



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية-
قسم علم النفس



التدفق النفسي

و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين

دراسة وصفية ارتباطية على عينة من الأطباء الجراحين في ولايتي
بسكرة وأولاد جلال.

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس العيادي

اشراف الأستاذة الدكتورة:

. حمودة سليمة

اعداد الطالبتان:

. هاجر براهيم

. سارة بخليلي

_ اللجنة المناقشة _

د ... وسيلة بن عامر جامعة محمد خيضر .رئيسا

د...حمودة سليمة جامعة..محمد خيضر .مشرفا

د...خنصالي مريامة جامعة محمد خيضر مناقشا

السنة الجامعية 2022-2023

شكر و عرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز

هذا العمل

"يا رب اذا أعطيتني مالا لا تأخذ سعادتني وإذا أعطيتني قوة لا تأخذ عقلي و إذا أعطيتني

نجاحا لا تأخذ

تواضعي وإذا اعطيتني تواضعا لا تأخذ إعترازي بكرامتي"

ومصادقا لقوله تعالى: { وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ } إبراهيم (الآية 07)

نتوجه بجزيل الشكر الثناء إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل

وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات، و امتثالاً لقوله صلى الله عليه وسلم:

"من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

نتوجه بجزيل الشكر وجميل العرفان للأستاذة الدكتورة : حمودة سليمة التي أشرفت

على هذا العمل وعلى جميع النصائح والتوجيهات التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث،

و إلى كل أساتذتنا الأعزاء بقسم علم النفس، وبالأخص اعضاء اللجنة المناقشة

إلى كافة الأطباء الجراحين في المؤسسات الاستشفائية العمومية و الخاصة الذين استقبلونا

بصدرٍ رحب

و رأينا في اعينهم الاهتمام و حب العلم و المعرفة اذ كانوا جزءاً مهماً من انجازنا لبحثنا

نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة ونسأل الله عز وجل أن يجعل

ذلك في ميزان حسناتهم انه قريب مجيب.

ملخص الدراسة:

1. باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أطباء الجراحة بولايتي بسكرة وأولاد جلال من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة كما سعة إلى دراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية تعزى لمتغير الجنس، والفروق ذات الدلالة الإحصائية تعزى لمتغير الأقدمية، لذا فقد تم طرح تساؤلات الدراسة كالتالي:

- ما مستوى التدفق النفسي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال ؟
- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال؟
- هل توجد علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة

وأولاد جلال ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة و أولاد جلال تعزى لمتغير الأقدمية ؟

وللإجابة على تلك التساؤلات اعتمدت الطالبتين المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لمثل هذه الدراسات.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين لجمع البيانات:

المقياس الأول: مقياس التدفق النفسي الذي أعده كل من جاكسون ومارش 2006 تعريب (بن شيخ ع ربيعة)

ومكيف للأطباء الجراحة من الطالبتان.

المقياس الثاني: مقياس الاتزان انفعالي لصاحبه أحلام نعيم سمور 2012.

وتم تطبيق المقياسين على عينة قوامها (40) طبيباً جراح في ولايتي بسكرة وأولاد جلال. وقد قامت الطالبتين بمعالجة البيانات المستخرجة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة:

- اختبار ت، معامل الارتباط بيرسون، ألفا كرونباخ.

وكانت النتائج كالتالي:

- مستوى التدفق النفسي عند أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال مرتفع.
- مستوى الاتزان الانفعالي عند أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال مرتفع.
- توجد علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة و أولاد جلال.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة و أولاد جلال تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال تعزى لمتغير الإقدمية .

وقد قامت الطالبتان بتفسير النتائج استناداً للإطار النظري والدراسات السابقة في الموضوع وفي نهاية

الدراسة قامت الطالبتان بتقديم توصيات واقتراح آفاق للبحث الميداني في الموضوع مستقبلاً.

الكلمات المفتاحية : التدفق النفسي - الاتزان الانفعالي.

Abstract of the study :

The study aims to reveal the relationship between psychological flow and emotional balance in a sample of surgeons in the states of Biskra and ouled- Djellal by identifying the level of the two variables in the sample, as well as the capacity to study the statistically significant differences due to the change of sex, the statistically significant differences are due to the seniority variable

The study questions were asked as follows:

- What is the level of psychological flow among surgeons in the states of Biskra and ouled- Djellal ?
- What is the level of emotional stability among the surgeons in the states of Biskra and ouled- Djellal?
- Is there a relationship between psychological flow and emotional balance among surgeons in the states of Biskra and ouled- Djellal?
- Are there statistically significant differences in the psychological flow and emotional balance of the surgeons in the states of Biskra and ouled- Djellal due to the variable of sex?
- Are there statistically significant differences in the psychological flow and emotional balance of the surgeons in the states of Biskra and ouled- Djellal due to the variable of seniority?

to answer these questions, the adopts the “ descriptive analytical method ” that is appropriate for such studies.

To achieve the objectives of the study, two scales are to achieve the objectives of the study to collect data:

The first: the psychological flow scale prepared by and Marsh 2006, Arabisation (Ben Sheikh A Rabia) and adapted for surgeons by the two students.

The second: emotional balance scale, authored by Ahlam Naim Sammour 2012

The two scales were applied to a sample of (40) surgeons in the states of Biskra and ouled - Djellal.

The two students processed the extracted data using appropriate statistical methods, Cronbach's alpha 't-test and Pearson's correlation coefficient

The results were as follows:

- The level of psychological flow among surgeons in the states of Biskra and ouled - Djellal is high.
- The level of emotional stability among the surgeons in the states of Biskra and ouled - Djellal is high.
- There is a relationship between psychological flow and emotional balance among surgeons in the states of Biskra and ouled - Djellal.
- There are no statistically significant differences in psychological flow and emotional balance among surgeons in the states of Biskra and ouled - Djellal, due to the change in gender.
- There are no statistically significant differences in the psychological flow and emotional balance of the surgeons in the states of Biskra and ouled- Djellal due to the change of seniority.

The two students interpreted the results based on the theoretical framework and previous studies on the subject. At the end of the study, the two students presented recommendations and suggested prospects for field research on the subject in the future.

Keywords: psychological flow, emotional stability

فهرس المحتويات

	شكر و عرفان
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: مدخل عام لدراسة
	تمهيد
19	1. الإشكالية
22	2. تساؤلات الدراسة
23	3. فرضيات الدراسة
23	4. أهمية الدراسة
24	5. أهداف الدراسة
25	6. التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة
26	7. الدراسات السابقة
35	8. مدى الاستفادة من الدراسات
	خلاصة
	الفصل الثاني: التدفق النفسي
	تمهيد
42	• مفهوم التدفق النفسي
45	• ابعاد التدفق النفسي
48	• أهمية التدفق النفسي

فهرس المحتويات

49	• مراحل التدفق النفسي
50	• انواع التدفق النفسي
51	• خصائص الشخص المتدفق نفسيا
52	• شروط التدفق النفسي
54	• نماذج التدفق النفسي
59	• الآراء النظرية حول التدفق النفسي
63	• الجراحة حسب ميهالي شيكزنتميهالي
	خلاصة
الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي	
	تمهيد
69	• مفهوم الاتزان الانفعالي.
72	• مفاهيم مرتبطة بالاتزان الانفعالي.
73	• طبيعة الاتزان الانفعالي
73	• أبعاد الاتزان الانفعالي.
74	• خصائص الاتزان الانفعالي.
75	• طرق تحقيق الاتزان الانفعالي و القدرة على التحكم في الانفعالات .
77	• العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي.
78	• سمات الشخص الممتزن انفعاليا.
80	• الاراء النظرية حول الاتزان الانفعالي
	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الدراسة الميدانية و اجراءاتها	
	تمهيد :
91	1. منهج الدراسة.
91	2. مجتمع الدراسة
93	3. عينة الدراسة و خصائصها.
94	4. حدود الدراسة
	5. أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية.

96	6. أساليب التحليل الاحصائي المستخدمة.
107	خلاصة
107	
	الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة
	تمهيد
112	أولاً: عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأول.
113	ثانياً: عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثاني.
114	ثالثاً: عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالث.
115	رابعاً: عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابع.
116	خامساً: عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة
	خلاصة
	الفصل السادس مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
	تمهيد
120	اولاً :مناقشة وتفسير نتائج الخاصة بالفرضية الأولى.
122	ثانياً :مناقشة وتفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثانية.
124	ثالثاً : مناقشة وتفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.
128	رابعاً :مناقشة وتفسير نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة.
130	خامساً :مناقشة وتفسير نتائج الخاصة بالفرضية الخامسة
	الخلاصة
121	استنتاج العام
123	خاتمة
125	توصيات
126	المصادر و المراجع الملاحق

ثانيا : فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دراسة نرمين حجازي النتشة 2021.	26
02	دراسة زهور سليم الجهني 2022.	26
03	دراسة (Ying Hwa Kee, CK John Wang (2008)	27
04	دراسة سهام نايلي 2021.	28
05	دراسة رزان شاهر عبد الوالي السعودي و محمد أحمد الرفوع 2022.	29
06	دراسة أريج حسان حسين أبو عوض 2018.	29
07	دراسة ياسمين عمر حلاوة 2016.	30
08	دراسة محمود اسماعيل محمد ريان 2006.	31
09	دراسة شيخة بنت ناصر بن راشد اليحياتية 2019.	32
10	دراسة عادل بن عبدالله بن علي بن جابر. 2021	32
11	دراسة بن الشيخ ربعة 2015	33
12	دراسة مريم نزال سليمان العنزي 2017..	33
13	دراسة حنان بنت محمد أمين محبوب 2020.	34
14	توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير النوع.	94
15	توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الأقدمية.	95
16	معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي.	96
17	العبارات التي أعيد صياغتها بناء على رأي الأساتذة المحكمين.	100
18	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية للبنود.	101
19	البنود الايجابية و السلبية في مقياس الاتزان الانفعالي.	102
20	معامل الثبات جاتمان لمقياس الاتزان الانفعالي.	103
21	معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي.	103
22	قيمة اختبار ت لعينتين مستقلتين و دلالتها الاحصائية بين مرتفعي و منخفضي	105

فهرس المحتويات

	الدرجات على مقياس الاتزان الانفعالي.	
106	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية للبنود.	23
112	نتائج مستويات التدفق النفسي (منخفض،متوسط،مرتفع)	24
113	نتائج مستويات الاتزان الانفعالي (منخفض،متوسط،مرتفع)	25
114	نتائج معامل الارتباط بيرسون للتدفق النفسي و الاتزان الانفعالي.	26
115	نتائج اختبار ت يوضح الفروق بين الجنسين قي مقياسي التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي.	27
116	نتائج اختبار ت يوضح الفروق في سنوات العمل بالنسبة لمقياسي التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي.	28

رابعاً: فهرس الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص الشخص المتدفق .	51
02	مصفوفة ميهالي في التدفق النفسي 1	54
03	مصفوفة ميهالي في التدفق النفسي 2	55
04	نسبة الذكور و الاناث لدى عينة الدراسة.	95
05	نسبة الأقدمية لدى عينة الدراسة.	96

خامساً: فهرس الملاحق :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	قائمة الاساتذة الحكمين	
02	الجداول	
03	مقياس التدفق النفسي	
04	مقياس الاتزان الانفعالي	

فهرس المحتويات

	أذن بالزيارة الميدانية	05
	ترخيص بالزيارة الميدانية	06

مقدمة

مقدمة

مقدمة :

يعد القطاع الصحي جزءاً مهماً من النسيج المجتمعي والذي يعبر عن مدى تطور المجتمعات وتقدمها ، ومقياساً لتحضر الأمم وبالتالي أصبح هذا التطور واجباً أخلاقياً واجتماعياً ، وجوهرها هو توفير الرعاية لناس ككل فيما يخص الاحتياجات الصحية ولعل من أنبل المهن التي يتصدى لها الانسان هي تلك التي تتعلق بصحة الانسان من طب وتمريض.

و تعتبر مهنة الطب مهنة من أشرف و أرقى المهن إذ أنها إنسانية وأخلاقية بالدرجة الأولى، حيث أن التحلي بالأخلاق أثناء ممارسة المهنة كالصبر والتفاني في العمل، ولهذه الأخلاق أثر على الصحة، سواء من الناحية النفسية أو الجسدية، فالتطبيب هو "الكشف عن المرض وتشخيصه وعلاجه لتحقيق الشفاء أو تخفيف آلام المرضى أو الحد منها أو منع المرض بهدف المحافظة على صحة الأفراد أو تحقيق مصلحة اجتماعية". (بوسيحة و طالبي، 2021ص14)

و شكل الطبيب بردائه الأبيض صورة جميلة في أذهان الناس، وشبهوه بالملاك الأبيض الذي يقدم الأمل والراحة من الألم ويحتاج في ذلك إلى الذكاء والدقة والقدرة الكبيرة على الملاحظة والتركيز وتشخيص الأمراض، والقدرة على إجراء العمليات الجراحية بقوة وثبات وثقة بالنفس" اذ تستند في ممارسة الطبيب الى الكفاءة العلمية المهنية للطبيب الجراح وجودة الدورات المستخدمة بهدف الوصول بالمريض الى استعادة كفاءته كإنسان قادر على أداء أدواره و وظائفه في الحياة بنجاح " (شريفى، 2021ص50)

ويتطلب أن يتحلى الطبيب الجراح بصحة نفسية وشخصية سوية وبقدر كافي من السمات و الصفات الايجابية التي تسهل عليه هذه المهمة ويكون قادر على مواجهة الصعوبات وذلك يكمن كذلك في تفانيه واستغراقه و انغماسه أثناء القيام بالعملية الجراحية أي أن يعيش حالة تدفق نفسي و منه فالتدفق النفسي

مقدمة

ذو أهمية كبيرة و من أهم المواضيع الحديثة في علم النفس و الذي وجد إهتماما كبيرا، وذلك لما له من فائدة كبيرة في تحرير الطاقات الداخلية الكامنة وتكريسها لخدمة الفرد بحد ذاته و المجتمع،

اذ قال في ذلك **ميهاى شيكزنتميهاى** أن " المهنة الاولى التي درسناها و التي يبدو ان التدفق النفسي منتشرا بها هي الجراحة ".
(Csikszentmihalyi ,1975 p124)

لأن هذه الحالة تعتبر " السيولة والاندفاع بقوة وهو حالة من حالات الذكاء الوجداني و يمثل الغاية

القوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات ".
(العساف،2022، 00: 12)

و وجد أن الانفعالات لها تأثير كبير على الفرد وكلما كانت انفعالات الفرد شديدة كانت ذات تأثير نفسي

سلبي يتمثل أهمها في ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب و السكر و الصداع والنسيان و ضعف الذاكرة

مما يؤثر على استقرار حياة الفرد (عاشور، 2017ص3)ومنه " فالطبيب الجراح عرضت للضغط

النفسي بدرجة أكبر وذلك جراء عبء المسؤولية التي يتحملها ".
(شريفي، 2021،ص40)

و من هنا تظهر أهمية الاتزان الانفعالي فالاتزان الانفعالي هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في

انفعالاته فلا تظهر بشدة كما أنه سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية و بصحة نفسية جيدة وتظهر

وقت التعامل مع الضغوط و الازمات.
(حمدان،2010،ص2)

و في دراستنا الحالية نحاول البحث في العلاقة التي تربط بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي

لدى الأطباء الجراحين ، مستخدمين المنهج الوصفي الارتباطي وقد اشتملت الدراسة على جانبين الجانب

النظري والجانب التطبيقي .

الجانب النظري : يشمل ثلاثة فصول :

الفصل الاول: وهو الخاص بالاطار المنهجي والذي يتضمن الاشكالية،تساؤلات الدراسة، فرضيات

الدراسة، أهمية الدراسة،أهداف الدراسة ، التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة،والتطرق للدراسات

السابقة ومدى الاستفادة منها

مقدمة

الفصل الثاني: المعنون بالتدفق النفسي تطرقنا فيه الى عدت عناصر و هي : مفهوم التدفق النفسي ،أهمية التدفق النفسي، مراحل التدفق النفسي، انواع التدفق النفسي، شروط التدفق النفسي، خصائص الشخص المتدفق نفسيا، الاراء النظرية حول التدفق النفسي، أبعاد التدفق النفسي، نماذج التدفق النفسي ، مهنة الجراحة حسب ميهالي شيكزنتميهالي .

الفصل الثالث: المعنون بالاتزان الانفعالي الذي يتضمن مفهوم الاتزان الانفعالي، مفاهيم مرتبطة به، الاراء النظرية حول الاتزان الانفعالي، أبعاد الاتزان الانفعالي، خصائص الاتزان الانفعالي، سمات الشخص المتزن انفعاليا، العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي، طرق تحقيق الاتزان الانفعالي و القدرة على التحكم في الانفعالات.

الجانب التطبيقي: و يشمل هو الاخر ثلاثة فصول :

الفصل الرابع : المعنون بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، ويتضمن المنهج المتبع في الدراسة، ميدان الدراسة، مجتمع الدراسة، وحجم العينة، أدوات الدراسة ، وخصائصها السيكمترية، الإجراءات تطبيق للدراسة الاستطلاعية، الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

الفصل الخامس: المعنون بعرض نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها، وتضمن عرضا لنتائج المعالجة الإحصائية للفرضيات وتحليلها.

الفصل السادس: المعنون بتفسير نتائج الدراسة الميدانية وتتضمن تفسيراً لنتائج الدراسة انطلاقاً من الإطار النظري والدراسات السابقة في الموضوع والتفسير الخاص للباحثة. وختم البحث بخلاصة عامة وتقديم توصيات وآفاق البحث مستقبلاً.

الجانب النظري

الفصل الأول:

مدخل عام لدراسة

الفصل الأول: مدخل عام لدراسة

تمهيد:

1. الإشكالية
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. التحديد الاجرائي لمتغيرات الدراسة
7. دراسات السابقة
8. مدى الاستفادة من الدراسات

خلاصة:

تمهيد :

يجب على الباحث أن يحرص على وضع روابط لموضوع بحثه العلمي ووضعي إشكالية خاصة به ليكون أكثر قدرة على فهم وتحليل متطلبات نجاح بحثه ووضع أساس له وتحديد المجال المعرفي الذي تكون فيه، ثم جمع معطيات وبيانات خاصة بها والقيام بتحليلها لضبط العناصر المكونة لها لصياغتها لفظيا وشكليا و يطرح تساؤلات حوله.

