



الاتزان الانفعالي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى اعضاء الهيئة التدريسية في جامعة سومر

م.د. زين العابدين عدنان صالح الياسري
قسم معلم الصفوف الاولى، كلية التربية الاساسية، جامعة سومر، العراق
البريد الالكتروني: dr.zainelabdeen@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى اعضاء الهيئة التدريسية في جامعة سومر، وذلك في ضوء مجموعة من المتغيرات ذات الصلة بطبيعة العمل الاكاديمي والخصائص الديموغرافية لافراد العينة، كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق اهدافه، وبلغت عينة البحث (54) من اعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية الاساسية - جامعة سومر، اذ تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من مجتمع البحث الكلي البالغ (154) استاذاً، ولتحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس كل من (الاتزان الانفعالي) و (الازدهار النفسي)، بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لهما من صدق وثبات مناسبين للتطبيق. وبعد معالجة البيانات احصائياً واستخدام عدداً من الاساليب المناسبة، تم الحصول على النتائج التالية:

- 1- أن أفراد العينة (اعضاء الهيئة التدريسية) يتمتعون بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي مقارنة بالمستوى المفترض نظرياً.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور.
- 3- أن التدريسيين يتمتعون بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في الازدهار النفسي.
- 5- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المتغيرين، فإن ذلك يشير إلى أن ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى التدريسيين يقترن بارتفاع مستوى الازدهار النفسي لديهم.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، الازدهار النفسي، اعضاء الهيئة التدريسية.



Emotional Balance and its Relationship to Psychological Flourishing among Faculty Members at Sumer University

Dr. Zain Al-Abidin Adnan Saleh Al-Yassiri

Department of Primary Education, College of Basic Education, Sumer University, Iraq

Email: dr.zainelabdeen@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to identify emotional balance and its relationship to psychological well-being among faculty members, in light of a set of variables related to the nature of academic work and the demographic characteristics of the sample. It also aims to identify the correlation between the two variables. The researcher adopted the descriptive correlational approach to achieve his objectives, and the research sample consisted of (54) The participants were faculty members from the College of Basic Education at Sumer University, selected using stratified random sampling from a total research population of 154 professors. To achieve the objectives of the current research, the researcher developed a scale for both emotional balance and psychological well-being, after ensuring their psychometric properties, including validity and reliability suitable for application. Following statistical analysis of the data using several appropriate methods, the following results were obtained:

1. The sample group (faculty members) demonstrated a high level of emotional stability compared to the theoretically expected level.
2. Statistically significant differences were found in emotional stability based on gender, with males exhibiting higher levels.
3. The instructors enjoy a high level of psychological well-being.
4. There are statistically significant differences favoring males in psychological well-being.
5. The results showed a statistically significant positive correlation between the two variables, indicating that a high level of emotional stability among instructors is associated with a high level of psychological well-being.

Keywords: Emotional balance, psychological well-being, faculty members.



الفصل الاول

مشكلة البحث:

تعتبر البيئة الجامعية من البيئات المهنية التي تتسم بكثرة الضغوط النفسية والانفعالية بسبب تعدد المسؤوليات الأكاديمية والبحثية والإدارية الملقاة على عاتق أعضاء الهيئة التدريسية، الأمر الذي يتطلب منهم قدراً عالياً من الاتزان الانفعالي لضمان قدرتهم على مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بصورة متزنة وفعالة. ويُنظر إلى الاتزان الانفعالي بوصفه أحد المؤشرات المهمة للصحة النفسية، إذ يساعد الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم في استجاباته الانفعالية بصورة تحقق له التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة، أن تنظيم الانفعالات والسيطرة عليها يمثلان أساساً مهماً للصحة النفسية والكفاءة المهنية (جبر و السيد، 2012: 171) إذ تشير الأدبيات النفسية إلى أن ضعف الاتزان الانفعالي يرتبط بزيادة مشاعر القلق والتوتر والتردد والتقلب المزاجي، فضلاً عن ضعف القدرة على مواجهة الضغوط اليومية واتخاذ القرارات المناسبة مع المواقف الاجتماعية والمهنية (عبد الخالق، 2001: 205)، كما أن استمرار حالة عدم الاتزان الانفعالي قد يؤدي إلى اضطرابات في التوافق النفسي، وظهور انماط من الاستجابات الانفعالية غير الملائمة التي تنعكس سلباً على كفاءة الفرد في أداء أدواره ومسؤولياته المختلفة (عبد الغفار، 2002: 54)، وقد أشارت الأدبيات الحديثة إلى أن الشخص الغير متزن انفعالياً يتسم بالتقلب الانفعالي وضعف القدرة على التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، الأمر الذي قد ينعكس على مستوى أدائه المهني وعلاقته الاجتماعية (صفر، 2014: 8) كما أن ضعف الاتزان قد يرتبط بظهور مشكلات في التكيف النفسي والاجتماعي وزيادة احتمالية التعرض للاضطرابات النفسية المختلفة (شحيمة، 2022: 98)، وأشارت بعض الدراسات مثل دراسة (ابراهيم، 2017) ودراسة (حسين ومحمد، 2021) ودراسة (الحسين، 2020) إلى وجود ضغوط مهنية ونفسية متزايدة لدى أعضاء الهيئة التدريسية تؤثر في توافقهم النفسي، أما دراسة (ابو تبنينة، 2023) تؤكد أن ارتفاع الضغوط النفسية يقترن بانخفاض جودة الحياة وعدم الالتزام بمستوى من الراحة والسعادة النفسية. وإذا كان الاتزان الانفعالي يمثل قدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتعامل بفاعلية مع المواقف الحياتية المختلفة، فإن الازدهار النفسي يعبر عن المستوى الأمثل للأداء النفسي والوظيفي الذي ينعكس في شعور الفرد بالرضا والمعنى والاندماج الإيجابي في الحياة.

إذ يشير الازدهار إلى حالة نفسية إيجابية تتضمن الشعور بالمعنى والتوافق، وتحقيق الذات، والكفاءة الشخصية، وجودة العلاقات الاجتماعية، وقد أكد بعض المختصين أن الازدهار النفسي يمثل مؤشراً مهماً على الصحة النفسية الإيجابية والنمو الشخصي لدى الأفراد (رايف، 2018: 73)، إلا أن أعضاء الهيئة التدريسية يواجهون في الوقت الحاضر العديد من التحديات الأكاديمية والمهنية التي قد تؤثر سلباً في مستوى ازدهارهم النفسي، ولا سيما في ظل تزايد المهام التدريسية والإدارية، وقد أشار (الزويني، 2018) إلى أن انخفاض الازدهار النفسي يرتبط بتراجع الشعور بالرضا عن الحياة وضعف التوافق النفسي والاجتماعي وانخفاض مستوى الصحة النفسية. فضلاً عن أن ضعف الازدهار النفسي قد يؤدي إلى انخفاض الشعور بمعنى الحياة والهدف منها، وكذلك ضعف القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات المهنية الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهم التدريسي والبحثي وعلاقاتهم المهنية داخل المؤسسة الجامعية (القرضي، 2019: 122)، ويعتقد (بني يونس، 2018) أن الأفراد ذوي المستويات المنخفضة من الازدهار النفسي يكونون أكثر عرضة لمشاعر الاحباط والتشاؤم والاستنزاف النفسي وأقل قدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

فقد بينت الأدبيات النفسية السابقة إلى وجود ارتباط وثيق بين الاتزان الانفعالي ومؤشرات الصحة النفسية الإيجابية؛ فقد أشارت دراسة (الشمري، 2021) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية، إذ تبين أن التدريسيين ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع يتمتعون بدرجة أفضل من التوافق النفسي والمهني (الشمري، 2021: 144). فضلاً عن دراسة (الفخراي، 2020) التي أشارت إلى أن الازدهار النفسي يسهم بشكل كبير في تحسين جودة الأداء الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي لدى التدريسيين، وأن انخفاضه يرتبط بارتفاع مستويات الضغوط النفسية والمهنية (الفخراي، 2020: 88) ومن هنا يمكن للباحث تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل التالي: ما طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية؟ وكذلك التعرف فيما إذا كان ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى التدريسيين هل يسهم في تعزيز مستوى الازدهار النفسي لديهم؟



أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في تناوله لمتغير الاتزان الانفعالي الذي يُعد من المتغيرات الأساسية في مجال علم النفس؛ لما له من دور مهم في تحقيق التوافق النفسي والمهني للفرد، ولاسيما لدى أعضاء الهيئة التدريسية الذين تتطلب طبيعة عملهم قدراً كبيراً من ضبط الانفعالات والتعامل المتزن مع المواقف المختلفة داخل البيئة الجامعية. ويشير (Hans Eysenck, 2017) إلى أن الاتزان الانفعالي يمثل سمة شخصية مهمة ترتبط بالاستقرار النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط والانفعالات بصورة إيجابية، وكذلك ان الاهتمام بهذا المتغير لدى التدريسيين يساعد في تعزيز كفاءتهم المهنية وقدرتهم على التفاعل الإيجابي داخل البيئة الجامعية. (Eysenck, 2017, p. 66).

