

## الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتدفق النفسي لدي عينة من طلاب جامعة ام القرى

اعداد

د. عادل بن عبدالله بن علي باجابر \*

### مقدمة

حظي الاتزان الانفعالي باهتمام كبير من جانب الباحثين خلال الفترة الأخيرة مثل (المزيني ، ٢٠٠١ ؛ بني يونس ، ٢٠٠٤ ؛ كلوب ، ٢٠٠٨ ؛ حامد ، ٢٠١٤ ؛ محمد ، ٢٠٢٠ ؛ القيسي ، ٢٠٢٠ ) للكشف عن الدور الذي يمكن أن يؤديه للفرد الاتزان الانفعالي لمجتمع اليوم ، حيث يعتبر الاتزان الانفعالي مؤشراً دالاً على تمتع الفرد بالصحة النفسية ، ويقصد بالاتزان الانفعالي : تحكم الفرد في انفعالاته والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث الجارية.

هذا ويعتبر الاتزان الانفعالي مهم وضروري لاستمرار الإنسان بصحة نفسية جيدة ولاستمرار الحياة الاجتماعية حيث أوضح ( كلوب ، ٢٠٠٨ ، 8 ) ان الاتزان الانفعالي هو ان يكون لدي الفرد القدره علي التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشده سواء انفعالات الغضب او غيره او الفرح كما انه يمثل سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية والتمتع بصحة نفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات .

كما أشار (القيسي ، ٢٠٢٠ ) الي ان الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية وعلى قدر من السواء لديه قدرة على ضبط تلك الانفعالات والتحكم فيها بطريقة مناسبة دون الإضرار بشخصيته، ولضمان تفاعل بناء مع المثيرات البيئية والمواقف الاجتماعية، بمعنى تحقيق درجة من الاتزان الانفعالي الذي يعد سمة إيجابية في الشخصية وحالة من التكيف السليم وآلية مناسبة لمواجهة الضغوط الحياتية .

ان الفرد الذي يمتلك اترانا انفعانيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها

\* استاذ مساعد - قسم علم النفس -جامعة أم القرى

تماما بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه ( ٢٠١٩ ، Zapata ). وقد اتفقت دراسة كل من (الخالدي ،٢٠٠٢؛ بني يونس ، ٢٠٠٤؛ عوبيضة ،٢٠١٨، محمد ؛ ٢٠٢٠؛ القيسي ، ٢٠٢٠) في ان الاتزان الانفعالي بمثابة اللب للعملية التوافقية جميعها وانه اشبه ما يكون بالسيطره علي الذات .

بل ويمكن اعتبار الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف للمواقف الانفعالية وأن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة و سريعة التغير، فالاتزان الانفعالي هو العملية التي تسعى فيها الشخصية بأستمرار للحصول على شعور بالصحة النفسية، والتأكيد على أن الفرد المتزن انفعالياً لديه القدرة على تحمل تأجيل اشباع احتياجاته، و تحمل قدر معقول من الإحباط والإيمان بالتخطيط طويل المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات (Agrawa&Kehksha،٢٠١٩)

ويري ( الريماوي ،٢٠١٤) ان الاتزان الانفعالي يشكل خطورة على أبنائنا وتدفعهم النفسي ، مما تعكس آثاره السلبية على المجتمع بأسره ولا سيما أن الفرد في مرحلة الشباب قد يعاني من عدم الاستقرار النفسي أثناء انتقاله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج وثبات الذات، حيث تتسم هذه المرحلة بتقلبات انفعالية شديدة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به في بيته وجامعته ، والتذبذب بين الانفعال الشديد والتبذل أو الهدوء الزائد، وتتسم بالتناقض الواضح في انفعالاته بين الفرح والحزن.

كذلك اوضح خليل ( ٢٠١٦ ) أهمية الاتزان الانفعالي خاصة عند الطالب الجامعي إذ أن الاتزان الانفعالي يساعد الطالب على تأدية وظائفه العقلية بنظام وتنسيق، ويمهد لتغلب العقل في السيطرة على النزوات، وهذا يساعد الطالب على أن يكون ميالا إلى العمل والتفكير النشط، وأكثر قبولا من الجماعة وأكثر نجاحا في التأثير فيهم، ويزيد من قدرته على إقامة علاقات ناجحة، أما عدم الاتزان الانفعالي فيجعل الطالب يخرج عن حدوده ويشل تفكيره مما يؤدي إلى انخفاض مستوى ذكاته وضعف ارادته .

ويؤكد كل من (عبد الوارث ، ومصطفي ،٢٠٢٠) علي ان الاهتمام بالصحة النفسية والعقلية لطالب الجامعة من أولويات دراسات علم النفس، فهم قادة الغد وعليهم يعول المجتمع تطوره ورقية، ولعل دراسة مقومات الطلاب المعرفية والنفسية والمؤثرات ذات الصلة بهذه العمليات

أحد أهم الدراسات النفسية في مجال علم النفس الإيجابي، والتي يعود الناجحها على جودة حياة الطلاب الأكاديمية وذاتية.

ويعتبر التدفق النفسي أعلى درجات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة لكونها حالة تعني استغراق الفرد في المهام والأعمال التي يقوم بها استغرقا تاما ينسي بها ذاته والوسط والزمن والآخر كل الآخر كأنه في حالة من غياب الوعي بكل شيء آخر، ويكون كل ذلك مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج والصفاء الذهني الذي يدفعه باتجاه الاستمرارية والمثابرة ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد يتقبل فيها المعاناة دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، وتكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها ويكمن فيها سر الرفاهية والسعادة الشخصية والإحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضيف المعنى والقيمة على هذه الحياة. (ابو حلاوة ٢٠١٣ ، ٨)

ويترتب على الشعور بحالة التدفق آثارا إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، تنمية التخيل العقلي والتفكير الإبداعي ومستوى الطموح ودافع الإنجاز، القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، والفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية. (باطة، ٢٠٠٩ ، ٣)

انطلاقا من كون المرحلة الجامعية من أهم المراحل الدراسية في حياة الطالب، وصقل وتطوير شخصيته التي تتم من خلال العديد من المؤثرات منها الأكاديمي كالمقررات الدراسية والأنشطة والخبرات التعليمية، ومنها الشخصي كمهاراته وسماته الشخصية كالتدفق، والالتزان الانفعالي ... وغيرها من العوامل التي قد تتنبأ بنجاحه أو فشله المهني أو الاجتماعي في المستقبل ( Chilton, ٢٠١٩ )

ولأهمية حالة التدفق لطلاب الجامعة كونه يمثل أحد المفاهيم النفسية ذات المضامين الإيجابية التي ربما يقضي تقديمها وتحليلها وتبين أبعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية إلى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الإيجابي لتأسيس وإقرار ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية وذلك بالتركيز على الجوانب الإيجابية الخاصة بخبرة حالة التدفق التي تقتضي معانقة الحياة وتقبل مصاعبها واعتبارها تحديات جديدة بأن تستنهض همة المواجهة واغتنامها كفرص أصيلة للتعلم ولتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التنمية . (أبو حلاوة، ٢٠١٣ )

وبمراجعة التراث النفسي المرتبط بالالتزان الانفعالي في علاقته بالتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القرى (كلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية) وجد الباحث ندرة في هذة البحوث و تلك الدراسات سواء العربية منها أو الأجنبية مما شجع الباحث على إجراء الدراسة الحالية .