1. الإشكالية

عند عودتنا بخطوة إلى الوراء وإلقاء نظرة في مجال علم النفس نجد أنه قد اختلف و تطور و تغيرت مواضيعه وابتعد اهتمامه الكبير بالأمراض والاضطرابات النفسية التي كانت تلقى اهتمام علماء النفس وتأخذ حصة الأسد من الدراسات في ذلك الوقت ويعود هذا التطور وهذه القفزة إلى العالم الكبير **مارتن سيلغمان** الذي ترأس الجمعية الأمريكية لعلم النفس سنة **1998** حيث قال "اعتقدت منذ 30 سنة عندما أصبحت معالجا نفسيا إنني لو كنت جيدا بما فيه الكفاية لجعلت إنسانا يتخلص من كآبته و توتره و غضبه إنني بذلك اجعله سعيدا ولم أتمكن من ذلك، اكتشفت أنه ما يمكن الوصول إليه هو مستوى الصفر فقد كانت حياتهم خاوية تبين أن مهارات السعادة و الحياة السعيدة و مهارات الارتباط وتكوين الشعور أمور تختلف تماما عن معالجة الماسي" (selgman,2008,1:30)

وقال كذلك أننا " أهملنا البشر وأهملنا تحسين الحياة الطبيعية نسبيا ومهمة ان نجعل حياة الناس العادية أسعد نسبيا وأكثر رضا وإنتاجية " ومنه أسس مع مجموعة من العلماء علم النفس الإيجابي (نانسي اينكوف ، دان جيلبرت ، مايك شكزنتميهالي الذي تنصب دراسته حول الجوانب الإيجابية وكشف مكان القوة الشخصية بدلا عن عرض النقائص وإلى التشديد على الفاعلية الذاتية والإنتاجية مقابلة الشعور باليأس والعجز فهذه الجوانب الإيجابية من شأنها أن ترفع من مستوى السعادة والرضا عن الحياة وزيادة الرفاهية الذاتية وبالتالي تحقيق الصحة النفسية. (selgman,2008,1:45)

وبذلك جاء علم النفس الإيجابي بالعديد من المصطلحات الحديثة التي تركز على العادات الفضلى والسلوكيات الصحية التي يقوم بها الفرد وقال **سليغمان** " أن علم النفس احتاج أكثر من فهم تقنيات التخلص من المرض العقلي أو التخلص من البؤس بل احتاج إلى توجيه حياة جيدة" (selgman,2008,1:30)

أصبح الفرد بحاجة الى تنمية الجوانب الايجابية في ذاته كتنمية سماته الشخصية ومدركاته العقلية والمعرفية وهذا لمواجهة صعوبات الحياة وتحمل المسؤوليات والتي تقتضي الاستعداد لمواجهةها ولتنمية هذه الجوانب التي تجعل حياة الفرد مندمجا في نشاطاته وأفكاره باستخدام مصطلح يسمى بالتدفق النفسي. فمنذ أول مقالة نشرها شيكر ينتميهالي عن حالة التدفق النفسي في عام (1975) إلى الوقت الحالي، والاهتمام بهذا المفهوم يتزايد، وأصبح مجالاً مهماً في التحفيز الذاتي، كما تزايد استخدامه في مجال علم النفس واعتبر كظاهرة طبيعية تستدعي الاهتمام وذو أهمية في حياة

عرفه شيكر ينتميهالي : (1990) " حالة نفسية تقوم على أساس التركيز الشديد على المهام مع تجاهل اي شئ آخر, ويصاحب ذلك حالة من الاستمتاع الذاتي نتيجة لاداء المهمة ذاتها, دون النظر الى اي مكافآت خارجية " .
(Csikszentmihalyi 1990 P 4)

سيلغمان فيعرفه على أنه : " الاندماج و الاستغراق في العمل و النشاط و هو أحد محددات السعادة " .
(بحى الصاوي، 2020، ص225)

أبو حلاوة فيعرفها على أنها : "حالة تعني فناء الفرد في المهام و الأعمال التي قوم بها فناء تاما ينسى به ذاته و الوسط و الزمن و الاخر كل الاخر كأنني به في حالة من غياب للوعي بكل شئى اخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقتربا بحالة من النشوة و الابتهاج و الصفاء الذهني الدافع له باتجاه المداومة و المثابرة ليصل في نهاية الأمر الى ابداع انساني من نوع فريد يكون فيه المعاناة مرحبا بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، اذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها و يكمن فيها و فيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية و السعادة الشخصية و الاحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضيف المعنى و القيمة على هذه الحياة"
(أبو حلاوة، 2018، ص8)

و اثناء محاولتنا لفهم متغير التدفق النفسي واطلاعنا على كتاب شكر ينتميهالي

Beyond boredom and anxiety 1975 وجدنا أنه قد أوضح لنا حالة تتدفق النفسي وأنه طرح

سؤال وهو ما إذا كانت حالة التدفق النفسي تقتصر فقط على المجالات الترفيهية؟ وهل نجد هذه الحالة في المهن والأعمال؟

وحسب **ميهايلي** ودراساته وجد أن من أكثر المهن التي ينتشر بها التدفق النفسي هي الجراحة " ما إذا كان يمكن تطبيق نموذج التدفق النفسي بشكل مفيد على الأنشطة التي تم إزالتها تماما من مجال الترفيه وحتى التعبير الفني" (Csikszentmihalyi 1975 123)

وكذلك "اخترنا مهنة الجراحة للوهلة الأولى قد يبدو هذا الاختيار غير مناسب يبدو هناك القليل منى القواسم المشتركة بين القتال لمجرد اللعب الشطرنج وصراع المرير للحياة والموت أمام الجراحة ومع ذلك فإن الجراحة هي مثال مثالي لنشاط التدفق في بيئة مهنية ". (Csikszentmihalyi 1975 124)

و هذا ماجعل فضولنا يزيد لمعرفة هل الأطباء الجراحين اليوم وفي البيئة الجزائرية يعيشون هذه الخبرة التي تعبر عن السواء، وما من شيء يحكمه السواء إلا كان الاتزان صميمه ولبابه وتلك حقيقة تملئها طبائع الأشياء في الوجود الكوني والإنساني وعند حصوله على قدر من السواء زادت قدرته على ضبط الانفعالات والتحكم فيها بطريقة مناسبة دون الإضرار بشخصيته ولضمان تفاعل بناء مع المثيرات البيئية والمواقف الاجتماعية، فعندما يتعرض الفرد للمنبه أو مثير يتحول الى حالة من التوتر أي يكون في حالة استئارة أو عدم اتزان انفعالي. (ريان، 2006)

و الاتزان الانفعالي حسب **كاتل (Cattel, 1961) هو:** " تلك الحالة التي يتسم فيها الشخص بالهدوء والثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعا في الحياة منضبطا ذاتيا ومثابر". (حميدي، 2018، ص22)

أما **مصطفى سوييف 1978 عرفه هو:** " الاشارة الى ذلك الأساس أو المحور الذي تنظم حوله جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها الانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور

الشخص بالاستقرار النفسي او باختلال هذا الاستقرار و بالرضا عن نفسه أو باختلال هذا الرضا و قدرته على التحكم في مشاعره أو بانفلات زمام السيطرة من يديه. (ريان، 2006، ص9)

ومنه توصلنا الى طرح سؤال حول ما إذا كانت توجد علاقة بين متغيري التدفق النفسي والاتزان الانفعالي ومن خلال اطلاعنا على دراسات سابقة وجدنا أنها تختلف فدراسة مريم نزال سليمان العنزي 2017 قد توصلت أنه لا توجد علاقة بين المتغيرين عند عينة خاصة بطالبات جامعة الجوف في مرحلة البكالوريوس وفي دراسة عادل بن عبد الله بن علي جابر 2021 توصل إلى أنه توجد علاقة ما بين متغيري الدراسة لدى عينة من الطلبة في جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

ودراستنا الحالية جاءت لاشباع فضولنا حول ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحين في ولايتي بسكرة وأولاد جلال .

2. التساؤل الدراسة :

1. ما مستوى تدفق نفسي لدى عينة من أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال ؟
2. ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال ؟
3. هل توجد علاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال تعزى للجنس ؟.
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال تعزى الاقدمية ؟

3. فرضيات الدراسة :

1. مستوى التدفق النفسي لدى أطباء الجراحة في ب ولاية سكرة وأولاد جلال مرتفع.
2. مستوى الاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولاية بسكرة أولاد جلال مرتفع.
3. توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي عند أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال تعزى للجنس.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلال تعزى الاقدمية.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية المتغيرات التي تناولناها بالدراسة، حيث يعد التدفق النفسي من المواضيع المهمة في علم النفس الإيجابي والتي تشغل مساحة واسعة من العلوم النفسية التي لها أهمية كبيرة.
- إلقاء الضوء على متغيري التدفق النفسي والاتزان النفعالي وهما من متغيرات علم النفس الإيجابي الذي يسمو بحياة الفرد ويكشف عن طاقاته التي تجعل الحياة أكثر إنتاجية.
- التركيز على متغيرات إيجابية مثل التدفق النفسي والذي يمثل جانب من جوانب القوة في نفسية الفرد وذلك بالتركيز عليه للتغلب على الضغوطات التي تؤدي بالفرد إلى الاضطرابات النفسية.
- تناولت الدراسة أهم شريحة في المجتمع ألا وهي الأطباء الجراحين في قطاع مهم و حساس.
- الاهتمام بزيادة الجانب الإيجابي لدى الطباء بشكل عام، ورفع مستوى التدفق النفسي و الاتزان

الانفعالي لديهم بشكل خاص

- للبحث أهمية خاصة تحمل في طياتها قيمة اجتماعية و إنسانية

الأهمية التطبيقية :

- قد تفيد نتائج الدراسة الحالية الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات عن التدفق النفسي و الاتزان

الانفعالي ويعود بالنفع على المجتمع.

- الافتقار إلى البحوث العلمية التي لم تدرس العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي والاتزان

الانفعالي سواء في مختلف المجالات (حسب اطلاع الطالبتين).

- تقديم خلفية نظرية عن متغيرات الدراسة.

- لفت انتباه الباحثين عن أهمية التدفق و علاقته بالاتزان النفعالي في البيئة المحلية

اثراء المجال بأدوات دراسة حديثة تلائم البيئة العربية.

- توظيف نتائج الدراسة في تقديم توصيات لتنمية التدفق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

أهداف الدراسة

- التعرف على مستوى التنفق النفسي لدى الأطباء الجراحين
- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين
- التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين
- دراسة الفروق في التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير للجنس
- دراسة الفروق في التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي تعزى للأقدمية (سنوات العمل)

6 تحديد مفاهيم الدراسة

- **التدفق النفسي عرفه ميهالي الانغماس الكامل للذات في نشاط ما.** أبو حلاوة ولع الفرد بالمهام و الأعمال التي يقوم بها ولعا تاما ينسيه ذاته و الوسط و الزمن و الآخر و كأنه في حالة من غياب للوعي بكل شئ عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون ذلك مقترنا بحالة من النشوة والابتهاج و الصفاء الذهني الدافع له باتجاه الاستمرارية و المتابعة ليصل في نهاية الأمر الى ابداع انسانين نوع فريد تكون فيه المعاناة مرحب بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع.
- **على المستوى الاجرائي:** يعرف على أنه الدرجة التي تحصل عليها الطبيب على مقياس التدفق النفسي.
- **الاتزان الانفعالي يعرفه المسعودي (2000):** بأنه أحد سمات الوجود البشري الأصيل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة وقدرتي على السيطرة و الضبط في تعبيره الأصيل التفاعل الذي لا يلغي خصوصيته و تفرده
- **تعريف مصطفى سويف 1978:** هو الاشارة الى تلك الأساس أو المحور الذي تنتظم حوله جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار النفسي أو باختلال هذا الاستقرار بالرضا عن نفسه أو باختلال هذا الرضا و بقدرته على التحكم في مشاعره أو بانفلات زمام السيطرة من يديه (ريان، 2006ص8)
- **على المستوى الاجرائي:** يعرف على أنه الدرجة التي يتحصل عليها الطبيب على مقياس الاتزان الانفعالي.

الدراسات السابقة:

1. دراسات خاصة ب التدفق النفسي مع متغيرات أخرى:

1.1. دراسة نرمين حجازي النتشة (2021) (الجدول رقم 1)

العنوان	التدفق النفسي وعلاقتها بي الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل فلسطين"
منهج الدراسة	الوصفي الارتباطي
اهداف	-التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي والطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة الدراسات العليا في جامعات المحافظة الخليل فلسطين -إظهار مستوى التدفق النفسي و الطموح الأكاديمي للعينة المدرسة
عينة الدراسة	88 طالب وطالبة من أصل 1335 تم اختيارهم بطريقة عشوائية
ادوات الدراسة	• مقياس التدفق النفسي • مقياس الطموح الأكاديمي
نتائج الدراسة	-أظهرت النتائج انه مستوى تدفق النفسي لدى العينة كان عليا و أنه مستوى الطموح الأكاديمي لدى العينة كان عليا -كما أظهرت النتائج على وجود علاقة طرديا موجبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين

2.1. دراسة زهور سليم الجهني (2022) (الجدول رقم 2)

العنوان	التدفق النفسي و علاقته ب الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة
منهج الدراسة	الوصفي المسيحي الارتباطي
اهداف	-التعرف على مستوى التدفق النفسي و الصمود النفسي لدى الطالبات في المرحلة الثانوية المدينة المنورة -الكشف عن العلاقة بينهما
عينة الدراسة	392 طالبة من أصل 37,000 من طالبات المرحلة الثانوية في المدينة المنورة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية
ادوات	-مقياس التدفق النفسي تم تعديل مقياس جاكسون وبارك 2006 مع تعريب ابن الشيخ

الدراسة	في 2015 -مقياس الصمود النفسي للسرميني الذي تم تقنين وهو على المجتمع السعودي في 2015
نتائج الدراسة	-أظهرت النتائج مستوى مرتفع لكل المتغيرات التدفق النفسي الصمود النفسي -كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الاحصائية و علاقة ارتباطية موجبة تربوية

• 3-1 (دراسة 2008) Ying Hwa Kee, CK John Wang (الجدول رقم 03)

العنوان	العلاقات بين اليقظة وميول التدفق واعتماد المهارات العقلية"
منهج الدراسة	تحليلي عنقودي
اهداف الدراسة	تبحث هذه الدراسة في العلاقات بين اليقظة ، وميول التدفق ، واعتماد المهارات العقلية.
عينة الدراسة	شارك في هذه الدراسة 182 طالبًا جامعيًا رياضيًا. (80 امرأة ، 102 رجل) في احدى جامعات سنغافورة
ادوات الدراسة	-مقياس اليقظة (Langer, E. (2001 & Bodner, T. -مقياس التدفق النفسي Jackson, S. A (2004). The flow & Eklund, R. C. (2004). :scale manual. Morgantown, WV اختبار استراتيجية الأداء Hardy, L. & Thomas, P. R., Murphy, S. M (1999).
نتائج الدراسة	-توجد علاقة بين اليقظة و التدفق النفسي و ذلك لي تسجل الأشخاص في مجموعة اليقظة العالية درجات أعلى بكثير من مجموعات اليقظة المنخفضة في توازن التحدي- المهارة ، ودمج العمل والوعي ، والأهداف الواضحة ، والتركيز وفقدان الوعي بالذات أن تصرفات تدفق الرياضيين واعتماد المهارات العقلية يمكن التمييز بينها باستخدام اليقظة. النتائج لها آثار تجاه فهم التدفق واعتماد المهارات العقلية في علم النفس الرياضي

4.1. دراسة سهام نايلي (2020_2021) (الجدول رقم 4)

العنوان	فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيدات الذات و التوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ اولى ثانوي ببلدية الجلفة".
منهج الدراسة	المنهج التجريبي
اهداف	-اختبار فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي قائم على خبرة التدفق النفسي في تنمية توكيد الذات و التوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ أولى ثانوي بثانوية الضيف حفناوي -الجلفة.
عينة الدراسة	تلاميذ أولى ثانوي بثانوية حفناوي الضيف بلدية الجلفة.
ادوات الدراسة	-مقياس التدفق النفسي. -مقياس التوافق الدراسي. -مقياس توكيد الذات.
نتائج الدراسة	-لا توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي و القياس البعدي في التدفق النفسي بالنسبة للعينة الضابطة. -توجد فروق بين متوسطات درجات القياس القبلي و البعدي في التدفق النفسي بالنسبة للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي.

5.1. دراسة رزان شاهر عبد الوالي السعودي و محمد أحمد الرفوع 2022 (الجدول رقم 5)

العنوان	التدفق النفسي و علاقته بالاتساق المعرفي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية".
منهج الدراسة	الوصفي الارتباطي
اهداف	-درجة التدفق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. -درجة الاتساق المعرفي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. -علاقة التدفق النفسي بالاتساق المعرفي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.
عينة الدراسة	عينة الدراسة: 434 طال طالب و طالبة من طلبة البكالوريوس خلال الفصل الثاني 2021-2022.
ادوات الدراسة	-مقياس التدفق النفسي ، مقياس الاتساق المعرفي.
نتائج الدراسة	-وجود مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.

<p>-علاقة طردية بين التدفق النفسي و الاتساق المعرفي. -وجود فروق تعزى لمتغير الجنس. -عدم وجود فروق تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي</p>

2. دراسات خاصة بالاتزان الانفعالي معه متغيرات أخرى:

1.2.دراسة اريج حسان حسين أبو عوض 2018 (الجدول رقم 6)

العنوان	الاتزان الانفعال والرضا عن الحياة وعلاقتهما بإتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة
منهج الدراسة	الوصفي التحليلي
اهداف	-التعرف على طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالية والرضا عن الحياة و اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة -مستوى الاتزان الانفعال عند طلبة جامعة الأزهر بغزة -مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة
عينة الدراسة	556 طالبة وطالب في جامعة الأزهر بغزة في الفصل الدراسي الثاني لعام 2018 2017
ادوات الدراسة	-مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد أبو نجيلة 2017 -مقياس الرضا عن الحياة من إعداد أبو نجيلة 2016 -مقياس اتخاذ القرار من إعداد أبو نجيلة 2018
نتائج الدراسة	-وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الاتزان الانفعالي ودرجات الرضا عن الحياة -التوصل إلى مستوى الاتزان الانفعال بدرجة متوسطة -التوصل إلى مستوى الرضا عن الحياة بدرجة أكبر من المتوسط

2.2.دراسة ياسمين عمر حلاوة 2016 (الجدول رقم7)

العنوان	الاتزان الانفعالية وعلاقتها بتقدير الذات(دمشق)
منهج الدراسة	الوصفي التحليلي
اهداف	-التعرف على طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالية و تقدير الذات لدى أفراد العينة -معرفة طبيعة الفروق بين الجنسين لأفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي
عينة الدراسة	428 طالبا وطالبة من أصل 3563 أي 12% من المجتمع الأصلي وهم طلاب الصف الثاني ثانوي المهني بفروعها في ثانوية مدينة دمشق الرسمية في الفصل الثاني لعام 2015 أعمارهم بين 15، 17
ادوات الدراسة	-مقياس الاتزان الانفعال إعداد الباحث تم التحقق من صدقها وثباته -مقياس تقدير الذات إعداد الباحث تمام التحقق من صدقها وثباتته
نتائج الدراسة	-هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان وتقدير الذات لدى أفراد العينة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لأفراد العينة

2-3 دراسة محمود اسماعيل محمد ريان 2006.(الجدول رقم 8)

العنوان	الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من تاسرة الادراكية و التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة.
منهج الدراسة	المنهج الوصفي
اهداف	-الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي و كل من السرعة الادراكية و التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة. -التعرف على تأثير التفاعل الثنائي بين الاتزان الانفعالي و نوع الطالب على قدرة الطلبة على السرعة الادراكية من جانب و قدراتهم من جانب اخر . -التعرف على تأثير التفاعل الثنائي بين الاتزان الانفعالي و التخصص الأكاديمي لدى الطلبة على قدرتهم على السرعة الادراكية .
عينة الدراسة	530 طالب و طالبة ، الصف الحادي عشر من التخصصين الأدبي و العلمي.
ادوات الدراسة	-مقياس الاتزان الانفعالي(اعداد الباحثة 2006) -اختبار السرعة الادراكية .

	-اختبار القدرة على التفكير الابتكاري.
نتائج الدراسة	-لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي و السرعة الادراكية لدى أفراد العينة . -لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي و القدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة. -توجد فروق بين أفراد العينة من التخصصين(الأدبيو العلمي) في السرعة الادراكية لصالح العلمي.

4.2.دراسة شيخة بنت ناصر بن راشد اليعياية 2018-2019 (الجدول رقم 9)

العنوان	لاتزان الانفعالي و علاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية لجامعة السلطان قابوس"
منهج الدراسة	الوصفيا لارتباطي
اهداف	-التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي. -التعرف على مستوى التوافق الدراسي . -معرفة مدى العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة كلية التربية لجامعة السلطان قابوس عمان.
عينة الدراسة	طلبة كلية التربية لجامعة السلطان قابوس في مرحلة البكالوريوس عمان
ادوات الدراسة	مقياس الاتزان الانفعالي. -مقياسالتوافقالدراسي .
نتائج الدراسة	-وجود تأثير دالة احصائيا لمتغير الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالتوافق الدراسي لدى طلبة التربية لجامعة السلطان قابوس -عمان . -عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لاختلاف متغير التخصص.

3. دراسة خاصة بالمتغيرين معا "التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي".