ومن ناحية أخرى تتجلى أهمية البحث الحالي من تناوله لمتغير الازدهار النفسي الذي يُعد من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس الإيجابي، إذ يركز على جوانب القوة في شخصية الفرد وقدرته على تحقيق النمو الشخصي والشعور بالمعنى والرضا عن الحياة. وقد أكد (Seligman, 2019) أن الازدهار النفسي يمثل أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية، وأن الأفراد المزدهرين نفسياً يكونون أكثر إنتاجية وفاعلية وضبطاً للانفعالات وقدرة مرتفعة على بناء علاقات اجتماعية ناجحة (Seligman, 2019, p. 27) وعليه فإن دراسة مفهوم الازدهار النفسي لدى التدريسيين يمثل خطوة مهمة لفهم الجوانب الإيجابية التي تسهم في دعم البيئة الجامعية وتكمن أهمية البحث أيضاً في طبيعة العينة التي يتناولها البحث الحالي، إذ يُعد أعضاء الهيئة التدريسية من الفئات المؤثرة في المجتمع لما يقومون به من أدوار تربوية وعلمية وإنسانية تساهم في إعداد الكفاءات البشرية وتوجيه وتكوين الطلبة علمياً وسلوكياً. وقد أشارت دراسة (العزاوي، 2022) إلى أن تمتع التدريسي بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي ينعكس إيجاباً على أدائه داخل البيئة الجامعية وعلاقته بالطلبة وزملاء العمل، ويسهم في خلق بيئة تعليمية أكثر استقراراً وتفاعلاً (العزاوي، 2022: 104). ومن جانب آخر تتأكد أهمية البحث الحالي من خلال ما أشارت إليه بعض الدراسات الحديثة من ارتباط الازدهار النفسي بالعديد من المؤشرات الإيجابية كالكفاءة المهنية والرضا الوظيفي والصحة النفسية فقد توصلت دراسة (Agenor & Conoley, 2021) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون ويتصفون بدرجة مرتفعة من الازدهار النفسي يكونون أكثر قدرة على التكيف والتوافق مع الضغوط المهنية وأكثر ميلاً إلى التفاؤل والإنجاز وتحقيق الذات. (Agenor & Conoley, 2021, p. 311) فضلاً عن دراسة (محمد، 2023) التي أشارت إلى أن ارتفاع مستوى الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية يساهم في تعزيز الدافعية المهنية وتحسين جودة الأداء الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي داخل الجامعة (محمد، 2023: 57). ومن جانب آخر تبرز أهمية البحث الحالي أيضاً من طبيعة العلاقة المتوقعة بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي، وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات مثل دراسة (Costa & McCrae, 2018) أن الأفراد ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع يمتلكون قدرة أفضل على إدارة الضغوط والانفعالات، الأمر الذي ينعكس على مستوى رفاههم وازدهارهم النفسي (Costa & McCrae, 2018, p. 91) كما تكتسب الدراسة الحالية أهمية تطبيقية إذ يمكن الاستفادة من نتائجها في تصميم برامج إرشادية وتدريبية تهدف إلى تعزيز الاتزان الانفعالي وتنمية الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية، بما ينعكس على جودة التعليم العالي بصورة عامة. وكذلك من خلال الندرة النسبية – في حدود اطلاع الباحث – للدراسات العربية والعراقية التي تناولت العلاقة بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية بصورة مباشرة، الأمر الذي يمنح الدراسة قيمة علمية وإضافة معرفية يمكن أن تثري الأدبيات النفسية والتربوية، وتفتح المجال أمام دراسات مستقبلية تتناول متغيرات أخرى ذات صلة في البيئة الجامعية العراقية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- التعرف على الاتزان الانفعالي لدى أعضاء الهيئة التدريسية
- 2- التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية
- 3- معرفة العلاقة الارتباطية بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية.

حدود البحث:

- الحدود المكانية: جامعة سومر – كلية التربية الأساسية



- الحدود البشرية: أعضاء الهيئة التدريسية لكلا الجنسين (ذكور – أناث) موزعين على أربعة أقسام عليا (قسم معلم الصفوف الأولى – قسم اللغة العربية – قسم التاريخ – قسم العلوم)
- الحدود الزمانية: طبقت إجراءات البحث في الشهر الواحد للعام الجامعي (2025-2026)
- الحدود الموضوعية: مفهوم الاتزان الانفعالي و مفهوم الازدهار النفسي

تحديد المصطلحات:

- الاتزان الانفعالي وعرفه كل من:
- (ابن الشيخ، 2015) بأنه عبارة عن سمة شخصية وجذانية تتميز بالقدرة على التحكم في الانفعالات، وضبط النفس، ومواجهة المواقف المختلفة بالشكل الانفعالي المناسب لها، مع البعد عن الاستثارة السريعة والمبالغ فيها، لتحقيق درجة مرتفعة من الاستقرار النفسي (ابن الشيخ، 2015، 23)
 - (الغرابية، 2019) بأنه قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية كالشعور بالغضب، والحزن، والقلق من خلال الاستجابة بصورة إيجابية للمواقف والظروف المثيرة لهذه الانفعالات (الغرابية، 2019، 39)
 - (محبوب، 2020) الاتزان الانفعالي: وتعرفه الباحثة بأنه: قدرة الفرد على الضبط الذاتي، والتحكم في الانفعالات، والتعامل بهدوء مع الظروف المهددة دون اضطراب، والصبر والتعقل في مواجهة المواقف الصعبة، والوصول بالمزاج إلى حد الاعتدال والتوافق (محبوب، 2020، 244)
 - التعريف النظري: تبنا الباحث تعريف (ابن الشيخ، 2015) تعريفاً نظرياً والذي تم الاعتماد عليه في بناء مقياس الاتزان الانفعالي.
 - التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (أعضاء الهيئة التدريسية) من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي
 - الازدهار النفسي: وعرفه كل من:
 - كيبز (Keyes, 2007) بأنه الحالة التي يشعر فيها الافراد بمشاعر إيجابية وطمأنينة نفسية في أغلب الوقت، ويعيش حالة مثالية من الأداء البشري، ويكون أدائه الوظيفي جيداً نفسياً واجتماعياً
 - سليجمان (2011) بأنه نتاج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز (Seligman, 2011, p.16)
 - دينر وآخرون (Diener et al. 2009) هو الإدراك الذاتي للنجاح في مجالات متنوعة مثل نسج علاقات مع الآخرين والشعور بالمعنى والهدف والاحساس بالتفاؤل (Diener et al., 2009)
 - التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف (سليجمان، 2011) لانه تعريف النظرية المتباه في البحث الحالي.
 - التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (أعضاء الهيئة التدريسية) من خلال اجاباتهم على فقرات مقياس الازدهار النفسي.

الفصل الثاني

أولاً: مفهوم الاتزان الانفعالي:

يمثل الاتزان الانفعالي لدى الفرد في القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشكل شديد سواء انفعالات الغضب أو الفرح أو الاستفزاز، ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور وغيرها، كما أن الاتزان الانفعالي سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة، وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات. (حمدان، 2010، 2) فضلاً عن أن الاتزان الانفعالي يجعل الفرد يسيطر على انفعالاته، ويحرر من الاعتمادية الزائدة، التي تؤثر في شخصيته، فتزيد من قدرته على اتخاذ القرارات، وتجعله متزاناً انفعالياً، فيتحقق له التوافق النفسي والمجتمعي. (Li, Chun & Ashkanasy, 2012, 351) كما أن الانفعالات في حياة الفرد تعد من الجوانب المهمة نظراً لما توفره له من الثبات والاستقرار في جميع المواقف، ومن ثم فالالاتزان الانفعالي يعرف بأنه: قدرة الفرد على مواجهة الظروف والأحداث الضاغطة والمهددة، وأن يتعامل معها دون أن تؤثر على صحته النفسية أو الجسمية، كما يتضمن قدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون في



الأخرين في المجتمع المحيط به، ويتميز صاحب الاتزان الانفعالي بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الاحساس بالإثم والقلق، والوحدة، وبعض الأفكار والمشاعر السلبية، ويكون قادراً على اصدار الاستجابة المناسبة للموقف في الوقت المناسب (ابن الشيخ، 2015، 11) أما (جبر والسيد، 2012، 75) فيعرفان الاتزان الانفعالي بأنه: الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي الذي اعتدنا أن يطلق عليه الانفعالات، أو التقلبات الوجدانية، من حيث أنها تحقق شعور الفرد بالاستقرار النفسي أو اختلال هذا الاستقرار، وبالرضا عن النفس أو بإخلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بانفلات زمام السيطرة منه، أما (Kumar, 2013) فيعرف الاتزان الانفعالي بأنه: نزعة الأفراد نحو الهدوء، والقدرة على تحمل الضغوط الانفعالية. ويعرفه (الغداني، 2014، 58) بأنه التحكم والسيطرة على الانفعالات، والتعامل المرن مع الأحداث والمواقف سواء القائمة منها أو الجديدة، مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والأخرين.