## مشكلة الدراسة

تشير دراسة كل من (المزيني ٢٠٠١؛ أحمد ٢٠٠١؛ بني يونس ٢٠٠٤؛ الريمان ٢٠١٤، ريان ٢٠٠٦؛ محمد ٢٠٢٠، القيسي، ٢٠٢٠) أن هناك انتشاراً واسعاً لعدم الاتزان الانفعالي بين طلاب المرحلة الجامعية في البيئة العربية وأن هناك علاقة بين عدم الاتزان الانفعالي واضطراباتهم النفسية، ويرى الباحث أن طلاب المرحلة الجامعية هم أكثر عرضة لعدم الاتزان الانفعالي الذي اصبح واضحاً علي مواقع التواصل الاجتماعي فكثيراً من الشباب الجامعي بفتح علي صفحات التواصل الاجتماعي عن انفعالاته التي تصل الي حد الهياج وردود الأفعال الغير المتزنه والمتسرعة ويؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسات كل من ( غالب ٢٠١٢؛ محمد ٢٠٢٠) الذين أكدوا على أن عدم الاتزان الانفعالي يعد ذوي تأثير بالغ في تحقير الذات لدى الطلاب؛ لما يسببه عدم الاتزان الانفعالي من عرقلة لمسار التفكير المنطقي السليم؛ وبالتالي تؤثر سلباً على تعاملات الفرد مع نفسه ومع الآخرين و أن الفرد الغير متزن انفعاليا يعاني عدم السيطرة علي انفعالاته والاعتمادية الزائدة التي تؤدي إلى عدم قدرته اتخاذ القرارات بنفسه، وممارسة السلوكيات التي تتسم بالعنف والعذوانية، و ظهور أعراض القلق والاكتئاب لديه، بالإضافة الي ضعف العلاقات الأتجتماعية، وتدني التحصيل الدراسي لديه مما يجعله شخصاً غير فاعل في مجتمعه وغير قادر على تحمل المسؤولية التي تعتبر المؤشر الأساسي للنضج الانفعالي .

ومن المتوقع أن يلعب التدفق النفسي دوراً أساسياً يقي، أو يخفف من عدم الاتزان الانفعالي وان يزيد من الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة، لكن ما يزيد الأمر غموضاً أن البحوث التي أهتمت بدراسة التدفق النفسي مثل دراسة كل من (صديق، ٢٠٠٩؛ باظة، ٢٠٠٩؛ باظه ٢٠١٢؛ ابو حلاوة ٢٠١٣؛ عبده، ٢٠١٦؛ ٢٠١٩، Chilton، عبد الوارث، ومصطفي، ٢٠٢٠) لم تهتم بدراسة العلاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة، والدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي مثل دراسة (المزيني، ٢٠٠١؛ بني يونس، ٢٠٠٤؛ كلوب ٢٠٠٨، حامد، ٢٠١٤؛ محمد، ٢٠٢٠؛ القيسي، ٢٠٢٠) لم تهتم بدراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة وخاصة لدى طلاب كلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية جامعة ام القرى، مما جعل الباحث يسعى لدراسة هذا الموضوع. ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة ام القري؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة ام القري باختلاف كل من التخصص والمستوي الدراسي؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري باختلاف كل من التخصص الدراسي والمستوي الدراسي؟
- 4- هل يمكن أن يسهم الاتزان الانفعالي إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري؟

#### أهداف الدراسة

يمكن صياغة أهداف الدراسة إجرائياً على النحو الآتي:

- ١-الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة ام القري.
- ٢- الكشف عن الفروق في الاتزان الانفعالي بين طلاب جامعة ام القري باختلاف كل من التخصص والمستوي الدراسي.
- ٣- الكشف عن الفروق في التدفق النفسي بين طلاب جامعة ام القري باختلاف كل من التخصص والمستوي الدراسي
- ٤-التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري من خلال الاتزان الانفعالي .

أهمية الدراسة ومبررات إجراءها

تتمثل أهمية هذه الدراسة في الآتي:

أولا الأهمية النظرية:

- ١-أهمية الكشف عن متغيرات الدراسة (الاتزان الانفعالي - التدفق النفسي) لدى طلاب جامعة ام القري لأنهم يمثلون قطاعاً مهماً من قطاعات المجتمع السعودي.
- ٢-أهمية الظاهرة موضوع الدراسة وهي الاتزان الانفعالي وارتفاع معدلات انتشار عدم الاتزان الانفعالي بين طلاب الجامعات وفقاً لما جاءت به الدراسات السابقة .
- ٣-تأتي هذه الدراسة في ضوء توصيات الدراسات السابقة ، وما انتهت إليه من التأكيد على أهمية الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة وأهمية دراسته .

## ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الإرشاد والعلاج النفسي لطلاب جامعة ام القرى
- ٢- توجيه الباحثين نحو أهمية دراسة الاتزان الانفعالي لدي كافة الفئات بالمجتمع السعودي، وأهمية وضع برامج لتنمية الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي ، وذلك لما لهما من تأثيرات إيجابية وفعالة علي طلاب الجامعة والمجتمع على حد سواء كجزء من التربية النفسية.

## الاطار النظري ومفاهيم الدراسة

تناول الباحث الإطار النظري لمتغيرات الدراسة على النحو التالي:

### أولاً: الاتزان الانفعالي وتعريفاته النظرية

تعددت تعريفات الاتزان الانفعالي نتيجة لتعدد وجهات نظر العلماء وتخصصاتهم بالإضافة لارتباط المفهوم بعوامل مختلفة حيث يراه (المزني، ٢٠٠١، ٤٨) بأنه التحكم والسيطره علي الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث الجارية منها والجديدة ما يزيد من قدرته علي قيادة المرافق والآخرين. وذكرت (أحمد، ٢٠٠١) ان الاتزان الانفعالي هو قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها حسب طبيعة الظروف على أن يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويرى (الخالدي، ٢٠٠٢) ان الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي ويذكر ( kinson ، ٢٠٠٣) ان صميم الاتزان الانفعالي ينحصر في المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة المؤلف من المواقف والجديدة منها . وأيضاً هو مدى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته . اما (بني يونس ، ٢٠٠٤ ، ١٣٨ ) فيري ان الاتزان الانفعالي هو احد الابعاد الأساسية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القضب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي الي القضب السالب الذي تمثله العصابية وان أي شخص يمكن ان يكون في أي مكان علي المتصل ويمكننا ان نوصفه طبقاً لمكانة وان جميع المواقف محتمله ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهاديء ، الرزين الثابت ، المنضبط ، غير العدواني ، المتفائل ، الدقيق . كما يعرفه (ريان ، ٢٠٠٦ ، ٣٨ ) بأنه حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الافراد اللذين يمرون بهذه الحالة الأكثر سعادة وهدوء وتفاؤلاً وثباتاً لمزاج وثقة في النفس اما الافراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فليدعهم مشاعر الدونية وتسهل اثارتهم ويشعرون بالانقباض والكآبة والتشاؤم ومزاجهم متقلب أما ( كلوب ، ٢٠٠٨ ، 8 ) فيري ان الاتزان الانفعالي هو ان يكون لدي الفرد القدره علي التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشده سواء

انفعالات الغضب او الغيره او الفرحة كما انه يمثل سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية والتمتع بصحة نفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات. واخيرا تري ( محمد ، ٢٠٢٠، ١٧ ) أن الاتزان الانفعالي هو تحكم وسيطرته الفرد وضبط انفعالاته والتعامل بمرونة مع المواقف والاحداث الجارية والجديدة

وفي ضوء التعريفات السابقة يتضح أن الاتزان الانفعالي تتضمن مايلي:

- 1- التحكم في الانفعالات .
  - 2- التعامل بمرونة
  - 3- احد الابعاد الأساسية في الشخصية
  - 4- حالة من الترويح والمرونة الوجدانية
- 1- وقد تبنى الباحث تعريف عطية (٢٠١٤) الذي يرى ان الاتزان الانفعالي يشير الى قدرة الفرد على السيطرة والتحكم بانفعالاته، بحيث لا تظهر هذه الانفعالات في سلوكه ، بشكل يساعده على تحقيق التوافق والتكيف، مع المواقف التي تواجهه ، او مع البيئة المحيطة ويعرف الاتزان الانفعالي اجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية .

#### ثانياً: التدفق النفسي وتعريفاته النظرية

يعد التدفق النفسي Psychological Flow من المفاهيم النفسية الحديثة ، وقد بدأت فكرة البحث في سلوك التدفق علي يد ميهالي Mihaly في نهاية الثمانينات من القرن العشرين ، حينما لاحظ الافراد أثناء أداء انشطتهم وأعمالهم كالفنانين والرسامين ولاعبى الكرة ومتسلكي الجبال ، شعورهم بالمتعة والسرور. ( صديق ، ٢٠٠٩ ) ويقصد به استغراق الإنسان في أداء مهمة ما حتى يبلغ قمة الأداء ودرجة عالية فيها ، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق ، فإذا استطاع الانسان أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أعلى درجة من السلوك الإيجابي المفعم بالطاقة التي تقي الانسان ان يكون عرضة للملل والاكتئاب والتوتر والقلق وتشير باظه ( ٢٠١٢ ، ٣ ) إلى أن التدفق النفسي هو خبرة ذات مستوى عال تشعر الانسان بالسرور من خلال الانغماس في النشاط لدرجة نسيان ذاته ، ومن الآثار الإيجابية للتدفق يطور التفكير الى تفكير ابداعي ، وتطور التخيل العقلي ، وزيادة مستوى الطموح والدافع لإنجاز وتنمية القدرة على مواجهة التحديات ، وزيادة الفعالية الذاتية وتحمل المسؤولية ، ورتي الثقة بالنفس والاستقلالية بالإضافة إلى نقص الشعور بالخوف والملل واللامبالاة

ويري جوان ( Guan,2013 ,785 ) أن خبرة التدفق أو التدفق يتميز بالتركيز الشديد على الكفاءة المعرفية، والتوازن بين مهارات التحدي المدركة وردود الفعل الفورية مع حالة من اندماج العمل و الوعي لدى الفرد ، والشعور بالتحكم والمتعة ما يجعل الوقت يمر بسرعة. ويشير محمد ( ٢٠١٥ ، ١٤٢ ) بأن التدفق النفسي يمثل "حالة نفسية تجعل الطلبة يشعرون بالتوحد مع ممارسة المحاضرات العملية وبالتركيز فيما يقومون به من أداء والاندفاع بحيوية نحوه مع احساس عام بالنجاح في التعامل مع النشاط أو المهمة كما يعرف التدفق النفسي كخبرة أو حالة يشعر فيها الفرد بالاستغراق التام بالمهام تتميز بتحديات مناسبة لمستوى العمل ولإمكانات الشخص، مع شعور بالفرد باستمتاع ذاتي وبقدرته على الأداء، ما يثير دافعية الفرد للعمل و النشاط( عبد الوارث ، مصطفى ، ٢٠٢٠ ، ٥٠٣ ) وفي ضوء التعريفات السابقة يتضح أن التدفق النفسي يتضمن مايلي :

- 1- الشعور بالمتعة والسرور اثناء ممارسة الأنشطة
  - 2- يمثل اعلي درجات السلوك الإيجابي
  - 3- يقي الانسان ان يكون عرضة للملل والاكتئاب والتوتر والقلق ..
  - 4- يقي الانسان من المشكلات والاضطرابات النفسية .
- وقد تبني الباحث تعريف ( الموسوي ، ٢٠١٥ ) الذي عرف التدفق النفسي بأنه شعور الافراد عندما يتصرفون باندماج تام مع العمل او المهمة التي يقومون بها .  
والتعريف الاجرائي للتدفق النفسي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المعد في الدراسة الحالية

#### حدود الدراسة

تحدد نتائج الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

- المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على جامعة ام القرى (كلية التربية -كلية العلوم الاجتماعية ) جامعة ام القرى
- الزمانية: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠ .
- البشرية: طبقت الدراسة على طلاب جامعة ام القرى ( كلية التربية -كلية العلوم الاجتماعية ) بمكة المكرمة العابدية.المملكة العربية السعودية.



## الدراسات السابقة

تم تناول الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وفق المحاور التالية :

المحور الأول - الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات :

أجرى بني يونس (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى الكشف عن كل مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات ، و إيجاد العلاقة بينهما علي عينة من طلبة الجامعة الأردنية ولتحقيق هذه الأهداف اختيرت عينة بلغت (١٣٤) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية.تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس تأكيد الذات؛ و استخدم الباحث المنهج الوصفي ، أشارت النتائج أن هناك اختلاف دال إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي ومستوي تأكيد الذات يعزى إلى متغير الجنس وذلك لصالح الذكور في كليهما .

واجري سرج (٢٠٠٧) دراسة بعنوان : العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثانوية. هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي بأبعاده والتفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثانوية تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي بمدارس مدينة بنها تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٦) عاماً.تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس التفكير الابتكاري ، استخدم الباحث المنهج الوصفي. من أهم نتائج الدراسة توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التروي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى كل من الذكور والإناث لصالح الإناث .

كما اجري حامد (٢٠١٤) بعنوان: الاتزان الانفعالي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار لدى مديري الإدارات بجامعة الخرطوم ، هدفت الدراسة الي التعرف على السمة العامة المميزة للاتزان الانفعالي لدى مديري الإدارات والوحدات بمجمع الوسط جامعة الخرطوم والكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار وبعض المتغيرات (النوع - الوظيفة - العمر - الخبرة) تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت العينة من (٧٧) إدارياً وأكاديمياً تم اختيارهم بالطريقة الشاملة و العينة العمدية الكلية وتوصلت الدراسة الى ان الاتزان الانفعالي يتسم بالارتفاع بدرجة دالة احصائيا لدى مديري الإدارات والوحدات بمجمع الوسط جامعة الخرطوم وتوجد علاقة طردية دالة بين القدرة على اتخاذ القرار والاتزان الانفعالي ، ولا توجد فروق دالة احصائيا في الاتزان الانفعالي تعزي الي ( النوع - الوظيفة - العمر - الخبرة).

كما هدفت دراسة عويضة (٢٠١٨) وعنوانها الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتهما بأخذ القرار لطلبة جامعة الازهر بغزة الي التعرف علي طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي

والرضا عن الحياة واتخاذ القرار لطلاب جامعة الازهر بغزة ، كما هدفت الي فحص اثر بعض المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية (الجنس ، المستوى الدراسي ، المستوى الاقتصادي ،المؤهل العلمي للابوين ، عمل الام ) تكونت عينة الدراسة من ( ٥٥٦ ) طالب وطالبة من طلاب جامعة الازهر بغزة واطهرت النتائج ان الاتزان الانفعالي ومستوي الرضا عن الحياة لدي الطلبة اكبر من المتوسط اما اتخاذ القرار فقد تبين انه مرتفع ، وان هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية ما بين درجات ابعاد الاتزان الانفعالي ودرجته الكلية ودرجات ابعاد الرضا عن الحياة ودرجته الكلية ، وهناك علاقة عكسية ما بين ابعاد الاتزان الانفعالي ودرجته الكلية وكل من القلق واتخاذ القرار الانفعالي.

دراسة محمد ( ٢٠٢٠ ) بعنوان الخجل والاتزان الانفعالي وعلاقتها بكل من مستوى الطموح وقلق المستقبل المهني لدي المراهقين من طلاب الثانوي العام .هدفت الدراسة الي معرفة اهم العوامل المؤثرة في الخجل ، والاتزان الانفعالي ،والطموح ،وقلق المستقبل المهني لدي المراهقين بالمرحلة الثانوية ، والكشف عن مستويات الخجل والاتزان الانفعالي والطموح وقلق المستقبل المهني وطبيعة الارتباط بينهما لدي طلاب المرحلة الثانوية والفروق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة وتكونت الدراسة من ( ١٠٠ ) طالب وطالبة تراوحت الاعمار الزمنية من (١٦-١٧) عاما واستخدمت الباحثة مقاييس لكل متغيرات الدراسة من اعدادها وتوصلت الدراسة الي وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الخجل وقلق المستقبل المهني لدي طلاب الثانوي العام الذكور والاناث ، ووجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي ومستوي الطموح وعلاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي وقلق المستقبل المهني وبأمكان التنبؤ بمستوي الطموح من خلال الخجل والاتزان الانفعالي لدي عينة الدراسة من الجنسين والتنبؤ بقلق المستقبل المهني من خلال الخجل ولم توجد فروق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة .

وأخيرا دراسة القيسي ( ٢٠٢٠ ) والتي هدفت الي التعرف علي مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية، بلغت عينة الدراسة ( ١٨٤ ) طالبا وطالبة، ( ٣٨ ) من الذكور و( ١٤٦ ) من الإناث، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الأساليب الوالدية الذي أعده (بدارين، وغيث، ٢٠١٣ )، وإعداد مقياس الاتزان الانفعالي من قبل الباحثة، أظهرت نتائج الدراسة تدني مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، ووجود علاقة سلبية بين أساليب التنشئة الوالدية (الفوضوي، والتسلطي والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة لكنها غير دالة

إحصائيا بينما توجد علاقة إيجابية بين أسلوب التنشئة الديمقراطي والاتزان الانفعالي لكنها غير دالة إحصائيا كما أشارت النتائج إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية للاتزان الانفعالي تبعا لمتغيري الجنس ولصالح الذكور، وحجم الأسرة ولصالح الأسر كبيرة الحجم، في حين لا يوجد فروق ذات دلالة تبعا لمتغير الترتيب الولادي والاتزان الانفعالي.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة الخاصة بمحور الاتزان الانفعالي في التعرف على مستويات الاتزان الانفعالي في عينات تلك الدراسات والاطلاع على المفاهيم الأكثر ارتباطا بمفهوم الاتزان الانفعالي .

وقد استفاد الباحث أيضا من تلك الدراسات عند أعداد مقياس الاتزان الانفعالي الذي يخدم اهداف الدراسة الحالية .

#### المحور الثاني - الدراسات التي تناولت التدفق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات :

قام كيلبي (Kille, 2005) بدراسة العلاقة بين الخبرات التعليمية التي يكتسبها طلاب الجامعة من خلال الألعاب التعليمية على الإنترنت وحالة التدفق النفسي لديهم، تكونت عينة الدراسة من (١٨) طالبا وطالبة جامعيين، وتم استخدام بعض الألعاب التعليمية المحددة التي صممت بطريقة تقيس حالة التدفق بالإضافة إلى استخدام المقابلات، وأشارت النتائج أن خبرة التدفق لها تأثير إيجابي على عملية التعلم باستخدام الألعاب التعليمية عن طريق الإنترنت .

وقام (صديق، ٢٠٠٩) بدراسة العلاقة بين التدفق وبعض العوامل النفسية مثل الاعتماد على النفس والمثابرة والرضا عن الذات ومستوى الطموح وتحمل المسؤولية والدافع للإنجاز والثقة بالنفس والقلق والاكتئاب والإحباط واليأس والسأم والملل واللامبالاة، وتكونت عينة الدراسة من (١١٩) طالبا بمتوسط عمري ٢٢ عاما، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين التدفق وبعض المتغيرات الأولية مثل النوع (ذكور واث) ، ونوع الدراسة (نظرية أم علمية) ، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، كما توجد علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل الشخصية مثل الاعتماد على النفس، والمثابرة، وفاعلية الذات، ومستوى الطموح، وتحمل المسؤولية، والدافع للإنجاز، والثقة بالنفس، كما توجد علاقة سلبية بين التدفق وعدم الرضا عن الذات، والقلق والاكتئاب، والإحباط واليأس، والملل، واللامبالاة.

كما أجرى البهاص ( ٢٠١٠ ) دراسة حول التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الإنترنت (دراسة سيكومترية - إكلينيكية)، تكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) من المراهقين ، وقد تم استخدام مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحث، ومقياس مواقف القلق الاجتماعي من إعداد الباحث ومقياس إيمان الأنترنت من إعداد حسام الدين عزب (

( ٢٠٠١ )، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات موجبة بين أبعاد التوافق النفسي وجميع أبعاد القلق الاجتماعي، 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 إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث من المراهقين مستخدمي الإنترنت في جمع أبعاد التدفق النفسي.

وبحثت دراسة ( Kuhnle et al,2012 ) أثر التحكم في الذات على التحصيل الدراسي وعلى الاتزان بالحياة وعلى التدفق النفسي على عينة من المراهقين مكونة من ٦٩٧ طالب وطالبة بالصف الثامن. وظهرت نتائج الدراسة أن التحكم بالذات يعد أحد المنبئات بالتدفق النفسي والتوازن بالحياة والتحصيل الدراسي. وكشفت دراسة (2012) Moneta عن العلاقة بين الإبداع والدافعية الذاتية والتدفق النفسي في العمل، حيث طبقت استبيان للتدفق النفسي، وقائمة أولويات العمل على عينة مكونة من ٣٦٧ موظف ومالك لأحدى الشركات، كلهم ذو تعليم عال وأظهرت نتائج الدراسة أن الدافعية الذاتية ترتبط ارتباطاً موجباً بالتدفق في العمل إذا كان مجال العمل يسمح بالأفكار الإبداعية للموظف، وأكدت الدراسة على أهمية التناغم والتوافق بين الفرد وبيئته وذلك يعزز وجود حالة التدفق في العمل.

وسعت دراسة بن الشيخ (٢٠١٥) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة بالجزائر، كما سعت إلى التعرف على دلالة الفروق في كل من المتغيرين تبعاً للنوع، والأقدمية، والمادة التي يقوم أفراد العينة بتدريسها والذين بلغ عددهم ٤٢٦ أستاذاً منهم ٢٠٧ من الذكور، و ٢١٩ من الإناث، أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى أفراد العينة، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في التدفق النفسي لدى أفراد العينة تبعاً للنوع لصالح الذكور ، وتبعاً للأقدمية، وتبعاً لاختلاف المادة المُدرسة لصالح أساتذة مادتي التاريخ والجغرافيا.

وهدفت دراسة (ابو اسعد ، ٢٠١٧ ) الي التعرف 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 إلى أن مستوى التدفق النفسي والمرونة النفسية منخفض لدى الذكور ومتوسط 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 .

وأجرت كل من عبد الوارث، مصطفى (٢٠٢٠) دراسة بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية هدفت إلى التعرف على مستوى كل من التدفق النفسي والتفكير الإيجابية وطبيعة العلاقة بينهما، إلى جانب تأثير كل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما على التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٤٠ ) طالبة من طالبات جامعتي جدة والملك فيصل بالفصل الدراسي الثاني للعام ( ٢٠١٩ ) تم اختيارهن بطريقة عشوائية، طبق عليهن مقياس التدفق النفسي مترجم ومقياس التفكير الإيجابي إعداد الباحثتان وبمعالجة البيانات إحصائيا تم التوصل إلى وجود مستوى متوسط من كل من التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات أفراد العينة في التدفق النفسي وأبعاده والتفكير الإيجابي وأبعاده، بالإضافة إلى عدم وجود تأثير دال إحصائيا لكل من المستوى الدراسي والتخصص والتفاعل بينهما على أبعاد التدفق النفسي والدرجة الكلية وعلى أبعاد التفكير الإيجابي والدرجة الكلية، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة الخاصة بمحور التدفق النفسي في التعرف على مستويات التدفق النفسي في عينات تلك الدراسات والاطلاع على المفاهيم الأكثر ارتباطا بمفهوم التدفق النفسي .

وقد استفاد الباحث أيضا من تلك الدراسات عند أعداد مقياس التدفق النفسي الذي يخدم أهداف الدراسة الحالية .

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة يتبين لنا ندرة في الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي في علاقته بالتدفق النفسي سواء على مستوى الدراسات العربية او الأجنبية بصفة عامة وبجامعة ام القرى بشكل خاص

## فروض الدراسة

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة تمكن الباحث من صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة ام القري باختلاف كل من التخصص الدراسي والمستوي الدراسي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري باختلاف كل من التخصص الدراسي والمستوي الدراسي

٤ -الاتزان الانفعالي يمكن أن يسهم إسهامًا دالاً إحصائياً في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري

## منهج الدراسة وإجراءاتها

(أ) -منهج الدراسة:

اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره أكثر المناهج ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، حيث هدفت الدراسة الحالية الي الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري (كلية التربية -كلية العلوم الاجتماعية ) والكشف عن الفروق في الاتزان الانفعالي وفي التدفق النفسي باختلاف التخصص والمستوي الدراسي لدى طلاب جامعة ام القري .

(ب) -مجتمع الدراسة.