1.3.1. دراسة عادل بن عبد الله بن علي جابر (الجدول رقم 10)

العنوان	الاتزان الانفعالية وعلاقته بال تدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
منهج الدراسة	الوصفي الارتباطي
اهداف	-الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة أم القرى -الكشف عن الفروق في الاتزان الانفعالي وتدفق النفسي باختلاف التخصص المستوى الدراسي لدى الطلاب
عينة الدراسة	128 طالب بنسبة 10% من المجتمع الأصلي من طلاب جامعة أم القرى كلية التربية و كلية العلوم الإجتماعية للعام الدراسي 2019، 2020
ادوات الدراسة	-مقياس الاتزان الانفعال قاعدة أعطيه 2014 -مقياس التدفق النفسي عبده عبد العزيز الموسوي 2015
نتائج الدراسة	-توجد علاقة ارتباطية موجبة د إحصائية بين الاتزان الانفعالية والتدفق النفسي لدى العينة -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان لدى العينة -توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق لدي الطلاب باختلاف التخصص المستوى

2.3.2. دراسة بن الشيخ ربيعة 2015 (الجدول رقم 11)

العنوان	علاقة الاتزان الانفعال التدفق النفسي-دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي في مدينة ورقلة-
منهج الدراسة	-الوصفي التحليلي الارتباطي
اهداف	-الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي و التدفق نفسي لدى عينة من الأساتذة دراسة مدى دلالة الفروق في كل منهما تبعا للجنس الأقدمية المادة المدرسة
عينة الدراسة	213 أستاذ في التعليم الثانوية بمدينة ورقلة تم الاختيار بطريقة عشوائية(أساتذة في اللغة العربية، اللغات الأجنبية، تاريخ والجغرافيا)
ادواتالدراسة	مقياس الاتزان الانفعال من إعداد احلام نعيمة 2012 مقياس التدفق الذي أعده كل من جاكسون ومارش 2006

نتائج الدراسة	-لا توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي لبعض المواد الأدبية بورقلة -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي لبعض المواد الأدبية بمدينة ورقلة اتباعا باختلاف الجنس
---------------	--

3.3.دراسة مريم نزال سليمان العنزي 2016-2017(الجدول رقم 12)

العنوان	مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة وعلاقته باتزانهن الانفعالي "
منهج الدراسة	الوصفي الارتباطي
اهداف	-التعرف على مستوى التدفق للنفسي و الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية. -بيان طبيعة العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي. -استقصاء وجود اختلافات في مستوى التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة الجوف باختلاف كل من : المستوى التحصيلي، السنة الدراسية.
عينة الدراسة	طالبات جامعة الجوف في مرحلة البكالوريوس.
ادوات الدراسة	-مقياس التدفق النفسي. -مقياس الاتزان الانفعالي.
نتائج الدراسة	-وجود مستوى متوسط للطالبات في التدفق النفسي. -وجود مستوى متوسط للطالبات في الاتزان الانفعالي. -لا تظهر علاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي نظرا لوجود عوامل أخرى تلعب دورا في حياة الطالبات في تلك العلاقة. -وجود فروق دالة احصائيا باختلاف التفاعل بين الخصص و التحصيل. -وجود فروق بين الطالبات في الاتزان الانفعالي تبعا للتحصيل الدراسي مع التخصص الذي يقعن به من وجهة نظرهن.

4.3.دراسة حنان بنت محمد امين محبوب 2020 (الجدول رقم 13)

العنوان	التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة في جائحة كورونا (كوفيد 19)
منهج الدراسة	الوصفي الارتباطي
اهداف	-التعرف على العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي -معرفة الفروق في درجة التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى الممرضين تبعاً لمتغيرالجنس الخبرة .
عينة الدراسة	100ممرضا وممرضة بالمستشفيات الحكومية
ادوات الدراسة	-مقياس التدفق النفسي. -مقياس الاتزان الانفعالي.
نتائج الدراسة	-وجود علاقة سالبة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي -وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور -وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التدفق النفسي تعزى الخبرة لصالح الاقل من عشر سنوات -عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

من حيث المنهج:

بالنسبة للدراسات العربية معظمها تناولت المنهج الوصفي الارتباطي وهذا ما تتفق معه الدراسة الحالية، فدراسة حنان بنت محمد أمين محبوب 2020، ودراسة مريم نزال سليمان العنزي 2017، ودراسة عادل بن عبدالله بن علي جابر 2021، ودراسة شيخة بنت ناصر بن راشد اليحياتية 2019، ودراسة رزان شاهر عبد الوالي السعودي ومحمد أحمد الرفوع 2022، اشتركت كلها في الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، في حين أن دراسة سهام نايلي 2020 اختلفت معهم فاعتمدت المنهج التجريبي.

من حيث الأدوات:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أدوات الدراسة سواء الدراسات المتعلقة بالتدفق النفسي أو الدراسات المتعلقة بالاتزان الانفعالي، فتم استخدام نفس الأدوات ففي التدفق النفسي استخدم مقياس التدفق النفسي، وفي الاتزان الانفعالي استخدم مقياس الاتزان الانفعالي.

من حيث الأهداف:

بالنسبة للدراسات العربية و الأجنبية التي تم تناولها في بحثنا هذا اتفقت في أنها تبحث عن مستوى التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي و التعرف على العلاقة بينهما، و اختلفت عنهم في ان دراستنا الحالية تبحث عن الفروق بين الجنسين و سنوات العمل

من حيث العينة

اختلفت العينات من دراسة إلى أخرى ولكن إتفقت دراسة عادل بن عبد الله علي جابر 2021 ودراسة مريم نزال 2017 في العينة ألا وهي (طلب) وإختلفت كذلك الدراسات السابقة بإختلاف حجم العينة (128 طالب 213 أستاذ 100 ممرض) و حسب اطلاع الباحثين ان الاختلاف الجوهرى بين دراستنا الحالية والدراسات السابقة يكمن في عينتنا (أطباء الجراحة) التي لم تستهدف من قبل ولم وتتم ودراسه هذه العينة بنسبة للمتغيرات الدراسة (التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي)

من حيث النتائج :

اختلفت النتائج من دراسة إلى أخرى و اشتركة بعضها فنجد دراسة بن شيخ ربيعة 2015 ودراسة مريم نزال سليمان العنزي 2017 قد اشتركت بأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيرين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي كما توصلت بن شيخ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لاختلاف

الجنس وتوصلت مريم نزال إلى مستويات متوسطة لكل من مستوى التدفق النفسي والالتزان الانفعالي واشتركت دراسة عادل بن عبد الله بن علي جابر 2021 ودراسة حنان بنت محمد أمين محبوب 2020 بأنه توجد علاقة بين متغيرين التدفق النفسي والالتزان الانفعالي لكل من عيناتهم المختلفة مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في دراسة حنان يمكننا القول أن الدراسات السابقة كان لها دور مهم في تعزيز الدراسة الحالية رغم وجود بعض الاختلافات في الأهداف و الأدوات و الأساليب. و أن تنوع الدراسات السابقة وتناولها جوانب كثيرة تتعلق بالدراسة الحالية أكسبت الباحثان سعة الاطلاع حول موضوع التدفق النفسي و علاقته بالالتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل الإطار العام للدراسة والمتمثلة في طرح الإشكالية وتساؤلاتها وصولاً إلى الفرضيات ثم تحديد أهداف الدراسة وأهميتها، ليتم بعدها تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً ثم عرض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيري الدراسة وقد تم مناقشة الدراسات السابقة من حيث الأهداف والعينة والمنهج والأدوات والنتائج التي توصلت إليها

الفصل الثاني : التدفق النفسي

الفصل الثاني : التدفق النفسي

تمهيد

- مفهوم التدفق النفسي
- ابعاد التدفق النفسي
- أهمية التدفق النفسي
- مراحل التدفق النفسي
- انواع التدفق النفسي
- خصائص الشخص المتدفق نفسيا
- شروط التدفق النفسي
- نماذج التدفق النفسي
- الآراء النظرية حول التدفق النفسي
- الجراحة حسب ميهالي شيكزنتميهالي

خلاصة

تمهيد

ان الهدف الأساسي لعلم النفس على العموم هو حل المشكلات و التغلب على الصعاب التي يواجهها في حياته، لكن مؤخرا و بالتحديد في سنة 1998 ظهر توجه جديد في علم النفس و هو ما يعرف ب"علم النفس الايجابي" على يد العالم سليجمان، فهو يركز اهتماماته على الاكتشافات الايجابية و اوجه القوى في شخصية الفرد، و قد واكب عالم النفس ميهايلي Csikszentmihalyi ظهور هذا التوجه خطوة بخطوة و أسهم فيع اسهاما كبيرا من خلال وضعه لنظرية التدفق النفسي التي كانت بمثابة رؤية جديدة لتفسير مختلف الدوافع البشرية في شتى مجالات الحياة، و يعد التدفق النفسي من المتغيرات المهمة في علم النفس الايجابي و ذلك لأنه يسعى الى مكامن القوة في شخصية الفرد لمواجهة التحديات و هذا بتحقيق التوازن بين تحديات الموقف و المهارات الشخصية المطلوبة.

اصل التدفق النفسي :

عند عودتنا الى الأصول الأولى للمصطلح التدفق النفسي يلمع اسم العالمالمجربالكبير شيكزنتميهاالي الذي يعد اول من تطرق له . يُذكر أن العالم قبل عام (1975) حاول تفسير حالة الانبهار التام Deep Fascination التي كانت عند الرسامين والفنانين إذلاحظ إستمتاعهم واستغراقهم التام بالرسم والنحت و الموسيقى بغض النظر عن الوقت والجهد المبذول وعلى العكس مما كان سائداً في منتصف الستينات من تركيز على الدوافع والمكافئات الخارجية لاحظ شيكزنتميهاالي أن المكافآت الخارجية لا تعمل كمحفز لأدائهم؛ لأنهم لايتوقعون تحقيق أهداف خارجية؛ كأن تجعلهم لوحاتهم أغنياء أو مشهورين، بل أحيانا لا يحمل العمل الفني بذاته جاذبية بعد الانتهاء منه ورفض ميهاالي تفسير هذه الحالة كشكل من أشكال التسامي والتي اعتبرها علم النفس آنذاك أكثر تعبير رمزي مقبول لرغبات الفنانين الحقيقية من الناحية الاجتماعية لأنه وجد أن لدى الفنانين الكثير من الاستمتاع الحقيقي والإثارة في البحث عن المزيد من التحديات الأكثر تعقيدا. كما لاحظ محاولتهم المستمرة لتحسين مهاراتهم بمكافأة ذاتية إيجابية بل إن الرسم بحد ذاته المكافأة. وأثناء مقابلات ميهاالي الشخصية بالكثير من المبدعين بالولايات المتحدة الأمريكية وكوريا واليابان وتايلاند وأستراليا، ومن مختلف الثقافات الأوروبية، حيث شاركوه مشاعرهم اثناء القيام بما يبدعون به ، ولم يجد ميهاالي وصفاً أقرب للتعبير عن ما عبر عنه هؤلاء الناس إلى التشبيه بتيار الماء الذي يحملهم في مساره " هو شعور باننا اخذنا مع شيء نقوم به مهما كان نوع هذا العمل"

(Csikszentmihalyi1975 P 44)

وعلى هذا الأساس أطلق عليه مصطلح التدفق النفسي. ومن الجلي أن الأثر الرئيسي لما توصلت له دراسته ليس حكراً على الرسم واللعب أو الترفيه و الرياضة فقط ، بل يشمل أي نشاط يقوم به الفرد بما في ذلك العمل. (Csikszentmihalyi,1975 p3)

تعريف التدفق Flow :

لغة: يتمركز التعريف اللغوي للتدفق حول السيولة والاندفاع بقوة فيقال : دَفَقَ الماء دَفْقاً أي امتلأ حتى يفيض الماء من جوانبه، وأندفق الماء وتَدَفَّقَ أي سال بشدة وقوة . (المعجم الوجيز 2002، ص 20-30).

قدم الباحثون العديد من التعريفات للتدفق

يعرفهميهالي(1975) التدفق " بأنه حالة نفسية تتميز بالخبرة الايجابية المثلى والتي تمثل بدورها الأساس للاحساس بالسعادة، ويحدث التدفق عندما يواجه الافراد انتباها عميقا للمهام التي يؤديونها، وينتج عند التوازن بين تحديات تلك المهام ومهارات الفرد، اما عندما تكون التحديات اعلى من مستوى مهارات الفرد فان هذا يؤدي الى القلق، بينما عندما تفوق مهارات الفرد مستوى التحديات فان هذا يؤدي الى الملل (Csikszentmihalyi 1990 P80)

يعرف ميهالي (1990)تعريفاً آخر للتدفق " باعتباره حالة نفسية تقوم على أساس التركيز الشديد على المهام مع تجاهل اي شئ آخر، ويصاحب ذلك حالة من الاستمتاع الذاتي نتيجة لاداء المهمة ذاتها، دون النظر الى اي مكافآت خارجية " (Csikszentmihalyi 1990 P 4)

يعرف ميهالي(1996) التدفق على انه " حالة من التركيز الشديد تحدث عندما يندمج الفرد في مهمة ما تتطلب ذلك التركيز وهو حالة مثلى يصل اليها الفرد عندما تتكافئ تحديات المهام مع ما لديه من مهارات مع توافر أهداف واضحة لاداء تلك المهام وتغذية راجعة فورية عن الأداء".

كما يعرفه Jackson : أنه حالة ايجابية تحدث عندما تتوازن تحديات النشاط كما يدركها الفرد وقدراته

ومهاراته. (Jackson 40:1999)

و عرفه أبو حلاوة : هي " حالة تعني فناء الفرد في المهام ، والأعمال التي يقوم بها فناء تاما ينسى به ذاته ، الوسط ، الزمن و الآخر كل الآخر كأن به في حالة من غياب للوعي بكل شئٍ اخر عدا هذه المهام أو الأعمال على أن يكون كل ذلك مقترنا بحالة من النشوة ، الابتهاج ، الصفاء الذهني للدافع له باتجاه و المثابرة ليصل في نهاية الأمر الى ابداع انساني من نوع فريد يكون فيها المعاناة مرحبا بها دون انتظار لأي تعزيز من أي نوع، اذ هنا تكون هذه الحالة مطلوبة لذاتها و يكمن فيها و فيما تتضمنه من معاناة سر الرفاهية و السعادة الشخصية و الاحساس العام بجودة الحياة، لكونها تضيف المعنى و القيمة على هذا الحياة" . (ابو حلاوة ، 2013 ص9)

ويصف (Dellfave, 2009) التدفق بأنه " حالة ايجابية تشمل جوانب معرفية وانفعالية ودافعية"

ويصف (Seger) في مجال نوعي وهو لعبة الفيديو جيم بانه حالة بالغة المتعة تحدث عندما تتناظر تحديات النشاط الذي يؤديه الفرد مع المهارات والقدرات التي يمتلكها . (Seger., 2012:103)

وقد عرفته آمال عبد السميع باظه (2009) : بأنه يمكن تحديده في : الاستغراق التام أو الانشغال بالأداء، سرعة الأداء للوصول إلى مستوى عالي من الأداء ، الشعور بالسعادة، انخفاض الوعي بالزمن والمكان أثناء الأداء ، نسيان احتياجات الذات الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية في التعرف والتعلم ودقة الأداء .

وأيضاً يرى دانييل جولمان (135 136 2000) أن التدفق هو حالة من نسيان الذات عكس التأمل والاجترار والقلق فإذا وصل الإنسان إلى حالة التدفق يستغرق تماماً في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بذاته تماماً وبهذا الإحساس تكون لحظات التدفق لحظات غياب الذات ، وبالرغم من

وصول الأفراد إلى أقصى درجات الانغماس في الأداء إلا أنهم لا يدركون كيفية القيام بذلك لأن الشعور بالسرور هو الدافع والمحفز لهم ومن فوائد التدفق النفسي أنه يساهم في التخفيف من الاضطرابات الانفعالية من قلق واكتئاب حيث إن التدفق يمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلم. كما أن هناك من يرى التدفق على أنه حالة من حالات الذكاء الوجداني حيث قد يمثل التدفق الغاية القصوى في توظيف الانفعالات في خدمة الأداء والتعلم أما في حالة شعورنا بالملل تكون حالة التدفق أقل ما يمكن أو ربما تختفي، وتعد خبرة التدفق حالة خاصة بكل فرد تحدث من وقت لآخر حيث تعتبر التدفق شعور راقى والعلامة المميزة له هو الشعور بالسرور التلقائي والانغماس في النشاط إلى حد نسيان الذات (السيد صديق، 2009ص315)

عرفه ستيف هو "عندما نشعر بالفضل ونقدم الأفضل" (steve,2019,3 :00)

مفاهيم مرتبطة بالتدفق النفسي:

- **الصمود النفسي Psychological**: القدرة على المحافظة على حالة الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة أو المتحدية مع الشعور بحالة من الاستبشار والتفاؤل والاطمئنان إلى المستقبل. (ابو حلاوة، 2013ص9)
- **خبرة التدفق: Flow Expérience**: تشير إلى المصاحبات النفسية التي تشمل النشوة والابتهاج والإحساس بالجدارة والقيمة الشخصية التي تنتاب الفرد أثناء وصوله لحالة التدفق حتى يصل إلى ما يطلق عليه الخبرة المثالية. (الأسود، 2020ص58)
- **الإبداع creativity**: بول تورانس (Torrance1994) :

فهو يرى أن الإبداع يعني التوصل إلى حلول جديدة وعلاقات أصيلة بالاعتماد على معطيات محددة، وذلك بعد أن يتحسس الفرد مشكلة ما، أو نقصاً في المعلومات أو الفكرة، ويُضيف بأن عملية الإبداع

تشمل البحث عن إمكانيات مختلفة، والتنبؤ بتبعات ونتائج هذه الإمكانيات و اختيار فرضيات وإعادة صياغتها حتى يتم التوصل إلى الحل الأفضل . (ابو حلاوة، 2013ص9)

ابعاد التدفق النفسي:

وفقا لكتابات ميهالي تشكزينتهيمالي (1990) وللتدفق كحالة نفسية تسعة أبعاد تتمثل في:

1. التوازن بين التحدي والمهارة .
2. اندماج بين الفعل والوعي (الحالة النفسية).
3. أهداف مدركة واضحة.
4. تغذية راجعة غير غامضة.
5. تركيز تام في المهمة أو العمل.
6. احساس بالضبط والسيطرة .
7. غياب الوعي او الشعور بالذات .
8. احساس اما بسرعة مرور الزمن او ببطء مروره .
9. الاستمتاع الذاتي experiences والذي يشير إلى أن خبرات إثابة داخلية (القيام بالعمل أو أداء

النشاط وإنجاز المهمة هو الهدف في حد ذاته دون انتظار لإثابة من الخارج)

(Csikszentmihalyi 1990.4).

ويخبر المرء حالة التدفق هذه عندما تحدث هذه الأبعاد التسعة معا عند مستويات مرتف

(أبو حلاوة، 2013ص 20)

أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تننبوم فوجارتي، وجاكسون :

صيغت أبعاد حالة التدفق حسب تصورات تننبوم فوجارتي وجاكسون (1999) في دراسة لهم للتحقق من

صدق مقياس حالة التدفق لجاكسون (The Dispositional Flow Scale (DFS (1999) وذلك

باستخدام نموذج راش الإحصائي، وتبدأ الدراسة بالتأكيد على أن التدفق حالة سيكولوجية مثلى وصفت بالتفصيل في أعمال ميهالي تشكزينتهيمالي وتم تبيينها أولاً في مجال الرياضة والأنشطة البدنية من قبل علماء علم النفس الرياضي، وتم تبني الأبعاد التالية في هذه الدراسة:

1. التوازن بين التحدي المهارة **Challenge Skills balance**: ففي حالة التدفق يتوفر لدى الفرد إحساساً بأن قدراته ومهاراته تتسق أو تتطابق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يقوم بها.

2. اندماج الفعل - في الوعي أو الإدراك **Action-Awareness Merging** : مما يوفر سياق يتحقق فيه اندماج عميق جداً في المهام وبالتالي صدور أفعال تلقائية ذاتية من قبل الفرد غالباً ما تكون ذات طابع سلسل تتقله إلى ما يعرف بالعادات السلوكية.

3. أهداف شديدة الوضوح : **Clear Goals** ويقترن بذلك إحساس بالثقة واليقين والقدرة فيما يتعلق بما يقوم به المرء .

4. تغذية راجعة مفهومة وغير غامضة **Unambiguous Feedback** : ففي حالة التدفق يتلقى المرء تغذية راجعة فورية وواضحة ويصاحب ذلك ثقة وتأكيد من أن كل شيء يسير وفق خطة شديدة الوضوح

5. تركيز تام في المهمة **Concentration on Task at Hand** : مع إحساس تام بالاستغراق أو ما يعرف بأسر المهمة للمرء .

6. الإحساس بالضبط والسيطرة **Sense of Control** فالخاصية المميزة لهذا الإحساس أن حالة التدفق تحدث بدون مجهود شعوري.