حدد القحطاني (2023) عدداً من السمات التي يتصف بها الشخص المتزن انفعالياً وهي كالآتي:

- التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تساعد على الانفعال.
 - الصمود والاحتفاظ بالهدوء وسلامة التفكير في الأزمات الشديدة.
 - الثبات الانفعالي العالي وعدم التذبذب أو الاستجابة لمثيرات وأسباب تافهة.
 - التوافق الاجتماعي والتكيف مع البيئة المحيطة.
 - المساهمة في الأنشطة الاجتماعية بما يشعره بالسعادة والرضا.
 - بناء علاقات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتوجيهها بشكل مناسب.
 - الشعور بالأمن النفسي بدرجة تشعره بالاستقرار والطمأنينة.
 - مواجهة الصعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول تحت تأثير مختلف الظروف. (القحطاني، 2013، 28).
- أما أسعد (2015) فيرى ان للاتزان الانفعالي أبعاداً أساسية وهي كالتالي:**
- 1- مكون معرفي: وهو الخبرة الذاتية الشعورية أو الواعية، وتتمثل في الكيفية التي تفكر بها والتي تؤثر في الكيفية التي نشعر بها.
 - 2- مكون فيسيولوجي: وهو الاستثارة الجسدية التي تتمثل في أن الدماغ والنظام العصبي يؤثران في الشعور، حيث إن النشاط العاطفي في القشرة الدماغية الأمامية يؤثر بطريقة مختلفة في الجبهتين اليمنى واليسرى للدماغ، فالجبهة الأمامية اليمنى مرتبطة بالشعور السلبي، أما الجبهة اليسرى فإنها مرتبطة بالشعور الإيجابي.
 - 3- مكون سلوكي: ويتمثل في تعبير الوجه الحركات والإيماءات التي تتمثل في أن الانفعالات تؤثر وتتأثر بالسلوك. (أسعد، 2015، 22)

التصور النظري للاتزان الانفعالي:

نظرية التحليل النفسي:

تشير نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد) الى ان توازن الانسان هو توازن فيسيولوجي ينشأ من اشباع الغرائز والرغبات، لذلك فإن اغلب الناس بنسبة لفرويد عصابيون بدرجة معينة وان الاتزان الانفعالي شيء مثالي وجيد، والصراع والقلق والتوتر امور حتمية على الفرد، وقد عانا فرويد كثيراً في تأكيده على الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية وهو السبب في اضطراب التوازن النفسي، وهو صراع ذو طابع غرائزي، لذلك فإن فرويد عني بدراسة الاشخاص غير الناضجين، والذين يعانون من اضطرابات انفعالية أكثر من عنايته واهتمامه بالأصحاء الناضجين.

وقد صاغ فرويد هذا الامر في ان طاقة " اللبيدو " عندما تخفق في تحقيق هدفها ولم يتم اشباعها، تتحول الى شحنة انفعالية، وفي اقل فرصة تكون جاهزة للانطلاق. واطلق فرويد على اللبيدو في المراحل الاولى من عمر الانسان بـ " اللبيدو النرجسية " نتيجة عدم نمو الوعي لدى الطفل وتركيزه نحو جسمه اما في المراحل المتقدمة فيزداد الوعي ويتطور، وكذلك اختلاطه مع عامة الناس اطلق على هذا اللبيدو بـ " اللبيدو الموضوعي " وبسبب كبت اللبيدو الموضوعي وحالة الحرمان القديمة ينطلق الانفعال الى الخارج ليعبر عن اللبيدو النرجسي ويعمل على اشباعه بطريقة مخفية (غانم، 2011: 55)، والاتزان هو الوسط الذي يمثل العدل بين الاشياء جميعها، هو ليس قانوناً او شيء محدد للوجود فحسب، بل ايضا للسواء الانساني بوصفه اتزاناً وسطياً يمثل حقيقة الوسطية في الوجود، وان هذه الوسطية هي غالباً الطريق الى الراحة والسعادة النفسية، فالاتزان الانفعالي يعمل على تحقيق



التوافق للإنسان بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال (عيد، 1999: 161).

النظرية السلوكية:

ان المدرسة السلوكية فسرت عدم الاتزان الانفعالي على انه نتيجة لعملية التعلم والتنشئة الاجتماعية للفرد، فضلا عن الظروف البيئية التي تعمل على اعاقه الاحساس الامن المستقبلي او تضعه دائما في مواقف اختبار ذات بدائل وطرق محدودة، والافراد الذين يتمتعون ويتصفون باتزان انفعالي مرتفع يتصف بـ:

- 1- اكتساب سلوك جيد ونجاح ومقبول يساعده على التوافق مع نفسه والآخرين.
- 2- تجنب اكتساب سلوك ضار او سيئ وغير مقبول اجتماعيا مما يهدد توافقه النفسي والاجتماعي.
- 3- مواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي بدورها تؤدي الى التردد والسك وعد اليقين والخوف من المستقبل.

4- معالجة الازمات النفسية التي تنشأ عن الصراع الذي نشأ كنتيجة لموقف الاختبار الذي يرى الفرد فيه نفسه بمواجهتها (جليبرت وآخرون، 1998: 17)

ثانياً: مفهوم الازدهار النفسي:

يعتبر الازدهار النفسي كتوصيف للصحة النفسية الايجابية ورفاهية الحياة، ويشمل مفهوم الازدهار مفاهيم عديدة مثل الرفاهية الذاتية والمرونة والابداع، فضلا عن المشاعر والافكار الايجابية (Frederickson & Losada, 2005) فضلا عن اشارة عدد من الباحثين المختصين الى الازدهار بأنه اتسام الفرد لمجموعة من العواطف والمشاعر الايجابية والقدرة على المشاركة والانخراط في النشاطات الاجتماعية، وامكانية اقامة علاقات ايجابية مع الآخرين والقدرة على انجاز ما يكلف به (Seligman, 2011; Hojabrian et al., 2018). ومن جانب آخر يرى (جونج، 2019) ان الازدهار النفسي او الاتسام به له انعكاسات ايجابية في حياة الافراد وقدراتهم على التوافق النفسي والاجتماعي، حيث يمكن وصف الازدهار في ضوء علم النفس الايجابي باعتباره الهدف الاسمي للفرد كي يحيا حياة ذات معنى (Jung, 2019, 4). وترتبط المستويات المرتفعة في الازدهار النفسي بالدعم والمساندة التي تقدم للأفراد، حيث أظهر أصحاب المستويات العالية من الازدهار حصولهم على مستويات عليا من التأثير الاجتماعي، والمساندة الاجتماعية مقارنة بالافراد الذين حصلوا على مستويات منخفضة في الازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي (Verma & Tiwari, 2017) فضلا عن ذلك فقد عرف (الشريف، 2023، والضيدان، 2023) الازدهار النفسي بأنه حالة من الطمأنينة يتمتع بها الافراد، وتظهر من خلال التوجه الايجابي نحو الحياة والانجاز الذاتي، او هو الحالة المثالية التي يتمتع بها الفرد من خلال الاداء الجيد في مجالات الحياة المتنوعة متمتعاً في ذلك بمجموعة من الفضائل الانسانية التي تتغير عند تغير ظروفها والمواقف والشعور الايجابي بأن الحياة ذات معنى (الشريف، 2023: 99، الضيدان، 2023: 31)

أهمية الازدهار النفسي:

يرى (Diener, et al, 2012) بأن المشاعر الايجابية مثل المزاج والسادة والرفاهية، تحمل فوائد نفسية متعددة بالنسبة للأفراد، ومن الاهمية العامة للأفراد المزدهرين هي:

- يوسع الاهتمامات: يؤدي الى توسيع الخيارات السلوكية، وهو ما يعني توسيع مهارات الاشخاص او الاهداف التي يتم تنفيذها بشكل منظم، وزيادة الحذر وزيادة الابداع.
- للازدهار مظاهر فسيولوجية: منها الاثار الايجابية الهامة للقلب والاعوية الدموية، مثل خفض ضغط الدم.
- المشاعر الايجابية جزء من الازدهار يتوقع منها نتائج صحية وبدنية، مما يرتبط ايجابيا بطول العمر وانخفاض معدل الوفيات (الاعسر، 2012: 17)

التصور النظري للازدهار النفسي:

نظرية مارتن سليجمان نموذج PERMA

تعتبر نظرية (Martin Seligman, 2011) من أبرز النظريات التي فسرت مفهوم الازدهار النفسي في إطار علم النفس الايجابي، إذ انتقل سلجمان من التركيز على السعادة والمتعة إلى مفهوم أكثر شمولاً يتمثل في "الازدهار النفسي" (Flourishing)، وعده مؤشراً للصحة النفسية الإيجابية والحياة المتكاملة. ويرى سلجمان أن الإنسان لا يسعى فقط إلى الشعور، بالسعادة أو اللذة، بل يسعى إلى تحقيق حياة مزدهرة تتضمن النمو النفسي والإنجاز والعلاقات الإيجابية والمعنى. لذلك قدم نموذجاً شهيراً يُعرف بنموذج PERMA بوصفه الإطار الأساسي المفسر للازدهار النفسي، ويتكون هذا النموذج من خمسة أبعاد رئيسية، يرى أنها تمثل الأساس الحقيقي



لازدهار الفرد نفسياً (ابو حلاوة، 2014: 14).

أولاً: الانفعالات الإيجابية: يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على اختبار المشاعر والانفعالات الإيجابية مثل: السعادة، التفاؤل، الأمل، الرضا، الطمأنينة، ويرى سلجمن أن المشاعر الإيجابية لا تعني غياب المشكلات أو الضغوط، بل تعكس قدرة الفرد على الاحتفاظ بنظرة إيجابية للحياة رغم التحديات (Seligman, 2011: 16).

ثانياً: الاندماج النفسي أو الاستغراق: ويقصد به اندماج الفرد الكامل في الأنشطة والأعمال التي يقوم بها، بحيث يشعر بالتركيز العميق والمتعة أثناء الأداء، وهو ما يُعرف أحياناً بحالة "التدفق النفسي" (Flow) (Flow) ويرى سلجمن أن الفرد المزدهر نفسياً هو الشخص الذي يجد معنى ومتعة في العمل والنشاطات اليومية ويشعر بالاندماج الحقيقي فيما يقوم به (ابو حلاوة، 2013: 19).