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب جامعة ام القري في جميع المستويات بالعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ بكل من كلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية

(ت) - عينة الدراسة:

أش ٠-١ ض ٩٩ - تكونت عينة الدراسة من (١٢٨) من طلاب جامعة ام القري بنسبة ١٠% من المجتمع الأصلي تم اختيارهم عشوائيا من كل المستويات الدراسية (ثمانى مستويات ) في كلية التربية (التربية الخاصة -التربية البدنية -التربية الفنية) وكلية العلوم الاجتماعية (الخدمة الاجتماعية).

والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة

جدول (١) توزيع أفراد العينة وفقاً للتخصص

النسبة المئوية	العدد	المستوي الدراسي	الأقسام	الكلية
٣٩%	٥٠ كل مستوي دراسي ٦ مفحوصين ماعدا المستوي الأول ٨ مفحوصين	من المستوي الدراسي الأول الي المستوي الدراسي الثامن	التربية الخاصة	كلية التربية
١٨%	٢٤ كل مستوي دراسي ثلاث مفحوصين	من المستوي الدراسي الأول الي المستوي الدراسي الثامن	التربية البدنية	
٢٣%	٢٩ كل مستوي دراسي أربعة مفحوصين ماعد المستويات السادس والسابع والثامن ثلاثة مفحوصين	من المستوي الدراسي الأول الي المستوي الدراسي الثامن	التربية الفنية	
٢٠%	٢٥ كل مستوي دراسي ثلاثة مفحوصين ماعد المستوي الثامن أربعة مفحوصين	من المستوي الدراسي الأول الي المستوي الدراسي الثامن	الخدمة الاجتماعية	كلية العلوم الاجتماعية
100%	١٢٨			المجموع

(د) - ادوات الدراسة:

استخدم الباحث في الدراسة الحالية مقياسين هما:

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي:

استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي الذي تم اعداده من قبل عطية (٢٠١٤) تكون المقياس بصورته الأولى من ٥٦ فقرة، موزعة على مجالين أو بعدين، وهما مجال او بعد (التحكم والسيطرة على الانفعالات)، ويتكون من ٢٦ فقرة، والمجال او البعد الثاني (المرونة في التعامل مع المواقف والاحداث)، ويتكون من ٣٠ فقرة، وتتم الاستجابة على فقرات المقياس، وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المحتوى:

تم التحقق من صدق الاختبار بعرض فقراته على مجموعة من المحكمين المختصين في قسم علم النفس بجامعة ام القرى وذلك للكشف عن سلامة صياغة الفقرات ومدى ملازمتها وابداء الملاحظات، وقام الباحث بإعادة صياغة بعض العبارات، وحذف البعض الآخر، وإضافة بعض العبارات، واختيرت العبارات التي لا تقل نسبة اتفاق المحكمين على كل عبارة منها بين (٨٠% -

(١٠٠%)

ثانيا: صدق البناء:

للتحقق من صدق مقياس الاتزان الانفعالي، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) طالب من خارج افراد عينة الدراسة، وتم حساب قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة، والمجال او البعد الذي تنتمي اليه، وبين كل فقرة والمقياس ككل، كما هو موضح في الجدول (٢).

جدول (٢) يوضح قيم معاملات الارتباط بين الفقرات وكل مجال او بعد والمقياس ككل

مجال او بعد المرئونة في التعامل مع الموقف			مجال او بعد التحكم والسيطرة على الانفعالات		
الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال او البعد	الفقرة	الارتباط مع المقياس ككل	الارتباط مع المجال او البعد	الفقرة
٠,٧٥	٠,٦٢	٢٦	٠,٥٩	٠,٦٨	١
٠,٦٨	٠,٧٥	٢٧	٠,٦٨	٠,٦٦	٢
٠,٦٠	٠,٦٤	٢٨	٠,٦٠	٠,٦٣	٣
٠,٥٥	٠,٧٠	٢٩	٠,٧٨	٠,٧٨	٤
٠,٥٧	٠,٥٦	٣٠	٠,٦١	٠,٦٣	٥
٠,٥٨	٠,٧٥	٣١	٠,٦٢	٠,٥٨	٦
٠,٦٧	٠,٥٦	٣٢	٠,٥٩	٠,٧٨	٧
٠,٧٨	٠,٧٥	٣٣	٠,٦٢	٠,٥٨	٨
٠,٧٨	٠,٧٥	٣٤	٠,٥٧	٠,٧٢	٩
٠,٧٣	٠,٦٧	٣٥	٠,٦٨	٠,٧٨	١٠
٠,٦٤	٠,٦٩	٣٦	٠,٦١	٠,٦٣	١١
٠,٦٧	٠,٦٦	٣٧	٠,٧٢	٠,٥٨	١٢
٠,٦٨	٠,٧٥	٣٨	٠,٧٧	٠,٤٧	١٣
٠,٦٨	٠,٧٥	٣٩	٠,٦٩	٠,٥٥	١٤
٠,٧٧	٠,٦٢	٤٠	٠,٥٨	٠,٧٨	١٥
٠,٦٢	٠,٦٩	٤١	٠,٥٤	٠,٥٨	١٦
٠,٧٣	٠,٦٠	٤٢	٠,٦٣	٠,٦٢	١٧
٠,٧٥	٠,٧٦	٤٣	٠,٧٨	٠,٧٨	١٨
٠,٦٦	٠,٥٢	٤٤	٠,٦٩	٠,٥٠	١٩



٠,٦٨	٠,٧٥	٤٥	٠,٧٥	٠,٤٢	٢٠
٠,٦٣	٠,٧٠	٤٦	٠,٦٨	٠,٧٨	٢١
٠,٧٣	٠,٦٠	٦٧	٠,٦٣	٠,٥٦	٢٢
٠,٧٧	٠,٦٩	٧٨	٠,٥٨	٠,٧٨	٢٣
٠,٧٨	٠,٧٥	٧٩	٠,٥٨	٠,٧٨	٢٤
٠,٧٢	٠,٦٩	٥٠	٠,٦٣	٠,٥٦	٢٥
٠,٧٣	٠,٦٦	٥١	_____	_____	_____
٠,٦٩	٠,٧٩	٥٢	_____	_____	_____
٠,٦٢	٠,٦٣	٥٣	_____	_____	_____
٠,٦٨	٠,٧٥	٥٤	_____	_____	_____

#### ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

للتحقق من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي ، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٤٠) طالب من خارج افراد عينة الدراسة ، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته ١٠ ايام من التطبيق الأول باستخدام طريقة الاختبار ، وإعادة الاختبار ، وتم حساب قيم معاملات الثبات للمجالات او الابعاد ، والمقياس ككل باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، كما تم حساب قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الفا كرونباخ للمجالات او الابعاد ، والمقياس ككل والجدول ( ٣ ) يوضح قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي.

جدول (٣) قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة الفا كرونباخ

المجال او البعد	معامل الفا كرونباخ	معامل ارتباط بيرسون
التحكم والسيطرة على الانفعالات	٠,٧٨	٠,٧٢
المرونة في التعامل مع المواقف والاحداث	٠,٨٣	٠,٨٠
المقياس ككل	٠,٨٧	٠,٨٤

#### ثانيا: مقياس التدفق النفسي:

استخدم الباحث مقياس التدفق النفسي الذي أعده عبدالعزيز الموسوي، ٢٠١٥ ويتكون مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية من ٢٠ فقرة موزعة على اربعة مجالات او ابعاد وهي : البعد الأول : الأهداف الواضحة ، البعد الثاني : الاندماج والتركيز ، البعد الثالث : فقدان الشعور بالوقت والوعي بالذات ، البعد الرابع : تغذية راجعة وفورية وصيغت الفقرات بأسلوب العبارات التقديرية بواقع ٥ فقرات لكل مجال او بعد وامام كل فقرة ثلاثة بدائل متدرجة للإجابة ( تنطبق

على دائما ، تنطبق على احيانا ، لا تنطبق على ابدأ ( تعطى لها عند التصحيح الدرجات (١،٢،٣) على الترتيب للفقرات التي اتجاه قياسها ايجابي ويعكس التصحيح للفقرات المحسوبة باتجاه سلبي فيكون (٣،٢،١) على الترتيب وان اعلى درجة محتملة للقياس (٦٠) وادنى درجة (٢٠) والمتوسط الفرضي للمقياس هو (٤٠) درجة وكلما ارتفعت درجة المفحوص على المقياس فان ذلك يعنى زيادة مستوى التدفق النفسي لديه .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا حساب الصدق: تم التحقق من صدق الاختبار بعرض فقراته على مجموعة من المحكمين المختصين في قسم علم النفس بجامعة ام القرى وذلك للكشف عن سلامة صياغة الفقرات ومدى ملائمتها وابداء الملاحظات، وقام الباحث بإعادة صياغة بعض العبارات، وحذف البعض الآخر، وإضافة بعض العبارات، واختيرت العبارات التي لا تقل نسبة اتفاق المحكمين على كل عبارة منها بين (٨٠% - ١٠٠%).

