي بحيث يظهر ان الطالبات اللواتي لديهن مستوى فوق المتوسط من

التحصيل الدراسي ولديهن مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي يملن للارتباط مع التخصص الدراسي.

**التوصيات البحثية:**

**بناء على نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يقدم التوصيات التالية:**

- العمل على رفع التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الطالبات في الجامعة من خلال تفعيل أنشطة عمادة شؤون الطلبة.
- العمل على اشراك الطالبات بأنشطة ابداعية متنوعة لزيادة التدفق النفسي وخاصة بالتخصصات الانسانية.
- العمل على التركيز على الاهتمام بالتحصيل الدراسي مع التخصص نظرا لأهميته.
- العمل على القيام ببرامج ارشادية جماعية لدى الطلبة لتنمية التدفق النفسي والاتزان الانفعالي من خلال مركز الارشاد النفسي في الجامعة.

**المراجع:**

**أولا: المراجع العربية**


أبو غزالة، سالمة (٢٠١٢) فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، **مجلة البحث العلمي في الآداب**، ١٣، ١، ٥٧٨-٥٩٧.

الأعسر، صفاء وكفافي، علاء الدين (٢٠٠٠). **الذكاء الوجداني**، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.

البلوى، خولة سعد (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقف التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات.**مجلة كلية التربية**، جامعة الأزهر، ١٥٧، ٢، ٥٢٣-٥٧٦.

البلوي، خولة (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات، **التربية** ؛جامعة الأزهر، مصر، ١٥٧(٢)، ٥٢١-٥٧٦.

بني يونس، محمد (٢٠٠٤). **مبادئ علم النفس**، عمان: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

بني يونس، محمد (٢٠٠٥). علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، **مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية**، فلسطين، ١٩(٣)، ٩٢٥-٩٥٢.

البهاص، سيد (٢٠١٠). **التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت (دراسة سيكومترية – إكلينيكية)** المؤتمّر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٩٨-١٦٩

الجميلي، علي عليج خضر، (٢٠٠٥) **أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

خليفة، سهام وزكي، عنايات وعلي، نبيلة (٢٠٠٩) العلاقة بين تحمل الغموض والاتزان الانفعالي لدى طالبات الجامعة، **مجلة البحث العلمي في التربية**، مصر، ١٠(١) ج١، ١٣١-١٥٧.

الدعيكي، فوزية (٢٠١٢). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية مهارات التعبير الانفعالي لدى الطلاب من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي.**مجلة البحث العلمي في الآداب**، ١٣، ١، ١٥٢-١٧٩.

رفاعي، ناريمان (١٩٩٦). مدى صلاحية اختبار بقع الحبر لرورشاخ في التمييز بين الاتزان واللاتزان الانفعالي وبين التوكيدية واللاتوكيدية. **مجلة كلية التربية**، عين شمس، ٢٠(١)، ١٤٧-١٩٢.

الزبيدي، هيثم والعبيدي، شيماء (٢٠١١). **قياس الاتزان الانفعالي وعلاقته بتحقيق الأهداف لدى الموهوبين**، دراسة ميدانية، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، ج١، ٨، ٦١٣-٦٥٤.

سليمان، منى (٢٠١٣). استخدام الانترنت وعلاقته بالاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية لدى فئات متباينة في محافظة شمال سيناء، **مجلة القراءة والمعرفة** ، مصر ، ١٣٥، ٧٠-٩١.

صديق، محمد ( ٢٠٠٩). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة، **دراسات نفسية**، ١٩ (٢)، ٣١٣-٣٥٧.

عبد الخالق، احمد (٢٠٠٣). **أصول الصحة النفسية**، ط٢. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

العدل، عادل (١٩٩٥). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري، **دراسات تربوية**، مصر، ٧٧(١٠)، ١٢٥-١٦١.

عمارة، سمية، بو عيشة، نوره، (٢٠١٣). **الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين دراسة ميدانية لعينة من المراهقين بأقسام الرابعة متوسط بولاية ورقلة**، الملتقى الوطني الثاني، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

القريطي، عبد المطلب (٢٠٠٣). **في الصحة النفسية**، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.

مبارك، سليمان سعيد، (٢٠٠٨). **الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين**، جامعة الموصل، كلية التربية السياسية.

المحادين، رائدة (٢٠١٤). **فعالية برنامج إرشادي جمعي ديني في تنمية التسامح والتدفق لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك" سورة يوسف أنموذجا" رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة، الكرك.**

المزيني، أسامة (٢٠٠١). **"القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، كلية التربية.

المسعودي، عبد عون عبود. (٢٠٠٢). **قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.

**ثانيا: المراجع الأجنبية**

Abu ased, Ahmed (2015).Level of Psychological Flow and its Relationship with Psychological Flexibility Among Mu'tah University Students in Al-Karak Governorate/ South Jordan**American Journal of Scientific Sciences**, 46(2), 169-179.

Chine-Ching, W (2007). Flow: The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive, **Journal of youth and adolescence**, 34(1), 25-38.

Csikszentmihalyi, M ( 1997). Flow and Creativity , **NAMTA Journal,** 22(2), 60-97.

Jackson, S ,& Marsh, H .(1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale**, Journal of sport & exercise psychology**, 18(1), 17-35.

Li, Y., Chun H. and Ashkanasy, N. (2012). A Multi – level Study of Emergent Group Leadership: Effects of Emotional Stability and group Conflict. **Asia pac J Manag**, 29, 351-366.

Norman, D (1996). Optimal flow. **Arts education policy review,** 97(4), 35-38.

Yoshiyuki, N (2006). **Motivation and experience in foreign language learning ,** Peter Lang publishing , Opinion papers, reports- evaluative, Izmir and Istanbul, Turkey August, P: 4.

**"The Level of Psychological Flow among University Female Students and the Relation to their Emotional Stability"**

**Abstract:**

**Objectives**:

The current study aimed to identify the level of psychological flow among female students of Al-Jouf University and its relation to emotional balance.

**Material:**

The study was applied in the first semester 2016-2017, and the sample of the study consisted of the female students of the bachelor's degree, (479) students. The psychological flow meter of Jackson and Marsh (1996), translated by Mahadeen (2014) The measure of Emotional Stability after verifying the properties of the cycrometry through honesty and stability.

**Results:**The results of the study showed that there was a moderate degree of psychological flow and emotional equilibrium among the students, and the absence of a relationship between psychological flow and Emotional Stability among the students, and the existence of interaction between achievement and specialization in the psychological flow and Emotional Stability among students.

**Conclusion:**

Based on the results of the study, some recommendations were made, including work to raise the psychological flow and Emotional Stability among students at the university through activating the activities of the Deanship of Student Affairs**.**

Key Words: Emotional Stability, Psychological Flow , Self-forgetfulness.