ثالثاً: العلاقات الإيجابية: أكد سلجمن أن العلاقات الاجتماعية الإيجابية تُعد من أهم مكونات الازدهار النفسي، لأن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، فالعلاقات القائمة على الدعم، الثقة، الاحترام، التفاعل الإيجابي، تسهم في تعزيز الشعور بالأمان والانتماء والصحة النفسية (Seligman, 2011: 20-22).

رابعاً: المعنى: يشير هذا البعد إلى شعور الفرد بأن لحياته قيمة وهدفاً، وأنه يؤدي دوراً مهماً يتجاوز اهتماماته الشخصية الضيقة، ويرى سلجمن أن الإحساس بالمعنى يتحقق عندما يشعر الفرد بأن أعماله وأهدافه مرتبطة بقيم سامية أو أهداف ذات قيمة للمجتمع أو للآخرين، الأمر الذي يمنحه شعوراً بالرضا والالتزان النفسي (Seligman, 2002: 342-343).

خامساً: الإنجاز: ويقصد به سعي الفرد إلى تحقيق النجاح والإنجاز والتفوق في مجالات الحياة المختلفة، سواء كانت أكاديمية أو مهنية أو اجتماعية، ويرى سلجمن أن الشعور بالإنجاز يعزز الثقة بالنفس والكفاءة الشخصية، ويمنح الفرد شعوراً بالقدرة والسيطرة وتحقيق الذات، وهو ما يسهم في الوصول إلى الازدهار النفسي (Seligman, 2011: 18-20). ويؤكد سلجمن أن هذه الأبعاد الخمسة مترابطة ومتكاملة، وأن توافرها بدرجات مرتفعة لدى الفرد يؤدي إلى تحقيق الازدهار النفسي والصحة النفسية الإيجابية. كما يرى أن غياب أحد هذه الأبعاد أو ضعفها قد يؤثر في مستوى رفاه الفرد وتكيفه النفسي والاجتماعي.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت مفهوم الاتزان الانفعالي:

دراسة القديمي (2023)

الدراسة بعنوان " التنظيم الانفعالي وعلاقته بالهناء النفسي لدى عينة من أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة الملك خالد" هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي والكشف عن الفروق الفردية تبعاً لمتغير الجنس والخبرة والتخصص، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة البحث (319) عضواً، واعتمدت الدراسة على مقياس التنظيم الانفعالي لـ (Gross, 2001). وبيّنت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي، كما أشارت النتائج الى ان أعضاء الهيئة التدريسية يتمتعون بدرجة جيدة من التنظيم والاتزان الانفعالي.

دراسة (Ryff and Kwyes 1995)

هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين الضبط الانفعالي والصحة النفسية لدى البالغين والعاملين في المؤسسات التعليمية والجامعات.

واظهرت النتائج ان الاتزان الانفعالي يعد مؤشراً أساسياً للصحة العامة والازدهار، وان الاشخاص الاكثر استقراراً انفعالياً كانوا اكثر قدرة على التوافق والتكيف المهني والاجتماعي وتحقيقاً للرضا الوظيفي (Ryff & Keyes, 1995).

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الازدهار النفسي:

دراسة زايد و محمود (2022)

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة، وعلاقته بالحكمة واليقظة العقلية والامل، وتكونت عينة الدراسة من (590) عضواً، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة. وأشارت النتائج التي توصلوا اليها الى ارتفاع بمستوى الازدهار النفسي لدى افراد العينة المستهدفة، فضلاً عن ان الامل واليقظة العقلية من اكثر المتغيرات اسهاماً في التنبؤ بالازدهار لدى أعضاء الهيئة التدريسية.

دراسة البديوي (2023)



هدفت الدراسة للتعرف على الازدهار والاجهاد التقني المدرك لدى اعضاء هيئة التدريس بجامعة الازهر, اضافة الى الالتزام التنظيمي وفعالية الذات الحاسوبية, اذ بلغت عينة الدراسة (550) عضوا. وأشارت النتائج الى وجود علاقة سلبية بين الاجهاد التقني والازدهار النفسي, فضلا عن الكشف على ارتفاع الازدهار النفسي يسهم في خفض مستويات الاجهاد لدى التدريسيين.

دراسة (Maha Hassan, 2023)

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الازدهار النفسي لدى التدريسيين الجامعيين في اقليم كردستان العراق, وقد بلغت العينة (253) تدريسيا. وأشارت النتائج الى ان التدريسيين يتمتعون بمستوى مرتفع وجيد من الازدهار النفسي, مع عدم وجود فروقا تبعا للجنس والتخصص, بينما توصلت الى علاقة ايجابية بين الازدهار النفسي واللقب العلمي.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة

- 1- وضحت الدراسات السابقة الاطار النظري لمفهومى الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي, وبيان خصائصها وابعادها لدى اعضاء هيئة التدريس.
- 2- بينت الدراسات السابقة بعض المتغيرات المرتبطة بالاتزان الانفعالي والازدهار, مثل التوافق المهني والرضا الوظيفي, والتنظيم الانفعالي.
- 3- اسهمت الدراسات في اختيار المنهج الملائم للدراسة الحالية, اذ تم الاعتماد في اغلب الدراسات على المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يتلائم مع طبيعة الاهداف والمتغيرات النفسية.
- 4- تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في التعرف على الادوات والمقاييس النفسية المستخدمة لقياس الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي.
- 5- أسهمت الدراسات السابقة في تدعيم أهمية البحث من خلال تأكيد الدور الايجابي لمتغيرات البحث الاتزان والازدهار النفسي في تحسين الصحة النفسية والتوافق النفسي والمهني لدى الهيئة التدريسية.

الفصل الثالث: اجراءات البحث

اولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي: لكونه من اكثر المناهج شيوعاً وملائمة في البحوث النفسية والتربوية التي تهدف الى وصف الظواهر كما هي في الواقع, وتحليلها علمياً كما يتناسب المنهج مع طبيعة اهداف الدراسة الحالية المتمثلة بالتعرف الى مستوى الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى اعضاء الهيئة التدريسية, فضلا عن الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين, بما يسهم في تقديم فهم اكثر عمقاً للجوانب النفسية والايجابية المؤثرة في الاداء الاكاديمي والمهني لهذه الفئة.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من جميع اعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية الاساسية - جامعة سومر والبالغ عددهم (154) تدريسي وتدرسية بلغ عدد التدريسين الذكور (93) تدريسي ونسبة (60%) وبلغ عدد التدريسيات الاناث (61) تدرسية ونسبة (40%) موزعين على اربع اقسام علمية وهي (قسم معلم الصفوف الاولى حيث بلغ عددهم (40) تدريسي وتدرسية, قسم اللغة العربية بلغ عددهم (54) تدريسي وتدرسية, قسم العلوم بلغ عددهم (36) تدريسي وتدرسية, قسم التاريخ بلغ عددهم (24) تدريسي وتدرسية وكما مبين في جدول (1).

جدول (1) يبين افراد مجتمع البحث

النسبة من المجتمع	المجموع	اللقب العلمي				الجنس		القسم العلمي
		استاذ	استاذ مساعد	مدرس	مدرس مساعد	انثى	ذكر	
26%	40	-	15	9	16	16	24	معلم الصفوف الاولى
35%	54	4	21	11	18	22	32	اللغة العربية
23%	36	2	13	9	12	14	22	العلوم
16%	24	1	8	6	9	9	15	التاريخ



المجموع	93	61	56	35	57	7	154	%100
---------	----	----	----	----	----	---	-----	------

ثالثاً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (54) تدريسياً وتدرسية تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية من مجتمع البحث، وبنسبة بلغت (35%) من اجمالي افراد، وقد جرى توزيع افراد العينة على الاقسام العلمية وفقاً لأسلوب التوزيع النسبي بما يعكس الحجم الحقيقي لكل قسم داخل المجتمع الاصلي، وذلك لضمان تمثيل متوازن ودقيق لأفراد المجتمع وتحقيق قدر اكبر من الموضوعية في النتائج المستخلصة، ويوضح الجدول رقم (2) توزيع افراد العينة تبعاً للأقسام العلمية والجنس واللقب العلمي.

جدول (2) يبين افراد عينة البحث

القسم العلمي	الجنس	اللقب العلمي				المجموع	النسبة
		مدرس مساعد	مدرس	استاذ مساعد	استاذ		
معلم الصفوف الاولى	ذكر	8	7	6	3	14	%26
اللغة العربية	ذكر	10	8	7	4	19	%35
العلوم	ذكر	8	5	4	3	13	%24
التاريخ	ذكر	5	3	3	2	8	%15
المجموع	ذكر	31	23	20	12	54	%100

رابعاً: اداة البحث: اقتضت طبيعة البحث الحالي توافر ادوات مناسبة لقياس متغيري الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى اعضاء الهيئة التدريسية، وبما ينسجم مع أهداف الدراسة ومتطلباتها المنهجية، ولتحقيق ذلك قام الباحث بالرجوع الى الادبيات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث، والاستفادة منها في بناء ادوات القياس والتحقق من ملائمتها لعينة الدراسة وذلك على النحو التالي:

- مقياس الاتزان الانفعالي:

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي وتحقيقاً لأهداف البحث ومن أجل قياس متغير البحث الحالي (الاتزان الانفعالي) قام الباحث بأعداد المقياس بالاعتماد على تعريف (ابن الشيخ، 2015) الذي عرف الاتزان الانفعالي "بأنه عبارة عن سمة شخصية وجدانية تتميز بالقدرة على التحكم في الانفعالات، وضبط النفس، ومواجهة المواقف المختلفة بالشكل الانفعالي المناسب لها، مع البعد عن الاستثارة السريعة والمبالغ فيها، لتحقيق درجة مرتفعة من الاستقرار النفسي"

تم بناء المقياس من (24) فقرة، استناداً الى التصور النظري وتعريف ابن الشيخ (2015). تعكس هذه الفقرات مجموعة من المواقف والمشاعر التي تميز أفراد العينة، ويتكون المقياس من همسة بدائل للإجابة وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ)، ويطلب من المفحوص اختيار بديل واحد، وتوزع الاوزان الى البدائل من (1 الى 5) على التوالي، بحيث تكون الدرجة القصوى للمقياس (120) والدرجة الدنيا (24).