• الاتساق الداخلي

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكذلك معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتائج كما بالجدولين التاليين:

جدول (٤) قيمة معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد تنتمي إليه

البعد الأول الأهداف الواضحة		البعد الثاني الاندماج والتركيز		البعد الثالث فقدان الشعور بالوقت		البعد الرابع تغذية راجعة وفورية	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	0.47**	٦	0.62**	١١	0.66**	١٦	0.58**
٢	0.61**	٧	0.58**	١٢	0.45**	١٧	0.62**
٣	0.53**	٨	0.55**	١٣	0.54**	١٨	0.55**
٤	0.57**	٩	0.47**	١٤	0.57**	١٩	0.45**
٥	0.55**	١٠	0.53**	١٥	0.55**	٢٠	0.58**

\* \* القيمة دالة عند ٠,٠١ & \* القيمة دالة عند ٠,٠٥ .

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى أن المفردة تقيس ما يقيسه البعد وهو مؤشر على الصدق.

جدول (٥) قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس س

م	البعد	معامل الارتباط	الدلالة
١	الأهداف الواضحة	0.68	0.01
٢	الاندماج والتركيز	0.82	0.01
٣	فقدان الشعور بالوقت	0.77	0.01
٤	تغذية راجعة وفورية	0.75	0.01

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى أن البعد يقيس ما يقيسه المقياس وهو مؤشر على الصدق.

ثانياً الثبات

تم التحقق من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد وللمقياس كاملاً وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٦) قيم معاملات الثبات لمقياس التدفق النفسي

م	البعد	معامل الثبات
1	الأهداف الواضحة	0.79
2	الاندماج والتركيز	0.76
3	فقدان الشعور بالوقت	0.78
٤	تغذية راجعة وفورية	0.84
	مقياس التدفق النفسي كاملاً	0.86

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين ٠,٧٦ - 0.84 وبلغت قيمة الثبات للمقياس كاملاً ٠,٨٦ وهي قيمة عالية ومقبولة إحصائياً.

- إجراءات تطبيق الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بالإجراءات الآتية:

- 1- عرض مقياسي الدراسة على المحكمين
- 2- قام الباحث بأجراء التعديلات المقترحة من قبل المحكمين
- 3- اختار الباحث العينة الاستطلاعية لأغراض تجريب ادوات الدراسة
- 4- قام الباحث باختيار عينة الدراسة بنفسه وبالطريقة العشوائية
- 5- وزع الباحث مقياس الدراسة على الشعب التي تم اختيارها وبشكل جماعي.
- 6- ادخلت البيانات الى الحاسوب واستخدمت برنامج SPSS للتحليلات الإحصائية

المعالجة الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: في ضوء أهداف الدراسة وحجم العينة ونوعية الأدوات المستخدمة والفروض المطروحة؛ تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك من

خلال استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For

Social Sciences، وللتحقق من صحة الفروض استخدمت الباحثة الطرق الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- معاملات ارتباط بيرسون. - اختبار T-test

- تحليل التباين الثنائي. - تحليل الانحدار البسيط.

### نتائج الدراسة وتفسيرها

- نتائج الفرض الأول ونصه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي، والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري

وللتحقق من ذلك عُولِجَت استجابات (ن = 128) طالب من جامعة ام القري على مقياسي الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين استجابات عينة الدراسة على مقياسيها (الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي، والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة الدراسة

الاتزان الانفعالي	التدفق النفسي
ن=128	
٠,٦٤٧	قسم التربية الخاصة
٠,٥٧٥	قسم التربية البدنية
٠,٤٩٢	قسم التربية الفنية
٠,٦٤٠	قسم الخدمة الاجتماعية

ينتضح من جدول (٧) السابق تحقق صحة الفرض الأول حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة.

بمعني أنه كلما ارتفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة عينة الدراسة تبعه في المقابل ارتفاع في مستوى التدفق النفسي لديهم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من (خليل، ٢٠٠٧؛ صديق، ٢٠٠٩؛ باظة، ٢٠٠٩؛ باظه، ٢٠١٢؛ ابو حلاوة، ٢٠١٣؛ عبده، ٢٠١٦؛ Chilton، ٢٠١٩؛ عبد الوارث، ومصطفي، ٢٠٢٠) حيث ان الاتزان الانفعالي من شأنه ان يجعل الطالب أكثر طمأنينة وأكثر تركيزاً في تحصيله الدراسي وهذا يدفع الطالب الى مستوى مرتفع من التدفق النفسي حيث يندمج في تحصيله دون ان يشعر بالوقت والجهد المبذول حتى يحقق هدفه.

-نتائج الفرض الثاني ونصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة ام القرى باختلاف كل من التخصص والمستوي الدراسي وللتحقق من صحة هذا الفرض عولجت استجابات (ن = ١٢٨) على مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام تحليل التباين الثنائي (TWO-WAY ANOVA) ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار ANOVA للتفاعل بين متغير التخصص والمستوي الدراسي على مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة ام القرى

جدول (٨) نتائج تحليل التباين الثنائي لكل من التخصص والمستوي الدراسي على مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة ام القرى

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
أ- المستوى الدراسي	١٣٥٢,٧٠٣	٧	١٩٣,٢٤٣	١,٣٤٤	غير دالة
التخصص الدراسي	٢٨٨,٩٩٨	٣	٩٦,٣٣٣	٠,٦٧٠	غير دالة
تفاعل X ب	١٧٤٠,٦٧٩	٨	٢١٧,٥٨٥	١,٥١٤	غير دال
الخطأ	١٥٦٦٨,٨٦	١٠٩	١٤٣,٧٥١		
المجموع	١٨٨٨٣٣٠	١٢٨			

ومن الجدول السابق نجد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة في مستوى الاتزان الانفعالي ترجع الى متغير التخصص الدراسي وقد يكون ذلك بسبب ان افراد العينة معظمهم من كلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية وهي كليات نظرية وتؤهل الطلاب الى مهنة التدريس وهذا ما اشارت اليه دراسات كل من

(المزيني، ٢٠٠١؛ بني يونس، ٢٠٠٤؛ خليل، ٢٠٠٧؛ كلوب، ٢٠٠٨؛ حامد، ٢٠١٤؛

محمد، ٢٠٢٠؛ القيسي، 2020 كما انه لا توجد فروق بين افراد العينة في مستوى الاتزان الانفعالي ترجع الى متغير المستوى الدراسي وقد يكون السبب ان معظم افراد العينة من طلاب المستويات الدراسية الدنيا وهم من أعمار متقاربة ولذلك لا تظهر فروق واضحة في التأثير.