7. غياب الشعور بالذات **Loss of Self-Consciousness** : فالاهتمام بالذات يتناقص إذ المرء متوحدًا مع المهمة وجزء منها. يصبح

8. **تبدل إيقاع الزمن أو الوقت Transformation of Time** : فإما يمتلك المرء إحساس بأن الزمن يمر بسرعة شديدة أو ببطء شديد.

9. **الاستمتاع الذاتي Autotelic experiences** وهي غاية كون المرء في حالة تدفق، وتمثل إحساس يمتلك المرء بالقيام بالعمل أو المهمة أو النشاط كغاية في حد ذاته دون انتظار لإثابات مكافآت أو فائدة في المستقبل. (أبو حلاوة، 2013ص21)

وتحدد امال باظة (2011) ثمانية أبعاد للتدفق هي:

1. ادارة الوقت بايجابية.
2. مستوى النشاط والعمل المرتفع مع الشعور
3. وضوح الهدف من ممارسة العمل أو النشاط. بالمسؤولية.ظ
4. الإدماج الكامل في العمل او النشاط.
5. تركيز الإنتباه ومواجهة التحديات.
6. الشعور بالمتعة والدافعية أثناء الأداء.
7. نسيان الذات والزمان والمكان أثناء الإنشغال بالعمل.
8. الأداء بتلقائية والسيطرة على إتخاذ القرارات وإجراء التعديلات.

ويحدد محمد السيد (2009) ثلاثة أبعاد للتدفق وهي :

- 1- الإنشغال بالاداء.
- 2- نسيان الذات.
- 3- السرور التلقائي .

اهمية التدفق النفسي :

1. يمنحنا فرصة لضبط وتنظيم أو السيطرة على وعينا أو شعورنا.
2. يسمح لنا بالتطور والازدهار كأفراد.
3. يمكننا من تشييد أو بناء رأسمالنا النفسي.
4. يسمح لما بالوصول إلى " الخبرة المثالية " optimal Experience (ابو

حلاوة، 2013ص18)

يترتب على الشعور بالتدفق النفسي أثارا إيجابية منها: خفض الشعور بالخوف والقلق و الملل و تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية و ينمي التخيل العقلي و التفكير الإبداعي، كما ينمي مستوى الطموح و الدافعية للإنجاز وتحمل المسؤولية وغيرها. (بليقرة، 2018ص25)

يمكن توضيح أهمية و فوائد التدفق النفسي في هذه النقاط كذلك :

1- ردود فعل فورية : يساعد الشخص على التكيف المطالب المتغيرة و يتيح له الأداء للحفاظ على حالة التدفق، فعند مواجهة مواقف جديدة ومشكلات اجتماعية صعبة تعيق إشباع حاجات الفرد وتمنعه من الوصول إلى هدفه لا يكفي حلها الخبرات السابقة للفرد فقط؛ بل يحتاج حلها إلى تدفق نفسي ومهارات اجتماعية ووجدانية وعقلية تساعده على الحل الإبداعي لهذه المشكلات وكيفية مواجهة هذه المواقف الجديدة بفاعلية حتى يتحقق التكيف المنشود. (Csikszentmihalyi 1990).

- 2 - فاعلية الذات وتحسين الأداء : نتيجة لما سبق الذي يعد في حد ذاته منبئاً قوياً بفاعلية الذات وارتفاع الأداء وتحسينه وزيادة الدافعية في إنجاز المهام المكلف بها وتحسين نوعية القرارات التي يتخذها
- 3- التركيز المصحوب بالانتباه على العمل : عندما يبدأ التركيز العمدي المرتفع المصحوب بانتباه شديد على العمل، فإن حالة التدفق تسير في ثلاثة مسارات :

الأول: التخفيف من الاضطراب الانفعالي مع تقديم الراحة النفسية،

والثاني: القيام بالعمل من غير بذل أي مجهود عقلي وجسدي كبير،

والثالث: عندما يجد الفرد عملاً معيناً فينشغل به وينغمس فيه على نحو يجعله يستثمر قدراته العقلية

ومهاراته الوجدانية إلى أقصى درجة والمساهمة في تحسين نوعية القرارات التي يتخذها في حياته

الاجتماعية و العملية. (عبد العز، 2022 ص68)

مراحل التدفق النفسي :

قبل الوصول إلى هذه الحالة يمر الإنسان أو العقل البشري بمراحل نذكرها باختصار:

1. **المعاناة: The Struggle** وهي الحالة التي يكون فيها الشخص فاقد لقدرته على الاستيعاب و

يكون لديه رهاب من كمية المعلومات التي يتوجب عليه تخزينها أو الأعمال التي يجب أن يقوم

بها فيبدأ بمطالعتها دون أن يجني أي فائدة، أو يستنفذ طاقته في التفكير فيما سيقوم به والطريقة

التي سيتبعها، فيشعر بالإعياء والفشل.

2. **الإسترخاء: Relaxation** في هذه المرحلة يقوم الإنسان بأي نشاط خارجي، كالاستماع إلى

الموسيقى أو ممارسة نوع من أنواع الرياضة القادرة على تحسين المزاج، فينتقل عقل الانسان من

مرحلة المعاناة إلى حالة الاسترخاء التام. (شعفوط، 2021، 3:30)

3. **التفكيك: Fragmentation**: بعد ملاحظة التغيرات التي تحدث لعقل الانسان نتيجة للاسترخاء

بعد المعاناة، يعود من جديد لإنهاء عمله ولكن هذه المرة بطريقة مختلفة لا تستنفذ قدر كبير من

الطاقة، فيكون في هذه المرحلة قد أدرك حجم العمل الذي هو مقبل على القيام به ومدرك لمواطن

صعوبته وسهولته، فيبدأ بتفكيكه وتجزئته ليقوم به على مراحل.

4. **مرحلة التدفق الذهني - Flow state**: في هذه المرحلة ينغزل الإنسان عن كل ما حوله لينفرد

بعمله الذي يقوم به متجرداً من كل ما هو محيط، يعيش في حالة من التوحد تكون فيها المعاناة

مصدر سعادة ودافع للاستمرار لا مصدر احباط، وتتضمن حالة التدفق مشاعر إيجابية كالسعادة

والرغبة في القيام بالشيء وسهولة ما قد تم استصعابه في مرحلة المعاناة. يشترط في حالة التدفق أن يكون العمل الذي يقوم به الانسان هو عمل يحبه إلا أنه يواجه بعض الصعوبات أو الضغط نتيجة التراكمات، أم الإقدام على عمل غير محبب لدى الإنسان نفسه لا يمكن انجازه باتباع مراحل هذه الحالة وقد يعود إلى مرحلة المعاناة حتى بعد الإنتهاء (ابو حلاوة 2013)

أي ترتبط حالة التدفق النفسي في علم النفس بحالة التعلم المثلى (optimal learning) لأن الانسان في كلتا الحالتين يكون أمام فرصة للتعلم ولتحسين الأداء الإنساني فيرتقي في مسار التميز ثم الاتقان ثم الإحسان. وهذا ما يحدث غالباً للمبدعين وأيضاً العلماء عند انجاز عمل ما يمرون بكل هذه المراحل ابتداءً

أنواع التدفق النفسي :

1. التدفق النفسي القائم على النشاط : يحصل هذا التدفق عن طريق القيام بأنشطة ترفيهية دون تفكير أي أنشطة تنطوي على مهارات جسدية مثل (تسلق الصخور) .
2. التدفق النفسي القائم على التفكير :يحصل عن طريق القيام بأنشطة ترفيهية وتكون هنا قائمة على التركيز أكثر وليس على الحركة أو بذل الجهد الذي يفكر بشكل اكبر واهتماماته تكون متجهة أكثر نحو عملية التفكير وليس عملية الفعل أي على الاداء المعرفي و الرمزي مثل (الشطرنج) .

(Csikszentmihalyi 1975 123)

3. التدفق النفسي الإيجابي :وهو الانغماس في مهمة معينة غالباً ما تكون هدف معين وأنجز من خلاله يزيد من من الدافعية للإنجاز اكثر و الرغبة في أداء هذه المهمة.
4. التدفق النفسي السلبي : عندما يكون الفرد يستمتع بأداء مهمة لكن هذه المهمة بحد ذاتها تعود عليه أو على المجتمع بالضرر والغاية من وراء هذا الإنغماس و التدفق شئى سلبي .يظهر لنا التدفق النفسي

السلبى كذلك عندما يعيش الفرد حالة التدفق النفسى لكنها تكون مصحوبة بتوتر وقلق إذ يجب عليه القيام بها والإنجاز والانغماس ولكن مع الشعور بالضغط والقلق التوتر. (العساف، 2022، 00: 12)

• التمييز بين التدفق النفسى الإيجابى والسلبى

يكون التمييز من خلال التغذية الراجعة عن العمل أو المهنة التي نقوم به : إذا خرجت من المهمة وكنت وتشعر بالطاقة الحب والرغبة في الحياة والشعور بالإنجاز أكثر فهو تدفق نفسي إيجابي. وإذا خرجت من المهمة وكنت وتشعر بالتوتر، القلق، تملل، فهو تدفق نفسي سلبى .
بالمعانة وصولاً إلى حالة التدفق التي ينتج عنها عمل انساني إبداعي فريد.

شروط التدفق النفسى:

هناك ثلاثة شروط ضرورية لتحقيق حالة التدفق :

- أولاً: يجب أن يشارك المرء في نشاط مجموعة واضحة من الأهداف.
- ثانياً: يجب أن يكون هناك توازن جيد بين التحديات الملموسة للمهمة ومهاراته الخاصة.
- ثالثاً: أن يثق المرء بأنه قادر على القيام بالمهمة، فالتدفق هو تجربة الاستمتاع والتركيز وانخفاض الوعي الذاتى الذي يحدث أثناء المهمة النشطة، لأن الانتباه المستمر هو أحد مكونات التدفق .

(عبد العز، 2022، ص68)

يمكن وضع كىفيت الشعور بالتدفق ف النقاط التالية :

- 1 . تشارك بالكامل في ما نقوم به
2. الشعور بالنشوة خارج واقع الحياة اليومية.
3. الوضوح الداخلى الكبير - معرفة ما يجب القيام به ، ومدى جودة أدائنا.
4. معرفة أن النشاط قابل للتنفيذ وأن مهاراتنا مناسبة للمهمة.
5. الشعور بالصفاء - لا تقلق على الذات ، والشعور بالنمو خارج حدود الأنا.

6. الخلود - تركيز بدقة على الحاضر ، يبدو أن الساعات تمر في دقائق.

7. الدافع الداخلي. (Csikszentmihalyi,2004,5 :00).

خصائص الشخص المتدفق : الشكل رقم(1)

الوضوح Clarity

- يعرف الشخص المتدفق ماذا يريد أن يعمل(وضوح الهدف)،و قد يضع الفرد هدفا عاما و تجزئته الى أهداف مرحلية مناسبة تؤدي في النهاية الى تحقيق الهدف العام.

القياس Measure

- يجد المتدفق طرقا مناسبة و ذات جودة عالية لقياس تقدمه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.

التركيز Concentration

- تكون للمتدفق القدرة في التركيز على ما يقوم به من عمل، و يكون واعيا بالأهداف التي يسعى الى تحقيقها، فضلا عن تركيزه على الأنشطة التي يؤديها و الوقت المناسب لأداء هذه الأنشطة.

الاختيار Choice

- و يتمثل في اعتقاد الفرد بأن لديه خيارات و يستطيع التحكم في حياته و يدرك أنه لا يكون ضحية لبيئته.

الالتزام Commitment

- قدرة الفرد على الزام نفسه، و أن يؤدي سلوكا ايجابيا يرتبط بتحقيق أهدافه.

التحدي Challenge

- الرغبة في أن يكون الفرد متطورا باستمرار، و أن يبحث عن التحديات الجديدة، و أن يضع باستمرار أهدافا جديدة تتناسب مع كل مرحلة عمرية يمر بها.

التوفيق Match

- التوفيق بين التحديات التي يواجهها و مستوى المهارات التي يملكها، فإذا حاول الفرد أن يبذل جهدا عاليا يفوق ما يملكه من قدرات فإنه لن يصل الى مرحلة التدفق النفسي.

التحدث الذاتي الايجابي Positive self talk

- مثل تحدث الفرد الى ذاته بقوله بإمكانني القيام بما هو مطلوب مني، هذه فرصة لاثبات وجودي، أنا قادر على ذلك.

(العبودي، صالح، 2018، ص 153)

نماذج التدفق النفسي :

نماذج قنوات التدفق : **Flow channel segmentational models** استندت هذه النماذج على

تعريف ميهالي للتدفق القائم على العلاقة بين التحديات المتضمنة في المهمة والمهارات التي يمتلكها الفرد

وتحاول هذه النماذج تفسير حالة التدفق من خلال القنوات الخاصة بالمستوى المرتفع والمنخفض من

التحديات والمهارات، وافترضت أنه يمكن التنبؤ بالتدفق من خلال مستوى تحديات النشاط ومهارات الفرد،

وتشمل هذه النماذج مايلي :

1. نموذج الثلاث قنوات (Csikszentmihalyi.1975):

التدفق يحدث من خلال التناسق بين مهارات الفرد وتحديات النشاط سواء أكان كلاهما في مستوى مرتفع

أو في مستوى منخفض بينما يحدث القلق Anxiety عندما تتناظر المستويات المرتفعة من التحديات مع

المستويات المنخفضة من المهارات، أما الملل Boredom فيحدث عندما يتكافئ المستوى المنخفض من

التحديات مع المستوى المرتفع من المهارات.

2. نموذج الاربعة قنوات (Csikszentmihalyi and Lefevre Four Channels) 1989 :

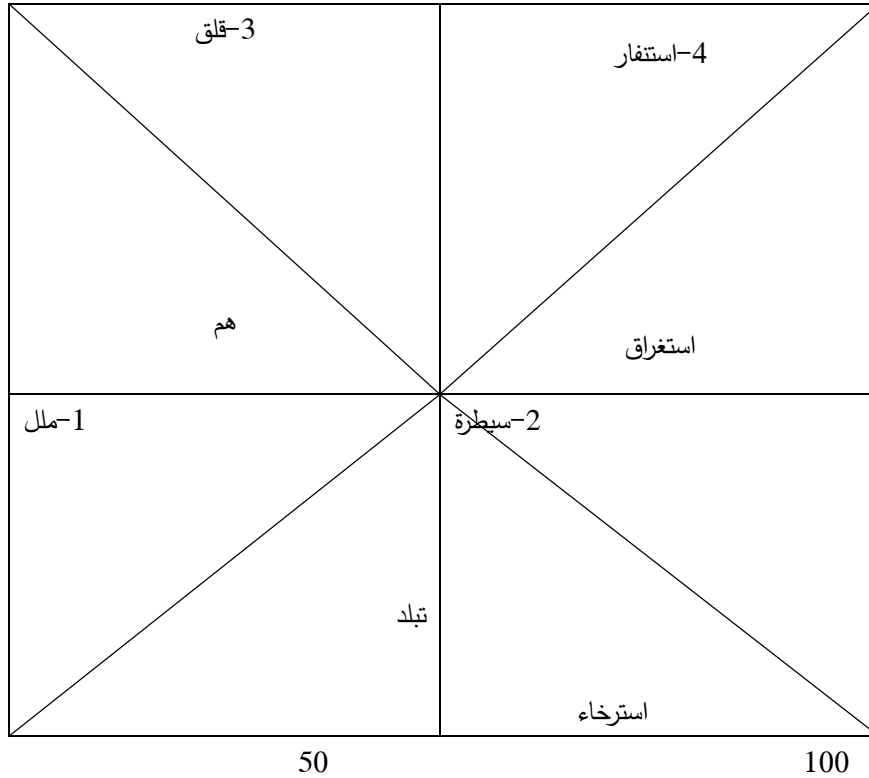
في ضوء الدراسات الامبريقية تمت اعادة صياغة النموذج السابق ليحوى أربعة قنوات بدلا من ثلاثة ويضيف هذا النموذج الى الحالات الثلاثة السابقة حالة التعاطف والتي تحدث عندما يقابل المستوى المنخفض من المهارات مستوى منخفضا كذلك من التحديات.

3. النموذج ثمانى قنوات (Massimini and Carli, 1988) Eight Channels :

وهو امتداد طبيعى لنموذج الأربع قنوات وتمت اضافة اربعة قنوات اضافية هي (الاثارة Arousal, السيطرة او التحكم Control, الاسترخاء Relaxation. الاضطراب Worry ويفترض هذا النموذج ان الاثارة تحدث عنما يقابل مستوى مرتفع من تحديات النشاط مستوى معتدلا من مهارات الفرد، بينما يحدث الاسترخاء عندما يقابل مستوى منخفض من التحديات مستوى معتدلا من المهارات، أما الاضطراب فيحدث عندما يقابل مستوى معتدلا من التحديات مستوى منخفضا من المهارات ، وتحدث السيطرة او التحكم عندما يواجه المستوى المعتدل من التحديات مستوى مرتفعا من المهارات ولكن يؤخذ على هذا النموذج انه لم يقدم أي معلومات اضافية يمكن من خلالها التنبؤ بالتدفق).

(خزام وآخرون، 2016، ص318)

المصفوفة :



صفر

الشكل رقم(2) مصفوفة تشيكرزنتمياها لاي في التدفق

اقترح شيكرزنتمياها لاي أنه كلما تدنت المهارة و تدنى التحدي أصبحنا في المربع 1، و كلما ارتفعت المهارة و تدنى التحدي كنا في المربع 2، و كلما ارتفع التحدي و تدنت المهارة كنا في المربع 3(قلق، هم)، و كلما ارتفع التحدي و ارتفعت المهارة كنا في المربع 4(السيطرة و التمكن وصولا الى حالة الاستغراق).

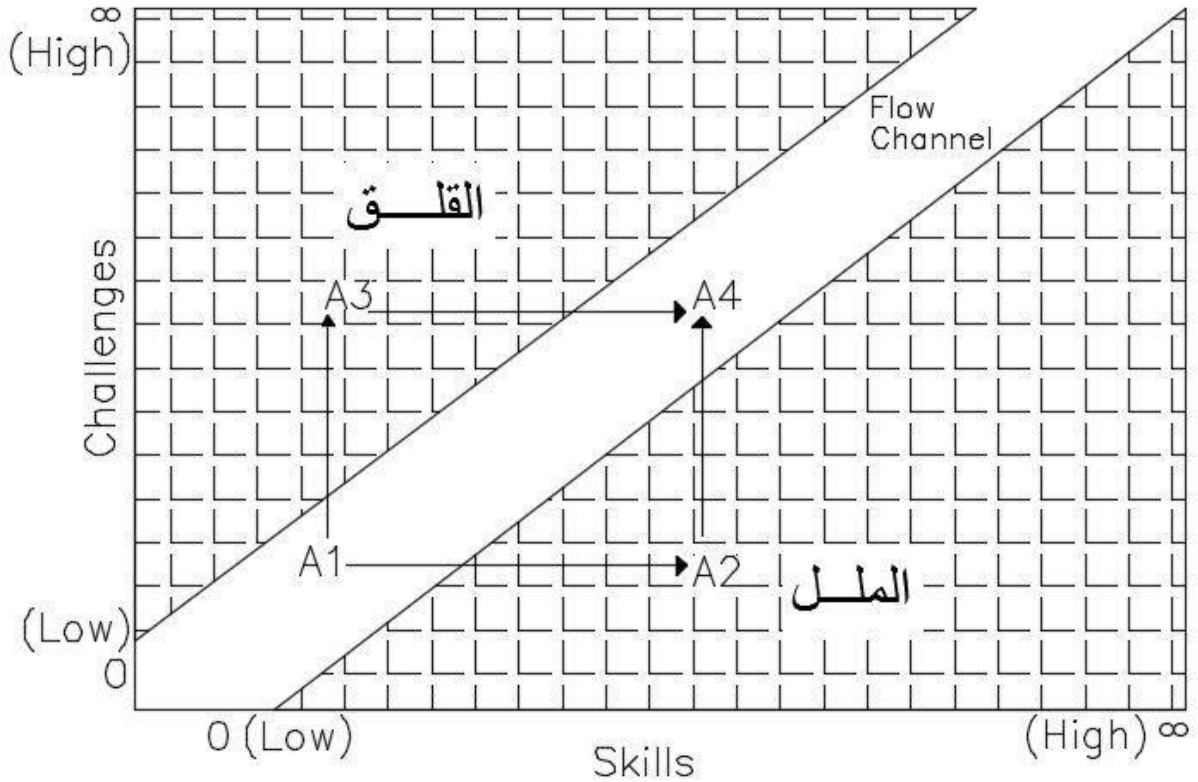
(العبودي وصالح، 2018، ص151)

قد يساعد الرسم التخطيطي التالي في توضيح مفتاح الأنشطة المتدفقة و النمو الذاتي، لنفترض أن الشكل

أدناه يمثل نشاطاً محدداً على سبيل المثال: لعبة التنس. يتم تمثيل البعدين الأكثر أهمية نظرياً للتجربة

والتحديات والمهارات على محوري الرسم التخطيطي. يمثل الحرف A أليكس ، الصبي الذي يتعلم لعب

التنس. يوضح الرسم التخطيطي أليكس في أربع نقاط زمنية مختلفة.