- صلاحية فقرات المقياس (تحليل الفقرات)

للتحقق من صلاحية فقرات المقياس، قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس. وطلب منهم تقدير مدى مناسبة كل فقرة للغرض الذي وضعت من اجله. اذ يشير ابل (Ebel, 1972) الى ان افضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري للأداة هي ان يقوم مجموعة من المختصين بتقييم مدى صلاحية العبارات في قياس الصفة المراد قياسها.

تم تحليل آراء الخبراء احصائياً باستخدام اختبار (مربع كاي)، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات صالحة، حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة لكل فقرة أعلى من قيمتها الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05). وبناءً على ذلك لم يتم رفض اي فقرة من فقرات المقياس، كما هو موضح في جدول (3)



جدول (3) يبين صلاحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي

الفقرات	الموافقون	غير موافقون	النسبة المئوية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة عند مستوى 0.05
-23-20-18-2-1 -16-15-2413	15	0	%100	15	3.84	دالة
-10-8-17-14-12-5-3 -11	14	1	%93	11.267		
-22-21-19-9-7-6	13	2	%87	8.067		

خامساً: تحليل فقرات المقياس احصائياً :

يعد تحليل الفقرات احصائياً من المتطلبات الاساسية في بناء المقاييس النفسية، والهدف من هذا الاجراء هو الابقاء على الفقرات المميزة التي تفرق بين الافراد الذين يمتلكون الصفة المراد قياسها وبين غيرهم (الامام، 1990: 144)، ويعتبر اسلوباً "المجموعتين المتطرفتين" وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس "من الاجراءات المناسبة لضمان الاحتفاظ بالفقرات الجيدة واستبعاد الضعيفة منها.

القوة التمييزية لمقياس الاتزان الانفعالي:

لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس، اعتمد الباحث اسلوب المجموعتين المتطرفتين. فبعد تطبيق المقاييس على عينة التحليل والتي بلغت (100) عضواً من اعضاء الهيئة التدريسية، تم تصحيح الاجابات وترتيبها تنازلياً وفق الدرجة الكلية لكل فرد. ثم تم تحديد المجموعتين المتطرفتين بنسبة (27%) من افراد العينة لكل مجموعة، كون هذه النسبة تمثل افضل نسبة يمكن اعتمادها حيث تمنحنا مجموعتين بأقصى حجم ممكن مع التمييز الواضح. وبناءاً على ذلك، اصبح في كل مجموعة (27) أستاذاً.

وباستخدام الاختبار التالي (t. test) لعينتين مستقلتين، بهدف معرفة الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقاييس، اتضح ان جميع الفقرات كانت دالة احصائياً عنده مستوى دلالة (0,05). وقد وضح جدول (4) هذه النتائج.

جدول (4) يبين القوة التمييزية لمقياس الاتزان الانفعالي

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
1.	عليا	27	5.000	0.342	4.875	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.704	1.382				
2.	عليا	27	5.000	0.339	6.648	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.741	0.984				
3.	عليا	27	4.667	0.679	6.372	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.074	1.107				
4.	عليا	27	4.519	0.893	4.324	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.333	1.109				
5.	عليا	27	4.222	1.086	6.450	1.98	98	دالة



ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
	دنيا	27	2.444	0.934				
.6	عليا	27	5.000	0.496	3.407	1.98	98	دالة
	دنيا	27	4.259	1.130				
.7	عليا	27	4.963	0.192	5.261	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.778	1.155				
.8	عليا	27	4.815	0.396	7.644	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.296	0.953				
.9	عليا	27	4.667	0.832	5.209	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.333	1.038				
.10	عليا	27	5.000	0.538	8.768	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.185	1.075				
.11	عليا	27	4.889	0.320	7.211	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.333	1.074				
.12	عليا	27	4.926	0.267	6.474	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.630	1.006				
.13	عليا	27	4.963	0.192	6.319	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.630	1.079				
.14	عليا	27	5.000	0.694	6.450	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.667	1.074				
.15	عليا	27	5.000	0.537	6.288	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.852	0.949				
.16	عليا	27	4.926	0.385	8.236	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.296	0.953				
.17	عليا	27	5.000	0.746	7.698	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.444	1.050				
.18	عليا	27	5.000	0.369	11.359	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.037	0.898				
.19	عليا	27	5.000	0.289	11.338	1.98	98	دالة
	دنيا	27	2.815	1.001				
.20	عليا	27	4.963	0.192	9.110	1.98	98	دالة



ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
	دنيا	27	3.222	0.974				
.21	عليا	27	4.815	0.622	8.918	1.98	98	دالة
	دنيا	27	2.889	0.934				
.22	عليا	27	4.852	0.456	7.066	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.148	1.167				
.23	عليا	27	4.889	0.320	8.184	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.074	1.107				
.24	عليا	27	4.741	0.712	7.434	1.98	98	دالة
	دنيا	27	2.963	1.018				

سادساً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لتحقيق من ذلك استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس, وبعد استخراج النتائج ومقارنة القيم الثانية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط مع القيمة الثانية الجدولية البالغة (0,197) عند مستوى دلالة (0,05), تبين ان جميع فقرات المقياس دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05), كما هو موضح في جدول (5).

جدول (5) يبين علاقة الدرجة للفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1.	0.655	7.	0.714	13.	0.773	19.	0.697
2.	0.571	8.	0.720	14.	0.751	20.	0.720
3.	0.506	9.	0.661	15.	0.690	21.	0.732
4.	0.446	10.	0.723	16.	0.760	22.	0.717
5.	0.511	11.	0.727	17.	0.782	23.	0.734
6.	0.591	12.	0.78	18.	0.799	24.	0.713

سابعاً: الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي:

أ- الصدق:

يعرف الصدق بأنه قدرة المقاييس على قياس ما وضع من اجله (السيد, 2008: 40). اعتمد الباحث في دراسته الحالية على حساب صدق المقاييس بطريقتين:

1- **الصدق الظاهري:** يهدف هذا الاجراء الى معرفة الغرض الذي اعد المقاييس من اجله, وذلك من خلال النظر في محتويات المقاييس ومطابقتها للوظيفة المقدمة (ربيغ, 2011: 142). وقام الباحث بعرض مقياس الاتزان الانفعالي على مجموعة من الاساتذة المختصين في مجال علم النفس, للحكم على مدى صلاحية فقرات المقاييس



وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله. وتم التحقق من هذا النمو من الصدق من خلال صلاحية فقرات المقاييس بشكل عام.

2- صدق البناء: تم التحقق من هذا النوع من الصدق باستخدام المؤشرات التالية: القوة التمييزية للفقرات , وعلاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقاييس.

ب- الثبات:

يقصد بالثبات مدى اتساق المقاييس في تقديم معلومات عن سلوك الأفراد (ابو حطب, 1991: 101). يعد حساب الثبات امراً ضرورياً و أساسياً في القياس. وقد تم التحقق من ثبات المقاييس من خلال مؤشرين:

- 1- التجانس الداخلي باستخدام معادلة الفاكرونباخ, حيث بلغت قيمته (0,83).
- 2- طريقة اعادة الاختبار التي تشير الى التجانس الخارجي وبلغت قيمته (0,86), وهو معامل ثبات جيد.

- مقياس الازدهار النفسي:

تتطلب منهجية البحث الحالي اداة لقياس الازدهار النفسي لدى اعضاء الهيئة التدريسية, وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث بأعداد مقياس خاص بهذا المتغير.

بعد استعراض الادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة, وبناءً على الحاجة الى قياس متغير الازدهار النفسي, أعتمد الباحث في بناء المقياس على تعريف (سليجمان, 2011) الذي يصف الازدهار النفسي "بأنه نتاج عن امتلاك الفرد لمستويات عالية من المشاعر الايجابية والاندماج النفسي ومعنى الحياة والعلاقات الايجابية والانجاز"

وفقاً لنظرية سليجمان المعتمدة في هذا البحث وتعريفه النظري, قام الباحث بصياغة (24) فقرة تعكس عدداً من المواقف والمشاعر التي تتميز بها عينة الدراسة. يتكون المقياس من خمسة بدائل للإجابة, (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, تنطبق علي نادراً, لا تنطبق علي أبداً) ويتطلب من المفحوص اختيار بديل واحد من بينهما, والتي تدرج الاستجابة عليها من (1-2-3-4-5) حيث ان اعلى درجة للمقياس هي (124) وادنى درجة هي (24).