نتائج الفرض الثالث ونصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القرى باختلاف كل من التخصص والمستوي الدراسي

وللتحقق من صحة هذا الفرض عولجت استجابات (ن = ١٢٨) على مقياس التدفق النفسي باستخدام تحليل التباين الثنائي (TWO-WAY ANOVA) ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار

ANOVA للتفاعل بين متغير التخصص والمستوى الدراسي على مقياس التدفق النفسي لدى

طلاب جامعة ام القري

جدول (٩) نتائج تحليل التباين الثنائي لكل من التخصص والمستوى الدراسي على مقياس التدفق

النفسي لدى طلاب جامعة ام القري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "	مستوى الدلالة
أ- المستوى الدراسي	٢٥١,٠١٥	٧	٣٥,٨٥٩	١,٧٤٤	غير دالة
ب- التخصص الدراسي	٦٧,٩٥٠	٣	٢٢,٦٥٠	١,١٠١	غير دالة
تفاعل أ X ب	٣٣٠,٣٤٥	٨	٤١,٢٩٣	٢,٠٠٨	غير دال
الخطأ	٢٢٤١,٧٨٠	١٠٩	٢٠,٥٦٧		
المجموع	٢٨٢٠,١٦	١٢٨			

ومن الجدول السابق نجد انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الجامعة في مستوى التدفق النفسي ترجع الى متغير التخصص الدراسي وقد يكون ذلك بسبب ان افراد العينة معظمهم من كلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية وهي كليات نظرية وتؤهل الطلاب الى مهنة التدريس وهذا ما اشارت اليه دراسات كل من (Kumar, 2013 ؛ Kolarkova,2016 ؛ عبده،٢٠١٦؛ محمود، ٢٠١٨، ؛ Chilton, ٢٠١٩ ؛ عبد الوارث ، ومصطفي، ٢٠٢٠ ) كما انه لا توجد فروق بين افراد العينة في مستوى التدفق النفسي ترجع الى متغير المستوى الدراسي وقد يكون السبب ان معظم افراد العينة من طلاب المستويات الدراسية الدنيا ولذلك لا تظهر فروق واضحة في التأثير .

-نتائج الفرض الرابع ونصه: الاتزان الانفعالي يمكن أن يسهم إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار البسيط للتدفق النفسي باعتباره متغير تابع والاتزان الانفعالي كمتغير مستقل، وذلك للعينة الكلية ويوضح الجدول (١٠) قيمة الانحدار ودلالته.

جدول (١٠) تحليل الانحدار البسيط (العينة الكلية) للتدفق النفسي والاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي	معامل الارتباط	مربع الارتباط	ثابت الانحدار	قيمة المعامل	الخطأ المعياري	ت	الدلالة
	0.450	1.32	10.03	0.50	4.73	5.61	دالة

ويمكن صياغة معادلة الانحدار لتأثير عامل الاتزان الانفعالي على التدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري كالتالي:

$$\text{التدفق النفسي} = 0.050 \times \text{الاتزان الانفعالي} + 1.32$$

يتضح من هذه المعادلات أن الاتزان الانفعالي يسهم في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى العينة الكلية، وبالتالي فالمستويات المرتفعة من الاتزان الانفعالي تتنبأ بمستويات مرتفعة من التدفق النفسي وهذا يتفق مع كل (خليل، ٢٠٠٧؛ صديق، ٢٠٠٩؛ باظة، ٢٠٠٩؛ باظه، ٢٠١٢؛ ابو حلاوة ٢٠١٣؛ عبده، ٢٠١٦؛ ٢٠١٩، Chilton؛ عبد الوارث، ومصطفي، ٢٠٢٠)

وفي ضوء نتائج الدراسة يمكن صياغة التوصيات الآتية:

- تصميم وإعداد البرامج الإرشادية لدى طلاب جامعة ام القري لتنمية الاتزان الانفعالي
  - إعداد برامج إرشادية لتنمية التدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري
- بحوث مقترحة:

- في ضوء نتائج هذه الدراسة فإنه يمكن اقتراح بعض البحوث المستقبلية على النحو التالي:
- تصميم برنامج تنمية التدفق النفسي الذي طلاب المنح الدراسية
  - تصميم برنامج لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب جامعة ام القري
  - دراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي التدفق النفسي في السمات والخصائص النفسية.

## المراجع

### أولا المراجع العربية:

- أبو أسعد ( احمد). ( ٢٠١٧ ). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك. دراسات العلوم التربوية، الأردن. ١٦٤-١٤٩ ٤٤ .
- أبو حلاوة ( محمد). ( ٢٠١٣ ). حالة التدفق : المفهوم، الأبعاد، والقياس. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، الكتاب خارج الإصدار المتسلسل الشبكية، ( ٢٩ ). استرجعت من <https://www.dz.res.com/?p=3373/20/8/2020>
- أبو عويضة ( اريج ). ( ٢٠١٨ ). الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتها باتخاذ القرار لطلبة جامعة الأزهر ، رسالة ماجستير ، غزة .
- أحمد (سهيير) . (٢٠٠١) سيكولوجية الشخصية . الإسكندرية : مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع .
- بازله (امال) . (٢٠١٢) التدفق النفسي وعلاقته بالميول الكمالية العصابية لدى طلاب وطالبات كلية التربية . ملخص أبحاث المؤتمر العلمي الثالث من ١٣-١٤ ابريل ، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ ، ٣٦-٣٧ .
- الخالدي ( أديب). (٢٠٠٢). المرجع في الصحة النفسية ، ط٢ ، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية ، القاهرة .
- الريماوي( محمد). (٢٠١٤). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط٣، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- القيسي ( لما ماجد). (٢٠٢٠) . الاتزان الإنفعالي وعلاقته بأساليب التنشئة الوالدية .مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية الجامعة الإسلامية بغزة ،مج ٢٨ ع ١ ، شئون البحث العلمي والدراسات العليا .
- المزيني ( أسامة ).(٢٠٠١) القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، كلية التربية الموسوي(حيدر) .(٢٠١٥) التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية . العدد ١٨ السنة العاشرة .



بن الشيخ ( ربيعة ) .(٢٠١٥) علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي : دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح - ورقلة . الجزائر .

بني يونس ( محمد ) .(٢٠٠٤) علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية . مجلة جامعة النجاح للأبحاث . ١٩ (٣) ، ١٢٦ - ١٤٣ .

بني يونس ( محمد ) .(٢٠١٨) . سيكولوجية الدافعية عمان: المسيرة للنشر والتوزيع .

حامد ( الصادق ) .(٢٠١٤) الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز ، رسالة دكتوراة منشورة جامعة النيلين .

خليل ( عفرأ ) .(٢٠٠٧) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم النفسية مركز البحوث النفسية جامعة المستنصرية، ١٠ ( ١١ ) ، ١٥٥ - ١٦٧ .

خليل ( عفرأ ) .(٢٠١٦) التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي . مجلة الأستاذ ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع لسنة ٢٠١٦ ببغداد ، ١٦٤-١٩٧ .

ريان ( إسماعيل ) .(٢٠٠٦) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى عينة من طلبة الصف الحادي عشر ، رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر ، غزة سرج ( أشرف ) .(٢٠٠٧) . دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثانوية .

سيد ( البهاص ) .(٢٠١٠) التدفق النفسي والقلق الاجتماعي لدى عينة من المراهقين مستخدمي الانترنت دراسة سيكومترية -إكلينيكية ، المؤتمر السنوي الخامس ، جامعة عين شمس .

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

عبدالوارث ( سمية ) ، مصطفى (هانم ) .(٢٠٢٠) التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية . مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، جامعة الفيوم - كلية التربية ، ع ١٤ جزء ٧ ، ص ٤٩١ - ٥٤٢ .

عبده ( محمد ) ؛ خلف ( محجوب ) .(٢٠١٦) التدفق النفسي وسمات الشخصية من خلال نموذج العوامل الكبرى الخمس للشخصية . جامعة القاهرة .