(Csikszentmihalyi, figure, 1990p74)

عندما يبدأ اللعب (A) لأول مرة ، لم يكن لدى Alex أي مهارات عملياً ، والتحدي الوحيد الذي يواجهه هو ضرب الكرة فوق الشبكة. هذا ليس إنجازاً صعباً للغاية ، لكن من المرجح أن يستمتع أليكس به لأن الصعوبة مناسبة تماماً لمهاراته البدائية. لذا في هذه المرحلة من المحتمل أن يكون في حالة تدفق. لكنه لا يستطيع البقاء هناك طويلاً. بعد فترة من الوقت ، إذا استمر في التمرين ، ستتحسن مهاراته .

(Csikszentmihalyi, 1990p74)

عندما ينمو يصبح ضرب الكرة فوق الشبكة مملاً (A2). أو قد يحدث أنه يقابل خصماً أكثر تمرناً ، وفي هذه الحالة سوف يدرك أن هناك تحديات أصعب بكثير بالنسبة له من مجرد إلقاء الكرة - في تلك المرحلة ، سيشعر ببعض القلق (A3) فيما يتعلق بأدائه الضعيف. .

لا الملل ولا القلق من التجارب الإيجابية ، لذلك سيكون أليكس متحمسًا للعودة إلى حالة التدفق كيف يفعل ذلك؟

بالقاء نظرة خاطفة مرة أخرى على الرسم التخطيطي ، نرى أنه إذا كان يشعر بالملل (A2) ويرغب في التدفق مرة أخرى ، فإن أليكس لديه خيار واحد فقط: زيادة التحديات التي يواجهها. بوضعه لنفسه هدفًا جديدًا وأكثر صعوبة يتناسب مع مهاراته على سبيل المثال ، للتغلب على خصم فقط أكثر تقدمًا بقليل مما هو عليه - سيعود أليكس إلى التدفق (A4).

إذا كان أليكس قلقًا (A3)، فإن طريق العودة إلى التدفق يتطلب زيادة مهاراته. من الناحية النظرية ، يمكنه أيضًا تقليل التحديات التي يواجهها ، وبالتالي العودة إلى التدفق حيث بدأ (في A1)، ولكن من الناحية العملية، من الصعب تجاهل التحديات بمجرد أن يدرك المرء وجودها.

يوضح الرسم التخطيطي أن كلا من A و A4 يمثلان المواقف التي يتدفق فيها الكس . على الرغم من أن كلاهما ممتع بنفس القدر، إلا أن الحالتين مختلفتان تمامًا في أن A4 هي تجربة أكثر تعقيدًا من A1. إنه أكثر تعقيدًا لأنه ينطوي على تحديات أكبر ، ويحتاج إلى مهارات أكبر من اللاعب. لكن A4 ، على الرغم من كونها معقدة وممتعة ، لا تمثل وضعًا مستقرًا أيضًا. مع استمرار Alex في اللعب ، إما أنه سيشعر بالملل من الفرص القديمة التي يجدها على هذا المستوى ، أو أنه سيشعر بالقلق والإحباط بسبب قدرته المنخفضة نسبيًا. لذا فإن الدافع للاستمتاع بنفسه مرة أخرى سيدفعه للعودة إلى قناة التدفق ، ولكن الآن بمستوى من التعقيد أعلى من A4. هذه هي الميزة الديناميكية التي تشرح لماذا تؤدي أنشطة التدفق إلى النمو والاكتشاف.

لا يمكن للمرء أن يستمتع بفعل نفس الشيء على نفس المستوى لفترة طويلة. نحن ننمو إما بالملل أو بالإحباط ؛ ثم تدفعنا الرغبة في الاستمتاع بأنفسنا مرة أخرى إلى توسيع مهارتنا ، أو اكتشاف فرص جديدة لاستخدامها. ومع ذلك ، من المهم عدم الوقوع في المغالطة الآلية وتوقع أنه مجرد أن الشخص

يشترك بشكل موضوعي في نشاط التدفق ، فإنه سيكون بالضرورة لديه الخبرة المناسبة. لا يهم فقط التحديات "الحقيقية" التي يطرحها الموقف ، ولكن تلك التي يدركها الشخص. ليست المهارات التي نمتلكها هي التي تحدد ما نشعر به ، ولكن المهارات التي نعتقد أننا نمتلكها. قد يستجيب شخص واحد لتحدي قمة جبل لكنه يظل غير مبالي به.

(Csikszentmihalyi,1990p75).

وأشارت المقابلات أيضا إلى وجود خطر غريب في أنشطة التدفق المكثف يمكن أن يكون التجربة ممتعة لدرجة أن المرأة يعتمد عليها بشكل مفرط تبدأ الحياة اليومية تبدو كئيبة إذ شبه أحد الجراحين حالة التدفق بتناول الهيروين وأنه مثل تعاطي المخدرات.

الاراء النظرية حول التدفق النفسي :

نظرية التحليل النفسي لفرويد: (Freud 1957 يرى حمزة (2017) أن فرويد في نظريته يعتقد أن عملية التدفق النفسي غالباً ما تكون لا شعورية أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية للكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتدفق نفسياً هو الذي يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية له بوسائل مقبولة اجتماعياً، حيث يرى فرويد أن التدفق النفسي يتحقق عندما تكون الأنا عند الفرد بمثابة المدير المنفذ للشخصية، أي أن الأنا الذي يسيطر على كل من الهو والأنا الأعلى ويتحكم فيهما ويدبر حركة التفاعل مع العالم الخارجي تفاعلاً تراعى فيه المصلحة الشخصية بأسرها ومالها من حاجات وبأداء الأنا لوظائفه بحكمة واتزان يسود الانسجام ويتحقق التدفق النفسي، أما إذا تخلى الأنا عن قدر أكبر مما ينبغي من سلطاته للهو أو للأنا الأعلى فإن ذلك يؤدي إلي انعدام التوافق، ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هي إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث مسميات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

(حجازي،2021،ص25)

جولمان (2004):

ضم جولمان حالة التدفق النفسي الى حالات الذكاء الوجداني ويعتبرها من أفضل الحالات كونها تمثل أقصى درجات تعزيز الانفعالات التي تصب في دائرة الأداء والتعلم، فعند دخول الفرد في حالة التدفق النفسي تنساب عواطفه وانفعالاته في اتجاه إيجابي مفعم بالطاقة والحيوية بشكل يلائم النشاط الراهن، أما عندما يسيطر الاكتئاب والملل على نفسية الفرد فإنه يصعب عليه التوصل الى حالة التدفق النفسي، ومن أهم العوامل التي تساعد على الوصول الى حالة التدفق النفسي هو التركيز الكبير والانتباه العالي على النشاط الذي يمارسه، ولكن الانتباه يكون بوضعية الاسترخاء رغم شدة التركيز، فبمجرد بدء التركيز على النشاط الراهن تمنح حالة التدفق النفسي الفرد قوة دفع تجعله ينجز نشاطه دون الشعور بأي عناء أو تعب .

(بن الشيخ، 2015، ص47).

مارتن سيلجمان (Seligman, 2002):

يرى مارتن سيلجمان أن مفهوم خبرة التدفق النفسي يتمحور حول ما أسماه (قضية المعنى)، فقد أشار في كتابه (السعادة الحقيقية) إلى ثلاثة مستويات للسعادة وهي كالتالي:

1. الحياة المبهجة أو السارة: وهي الحياة التي يتم فيها اكتساب خبرات لجلب السعادة والبهجة.
2. الانغماس: ويقصد به الاندماج والانسجام في أنشطة الحياة التي تستهلك وتستغرق وانفعالات إيجابية كبيرة لطاقت الانسان.
3. الحياة ذات المعنى والقيمة: ويرى سيلجمان مفهوم الانغماس والاندماج في الحياة يتوافق مع مفهوم التدفق النفسي والخبرة المثالية عندهالي، ويشير إلى أنه أقل درجة من السعادة التي يحصل عليها الانسان من تأديته لأنشطة هادفة ذات معنى، ويتفق تصور سيلجمان مع ميهالي بأن التدفق النفسي مفهوم مجرد من القيمة فقد يكون الفرد في حالة من التدفق النفسي عند ارتكابه عمل يسيء بالآخرين، أو تأديته لنشاط غير هادف.

يعتقد الموسوي وشطب (2016) أن سيلجمان فرق بين المتعة والاشباع الذي مصدره التدفق النفسي، فعند

ممارسة المتعة كتناول طعام لذيذ أو الرقص فإن الفرد يعيش خبرات ممتعة وسارة لكنها لا تهدف لتطوير أو لبناء المستقبل، إنما هي قوة تمنحنا الراحة والاسترخاء في الوقت المرهون بها. أما عندما تشترك حالة التدفق النفسي بالإشباع فإن الفرد يستثمر ويبني ثروة نفسية للمستقبل، لذلك تعتبر المتعة إشارة لتحقيق إشباع الحاجات الفرد الفسيولوجية والبيولوجية، بينما الإشباع هو إشارة إلى تحقيق النمو النفسي، وأن التدفق النفسي يكون نتيجة للإشباع ولكنه بحاجة إلى المهارة والجهد. (بن الشيخ، 2015، ص45)

وركز سيلجمان على الأداء، حيث يكون الوقت المثالي للتدفق النفسي أثناء الأداء، ففي الأنشطة عادة ما تكون هناك أهداف وفي معظم الأحيان يتراوح الأداء بين الصعوبات والمواهب، والتدفق النفسي يتحقق عندما تتوافق التحديات مع القدرات ويقدم سيلجمان بعض المقترحات للوصول إلى حالة التدفق النفسي، وهي كالآتي:

1. أن يتعرف الفرد على نقاط القوة التي تميزه.
 2. اختيار النشاطات التي يمكن ممارستها يومياً.
 3. اكساب الأنشطة بعض الجاذبية في العمل بحيث تتيح للفرد استخدام نقاط القوة التي تميزه بأقصى درجة.
 4. اختيار الموظفين الذين تتوافق قواهم المميزة لهم مع تحديات العمل الذي يقومون به.
- (حجازي، 2021، ص23)

نظرية شكزنتميهالي :

ظهرت نظرية التدفق النفسي بعد عدة سنوات من تأمل شكزنتميهالي في نتائج أبحاثه التي تناولت السبب الذي جعل بعض التجارب ممتعة ومثمرة للأفراد فيجتازونها حتى وإن لم تحقق لهم أي عوائد خارجية وقد دفعته نتائج هذه الأبحاث إلى توجيه وتركيز اهتمامه على جزيئة هامة من الدوافع لم تحط باهتمام من الباحثين في مجال علم النفس وهي تلك التي تولد الإثابة الناشئة من التفاعل المؤثر للشخص مع البيئة المحيطة وهذه الإثابة هي ما أسماه حالة التدفق النفسي، فإشباع حاجات الفرد الأساسية تؤدي إلى وجود حافز ودافع لديه على الاكتشاف، والتعلم وتطوير مهاراته للتفاعل بشكل أكثر فعالية وكفاءة مع البيئة المحيطة به وعند المشاركة في مثل هذه العملية، يستمتع الفرد بما يسعى لخوذ

التجارب والخبرات دون انتظار أي مقابل من ورائها حيث يصبح التطور هو عائدها وهذه المشاركة الممتعة هي ما أطلق عليه التدفق النفسي. وقد تم تصنيف نظرية التدفق النفسي عام (1990) باعتبارها من أهم نظريات التي تهتم بوجود ما يسمى بالدوافع الفطرية والتي تركز على فكرة ع أن كل البشر لديهم الدوافع المشاركة في الأنشطة المختلفة والتي يمكن من خلالها استخلاص الخبرات المميزة أو الحصول على حالة من التدفق النفسي، ويمكن وصف هذه الحالة بأنها تلك الحالة التي يقوم الأفراد بوصفها عندما ينغمسون في عمل شيء ما يضيف عليه. (العروم، جحيدر، 2022، ص29)

أجواء من المرح والسرور ، ومن الواضح أن القدرة على الانغماس والاستغراق في تلك الأنشطة لا يتلاشى مع تقدم العمر، وترتكز النظرية على عامل مهم يعد أحد العوامل الرئيسية لها وهو التوازن بين مستوى المهارة أو المهارات التي يملكها الفرد والتحديات المنبثق من النشاط الذي يقوم به وقد تم إضافة بعض الخصائص الإضافية لها وهي فقدان الإحساس بالزمن الشعور بالتركيز الشديد على الهدف، التغذية المرتدة واستخدام المهارات بصورة قد تبدو عفوية وتفترض النظرية أن التجارب المحفزة في جوهرها تؤدي إلى تجربة مثلى والتي تعرف بالتدفق والذي يؤدي إلى أعلى مستويات الأداء كما يقود إلى السلوكيات الاستكشافية والتكرار المستمر للنشاط وبذلك فهو يساهم في تحقيق مستوى أفضل للأداء.

(حداد، 2022، ص22)

مدى الاستفادة من النظريات:

من خلال كل ما سبق والنظريات التي تطرقنا إليها نجد أن هذه النظريات حاولت إعطائه مفهوم للتدفق النفسي وتفسير كيف يصل الفرد لهذه الحالة اختلفت الآراء النظرية حول ذلك وتناولته مختلف النظريات النفسية الكلاسيكية منها والحديثة وذلك حسب الخلفيات الفلسفية لكل و فنجد فرويد يرى بأن حالة التدفق النفسي عملية لاشعورية وأن الشخص المتدفق هو الذي يكون في حالة يستطيع فيها إشباع المتطلبات الضرورية له بوسائل مقبولة اجتماعيا وأوضح لنا كيف تكون حالة الانا عندما يكون الفرد متدفق نفسيا كما نجد جولمان قد اعتبر حال لا تتدفق النفسي من أفضل الحالات فعند دخول الفرد في

حالة تتفق تناسب عواطفه وانفعالاته في اتجاه إيجابي مفعم بالطاقة والحيوية وقد أوضح لنا نقطة مهمة جدا وهي إنه عندما يسيطر الاكتئاب والملل على نفسية الفرد وقد تكلم مارتن سليغمان عن مفهوم التدفق النفسي الذي أشار إليه عندما ذكر ثلاث مستويات السعادة وذلك كان تحت مستوى الانغماس ويقصد به الاندماج والانسجام في أنشطة الحياة التي تستهلك وتستغرق انفعالات إيجابية كبيرة لطاقات الإنسان وأن التدفق النفسي يكون نتيجة للإشباع ولكنه بحاجة إلى المهارة والجهد وركز سليمان على الأداء حيث يكون الوقت المثالي للتدفق النفسي

وتعتبر حالت التدفق النفسي هي ناتج تأمل شيك زنت ميهالي ففي نتائج أبحاثه إذ هو أول من كتب تقرير عن حالة التدفق 1975 وأوضح أنه يمكننا وصف هذه الحالة بأنها تلك الحالة التي يقوم الأفراد بوصفها عندما ينغمسون في عمل شيء ما يضيفي عليه أجواء من المرح والسرور والقدرة على الانغماس والاستغراب في تلك الأنشطة وفقدان الإحساس بالزمن الشعور بالتركيز الشديد على الهدف التغذية المرتدة استخدام المهارات بصورة قد تبدو عفوية وتفترض النظرية أن التجارب المحفزة بي جوهرها تؤدي إلى تجربة مثلا والتي تعرف بالتدفق النفسي

مهنة الجراحة و حالة التدفق النفسي حسب ميهالي:

بعدخوض ميهالي في حالة التدفق النفسي وكل ما توصل إليه كان أمامه سؤال حقيقي تكلم عنه في كتابه **Beyond boredom and anxiety 1975** حيث قال " ما إذا كان يمكن تطبيق نموذج التدفق بشكل مفيد على الأنشطة التي تم إزالتها تماما من مجال الترفيه وحتى التعبير الفني؟"
 رأى ميهالي أن أكثر المهن التي ينتشر فيها التدفق النفسي هي الجراحة وتكلم عنها بشكل مفصل وقال " اخترنا مهنة الجراحة للوهلة الأولى قد يبدو هذا الاختيار غير مناسب يبدو أن هناك القليل من القواسم المشتركة بينا القتال لمجرد لعب الشطرنج والصراع المرير للحياة والموت للجراح ومع ذلك فإن

الجراحة هي مثال مثالي لنشاط التدفق النفسي في بيئة مهنية (Csikszentmihalyi ,1975 p124)

بعد قيامه بـ 21 مقابلة مع جراحين من تخصصات مختلفة ومن أماكن مختلفة استطاع أن يوضح علنا كيف تحدث حالة التدفق النفسي عند أطباء الجراحة إذ يتكون عمل الجراح من حلقات منفصلة ذات بدايات ونهايات محددة بوضوح تتطلب العملية الجراحية تركيزا كاملا وتوفر تغذية راجعة فورية ولها معايير لا لبس فيها للصواب والخطأ بسبب خصائصها البنوية

توضيح ميهالي للمكافأة الجوهرية التي يسعى لها الطبيب الجراح

والجراحة هي واحدة من أكثر التخصصات احتراما في هذه المهنة قد يستنتج الشخص العادي أن المكانة والمال كافيان لتفسير سبب تحفيز بعض الناس ليكونوا جراحين لكن التحدث إليهم يوضح أن إجراء عملية التدفق بمكافآت جوهرية قوية جدا ووصفها الجميع الجراحين عمليا الجراحة بأنها "مثيرة ، ممتعة، إرضاء جماليا، شعور جيدا ،حقا شعور رائع ، أحب العمل بيدي ... وأن الجراحة بالنسبة لهم هي أكثر إثارة من أي شيء آخر " إنه لأمر ممتع تغيير مسار المرض " إذا أعطوها سببا رئيسيا لوجودهم في الجراحة وهو الاستمتاع بالنشاط " يبدو أن العلاج المريض مهم كجزء من ردود الفعل على نشاط الجراح وكأنها نتيجة مباراة تنس وليس هدفا خارجيا كما صاغها أحد المستجيبين "

(Csikszentmihalyi ,1975 p125)

ومن خلال فهمنا للتدفق النفسي توصلنا أن يجب أن لا يكون للعمل الذي نقوم به مكافأة خارجية ويقتصر فقط على المكافأة الجوهرية ورأى البعض أن الجراحين ما يستهويهم في الجراحة هي المكافأة الخارجية إذ قال من المسلم به أن مهنة الجراحة تقدم مجموعة متنوعة من المكافآت الخارجية بدءا من التقدير الاجتماعي إلى إرضاء الناس باستعادة الصحة وإن أقوى مكافأة في مهنتهم هي المكانة والمال وهما مهمان في تحفيز الناس على أن يصبحوا جراحين لكن أوضح الجراحون المشاركون بالكامل تقريبا بأنهم

يستمتعون بالنشاط نفسه كمكافأة جوهرية فرص للعمل والاستمتاع يعتمد ما إذا كان الجراح يعاني من

الملل أو الاسترخاء أو التدفق أو القلق في عملية معينة

(Csikszentmihalyi ,1975 p126)

أجاب أحد الجراحين ميهالي أثناء مقابله له بأن تجربة التدفق في الجراحة فريدة من نوعها لا يوجد

نشاط آخر أقوم به يمنحني نفس النوع من الشعور

(Csikszentmihalyi ,1975 p130)

ومع استمرار الجراح في عمله يكون انتباهه كاملاً لدرجة أنه من المحتمل أن يصبح غير مدرك لمرور

الوقت وجسده ومحيطه والأشخاص الآخرين وضحووا في مقابلاتهم مع ميهالي أن الوقت يمر بشكل أسرع

أثناء قيامهم بالعمليات الجراحية الوقت مشوه تماماً عندما تكون العملية الجراحية صعبة يصبح شعورك

مثلما كنت تعمل أي شيء ممتع


(Csikszentmihalyi ,1975 p132)

كما كان واضحاً في المقابلات أن الأطباء الجراحين يعيشون حالة من الانخفاض في الوعي بالذات

والآخرين أنت لست على علم بالجسد إلا بيديك وتكون أقل وعياً بنفسك أو بجسدك أو بالآخرين منغمساً

جدا لدرجة أنني أقل وعياً بالأشياء

(Csikszentmihalyi ,1975 p133)



الفصل الثالث : الاتزان الانفعالي

الفصل الثالث : الاتزان الانفعالي

تمهيد:

- مفهوم الاتزان الانفعالي.
- مفاهيم مرتبطة بالاتزان الانفعالي.
- طبيعة الاتزان الانفعالي
- أبعاد الاتزان الانفعالي.
- خصائص الاتزان الانفعالي.
- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي و القدرة على التحكم في الانفعالات .
- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي.
- سمات الشخص المتزن انفعاليا.
- الاراء النظرية حول الاتزان الانفعالي

خلاصة

تمهيد:

ان حياة الانسان عبارة عن مزيج من المشاعر و الانفعالات المختلطة و المركبة بين الفرح و الحزن، السيطرة و التراخي، الغضب و الهدوء، فهي دينامية ليس بجامدة، و يعد الاتزان الانفعالي أمرا ضروريا في حياتنا المليئة بالمعاملات و التفاعلات و المواقف و لكي تكون في مسار صحيح لا بد من توجيه تلك الانفعالات توجيها سليما. فمن الناس من يتميز باتنزان انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، و منهم من لا يستطيع التكيف و التأقلم معه.