- صلاحية فقرات المقياس (تحليل الفقرات)

للتحقق من صلاحية فقرات المقياس, قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس, وطلب منهم تقدير مدى ملائمة كل فقرة

من فقرات المقياس في ما وضعت لأجله, اذ يشير أبل (Ebel, 1972, p55) الى ان افضل طريقة للتأكد من الصدق الظاهري للأداة هي ان يقوم فريق من المختصين بتقدير مدى صحة العبارات في قياس السمة المراد قياسها. تم تحليل اراء الخبراء احصائياً باستخدام اختبار مربع كاي وقد اعتبرت الفقرة صالحة اذ تجاوزت قيمة مربع كاي المحسوبة قيمتها الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) اظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس كانت صالحة, ولم يتم رفض اي فقرة. كما في جدول (6)

جدول (6) يبين صلاحية فقرات مقياس الازدهار النفسي

الفقرات	الموافقون	غير موافقون	النسبة المئوية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة عند مستوى 0.05
1-3-19-21-12-24-13-8-6-7-9-18-20-22	15	0	100%	15	3.84	دالة
2-5-15-17-16-23-11-10	13	2	87%	8.067		

اعداد تعليمات المقياس: حرص الباحث على وضوح التعليمات, حيث طلب من المستجيب الاجابة بصدق وموضوعية, مؤكداً عدم وجود اجابات صحيحة او خاطئة وسرية الاجابة وعدم الحاجة لذكر الاسم, مع تقديم



مثال توضيحي لكيفية الاجابة.

ثامناً: تحليل فقرات لمقياس الازدهار النفسي احصائياً

يعد تحليل الفقرات احصائياً من المتطلبات الاساسية في المقاييس النفسية، والهدف من هذا الاجراء هو الابقاء على الفقرات المميزة بين الاشخاص المتميزين بالصفة (الامام، 1990: 144)، ويعد اسلوبا المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجرائيين مناسبين لضمان الابقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة.

- القوة التمييزية لمقياس الازدهار النفسي:

لحساب القوة التمييزية للفقرات، اعتمد الباحث اسلوب المجموعتين المتطرفتين. بعد تطبيق المقياس على عينة تحليل قوامها (100) فرداً، تم ترتيب الدرجات الكلية وتحديد اعلى وادنى (27%) (27 فرداً في كل مجموعة). باستخدام اختبار t لعينتين مستقلتين، تبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وهو ما يوضحه جدول رقم (7)

جدول رقم (7) القوة التمييزية لفقرات مقياس الازدهار النفسي

ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
1.	عليا	27	4.852	0.362	7.110	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.111	1.219				
2.	عليا	27	4.852	0.362	6.743	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.148	1.262				
3.	عليا	27	4.889	0.320	7.252	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.185	1.178				
4.	عليا	27	4.926	0.267	8.696	1.98	98	دالة
	دنيا	27	2.889	1.188				
5.	عليا	27	5.000	0.490	5.858	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.593	1.248				
6.	عليا	27	5.000	0.675	6.826	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.481	1.156				
7.	عليا	27	5.000	0.645	7.243	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.185	1.302				
8.	عليا	27	4.963	0.192	8.605	1.98	98	دالة
	دنيا	27	2.963	1.192				
9.	عليا	27	5.000	0.358	5.823	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.407	1.421				
10.	عليا	27	4.963	0.192	4.934	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.630	1.391				



ت	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية المحسوبة	القيمة الثانية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
.11	عليا	27	4.963	0.192	6.032	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.704	1.068				
.12	عليا	27	4.926	0.267	6.855	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.370	1.149				
.13	عليا	27	4.667	0.877	2.954	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.889	1.050				
.14	عليا	27	4.852	0.456	5.317	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.519	1.221				
.15	عليا	27	4.852	0.362	4.819	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.593	1.309				
.16	عليا	27	4.852	0.362	4.766	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.667	1.240				
.17	عليا	27	4.889	0.320	7.109	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.037	1.315				
.18	عليا	27	4.963	0.192	4.768	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.889	1.155				
.19	عليا	27	4.815	0.483	4.203	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.778	1.188				
.20	عليا	27	4.778	0.424	4.025	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.778	1.219				
.21	عليا	27	4.852	0.456	5.593	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.481	1.189				
.22	عليا	27	4.630	0.742	5.269	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.259	1.130				
.23	عليا	27	4.852	0.456	7.413	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.185	1.075				
.24	عليا	27	4.926	0.267	6.372	1.98	98	دالة
	دنيا	27	3.333	1.271				



تاسعاً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لتحقيق هذا الهدف، استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس. وبعد استخدام النتائج، ومقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (0,197) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجات حرية (98) تبين ان جميع فقرات المقياس كانت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة نفسه (0,05)، وكما موضح في جدول رقم (8).

جدول (8) يبين علاقة الدرجة للفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1.	0.635	7.	0.744	13.	0.438	19.	0.624
2.	0.660	8.	0.708	14.	0.677	20.	0.566
3.	0.595	9.	0.637	15.	0.699	21.	0.559
4.	0.725	10.	0.675	16.	0.668	22.	0.565
5.	0.572	11.	0.719	17.	0.702	23.	0.613
6.	0.643	12.	0.783	18.	0.599	24.	0.640

عاشراً: الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي:

أ- الصدق: يعرف الصدق بأنه قدرة المقياس على قياس ما اعد من أجله (السيد، 2008: 40).

اعتمد الباحث في هذه الدراسة طريقتين لتحقيق من صدق المقياس:

- 1- الصدق الظاهري: يهدف هذا الاجراء الى تحديد الغرض الذي اعد المقياس من اجله، وذلك من خلال النظر في محتواه والتأكد من مطابقته للوظيفة المحدودة (ربيع، 2011: 142). ولتحقيق ذلك قام الباحث بعرض مقياس الازدهار النفسي على مجموعة من الاساتذة المتخصصين في علم النفس للحكم على مدى صلاحية فقراته وقدرتها على قياس ما صممت لأجله، وتم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال صلاحية المقياس.
- 2- صدق البناء: تم التأكد من صدق البناء بالاعتماد على المؤشرات التالية: القوة التمييزية للفقرات، وعلاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ت- الثبات: يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الافراد (ابو حطب، 1991: 101).

يعد حساب الثبات خطوة اساسية وضرورية في اي عملية قياس. تم التحقق من ثبات المقياس الحالي من خلال مؤشرين: أولاً، الاتساق الداخلي باستخدام معادلة الفاكرومباخ حيث بلغت قيمته (0,85). ثانياً، طريقة اعادة الاختبار التي تشير الى الاتساق الخارجي، ولقد بلغت قيمته (0,88)، تعد هاتان القيمتان مؤشراً جيداً لثبات المقياس.

احد عشرة: الوسائل الاحصائية:

- 1- مربع كاي لاستخراج الصدق الظاهري
- 2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياسين والفروق حسب متغير الجنس
- 3- معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الارتباطات الاحصائية لمؤشرات صدق البناء وايجاد العلاقة بين المتغيرين.
- 4- معادلة الفاكرومباخ
- 5- الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج مستوى الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي



الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها:

أولاً: التعرف على الاتزان الانفعالي لدى أعضاء الهيئة التدريسية:

لغرض تحقيق الهدف الأول قام الباحث بتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على عينة البحث الحالي البالغ عددهم (54) استاذاً، وتم استخراج المتوسط الحسابي البالغ (103.500) وبلغ المتوسط الفرضي (72) وعند اختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان الفرق دال عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (53)، اذ ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وكما موضح في جدول رقم (9)

جدول (9) الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الاتزان الانفعالي

النتيجة	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
		الجدولية	المحسوبة				
دالة	53	1.98	19.872	72	11.649	103.500	54

بالاعتماد على البيانات الواردة في الجدول، يتضح أن هدف الدراسة المتمثل في التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى أعضاء الهيئة التدريسية قد تحقق من خلال النتائج الإحصائية التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التدريسيين. فقد بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة (103.50) وهو أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (72)، مما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي مقارنة بالمستوى المفترض نظرياً. كما أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (19.872)، وهي أكبر بكثير من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (53)، الأمر الذي يدل على أن الفروق بين المتوسطين ليست فروقاً عشوائية وإنما فروق حقيقية ذات دلالة إحصائية.

وتعكس هذه النتيجة أن أعضاء الهيئة التدريسية يمتلكون قدرة جيدة على ضبط انفعالاتهم والتعامل مع المواقف المهنية والأكاديمية المختلفة بدرجة من الهدوء والتوازن النفسي. ويمكن تفسير ذلك بطبيعة العمل التدريسي الذي يتطلب التفاعل المستمر مع الطلبة والزلاء وإدارة المواقف التعليمية المتنوعة، مما يسهم في تنمية مهارات التحكم الانفعالي والقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية. كما أن الخبرة الأكاديمية والمهنية التي يكتسبها التدريسيون عبر سنوات العمل تساعدهم على اتخاذ قرارات أكثر اتزاناً والتعامل مع المشكلات بأسلوب عقلاني بعيداً عن التسرع والانفعال.

لذلك فإن النتائج تشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي، وأن هذا المستوى كان أعلى من المتوسط الفرضي بدرجة دالة إحصائية، مما يؤكد وجود فروق إحصائية لصالح التدريسيين ويدل على تمتعهم بقدر جيد من الاستقرار الانفعالي والقدرة على التكيف مع متطلبات البيئة الجامعية.