- كلوب ( .عرايي ).(٢٠٠٨ ) المدخل الي اتخاذ القرار الأمني ، بيروت ،مكتبة الفلاح .
- عطية ( رمزي ).(٢٠١٤) الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك . الأردن .
- محمد ( أسماء ) .( ٢٠٢٠ ) الخجل والاتزان الانفعالي وعلاقتها بكل من مستوي الطموح وقلق المستقبل المهني لدي المراهقين من طلاب الثانوي العام . رسالة ماجستير ،معهد البحوث والدراسات التربوية ،بجامعة الدول العربية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم
- محمود ( هبة ) .( ٢٠١٨ ) التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية .جامعة عين شمس . مجلة عين شمس -كلية التربية ٤٢ ، ع ١٤ . القاهرة .
- Agrawal,N., & Kehksha, L. (201٩) Religiosity as a Predictor of Emotional Stability among Adolescence. The International Journal of Indian Psychology, 2(4), 183-188.
- Chilton, G. (2019). Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications, Art Therapy. Journal of the Ching, Y.-T., Lin,S.J., Cheng,C.-Y., and Liu, E.Z.-F. (2011).
- Abu Asaad (Ahmad). (2017). The effectiveness of a counseling program based on psychological empowerment in improving life satisfaction and hope among middle school students with broken families in Karak Governorate. Educational Sciences Studies, Jordan 164-149 44.
- ABou Halawa (Muhammad). (2012). Flow condition: concept, dimensions, and scale. The Arab Psychological Science Network Journal, the book is out of the sequential issue, (٢٩). Retrieved from <https://www.dz res.com/?p=3373/20/8/2020>
- Abu Owaida (Jerich). (2018) Emotional balance and satisfaction with life and their relationship to decision-making for Al-Azhar University students, Master Thesis, Azza.
- Ahmed (Soheir). (2001) The Psychology of Personality. Alexandria: Alexandria Center for Publishing and Distribution.
- Baza (Amal). (2012) Psychological flow and its relationship to neurotic perfectionist tendencies among male and female students of the College of Education. Research summary of the third scientific conference from April 13-14, College of Education, Kafr El-Sheikh University, 36-37.

- Al-Khalidi (Adeeb). (2002). Reference in Mental Health, 2nd Edition, Arab House for Publishing and Distribution, University Library, Cairo.**
- Al-Rimawi (Muhammad). (2014) The Psychology of Childhood and Adolescence Development, 3rd Edition, Amman: Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution.**
- Al-Qaisi (When Majid) (2020). Emotional balance and its relationship to parenting methods of parenting. The Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, The Islamic University of Gaza, Volume 28 P1, Scientific Research and Graduate Studies Affairs.**
- Al-Muzaini (Osama) (2001) Religious values and their relationship to emotional equilibrium and its levels among students of the Islamic University, unpublished master's thesis, Islamic University, Gaza, College of Education.**
- Al-Mousawi (Haidar). (2015) Psychological flow according to positive thinking among university students, Journal of the College of Education for Girls for Human Sciences. Issue 18, tenth year.**
- Bin Al-Sheikh (Rabia). (2015) The relationship of emotional balance to psychological flow: a field study on a sample of secondary education teachers in the city of Ouargla. Master Thesis . Faculty of Humanities and Social Sciences, Qasidi Merbah University - Ouargla. Algeria.**
- .Bani Yunus (Muhammad) (2004) The relationship of emotional balance to the level of self-assertion among a sample of students at the University of Jordan. An-Najah University Journal for Research. 19 (3), 126--143.**
- Bani Yunus (Muhammad.) (2018). Psychology of Motivation Amman: The March for Publishing and Distribution.**
- Hamed (Al-Sadiq). (2014) Psychological stress and its relationship to emotional balance and achievement motivation among football players in the Sudanese Premier League, a PhD thesis published at Neelain University.**
- Khalil (Afra). (2007) Emotional balance and its relationship to social responsibility among middle school students. Journal of Psychological Sciences, Center for Psychological Research, Al-Mustansiriya University, 10 (11), 155-167.**
- Khalil (Afra). (2016) Psychological flow among university students in light of the variable of sex and academic specialization. Al-Ustad**

- 
- Magazine, issue of the Fourth Scientific Conference of 2016 in Baghdad, 164-197.
- Rayan (Ismail). (2006) Emotional balance and its relationship to both cognitive speed and innovative thinking. I have a sample of eleventh grade students, MA thesis, Al-Azhar University, Gaza.
- Sarge (Ashraf). (2007). Study the relationship between emotional balance and the ability to think creatively of high school students.
- Syed (Al-Bahas). (2010) Psychological flow and social anxiety among a sample of adolescents who use the Internet, a psychometric-clinical study, the fifth annual conference, Ain Shams University.
- A friend of (Muhammad). (2009) Flow and its relationship to some psychological factors among university students, *Psychological Studies*, 19 (2), 313-357.
- Abdul Warith (Sumaya), Mustafa (Hanim) (2020) Psychological flow and its relationship to positive thinking among university students in the Kingdom of Saudi Arabia, *Fayoum University's Journal of Educational and Psychological Sciences*, Fayoum University - College of Education, Vol. 14, Part 7, pp. 491-542.
- Abdo Mohammed ) ; Behind (withheld). (2016) Psychological flow and personality traits through the Big Five personality factors model. Cairo University.
- Klopp (. Orabi). (2008) *The Introduction to Security Decision Making*, Beirut, Al Falah Library.
- Attia (Ramzi). (2014) Emotional balance and its relationship to self-control among Yarmouk University students. Unpublished MA Thesis, College of Education, Yarmouk University. Jordan.
- Muhammad (Asmaa). (2020) Shyness, emotional balance, and their relationship to both the level of ambition and anxiety for the future career of adolescents who are high school students. Master Thesis, Institute for Educational Research and Studies, League of Arab States, Arab Organization for Education, Culture and Science
- Mahmoud (Heba). (2018) Psychological flow and its relationship to the level of ambition among a sample of students of the College of Education, Ain Shams University. *Ain Shams Magazine - College of Education* 42, No. 1, Cairo.
- Guan, X. (2013). A Study on Flow Theory and Translation Teaching in China's EFL Class. *Journal of Language Teaching and Research*, 4 (4), 785-790. July.

- Kumar, P. (2013). A Study of Emotional Stability and Socio- Economic Status of Students dary Schools. International Journal of Education and Information Studies, Studying in Secondary 3(1) 7-11**
- Kinson & Hilgard, (2003) Interaction psychology aust Australig wads worth , advision of thowson traning inc. allport.**
- Kille, k .(2005) content creation challenges and flowe experience in educational games , The IT- Emperoriy , internet and higher education , v8 , n3,pp 183 – 198**
- Kolarkova, G. (2016). Emotional Stability as a Condition of Students' Adaptation to Studying in a Higher Educational Institution. International Journal of Environmental & Science Education, 11٧٤٩٤-٧٤٨٦(١٥)**
- Kuhnle , G , Hofer , M ., & Kilian B. (2012) .Self-control as predictor of school grades life balance , and flow in adolescents. British Journal of Educational Psychology , 82 , 4 , 533-548 .**
- Moneta, G . B . (2012) . Opportunity for creativity in the job as a moderator of the relation between trait intrinsic motivation and flow in work , Motivation and Emotion , 36 ,4 ,491-503 .**
- Zapata, A.(2019). The Emotional Stability and Emotional Maturity of Fourth Year Teacher Education Students of the Bulacan State University. Journal of Social Sciences &Humanities Research, 1(2),1-5.**

## الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة ام القري، تكونت عينة الدراسة من ( ١٢٨ ) من طلاب جامعة ام القري (كلية التربية وكلية العلوم الاجتماعية)، متوسط أعمارهم  $20,23 \pm 1,21$ ، حيث تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد ( عطية، ٢٠١٤) ومقياس التدفق النفسي اعداد ( الموسوي، ٢٠١٥) بعد التأكد من صلاحيتهما سيكومتريا وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة ام القري، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة ام القري بأختلاف كل من التخصص والمستوي الدراسي .

الكلمات المفتاحية: key words

– الاتزان الانفعالي Emotional balance

– التدفق النفسي Psychological flow

## **Emotional balance and its relationship to psychological flow in a sample of Umm Al-Qura University students**

### **Abstract**

The current study aimed to reveal the relationship between emotional balance and its relationship to psychological flow in a sample of Umm Al-Qura University students, the study sample consisted of (128 (students from Umm Al-Qura University) College of Education and College of Social Sciences), their average age is  $20.23 \pm 1.21$ . Emotional balance scale prepared by ( Attia, 2014) and psychological flow scale prepared by ( Al-Mousawi, 2015) after confirming their validity as psychometric, and the study concluded that there is a positive statistically significant correlation between emotional balance and psychological flow in a sample of students from Umm Al-Qura University, and the lack of The presence of statistically significant differences in both emotional balance and psychological flow among students of Umm Al-Qura University, according to the difference in specialization and academic level.

### **Key words**

**Emotional balance. Emotional balance, Psychological flow**