مفهوم الاتزان الانفعالي :

ترى الطالبان أنه لكي نفهم مصطلح الاتزان الانفعالي يجب أن نطرح وجهات النظر المختلفة للباحثين والمتخصصين في هذا المجال حول الاتزان الانفعالي ، فهو مصطلح من مصطلحات علم النفس لاقى العديد من وجهات النظر المختلفة التي هدفت من وراء ذلك الوقوف على حقيقة هوتفسيرغموضه وأسراه ، كيف لا و هو من أهم المؤشرات التي تدل على صحة الإنسان النفسية، و علامة دالة على مدى سواء الشخصية، ومنه تعرض الطالبان تعريفات عديدة ومتباينة حاولت إلقاء الضوء على هذا المصطلح:

فمصطلح الاتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس، وهما :

الاتزان (Stabilitie): يعني أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل

الكائن الحي ، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي.

وكلمة **انفعال (emotion):** مشتقة من الكلمة اللاتينية (emovire) ومعناها يتحرك الى الخارج فالمعنى

اللغوي لذلك هو إخراج الأحاسيس، حيث يعرف كل من **فيردمان ويوكولا غينا** أن الانفعال كعملية هو

نشاط تقييم المعلومات الواردة إلى الدماغ عن العالم الخارجي والداخلي. (خنسه، 2000، ص 140)

اما مفهوم **الاتزان الانفعالي** فقد عرفه العديد من العلماء و الباحثين :

(Drever,1953): وصف الشخص المتزن انفعاليا بأنه شخص يتفاعل بدون تطرف مع المواقف

الانفعالية، ويشير إلى أن العصابية أو عدم الاتزان الانفعالي هو عيب يتصف به الشخص صاحب

الانفعالية المتطرفة . (ريان، 2006، ص 36)

(Guilford,1959): الاتزان الانفعالي يتمثل في الشخص الذي تكون لديه رؤية موضوعية لذاته،

ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة كما يكون خاليا من الرؤية المتطرفة التي تسبب الحساسية الانفعالية

الزائدة الملاحظة. (حميدي، 2018، ص 22)

(Cattel, 1961): الاتزان الانفعالي هو تلك الحالة التي يتسم فيها الشخص بالهدوء والثبات الانفعالي

وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعا في

الحياة منضبطا ذاتيا ومثابرا. (حميدي، 2018، ص22)

(1966 سويف): الاتزان الانفعالي هو ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي

الذي اعتدنا أن نسميه بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية، من حيث تحقيقه لشعور الشخص بالاستقرار

النفسي، أو باختلال هذا الاستقرار، وبالرضا عن نفسه أو باختلال هذا الرضا، وبقدرته على التحكم في

مشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من يديه. (بن الشيخ، 2015، ص21)

(1970) Colman، (Eysenck , 1972): يؤكدان أن العصابية متصل قطبي للشخصية أحد

طرفيه العصابية، وطرفه الثاني الاتزان الانفعالي أو الوجداني، ففي الطرف الأول نجد شخصا عصابيا،

غير متزن انفعاليا، غير متوافق اجتماعيا مع البيئة المحيطة به، يعاني من صراعات بينه وبين نفسه

وبينه وبين البيئة المحيطة به، وفي الطرف الثاني حيث الاتزان الانفعالي أو الوجداني نجد طرازا من

الشخصية متزن انفعاليا، ناجحا، متوافقا اجتماعيا، لا يعاني من صراعات سواء أكانت بينه وبين نفسه ،

أو بينه وبين البيئة المحيطة به، والعصابية والاتزان هما طرفا البعد ويقع في المنتصف غالبية الأفراد .

(ريان، 2006، ص37)

أما مصطفى سويف 1978 عرفه هو " الاشارة الى ذلك الأساس أو المحور الذي تنظم حوله جميع جوانب

النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها الانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص

بالاستقرار النفسي او باختلال هذا الاستقرار و بالرضا عن نفسه أو باختلال هذا الرضا و قدرته على

التحكم في مشاعره أو بانفلات زمام السيطرة من يديه. (ريان، 2006، ص9)

1984 أ كاميليا عبد الفتاح : الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب

المختلفة للمواقف التي تواجهه ، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من

- النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق ومقتضيات الموقف المراقق وتسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطه وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة. (ريان، 2006، ص36)
- (1997الزبيدي): الاتزان الانفعالي هو سمة وجدانية ثابتة نسبياً تتمثل بسيطرة الفرد على انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الأمور بأنة وصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاطه وحسن تصرفه. (حميدي، 2018، ص23)
- (2001المزيني) : الاتزان الانفعالي هو قدرة الشخص في التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين. (حميدي، 2018، ص23)
- (2012الفرجاني ومحمد): إحدى السمات الأصيلة الموجودة لدى البشر، والشخص المتزن انفعاليًا هو الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل، وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودًا أصيلاً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرده معهم. (بن الشيخ، 2015، ص23)

مفاهيم مرتبطة بالاتزان الانفعالي:

الامن الانفعالي: ويعني أن يشعر الفرد بدرجة مناسبة من الأمن النفسي و الاطمئنان فالفرد الذي لم يشبع حاجته الى الأمن و الذي لا يشعر باستقرار و الطمأنينة لا يستطيع أن يواجه الحياة بمشكلاتها و صعوباتها و التي تحتاج منا الى جهد نفسي لمواجهتها مواجهة الشخص الامن انفعاليا لأنه لا يستجيب عندئذ الى الموقف الخارجي فقط بقدر ما تتدخل في استجابته و مخاوفه و مناح قلقه و أنواع الصراع التي يعاني منها. (دغبوش، 2014)

النضج الانفعالي: شرط ضروري من شروط الصحة النفسية، لذا يختلف الناس من حيث درجة اتسامهم بهذا النضج، يمكن تشبيه ذلك بخط مستقيم يمتد بين نقطتين تمثل إحداهما أعلى درجات النضج والأخرى قدر من الفجاجة وبين النقطتين يحتل سواد الناس مواضع مختلفة ويعرف **عبد الخالق (1984)** النضج الانفعالي بأنه: "درجة ابتعاد الشخص عن السلوك الانفعالي".

التنظيم الانفعالي: ان خلق انطباع جيد لدى الافراد يزيد المشاعر الايجابية و يقلل المشاعر السلبية، فالافراد ربما يقدمون أنفسهم بشكل ايجابي من أجل ان يشعرو بأفضل حول ذواتهم فالشخص الذي يشعر بالحزن و الكرب يكشف عن ذاته اكثر من محاولته لتنظيم انفعالاته من خلال الاتصال بالآخرين و تقديم ذاته.

الذكاء الانفعالي: هو دمج مكونين الذكاء و الانفعال، و يعرفه مارلو بأنه مجموعة من المهارات لكل

المشكلات الخاصة بالتفاعل الاجتماعي و تكوين نتائج اجتماعية مفيدة و هو مرادف للكفاية

الاجتماعية. (الغزالي، 2022، ص16)

طبيعة الاتزان الانفعالي :

ان الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها و تصرفاتها و دوافعها بالاتزان الانفعالي، فالالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء و غير الأسوياء، و يتضمن مفهوم الاتزان كما تم ذكره التوافق الاجتماعي بدرجاتها المختلفة، بعد أن غدا أغلب الناس يتفوقون على علاقة العصابية بالتصرفات الانفعالية للشخصية غير المتوافقة. ان صميم الاتزان الانفعالي ينحصر في المرونة، بحيث يكون لنا أن نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود كنعقوض لهذه المرونة، فهذا الصميم هو الذي يتيح للتفكير و الإدراك بالمضي قدما على طريق التقدم و التطور، لابتكار ما هو نافع و ذي قيمة للمجتمع، لأن الاتزان الانفعالي جوهر العملية التوافقية. (دغوش، 2014، ص39.40)

أبعاد الاتزان الانفعالي:

اظهرت دراسات التحليل العاملي للاتزان الانفعالي أنه يتكون من أبعاد نفسية متعددة، إذ حدد

(Symonds 1951) ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي تتكون من :

الضبط الانفعالي : والمتمثل بقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية، ومن خصائصه الثبات الانفعالي والتروي والحكمة الانفعالية والمواجهة الانفعالية وتتمثل بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف بصورة مبالغ فيها والقلق العالي والغضب بصورة غير معقولة.

والمرونة الانفعالية : التي تشير الى قدرة الفرد على تكيف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف

خارجية. كذلك حدد (Colman, 1970) الاتزان الانفعالي ببعدين رئيسيين :

التحكم والسيطرة على الانفعالات (ويظهر بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية السلبية في حالات الغضب والخوف، و المرونة (الانفعالية) التي تشير الى قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما تتناسب مع الموقف البيئي الخارجي الخارجي : p, 1970, Colman).

(العبودي،صالح،2018، ص193)

، في حين حدد (Finchman et.al,1994) ثلاثة ابعاد للاتزان الانفعالي والمتمثلة بـ :

- **التحكم الانفعالي** :ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وفق متطلبات الموقف البيئي .
- **التقويم الانفعالي** :للذات ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي بذاته عند مواجهة المواقف الضاغطة .
- **الاثارة الانفعالية** :وتتمثل بقدرة الفرد على تحفيز ذاته داخليا حتى يستطيع أن يوجه نفسه نحو
- تحقيق الأهداف التي يرغب في الوصول اليها .

(العبودي،صالح،2018،ص194)

خصائص الاتزان الانفعالي

1. القدرة على التحكم في الانفعالات فلا يندفع و لا يتهور ولا يثور .
2. تتناسب الانفعالات مع مثيراتها، فلا ينشط في غضبه لأسباب تافهة فيسب و يشتم و يعتدي و يتجنب ، ولا يبالغ في خوفه أو غيظه فيرتجف و يتشنج.
3. الاعتماد على النفس و القدرة على تحمل المسؤولية.
4. القدرة على التحمل (تحمل الأزمات و النقد و الاحباط أو الفشل).
5. يتخلى عن أساليب السلوك الطفلية ك الأنانية و حب التملك.
6. القدرة على كبح، و السيطرة على نزواته . (دغبوش،2014،ص37-38)
7. القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف و المستجدات .
8. القدرة على اقامة علاقات اجتماعية ناجحة : فهي تعتبر أحد الركائز الهامة للاتزان الانفعالي.
9. احترام الفرد لثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستقلال .
10. ثبات اتجاهات الفرد: بحيث تتميز بعدم التذبذب و التناقض على المدى القصير، فنجد أن الفرد يتصرف بتلقائية في أغلب الأمور و المسائل في اطار من المرونة و ثبات الاتجاه و لا يظهر الا عند الأشخاص ذوي الشخصيات المتكاملة و المستقرين انفعاليا.

11. تحقيق الذات و استغلال القدرات و دلائل ذلك : فهم الذات و التقييم الواقعي الموضوعي للقدرات و الامكانيات و الطاقات، و تقبل نواحي القصور و تقبل الحقائق المتعلقة بالقدراتن و استغلال القدرات و الطاقات و الامكانيات الى أقصى حد ممكن.
12. النظرة السليمة و الموضوعية للحياة و مطالبها و مشكلاتها اليومية.
- (عاشوري، 2017، ص13-14)

طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات :

هناك بعض القواعد والمبادئ المقترحة في هذا الصدد والتي يمكن من خلالها السيطرة والتحكم في الانفعالات منها ما يأتي :

- التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة: حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم
- تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة كي يتخلص من هذه الطاقة .
- تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال : حيث يساعد ذلك على التخفيف من شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للانشطة المتصلة به، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هاته الحالة لديه .
- محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال: فإذا شعر شخص ما بشيء من الكراهية تجاه شخص آخر لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب ايجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه .
- عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات: فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الايجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن

يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته .

- الاسترخاء : يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يستحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهذئة الانفعال وتناقصه تدريجيا .
- عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال: ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة. (عبد الحليم، وآخرون، 1990، ص 492)
- أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية: التي تخضع للضبط الإرادي لذا كان الخلق بالتخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر .
- أن يحاول الإنسان إذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة أن يسحب نفسه انسحابا نفسيا بتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعاليا . (الهاشمي، 1984، ص 176)
- أن يحاول استثارة استجابات معارضة للانفعال: ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجو إلى الصفير أو الغناء، وذلك لأن هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور وهو حالة معارضة للخوف ولذلك لا يلبث الخوف أن يزول تدريجيا .
- أن يتعلم الشخص النظر للعالم نظرة مرحة: إذ يستطيع التغلب على الكثير من الانفعالات الشديدة إذا حاول أن يبحث في المواقف التي تثير انفعاله عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخريتك أو سرورك . (عثماني، 2016، ص 19).

العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي :

تعددت العوامل التي تؤثر على الاتزان الانفعالي ولكل منها وزنه وتأثيره النسبي على بناء شخصية الفرد إيجاباً أو سلباً بل إنها تترك بصماتها واضحة على شخصيته منذ الطفولة المبكرة حتى الرشد منها :

1- الأسرة: إن السياق النفسي الاجتماعي داخل الأسرة يسهم في تشكيل السمات الشخصية للأبناء، ويختلف دور الأسرة في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، فإذا وضعت الأسرة أساساً سوياً نمتي الطفل سوياً متمتعاً بالصحة النفسية قادراً على التكيف السليم وعكس ذلك ينمو الطفل مريضاً عاجزاً عن التكيف، كما أن للأسرة تأثيرها المباشر الواضح مدى الحياة على بناء شخصية الفرد ويظهر ذلك في ردود انفعالاتهم تجاه الآخرين والمواقف التي يتفاعل فيها، وأن سلوك الوالدين غير المحبب للطفل واتجاهاتهم المضادة نحوه يشعره أنه طفل منبوذ ويكون أقل تعاوناً وأقل استقراراً وطمأنينة ويصبح غير محبب لأي نشاط اجتماعي ويكون نشاطه زائداً وغالباً ما يأخذ شكلاً عدوانياً مع الآخرين. ولا يقتصر دور الأسرة على توجيهات سلوكيات الفرد بل تساعده على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن نفسه، فمفهوم الذات لدى الفرد ينشأ بالدرجة الأولى من خلال الأسرة وتدعيمه ويمتد تكوينه من خلال المدرسة وجماعة الرفاق والنادي ودور العبادة. (حلاوة، 2016، ص 37)

2- المدرسة: المدرسة مؤسسة تربوية نظامية رسمية منحها المجتمع سلطة ومهماً كثيرة إلى جانب وظيفتها الاجتماعية، ومن أجل مساعدة الأفراد على النمو السوي فالمدرسة هي البوتقة التي تظهر بداخلها شخصية الطالب فهي تساعده على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن النفس والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار. (الشرييني وصادق 1996، ص 17)

والمدرسة لها دور كبير عبر مراحل نمو الفرد المختلفة، إذ أنها توفر أنشطة اجتماعية يستطيع الطالب من خلالها أن ينضج انفعالياً وتزويده بالخبرات التي يكتسبها أثناء تعامله مع الآخرين بالإضافة إلى تزويده بالجوانب المعرفية وتكوين هويته الاجتماعية، وهي عامل من عوامل النشاط الاجتماعي فهي تثير الطموح والحافز للإنجاز والنجاح في الحياة الاجتماعية. (السيد، 1993، ص 196).

3- دور العبادة: يساعد تردد الفرد على أماكن العبادة على تكوين رابطة انفعالية بين الفرد والمكان بالإضافة إلى ممارسته للعبادات الدينية أمر يحقق له الإحساس بالأمن والطمأنينة الانفعالية بل يتعلم من خلالها معايير السلوك السوي. (السيد، 1993، ص 45)

4- تأثير جماعة الأصدقاء: إن لجماعة الأصدقاء تأثير مباشر على تكوين شخصية الفرد ابتداءً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد فهي تساعد الفرد على الخروج من دائرة التفاعل الأسري المحدود إلى دائرة التفاعل مع كل الأفراد، فالصداقة تساعد على تفريغ الطاقات الانفعالية للطلبة من خلال الأدوار التي يقوم بها وسط الأصدقاء مما يساعد على اكتساب كثير من الاتجاهات النفسية في مقدمتها تكوين شخصيته. (حلاوة، 2016، ص 37)

سمات المتزن انفعالياً :

يقترح سيمونديس ست محكات تعتبر دلائل على قدرة الشخصية على التعامل مع الاضطرابات الداخلية والخارجية للتوازن وهي :

1 احتمال التهديد الخارجي.

2 - طريقة معالجة مشاعر الذنب.

3- القدرة على التكيف المؤثر.

4- توازن الصلابة والمرونة.

5- التخطيط وال ضبط

6- تقدير الذات. (حسان، 2018، ص15)

يتصف الأفراد المتزنين انفعاليا بسمات عديدة كالمحافظة على ضبط النفس والهدوء وغيرها من الصفات التي تحدث عنها الغامدي فهو يرى أن الأشخاص المتزنين انفعالياً يتصفون ببعض الصفات التالية:

1- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على

الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

2- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة عليه أطول مدة ممكنة.

3- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمتابعة .

4- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته

بما يضفي عليه شعوراً بالرضا والسعادة أخلاقية معينة. (الغامدي، 2009، ص 198).

5- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها.

6- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول

موضوعات. (ياسمين حلاوة، 2016، ص 37)

7- يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار وطمأنينة يستطيع من خلالها

مواجهة الصعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات وتحت تأثير مختلف الظروف.

(القحطاني، 2012، ص 28).