ثانياً: التعرف على الاتزان الانفعالي لدى الهيئة التدريسية حسب متغير الجنس (ذكور-إناث) :

لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على عينة البحث، وتم استخراج المتوسط الحسابي للذكور البالغ (108.194) وبانحراف معياري بلغ (9.174) والمتوسط الحسابي للإناث بلغ (97.174) وبانحراف معياري بلغ (11.800) وعند اختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان الفرق دال لصالح الذكور عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (52)، اذ ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وكما موضح في جدول رقم (10)

**جدول (10) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الرفاه النفسي حسب متغير الجنس**

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	النتيجة
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	31	108.194	9.174	3.863	1.98	52	دالة
إناث	23	97.174	11.800				

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، فإن ذلك يشير إلى أن التدريسيين الذكور يتمتعون بمستوى أعلى من الاتزان الانفعالي مقارنة بالتدريسيات الإناث ضمن عينة الدراسة. ويعني هذا أن الذكور أظهروا قدرة أكبر على التحكم في انفعالاتهم وضبط مشاعرهم والتعامل مع المواقف الضاغطة والمشكلات المهنية بهدوء واتزان.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الأدوار والمسؤوليات الاجتماعية والمهنية التي قد تجعل الذكور أكثر قدرة على إخفاء انفعالاتهم أو التحكم في التعبير عنها أثناء أداء مهامهم الأكاديمية، الأمر الذي ينعكس على ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم. كما أن الخبرات المهنية وأساليب التنشئة الاجتماعية قد تسهم في تعزيز قدرة الذكور على مواجهة الضغوط والتحديات المرتبطة بالعمل الجامعي بطريقة أكثر هدوءاً واستقراراً. في المقابل، قد تتعرض الإناث لضغوط إضافية ناتجة عن تعدد الأدوار والمسؤوليات الأسرية والمهنية، مما قد يؤثر في مستوى الاتزان الانفعالي لديهن مقارنة بالذكور.

وبناءً على ذلك، فإن النتائج تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور، مما يدل على أنهم يتمتعون بدرجة أعلى من الاستقرار الانفعالي والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة داخل البيئة الجامعية مقارنة بالإناث في عينة الدراسة.

ثالثاً: التعرف على الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية:

لغرض تحقيق الهدف الثاني قام الباحث بتطبيق مقياس الازدهار النفسي على العينة المستهدفة في البحث الحالي البالغ عددهم (54) استاذاً، وتم استخراج المتوسط الحسابي البالغ (100.833) وبلغ المتوسط الفرضي (72) وعند اختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن الفرق دال عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (53)، إذ أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وكما موضح في جدول (11)

جدول (11) الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الازدهار لدى طلبة الجامعة

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	النتيجة
				المحسوبة	الجدولية		
54	100.833	13.249	72	15.992	1.98	53	دالة

يمكن تفسير هذا الهدف بأن التدريسيين يتمتعون بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي، وهو ما يعكس شعورهم بالرضا عن حياتهم المهنية والشخصية، وتمتعهم بدرجة جيدة من التفاؤل والحيوية والقدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، فضلاً عن إحساسهم بالمعنى والهدف في حياتهم. إن ارتفاع مستوى الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية قد يعود إلى طبيعة العمل الأكاديمي الذي يوفر



فرصاً مستمرة للتطور العلمي والمهني وتحقيق الإنجازات الشخصية، الأمر الذي يعزز الشعور بالكفاءة والنجاح والرضا الذاتي. كما أن البيئة الجامعية تتيح للتدريسيين فرص التفاعل الاجتماعي وتبادل الخبرات والمعارف مع الزملاء والطلبة، مما يساهم في تعزيز مشاعر الانتماء والتقدير الاجتماعي، وهي من العوامل المهمة المرتبطة بالازدهار النفسي.

وتشير هذه النتيجة أيضاً إلى أن أعضاء الهيئة التدريسية يمتلكون موارد نفسية إيجابية تساعدهم على مواجهة التحديات والضغوط المهنية بفاعلية، وتحقيق التوازن بين متطلبات العمل والجوانب الأخرى من حياتهم. كما أن شعورهم بأهمية الدور الذي يؤديه في إعداد الأجيال ونقل المعرفة يساهم في تعزيز الإحساس بقيمة الذات والهدف من الحياة، وهو ما ينعكس إيجابياً على مستوى ازدهارهم النفسي.

وبذلك يمكن القول إن النتائج أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرعي لصالح التدريسيين، مما يدل على أنهم يتمتعون بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي، ويعكس ذلك تمتعهم بحالة إيجابية من الصحة النفسية تتجلى في الرضا والتفاؤل والفاعلية والشعور بالمعنى والنجاح في مختلف جوانب الحياة.

رابعاً: التعرف على الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية حسب متغير الجنس (ذكور-إناث):
لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس الازدهار النفسي على العينة البحثية، وتم استخراج المتوسط الحسابي للذكور البالغ (106.968) وبانحراف معياري بلغ (7.952) والمتوسط الحسابي للإناث بلغ (92.565) وبانحراف معياري بلغ (14.566) وعند اختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن الفرق دال لصالح الذكور عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (52)، إذ أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وكما موضح في جدول رقم (12)

جدول (12) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الرفاه النفسي حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	النتيجة
				المحسوبة	الجدولية		
ذكور	31	106.968	7.952	4.658	1.98	52	دالة
إناث	23	92.565	14.566				

عند تفسير هدف الدراسة المتعلق بـ التعرف على مستوى الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية حسب متغير الجنس (ذكور-إناث)، وقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، فإن ذلك يدل على أن التدريسيين الذكور يتمتعون بمستوى أعلى من الازدهار النفسي مقارنة بالتدريسيات الإناث في عينة الدراسة. ويعكس هذا المستوى المرتفع شعور الذكور بدرجة أكبر من الرضا عن الحياة، والتفاؤل بالمستقبل، والإحساس بالإنجاز والكفاءة، إضافة إلى قدرتهم على بناء علاقات إيجابية والتعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة والعمل. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور قد يحظون بفرص أكبر للتركيز على أدوارهم المهنية والأكاديمية، الأمر الذي يساهم في تعزيز شعورهم بالنجاح وتحقيق الذات، وهو من المؤشرات الأساسية للازدهار النفسي. كما أن طبيعة الأدوار الاجتماعية السائدة قد تمنحهم مساحة أكبر للمشاركة في الأنشطة العلمية والمهنية وتطوير مسارهم الوظيفي، مما يزيد من شعورهم بالرضا والكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف المستقبلية. وفي المقابل، قد تواجه التدريسيات ضغوطاً ومسؤوليات إضافية ناتجة عن التوفيق بين متطلبات العمل الأكاديمي والمسؤوليات الأسرية والاجتماعية، الأمر الذي قد يؤثر في مستوى شعورهن بالراحة النفسية والرضا العام مقارنة بالذكور. كما أن تعدد الأدوار والالتزامات اليومية قد يقلل من فرص التفرغ لتحقيق بعض الجوانب المرتبطة بالنمو الشخصي والمهني التي تساهم في تعزيز الازدهار النفسي.



وبناءً على ذلك، تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور، مما يدل على أنهم يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة والشعور بالإنجاز والكفاءة والتفاؤل، وهي مؤشرات تعكس مستوى مرتفعاً من الازدهار النفسي مقارنة بالإناث ضمن عينة الدراسة.

خامساً: معرفة العلاقة الارتباطية بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية:
تحقيقاً لهذا الهدف، قام الباحث باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية، وذلك من خلال استخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي ودرجاتهم على مقياس الازدهار النفسي. حيث بلغ معامل الارتباط (0.476) وعند استعمال الاختبار التائي لاختبار معامل الارتباط بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.903) عند مستوى (0.05) ودرجة (1.98). والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13) يوضح قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية.

المتغير	قيمة معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
الاتزان الانفعالي	0.476	52	3.903	1.98	دال
الازدهار النفسي					

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المتغيرين، فإن ذلك يشير إلى أن ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى التدريسيين يقترن بارتفاع مستوى الازدهار النفسي لديهم. بمعنى آخر، كلما كان عضو الهيئة التدريسية أكثر قدرة على ضبط انفعالاته والتحكم في مشاعره والتعامل مع المواقف المختلفة بهدوء وتوازن، ازداد شعوره بالرضا عن الحياة والتفاؤل والنجاح والكفاءة النفسية والاجتماعية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الاتزان الانفعالي يعد من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية بطريقة إيجابية، مما ينعكس على صحته النفسية وشعوره بالسعادة والرفاه النفسي. فالتدريسي الذي يتمتع بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي يكون أكثر قدرة على إدارة المشكلات المهنية والأكاديمية والتعامل مع الطلبة والزملاء بمرونة وهدوء، الأمر الذي يساهم في تعزيز مشاعر الرضا والإنجاز وتحقيق الذات، وهي من أهم مؤشرات الازدهار النفسي.

كما أن الأفراد المتزنين انفعالياً غالباً ما يمتلكون نظرة أكثر إيجابية للحياة، ويتميزون بقدرة أفضل على بناء علاقات اجتماعية ومهنية ناجحة، الأمر الذي يعزز إحساسهم بالدعم الاجتماعي والانتماء والتقدير، وهي عوامل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالازدهار النفسي. لذلك فإن العلاقة الارتباطية الدالة إحصائياً بين المتغيرين تؤكد أن الاتزان الانفعالي يمثل أحد المقومات المهمة التي تساهم في تعزيز الازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن النتائج أظهرت أن الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي متغيران مترابطان بصورة إيجابية، بحيث إن زيادة أحدهما تقترن بزيادة الآخر، مما يدل على أن تمتع التدريسيين بدرجة مرتفعة من الاتزان الانفعالي يساهم في تعزيز شعورهم بالرفاه النفسي والرضا عن الحياة وتحقيق النمو الشخصي والمهني.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:

1. أظهرت النتائج أن أعضاء الهيئة التدريسية يتمتعون بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي، مما يدل على امتلاكهم القدرة على ضبط انفعالاتهم والتعامل مع المواقف والضغوط المهنية والأكاديمية بدرجة جيدة من التوازن والاستقرار النفسي.

2. بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور، مما يشير إلى تمتع التدريسيين الذكور بمستوى أعلى من الاتزان الانفعالي مقارنة بالتدريسيات الإناث.



3. أظهرت النتائج أن أعضاء الهيئة التدريسية يتمتعون بمستوى مرتفع من الازدهار النفسي، الأمر الذي يعكس شعورهم بالرضا عن الحياة والنجاح المهني والتفوق والإحساس بالمعنى والهدف في الحياة .
4. كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الازدهار النفسي تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور، مما يدل على أن التدريسيين الذكور يتمتعون بدرجة أعلى من الرفاه النفسي والرضا والكفاءة النفسية مقارنة بالإناث .
5. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي يسهم في تعزيز الازدهار النفسي، وأن كلا المتغيرين يرتبطان بصورة إيجابية في تحقيق الصحة النفسية والتوافق المهني والشخصي لدى التدريسيين .

التوصيات:

في ضوء النتائج ، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

1. العمل على تعزيز الاتزان الانفعالي لدى أعضاء الهيئة التدريسية من خلال تنظيم برامج تدريبية وورش عمل متخصصة في إدارة الانفعالات والتعامل مع الضغوط المهنية والنفسية التي تواجههم في البيئة الجامعية .
2. توفير بيئة عمل جامعية داعمة تسهم في تعزيز الازدهار النفسي لدى التدريسيين من خلال الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية وتحسين ظروف العمل وتشجيع العلاقات الإيجابية بين الزملاء .
3. إيلاء اهتمام أكبر بالتدريسيات الإناث من خلال تقديم برامج إرشادية ونفسية تسهم في رفع مستويات الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لديهن، بما يساعدهن على مواجهة الضغوط المهنية والاجتماعية المختلفة .
4. تضمين موضوعات الصحة النفسية الإيجابية والازدهار النفسي والاتزان الانفعالي ضمن برامج التطوير المهني لأعضاء الهيئة التدريسية لما لها من أثر في تحسين الأداء الأكاديمي والمهني وتعزيز جودة الحياة الوظيفية .
5. تشجيع إدارات الجامعات على تبني سياسات وبرامج داعمة للصحة النفسية، تسهم في تنمية الاتزان الانفعالي لدى التدريسيين، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى الازدهار النفسي لديهم نظراً للعلاقة الارتباطية الإيجابية بين المتغيرين التي أثبتتها نتائج الدراسة .

المقترحات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن اقتراح ما يأتي:

1. إجراء دراسات مماثلة على عينات أوسع من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعات مختلفة، بهدف التحقق من مدى ثبات نتائج الدراسة الحالية وإمكانية تعميمها على بيئات أكاديمية متنوعة .
2. دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي ومتغيرات أخرى مثل الرضا الوظيفي، والكفاءة الذاتية، والاحترق النفسي، وجودة الحياة، للكشف عن العوامل النفسية المرتبطة بهذين المتغيرين .
3. إجراء دراسات مقارنة بين أعضاء الهيئة التدريسية في التخصصات العلمية والإنسانية لمعرفة ما إذا كانت طبيعة التخصص تؤثر في مستوى الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي .
4. تصميم وتطبيق برامج إرشادية أو تدريبية تهدف إلى تنمية الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية، ثم دراسة مدى فاعلية هذه البرامج باستخدام التصاميم التجريبية .
5. إجراء دراسات تتناول الفروق في الاتزان الانفعالي والازدهار النفسي وفق متغيرات ديموغرافية ومهنية أخرى، مثل العمر، والحالة الاجتماعية، واللقب العلمي، وسنوات الخدمة، بهدف الوصول إلى فهم أعمق للعوامل المؤثرة في هذين المتغيرين .

المصادر

1. ابن الشيخ، ربيعة (2015). 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.
2. أبو تينة، لمياء صالح. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالنضج المهني لدى طلبة الصف الأول الثانوي



- في محافظة الكرك: دراسة تنبؤية. مجلة التربية (الأزهر)، 42(199)،
3. أبو حلاوة، محمد السعيد (2013). حالة التدفق: المفهوم – الأبعاد – والقياس، الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، ع29، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.
4. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (2014). علم النفس الإيجابي: ماهيته، منطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، (34).
5. أسعد، معاذ أحمد (2015). العوامل الاجتماعية الديموغرافية وأساليب المعاملة الوالدية المتنبئة بالانحياز الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.
6. الأعسر، صفاء يوسف. (2012). الذكاء الوجداني: المفهوم والقياس والتطبيقات. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
7. البديوي، شيماء حسن. (2023). الصحة النفسية وعلاقتها بالازدهار النفسي ونتائج دوري النساء بكرة اليد للموسم 2023-2024. مجلة واسط للعلوم الرياضية، جامعة واسط.
8. بني يونس، محمد محمود. (2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية وتربوية / جامعة اليرموك.
9. جبر، عدنان، والسيد، إبراهيم (2012). أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى المرشدين التربويين. مجلة جامعة كربلاء العلمية، 3، (10)، 71-99.
10. جيلبرت، ديفيد ت.؛ وبلين، إريك سي. (1998). التحيز في التنبؤ الوجداني (الانفعالي) ودور المناعة النفسية في استمرار المشاعر. مجلة علم النفس الشخصي والاجتماعي، 75(3)، 617-638.
11. حسين، جلال محمد؛ ومحمد، مروة جواد. (2021). الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية. كلية الآداب – جامعة القادسية، العراق.
12. الحلفي، عبد المحسن عبد الحسين خضير شذر. (2020). تأثير الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق البطالة لدى طلبة السنة الأخيرة في الجامعة. مجلة العلوم النفسية، 31(4)، جامعة البصرة، العراق.
13. حمدان، محمد كمال (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
14. زايد، أمل محمد أحمد؛ ومحمود، سومية شكري محمد. (2022). الحكمة واليقظة العقلية والأمل كمنبئات بالازدهار النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، 195(4).
15. الزويني، عمار عبد الأمير. (2018). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الإنسانية، العراق.
16. السيد، محمود أحمد. (2008). علم النفس التربوي: أسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار الفكر العربي.
17. الشريف، أحمد بن محمد؛ والضيدان، عبد الله بن محمد. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالانتماء المدرسي لدى طلاب المرحلة الابتدائية. مجلة العلوم التربوية والإنسانية، 30(2).
18. الشمري، سمر عدنان عبد الأمير. (2021). أثر برنامج تدريبي لتنمية مهارة تنظيم الوقت لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 18(69)، جامعة بغداد.
19. الشمري، محمد (2021). الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية.
20. صفر، شيماء نجم. (2014). الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى تدريسيي جامعة سوران. مجلة لارك (Lark)، 6(2)، 325-366.
21. الطماوي، عماد الدين إبراهيم علي محمد. (2017). تباین اضطراب الهوية والاتزان الانفعالي باختلاف أساليب المعاملة الوالدية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، 18(9).
22. عبد الخالق، أحمد محمد (2018). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. دار المعرفة الجامعية.
23. عبد الغفار، عبد السلام. (2002). الصحة النفسية والتوافق النفسي. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
24. العزاوي، محمد عباس عبود. (2022). الإدمان وعلاقته بالعنف الإلكتروني لدى الطلبة الجامعيين. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 38(1).
25. غانم، محمد حسن. (2011). الاضطرابات النفسجسمية: تأصيل نظري ودراسات ميدانية. القاهرة: دار غريب.
26. الغداني، ناصر (2014). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى



- الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوي، سلطنة عُمان.
27. الغرابة، سائد صلاح (2019). مفهوم الهوية السياسية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى طلبة كلية الاعلام في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
28. الفخراي، ياسمين محمد. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية وتربوية، (67)، مصر – القاهرة.
29. القحطاني، علي بن ناصر (2023). الانحياز الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
30. القديمي، محمد جاسم. (2024).فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالمرونة النفسية والانحياز الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (18).
31. القرصي، أحمد عبد الحليم. (2019). الازدهار النفسي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القاهرة.
32. محبوب، حنان بنت محمد أمين. (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى عينة من ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة في جائحة كوفيد-19. (رسالة ماجستير منشورة).
33. محمد، مهدي محمود (2019). بعض سمات الشخصية السيكوباتية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى نزلاء السجون بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة افريقيا العالمية.
34. Kumer, P. (2013). A study of emotional stability and socio-economic-status of students studying in secondary schools. International journal of education and information studies, 3, 7-11.
35. Li, Y., Chun, H. & Ashkanasy, N. (2012). A multi-Level Study of Emergent group leadership: Effects of Emotional Stability and group Conflict. Asia pac. Journal Manag, 29: 351- 366.
36. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology. Positive psychology: An introduction, 279-298.
37. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology.
38. Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior.
39. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
40. Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist.
41. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
42. Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York, NY: Free Press.
43. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. American Psychologist, 62(2), 95–108.
44. Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. Social Indicators Research, 97(2), 143–156.



45. Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
46. Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
47. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
48. Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*. New York, NY: Plenum Press.
49. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
50. Maha, Hassan, A. S. (2023). The components of spiritual intelligence predicting mental toughness and emotional creativity for university students. *Educational Research International*, 2023, Article ID 1631978.
52. Ebel, R. L. (1972). *Essentials of educational measurement* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
53. Hojabrian, H., Rezaei, A. M., Bigdeli, I., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). Construction and validation of the Human Psychological Flourishing Scale (HPFS) in sociocultural context of Iran. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6(2),
54. Eysenck, H. J. (2012). *The structure and measurement of intelligence*. Springer.