تري كاميليا عبد الفتاح سمات المتزن انفعاليا :

ذلك الشخص الذي اكتسب شعورا بالثقة خلال تفاعله مع البيئة و بصفة خاصة الأم باعتبارها مصدر الإشباع والأمن للفرد لديه الحرية في التعامل مع الآخرين وفي علاقته بالعالم الذي يحيط به يشعر بالأمن والاطمئنان ذلك الإنسان الذي يشق السرور من التبعية المتبادلة من الحاجة إلى الآخرين ومن أن يكونوا في حاجة إليه، وأخيرا حددت كاميليا عبد الفتاح سمات المنزن انفعاليا هو الإنسان الذي يستطيع أن يقوم بأدواره الاجتماعية بكفاءة و إيجابية. (عثماني، 2016، ص 27)

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي :

1. نظرية التحليل النفسي :

الاتزان الانفعالي حسب نظرية التحليل النفسي "سيغموند فرويد " فإنه نتاج أو انعكاس عن قوة الأنا و نجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو و الأنا الأعلى والواقع، بأعتبره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظم للشخصية، وأن لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئية المناسبة له، وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو، ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر إتراناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته. (قاضي، 2021، ص24)

وبالمقابل فإن حدوث أي خلل في الاتزان الانفعالي والذي ينشأ عنه العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية الثلاث ومكوناتها، وهذا راجع إلى ضعف الأنا وعدم قدرتها على الوصول إلى حل للصراع، مما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي. (بن شيخ، 2015، ص 27)

ويقول (فرويد) إننا لا نستطيع اعتبار كل شيء طبيعياً مهما كان متزنأ ف " الأنا " تظهر للعالم النفسي في مناسبة أو أخرى، وفي نقاط معينة وفي ضوء هذا الأمر البديهي فالحدود بين الأشخاص السليمين والمرضى لا تبدو واضحة المعالم، وحتى نحقق التوازن الداخلي يجب أن نتكيف مع الأحوال السيئة التي

تداهم حياتنا، وأن نكون متفائلين حتى تحت التهديد و الفشل والرعب حتى نبقي على استفاقة نفسية تامة تحت ضغط الأحداث للتفريق ما بين السواء واللاسواء . (حسان، 2018،ص17)

١١. النظرية السلوكية :

يمكن القول أن السلوك الإنساني سلوك متعلم، و بذلك فالانفعال سلوك متعلم و بالتالي يصبح الاتزان الانفعالي سلوك متعلم كذلك يكتسبه شخص من خلال عملية التنشئة داخل الأسرة والمؤسسات الاجتماعية المختلفة. (فاقي، 2021، ص26)

حيث فسرت النظرية السلوكية عدم الاتزان الانفعالي على أنه نتاج لعملية التعلم والتنشئة الاجتماعية للفرد، إضافة إلى الظروف البيئية التي تعيقه عن الإحساس بالأمن المستقبلي أو تضعه دائما في مواقف اختبار ذات بدائل محدودة، والفرد الذي يتمتع باتزان انفعالي جيد يتصف ب :

- اكتساب سلوك ناجح ومقبول يساعده على التوافق مع نفسه والآخرين.
- تجنب اكتساب سلوك ضار وغير مقبول اجتماعيا مما يهدد توافقه النفسي والاجتماعي.
- مواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي تؤدي إلى التردد والشك والخوف من المستقبل.
- معالجة الأزمات النفسية التي تنشأ عن الصراع الذي نشأ كنتيجة لمواقف الاختيار التي يجد الفرد نفسه في مواجهتها. (بن الشيخ، 2015،ص28)

فالشخص الذي ينشئ داخل أسرة هادئة قادرة على تقييم المواقف بطريقة مناسبة لا تنفعل لأنفه الأسباب ويسود الاحترام بين أفرادها والثقة المتبادلة، فلا بد من أنها تعد أفراد متزنين من الناحية الانفعالية . (حسان، 2018،ص19)

وقد عالج واطسون الانفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الاستجابات غير الشرطية التي تحدث بشكل متسق لمنبهات معينة و لم يهتم بالتحليل الفسيولوجي للانفعال او بدور الجهاز العصبي. (دغوش، 2014، ص33)

III. المنظور الاتساني :

تعد سمة الإتزان الانفعالي ذات أهمية في النظرية الإنسانية و هذا ما أكد عليه ماسلو من خلال آرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهريّة، وهي أما أن تكون طبيعة خبرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته. (قاي، 2021، ص25)

وكما أشار "ماسلو" إلى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها، وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم إتزان انفعالي (حسان، 2018، ص18)

ويعتقد روجرز أن هناك جهازين لتنظيم السلوك (السلوك - الكائن الحي)، ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يعمل الجهازان في انسجام وتعاون، ومعارضة كل منهما للآخر ينتج عنه التوتر وعدم الاتزان، إذ يرى أن على الفرد أن يجد في تركيبه العضوي وسيلة ما توجهه للوصول إلى السلوك المطلوب في الموقف لتكوين هذه الكلية الكاملة. (بن الشيخ، 2015، ص27)

١٧. النظرية المعرفية

ترى هذه النظرية بأن العقل البشري له قدرة كبيرة على معالجة المعلومات، وتتنظر للإنسان من زاوية السياقات المعرفية الداخلية أي الانتباه والتذكر ومعالجة المعلومات واستقبالها. تؤكد النظرية بأن الأساس بشعور الفرد بالانفعال يتمثل بتقديره للموقف المثير للانفعال والاستجابات والتغيرات الجسدية والنفسية التي تحدث له. حيث أن نمط الانفعال يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الفرد للموقف و الانفعال عملية معرفية يستخدم فيها الفرد من خبراته و مستوى ادراكه لما يجري حوله ليصل بذلك الى تفسير لمشاعره و يقرر في ضوء هذا التفسير كيف يتصرف و النمط الذي يستخدمه لتمييز حالته الانفعالية يفترض سكاكثرو جيمس ان خبرتنا بالانفعالات تنمو من وعينا على استشارتنا الجسدية و لكنه يعتمد بنفس الوقت على ان الانفعالات متشابهة من الناحية الفيزيولوجية و على هذا يؤكد ان الخبرة الانفعالية تستدعي تفسير لما نشعر به او بما يدعو للاستشارة لتغذية الراجعة للدماغ.

(دغبوش، 2014، ص 32)

٧. النظرية الوجودية لفرانكل :

يعتقد رواد هذه النظرية أن دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول إلى حقيقة الإنسان، وأن الشخصية المتزنة متكاملة بشكل جيد، والمتزن قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية الأفعال والقرارات التي يتخذها، وهو قادر على إيجاد معنى للحياة، كما أن توجهه الأساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين وهذا المجهول يقوده إلى فكرة القلق لكنه يتقبل ذلك القلق كضرورة لاستمرار الحياة، وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله، كما أن الشخص المتزن يبدي قدرة على إقامة علاقة حميمة وصادقة قائمة على الحب

المتبادل والتعبير الأصيل عنها، وقد اعتبرته هذه النظريات أساس السواء والتوافق وفعالية الشخصية وإيجابيتها

(بن الشيخ، 2015، ص31)

VI. نظرية مدرسة الجشطالت :

تتميز نظرية الجشطالت في الانفعال بكشفها عن الرابط القائم بين الانسان المنفعل و سبب الانفعال و أهم من ذلك كشفها عن الدور الشخصي الذي يلعبه الانسان المنفعل في انفعاله ولتوضيح ذلك نأخذ انفعال المرح حين يظهر على الفرد بعد قراءة البرقية سيظهر في شكله الخارجي و قد يصل الى تقبيل البرقية و في هذا السلوك يمكن أن نكشف هذه الامور :

- أن اي تغيير طراً على الشخص فأصبح في غير ما كان عليه.
 - أن أي تغيير قد حدث للعالم أيضا فأصبح ليس مجرد ما كان عليه.
 - أن أي تغيير يريد الشخص أن يفرضه على العالم حتى لا يظل على ما كان عليه.
 - أن أي يغير قد احدث العلم في الشخص فلم يعد كما كان عليه و هكذا تدخل في دورة الانفعال.
- هذه النقاط توضح أن لحظة الانفعال هي لحظة تغيير في الشخص و في العالم و استجابته لتغيير له ذلك ما يعبر عنه الجيشتالتيون بانهيال الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للمنفعل و العالم الخارجي و الانفعال عند الجيشتالتيون موقف كلي من العالم.

(دعبوش، 2014، ص33)

VII. نظرية كاتل :

لا يختلف كاتل عن عالم أيزنك في التوصل الى سمة الاتزان الانفعالي، إذ اعتمد كاتل على الموضوعية الإحصائية في دراسة سمة الاتزان الانفعالي في الشخصية؛ وأسس أبحاثه اعتمادا على التقنية الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي، وباستخدام التحليل العاملي حدد كاتل 16 سمة مصدرية في الشخصية

(ومنها "سمة الاتزان الانفعالي ") استخرجها من قائمة ألبرت للسمات، والتي تعد سمات أساسية في تركيبة الشخصية، يرى "كاتل" أن سمة الاتزان الانفعالي تقع على خط متصل، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر العصابية، وتؤثر سمة الاتزان الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد أسلوبه العام وإيقاعه اليومي ويضيف "كاتل" أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي يتصف بالقلق والشك والتوتر وسرعة الاندفاع، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين إذا ما تعرض لعوامل ضاغطة ، لذا فإن سمة الاتزان الانفعالي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والكفاية والفاعلية في مواجهة الضغوط النفسية كذلك أشار كاتل الى أن سمة الاتزان الانفعالي ترتبط ايجابيا بالكفاية والرضا والقدرة على تحمل التهديد الخارجي والإحساس بمشاعر الذنب، فضلا على ذلك يتصف المتزنين انفعاليا بالصلابة، والمرونة والتخطيط والضببط وأخيراً تقدير الذات .وهكذا يمكن ايجاز خصائص الفرد الذي يتمتع بسمة الاتزان الانفعالي بالاتي:

التحرر من الأعراض المرضية ، والقدرة على تحقيق درجة طيبة من التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه ،

ويحسن استعمال مهاراته وقدراته إلى أقصى حد ممكن، ويتصف بدرجة عالية من التحكم في الذات ،

ويستطيع مواجهة الضغوط سواء أكانت داخلية أم خارجية.

(العبودي وصالح،2018،ص197-196)

مدى الاستفادة من النظريات:

بعد تسليط الضوء على بعض النظريات التي حاولت اعطاء مفهوم للاتزان الانفعالي و تفسيرها للسلوك الإنساني كما هو واضح كان موضوعا مشتركا ومفهوما أساسيا تناولته مختلف النظريات النفسية الكلاسيكية منها والحديثة، وقد أخذت عدة تسميات والتي تصب في أن لكل نظرية للخلفيات الفلسفية ، قد لاحظنا الاختلاف والتباين فيما بينها في وجهات نظرهم وتحليلهم النفسي لمفهوم الاتزان الانفعالي وأثر المتغيرات فيه فنجد فرويد يرى من خلال التحليل النفسي أن قوة الأنا وما تحمله من طاقة هي معيار الاتزان الانفعالي للفرد، وتعكس توافقه مع نفسه ومع الآخرين ترى السلوكية ان الاتزان الانفعالي سلوك متعلم منبثق من التنشئة (محيطه، الاسرة، والمجتمع، المؤسسات...) وأن الاتزان الانفعالي والصحة النفسية ما هي إلا عملية اكتساب لعادات تساعد الفرد على التعامل مع الآخرين في مواجهة أي موقف يحتاج إلى قرار . عدم الاتزان الانفعالي يكون نتيجة الظروف المحيطة و بيئته التي تعيقه عن الإحساس بالأمن كما يرى ماسلو وهو من أبرز رواد النظرية الإنسانية فان الإنسان الذي يشعر بالسعادة ويتمتع بصحة جيدة هو الذي يمتلك القدرة على إشباع حاجته وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم إتزان انفعالي . وبالنسبة للنظرية المعرفية أكدت على أن الاتزان الانفعالي يكون نتيجة إدراكاتنا للموقف المثيرالمسبب للانفعال فهو عملية معرفية يصل بعدها الفرد الى تفسير لمشاعره ويتخذ طريقة يسلكها لتعبير عن هذه الانفعالات . وتؤكد الجشطالت أن الانفعال هو تغيير في الشخص و في العالم و استجابته لتغيير ذلك ما يعتبره الجيشتالتيون بانهيأ الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للمنفع و العالم الخارجي ، ووجد فرانكل أن المتزن قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية الأفعال والقرارات التي يتخذها.

خلاصة:

ان الاتزان الانفعالي شرط و مطلب أساسي للصحة النفسية و مؤشر مباشر على سواء الشخصية، و من خلال الطرح السابق الذي تناول تعريف الاتزان الانفعالي و هو مصطلح مركب من مفهومين من مفاهيم علم النفس و هما الاتزان و الانفعال، و يعني ذلك هو مقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته و التحكم بها، مرورا بالنظريات التي فسرت حالة الاتزان الانفعالي(النظرية التحليلية، للمعرفية، الجشطلنتية، الوجودية، نظرية كاتل، نظرية كولديبيرج)، و ذكر بعض المفاهيم المتعلقة و المرتبطة بالاتزان الانفعالي، كما تم تعداد أبعاده و خصائصه، و ذكر سمات المتزن انفعاليا و طرق تحقيق الاتزان الانفعالي و أخيرا أهمية الاتزان الانفعالي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

الدراسة الميدانية و اجراءاتها

الفصل الرابع : الدراسة الميدانية و اجراءاتها

تمهيد

1. منهج الدراسة.
2. مجتمع الدراسة .
3. عينة الدراسة و خصائصها.
4. أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية .
5. إجراءات تطبيق الدراسة الحالية .
6. أساليب التحليل الاحصائي المستخدمة.

خلاصة

تمهيد

الهدف من هذا الفصل هو عرض منهج الدراسة و مجتمعها وعينتها و أدواتها و الأساليب الاحصائية المستخدمة فيها، فالجانب التطبيقي يعتبر حلقة وصل بين الجانب النظري و النتائج المتحصل عليها فهو الركيزة الأساسية لكل بحث علمي .

1. منهج الدراسة:

المنهج عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق أهداف بحثه و بالتالي فتحديد المنهج ضروري للبحث، اذ هو الذي ينيير الطريق، و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و أسئلة و فروض البحث.

و من الواضح أن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم في البحث، حيث أن دراستنا الحالية بصدد الكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي، و لهذا فان المنهج المناسب لتحليل و كشف جوانب موضوع الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي الارتباطي، و الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، و يهتم بوصفها وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة و يوضح خصائصها، و القياس الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار و حجم الظاهرة، و يعرف على أنه: " نوع من أساليب البحث يدرس الظواهر الطبيعية و الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية الراهنة". (دليو، 2011، ص58)

2. مجتمع الدراسة:

يقصد بالمجتمع جميع الأفراد الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها، و يسعى الباحث الى أن يعمم عليهم النتائج التي لها علاقة بمشكل الدراسة.

(أبوعلام، 2011، ص160)

ومنه يتحدد هذا المجتمع في الدراسة الحالية ب الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة و أولاد جلال، المقدرين ب 141 جراح من كلا الجنسين في مختلف الاختصاصات(جراحة القلب، جراحة الدماغ و الأعصاب، جراحة عامة، جراحة الجهاز الهضمي، جراحة العظام، جراحة باطنية، جراحة العيون، جراحة الأذن و الأنف و الحنجرة، جراحة الأسنان، جراحة المسالك البولية، جراحة تجميلية)، و قد تمكنت الباحثتان من الوصول للعينة المطلوبة (الأطباء الجراحين) بسهولة باعتبارهما أحد ركائز المنظومة

الصحية فقد كانت اجراءات التطبيق متاحة و لا توجد أي عراقيل واضحة قد تعيق العملية سواء في المؤسسات الاستشفائية العمومية او العيادات الخاصة.

و تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساس المرحلة التحضيرية للبحث، حيث اعتمدت عليها الطالبتان من أجل اكتشاف المجتمع و سيره وكذلك من اجل اختبار وملائمة الأداة بالإضافة الى تقادي الوقوع في أخطاء نتجية عدم التوقع أو الصدفة أو أي عامل اخر لذلك قامت الباحثتان بالدراسة الاستطلاعية من أجل جملة من الأهداف.

من بين هذه الأهداف:

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصفة عامة.
- التعرف على مدى ملائمة أداة الدراسة على العينة المختارة و هي الأطباء الجراحين.
- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لعبارات المقياس و اجراء التعديلات اللازمة لتطبيقها في الدراسة الأساسية.
- التعرف على الخصائص السيكمترية للأدوات و التحقق من صلاحيتها للاستعمال (مقياس التدفق النفسي الذي تم تكييفه).

و يشير أبو علام 2011 قبل الاستقرار النهائي على خطة الدراسة يفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد، أهم أهدافها:

- التأكد من جدوى الدراسة التي يرغب القيام بها.
- التأكد من صلاحية الأدوات التي يستخدمها لهذه الدراسة.
- اختبار اولي للفروض، حيث تعطينا النتائج الأولية مؤشرات بمدى صلاحية هذه الفروض و ماهي التعديلات الواجب ادخالها على هذه الفروض.

- اظهر مدى كفاية اجراءات البحث و المقاييس التي اختيرت لقياس المتغيرات.
 - التعرف على أية مشكلات يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة الاستطلاعية.
 - الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو القيام ببحث مصغر لاختبار مختلف عناصر خطة البحث، في حين أن الدراسة الأولية لأدوات البحث الغرض منها التحقق من صدق و ثبات الأدوات قبل استخدامها في جمع البيانات.
- (أبو علام، 2011، ص 97)

3. عينة الدراسة و خصائصها:

من أجل دراسة علمية لا بد من وضع منهجية تتوافق مع طبيعة البحث في اطار هذه المنهجية يتم تحديد نوع العينة المختارة كأساس للبحث حيث يعرفها موريس أنجرس: "أنها مجموعة فرعية من عناصر مجتمع البحث، كما أنها ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً". (در، 2017، ص 313)

و تحددت عينة الدراسة الحالية ب 40 طبيب جراح في ولايتي بسكرة و أولاد جلال من مختلف الاختصاصات (جراحة القلب، جراحة الدماغ و الأعصاب، جراحة عامة، جراحة الجهاز الهضمي، جراحة العظام، جراحة باطنية، جراحة العيون، جراحة الأذن و الأنف و الحنجرة، جراحة الأسنان، جراحة المسالك البولية، جراحة تجميلية) في العيادات الخاصة و المؤسسات الاستشفائية العمومية، و قد تمكنت الباحثان من الوصول للعينة المطلوبة (الأطباء الجراحين) بسهولة باعتبارهما أحد ركائز المنظومة الصحية فقد كانت اجراءات التطبيق متاحة و لا توجد أي عراقيل واضحة قد تعيق العملية سواء في المؤسسات الاستشفائية العمومية او العيادات الخاصة

و تعرف العينة المتاحة (المتوافرة) convenience sampling بأنها: "مجموعة الأفراد المتوافرة لدى الباحث و تسمى العينة المتاحة، أو عينة الصدفة، أو العينة العرضية تتميز بسهولة التطبيق من قبل الباحث

الا أنها تمتاز بارتفاع نسبة التحيز في العينة المختارة و لا يمن أن ينتج عنها عينة مماثلة لمجتمع الدراسة و تحد من امكانية تعميم نتائجها على المجتمعات التي اختيرت منها".

(صادق الأهدل، 2006، ص29).

4. خصائص عينة الدراسة:

تفريغ و تحليل اجابات عينة الاستبيان حول محور الخصائص الشخصية و الوظيفية

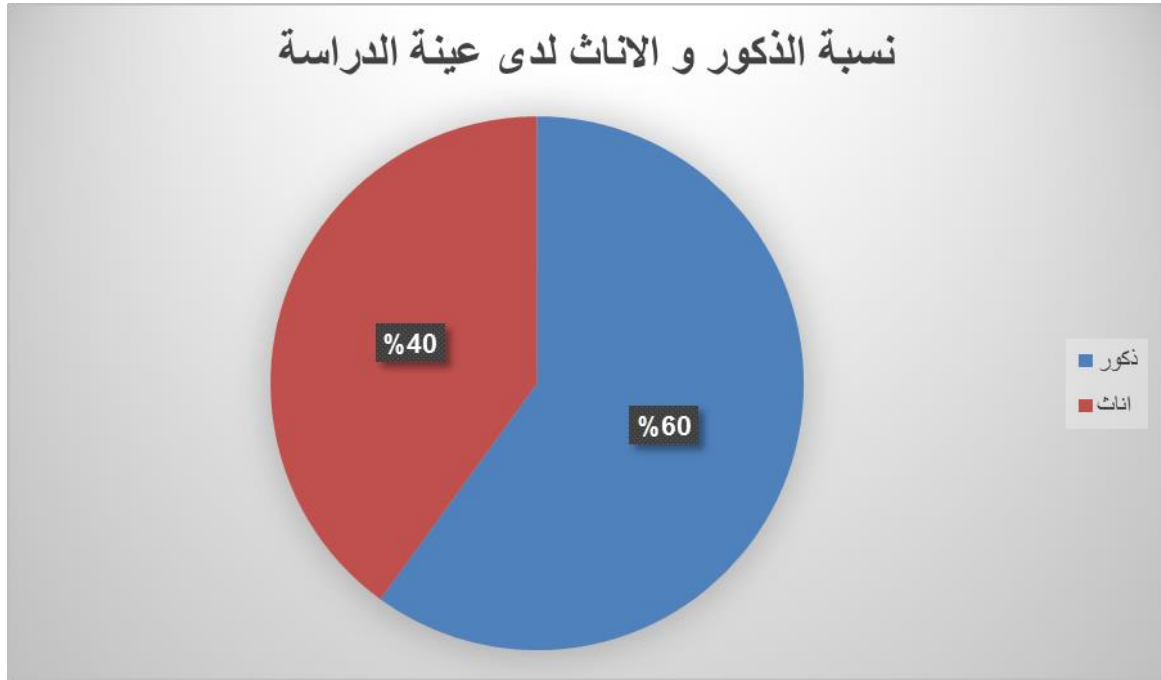
يهدف معرفة بعض الخصائص الشخصية و الوظيفية لأفراد عينة الدراسة و المتمثل في الجنس، الأقدمية.

أولاً: توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الجنس: بحيث يتوزع أفراد العينة حسب طبيعة جنسهم كما هو موضح في الجدول و الشكل التاليين:

الجدول رقم (14) توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير النوع.

النوع	التكرار	النسبة
ذكر	24	60%
أنثى	16	40%
المجموع	40	100%

الشكل رقم (4) نسبة الذكور و الاناث لدى عينة الدراسة.



يتضح من الجدول و الشكل السابقين أن (24) من أفراد العينة ذكور، و هم يمثلون ما نسبته (60%) من الحجم الاجمالي للعينة، في حين بلغ عدد الاناث (16)، أي ما نسبته (40%) من الحجم الاجمالي للعينة.

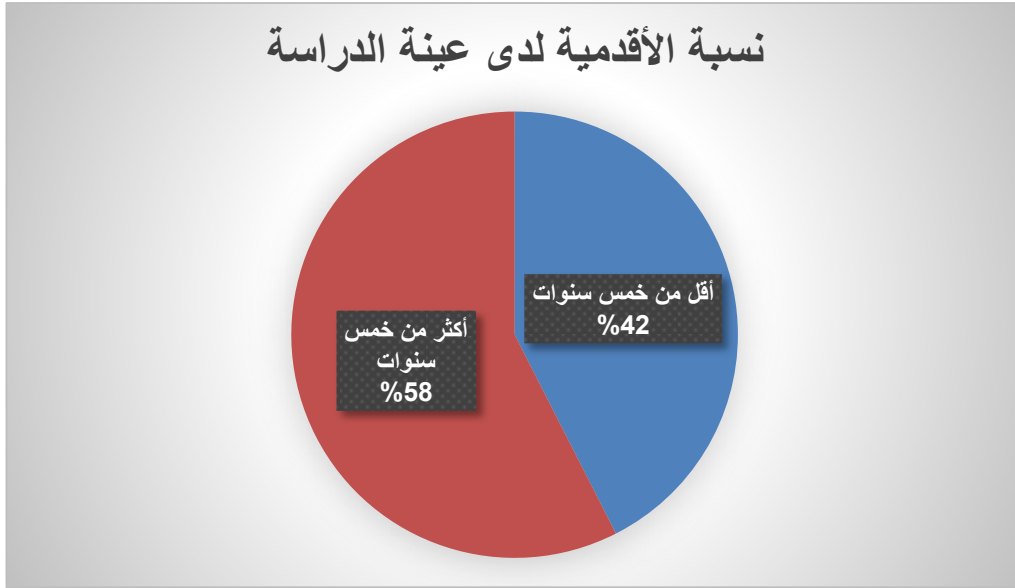
ثانيا: توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الأقدمية: بحيث يتوزع أفراد العينة حسب عدد سنوات العمل

كما هو موضح في الجدول و الشكل التاليين:

الجدول رقم (15):توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغير الأقدمية.

الأقدمية	التكرار	النسبة
أقل من خمس سنوات	17	42.5%
أكثر من خمس سنوات	23	57.5%
المجموع	40	100%

الشكل رقم(5) نسبة الأقدمية لدى عينة الدراسة.



يتضح من الجدول و الشكل السابقين أن (17) من أفراد العينة لديهم أقل من خمس سنوات عمل، وهم يمثلون ما نسبته (42.5%) من الحجم الاجمالي للعينة، في حين بلغ عدد الأطباء الجراحين الأكثر من خمس سنوات (23)، أي ما نسبته (57.5%) من الحجم الاجمالي للعينة.

4.أدوات الدراسة

يتم تحديد وسائل جمع البيانات كخطوة أساسية في الدراسة الميدانية وذلك من أجل تحقيق الأهداف التي أجريت من أجلها هذه الدراسة، حيث أن طبيعة الموضوع تلعب الدور الأهم في تحديد هذه الأدوات و من خلال هذه الدراسة التي أجريت من أجل الوصول الى أهدافها الأساسية و الممثلة في قياس العلاقة بين متغيرات الدراسة و بما أن موضوع الظاهرة قيد الدراسة هي علاقة التدفق النفسي بالاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين و من خلال هذا كان الأصح استعمال الأدوات الأقرب و الأنسب و هما مقياس التدفق النفسي و مقياس الاتزان الانفعالي و فيما يلي توضيح لذلك.

1.4. مقياس التدفق النفسي

1.1.4. وصف مقياس التدفق النفسي

اعتمدت الباحثتان في قياس التدفق النفسي على المقياس الذي أعده كل من جاكسون و مارش 1996، ثم قاما بتعديله سنة 2008، و هو المقياس الذي الأكثر استخداما في دراسات التدفق النفسي و قد ترجم لأكثر من لغة من قبل. و يتكون من 36 عبارة موزعة على تسعة أبعاد أساسية هي:

1. التوازن بين التحدي و المهارة: Challenge Skill Balance (04 فقرات).

الاحساس بالتوازن بين متطلبات النشاط و المهارت الشخصية.

2. الاندماج في الأداء: Action-Awareness Merging (04 فقرات).

الاحساس بأن الأداء يتم بتلقائية و الية.

3. أهداف شديدة الوضوح: Clear Goals (04 فقرات).

الاحساس بالثقة و اليقين بما يقوم به.

4. تغذية راجعة فورية: Unambiguous Feedback (04 فقرات).

المعرفة المسبقة لاتجاه الأداء (الى أين يتجه الأداء) والاحساس بما يقوم به.

5. التركيز التام على المهمة: Concentration Task at on hand (04 فقرات) .

الاحساس بالاستغراق التام بالمهمة.

6. الاحساس بالسيطرة: Sense of Control (04 فقرات).

الضبط و السيطرة على كل متطلبات الأداء دون بذل مجهود.

7. فقدان الوعي بالذات: Loss of Self Consciousness (04 فقرات).

تلاشي الاهتمام بالذات أثناء الأداء .

8. تبدل ايقاع الزمن: Transformation of Time (04 فقرات).

الاحساس بأن سير الوقت غير منتظم سواء نحو السرعة أو الابطاء و هذا أثناء أداء المهمة.

9.الاستمتاع الذاتي: Autoletic Experience (04 فقرات).

الاحساس بالمتعة الداخلية أثناء أداء المهمة.

و عليه فقد قامت الطابقتان بتكييف هذا المقياس على مجتمع وعينة الدراسة.

مقياس التدفق النفسي عبارة عن 36 عبارة كلها في الاتجاه الايجابي، بحيث يجب عليها المفحوص من خلال الاختيار بين أحد البدائل الخمسة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) بذلك تكون الأوزان (01،02،03،04،05) على الترتيب.

تم ترجمته اعادة صياغته للغة العربية بن شيخ ربيعة 2015_2016 في دراستها: "علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي،دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة".

2.1.4. الثبات و الصدق لمقياس التدفق النفسي.

قامت الطابقتان بتكييف المقياس على عينة الدراسة من خلال قياس الخصائص السيكومترية للمقياس.

أ_ ثبات مقياس التدفق النفسي

تم التحقق من ثبات مقياس التدفق النفسي باستخدام معامل ألفا كرونباخ هما:

1. ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

كما تم التأكد من ثبات مقياس التدفق النفسي عن طريق حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ وذلك من بالنسبة للدرجة الكلية عليه و كانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم(16) معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي.

معامل ألفا كرونباخ	مقياس التدفق النفسي
0.97	الدرجة الكلية

يتضح من خلال الجدول رقم(16) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي بلغت 0.97.

في ضوء ما سبق يمكن القول أن قيمة ثبات المقياس مرتفعة جدا، مما يدل على تمتعه بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار أن القيمة التي تم الوصول إليها تفسر أكثر من 90% من الدرجة الحقيقية لعينة الدراسة و هي نسبة مقبولة و بالتالي يمكن الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة و نلاحظ أن هذه النتيجة تدعم النتيجة التي تم الوصول إليها عند تقدير ثبات درجة المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية و تتسق معها.

ب_صدق مقياس التدفق النفسي

تم التأكد من صدق مقياس التدفق النفسي في الدراسة الحالية بالطرق التالية:

1. صدق المحكمين.

2. صدق الاتساق الداخلي.

1. صدق المحكمين.

تم عرض المقياس على خمسة أساتذة من تخصص علم النفس العيادي، و ذلك لتعديل ما يروونه مناسبا على بنود المقياس، اما بالحذف أو الاضافة أو التعديل، و تقديم ملاحظاتهم و مقترحاتهم حول الصياغة اللغوية للعبارات و تحديد ما اذا كانت تقيس أو لا تقيس لما وضعت لقياسه و قد كانت نسبة موافق بشدة 5/5 و هذا ما يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة، و كانت نتائج التحكيم موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (17): العبارات التي أعيدت صياغتها بناء على رأي الأساتذة المحكمين.

الرقم	العبارة	صياغتها الجديدة
8	يبدو لي و كأن الوقت يتغير ببطئ/بسرعة	أشعر أثناء عملي أنني خارج حدود الزمن .
13	أعلم مسبقا ما الطريقة الفضلى لتقديم الفحص.	أعلم مسبقا ما الطريقة الأفضل لتقديم الخدمة الطبية.
15	أشعر أنه يمكنني السيطرة على أدائي أثناء الفحص.	أشعر أنه يمكنني السيطرة على قيامي بالمطلوب مني.
17	عندما أكون في الفحص أشعر أن الوقت يمر على غير العادة.	عندما أكون في المداومة أشعر أن الوقت يمر على غير العادة.
18	أحب الاحساس الذي يملكني و أنا في الفحص و أتمنى تكراره.	أحب الاحساس الذي يملكني أثناء أداء مهنتي و أتمنى تكراره.
19	أشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الطارئة أثناء الفحص.	أشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الطارئة أثناء الخدمة الطبية.
21	أعرف تماما ما الذي أريد تحقيقه نهاية الفحص.	أعرف تماما ما الذي أريد تحقيقه نهاية الأداء المهني.
23	يكون انتباهي مركزا كليا على الفحص الذي أقدمه.	يكون انتباهي مركزا كليا على العمل الذي أقدمه.
24	لدي شعور بالسيطرة التامة.	لدي شعور بالسيطرة التامة على ما ينتظر مني كطبيب.
29	أقدم الفحص بعفوية دون الحاجة للتفكير.	أقدم خدماتي الطبية بعفوية دون الحاجة للتفكير.
30	أحدد أهدافي بوضوح.	أحدد أهدافي أثناء العمل بوضوح.
33	أستطيع السيطرة على نفسي أثناء الفحص.	أستطيع السيطرة على نفسي أثناء أدائي لأي خدمة طبية.
35	يبدو لي أن زمن الفحص يمر بسرعة.	يبدو لي أن زمن قيامي بالعمل الطبي يمر بسرعة.

2. صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

اعتمدت الباحثان على هذا النوع من الصدق من الدراسة الحالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد المكونة له بعد استبعاد الدرجة الفرعية للأبعاد كما يلي:

الجدول رقم(18)معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية للبنود.

أرقام البنود	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	أرقام البنود	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0,569	19	**0,848
2	**0,782	20	**0,872
3	**0,617	21	**0,787
4	**0,695	22	**0,569
5	**0,579	23	**0,466
6	**0,877	24	**0,841
7	**0,649	25	**0,501
8	**0,793	26	**0,535
9	**0,832	27	**0,501
10	**0,711	28	**0,605
11	**0,782	29	**0,782
12	**0,582	30	**0,636
13	**0,873	31	**0,851
14	**0,783	32	**0,560
15	**0,510	33	**0,749
16	**0,587	34	**0,970
17	**0,509	35	**0,530
18	**0,830	36	**0,758

مستوى الدلالة 0.01.

يتضح من خلال الجدول رقم(18) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية لكل بند من البنود جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بحيث بلغت 0.569 بالنسبة للبند الأول"الطب تحد، لكنني أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بالمواجهة."بالنسبة للبند الأول" و انطلاقا من الجدول رقم(18) يمكن القول أن بنود مقياس التدفق النفسي متناسقة معه في قياس هذه السمة مما يدل على أن هذا المقياس صادق ودرجة صدقه مقبولة وهو ما يسمح بالاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

2.4. مقياس الاتزان الانفعالي

1.2.4. وصف مقياس الاتزان الانفعالي

قامت الطالبتان في دراستهما بالاعتماد على مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته "أحلام نعيم عبدالله سمور" في بحثها حول"المسايرة- المغايرة و علاقتها بالتوكيدية و الاتزان الانفعالي" و قامت الباحثتان باستعمال هذا المقياس بنسخته النهائية من عند :بن شيخ ربيعة" في دراستها:"علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي-دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة .2015". و هو مقياس ذو خصائص سيكومترية مقبولة، يتكون المقياس من 39 فقرة يجيب عنها المفحوص من خلال الاختيار بين ثلاثة بدائل (لا- الى حد ما- نعم)، يتم تصحيحها من خلال الأوزان (01، 02، 03) بالنسبة لل فقرات الايجابية، و (01،02،03) بالنسبة لل فقرات السلبية.

جدول رقم(19) يبين البنود الايجابية و السلبية في مقياس الاتزان الانفعالي.

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

2.2.4. ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

تم التحقق من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام طريقتين هما: طريقة التجزئة النصفية (جاتمان)، و

طريقة ألفا كرونباخ (α كرونباخ)، و جاءت النتائج كما يلي:

أ_ ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية (جاتمان):

تم التأكد من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي عن طريق حساب قيمة معامل جاتمان و ذلك بالنسبة للدرجة

الكلية للمقياس و كانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (20): معامل الثبات جاتمان لمقياس الاتزان الانفعالي.

مقياس الاتزان الانفعالي	معامل جاتمان
الدرجة الكلية	0.98

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة معامل جاتمان لمقياس الاتزان الانفعالي قد بلغت: 0.98، و

في ضوء هذه القيمة يمكن القول أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار أن القيمة التي تم

التوصل اليها تفسر أكثر من 90% من الدرجة الحقيقية لعينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة مما يدل على

أنه ثابت و درجة ثباته مقبولة، ما يسمح بالاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

ب_ ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا (α كرونباخ):

كما تم التأكد من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي عن طريق حساب قيمة معامل ألفا (α كرونباخ) وذلك

بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (21) أن قيمة معامل ألفا (α كرونباخ) لمقياس الاتزان الانفعالي.

مقياس الاتزان الانفعالي	معامل ألفا (α) كرونباخ
الدرجة الكلية	0.98

يتضح من الجدول رقم (21) أن قيمة معامل ألفا (α كرونباخ) لمقياس الاتزان الانفعالي قد بلغت: 0.98، و هي نفس القيمة التي تم الوصول اليها باستخدام طريقة التجزئة النصفية من خلال معامل جاتمان:

و في ضوء ما سبق يمكن القول أن قيمة ثبات المقياس مرتفعة، مما يدل على تمتعه بدرجة عالية من الاتساق، باعتبار أن القيمة التي تم الوصول اليها تفسر أكثر من 90% من الدرجة الحقيقية لعينة الدراسة وهي نسبة مرتفعة، بمعنى أنه ثابت و درجة ثباته مقبولة، وهو ما يسمح بالاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة، ونلاحظ أن هذه النتيجة تدعم النتيجة التي تم الوصول اليها عند تقدير ثبات درجة المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية و تتناسق معها.

3.2.4. صدق مقياس الاتزان الانفعالي

يعد قياس صدق المقياس عاملاً رئيسياً في تقدير صلاحيته لقياس ما وضع من أجله، وقد تم التأكد من صدق مقياس الاتزان الانفعالي في الدراسة الحالية بطريقتين هما: الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية و صدق الاتساق الداخلي، و جاءت النتائج كما يلي:

أ_ الصدق التمييزي أو صدق المقارنة الطرفية للمقياس:

لقد تم فحص الصدق التمييزي أو القدرة التمييزية لمقياس الاتزان الانفعالي من خلال مقارنة الدرجات المتطرفة (العليا و الدنيا) لأفراد عينة الدراسة على المقياس، و ذلك بالنسبة للدرجة الكلية عليه، حيث قامت الباحثتان بترتيب الدرجات تنازلياً و أخذت 33% من درجات العليا و 33% من درجات الدنيا (و كان عددهم معا 34) ثم حساب اختبار ت لعينتين مستقلتين، و جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (22) قيمة اختبار ت لعينتين مستقلتين ودلالاتها الاحصائية بين مرتفعي و منخفضي الدرجات على مقياس الاتزان الانفعالي.

مقياس الاتزان الانفعالي	الثالث الأعلى(ن=17)		الثالث الأدنى(ن=17)		الدرجة الكلية للمقياس
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	112.08	0.99	49.33	2.64	77.03**
					2.97
					32

(**دال عند مستوى 0.01)

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن المتوسط الحسابي للثالث الأعلى أو المجموعة العليا بلغ: 112.08 بانحراف معياري قدره: 0.99، في حين بلغ المتوسط الحسابي للثالث الأدنى أو المجموعة الدنيا: 49.33 بانحراف معياري قدره: 2.64.

أما فيما يخص قيمة اختبار ت لعينتين مستقلتين غير متجانستين فقد بلغت: 77.03 و هي أكبر تماما من قيمة اختبار ت المجدولة التي قدرت ب: 2.97 عند درجة حرية 32 و مستوى دلالة 0.01. في ضوء ما سبق يمكن القول أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية بين درجات الثلثين الأعلى و الأدنى في مقياس الاتزان الانفعالي، بمعنى انه استطاع التمييز بين مرتفعي و منخفضي الدرجات، و عليه فالمقياس صادق و يمكن الاعتماد على نتائجه في الدراسة الحالية و هو ما يدعم النتائج التي تم الوصول اليها عند تقدير صدق المقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي و يتسق معها.

ب_صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

يعد صدق الاتساق الداخلي من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صلاحية الأداة، فهو يعكس مدى التجانس الداخلي للمقياس و قد اعتمدت الباحثتان على هذا النوع من الصدق في الدراسة الحالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية لكل بند من البنود ، كما يلي:

الجدول رقم (23): معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية للبنود.

أرقام البنود	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	أرقام البنود	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	**0.91	21	**0.74
2	**0.92	22	**0.73
3	**0.90	23	**0.76
4	**0.85	24	**0.81
5	**0.74	25	**0.87
6	**0.82	26	**0.82
7	**0.85	27	**0.78
8	**0.77	28	**0.87
9	**0.77	29	**0.79
10	**0.85	30	**0.81
11	**0.87	31	**0.78
12	**0.74	32	**0.86
13	**0.77	33	**0.86
14	**0.80	34	**0.84
15	**0.84	35	**0.90
16	**0.74	36	**0.87
17	**0.69	37	**0.83
18	**0.78	38	**0.81
19	**0.83	39	**0.83
20	**0.81		

**دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (23) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية لكل بند من البنود جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بحيث تراوحت بين 0.69 بالنسبة للبند رقم 17، و 0.92 بالنسبة للبند رقم 02.

و انطلاقاً من قيم الجدول رقم (23) يمكن القول أن بنود مقياس الاتزان الانفعالي متناسقة معه في قياس هذه السمة مما يدل على أن هذا المقياس صادق و درجة صدقه مقبولة وهو ما يسمح بالاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

يعد تحديد المنهج المناسب للبحث و الاحاطة بميدان الدراسة و كذا التعرف على المجتمع و اختيار العينة الممثلة له والتأكد من صلاحية أداتي القياس، قامت الباحثتان بتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية خلال الفترة الممتدة من 2023_03_01 الى 2023_05_01 من الموسم الدراسي 2022_2023. و قد وقفت الطالبتان على إجراءات التطبيق الميداني للتأكد من مدى فهم المفحوصين للتعليمية و الفقرات وكذا التأكد من اجابتهم على كافة البنود، و قد قدر معدل الزمن المناسب للاجابة على المقياسين معا بالنسبة للطبيب الجراح بحوالي (20الى 30د) كما استغرق على الاستمارات الالكترونية مدة تتراوح بين (48 الى 72 ساعة).

و عليه فقد اعتمدت الباحثتان على كل الاستمارات التي تم تطبيقها باستثناء 10 استمارات تم الغاؤها بسبب الشطب و عدم استكمال الاجابة على كل الفقرات.

الأساليب الاحصائية المعتمدة في الدراسة

1. معامل ألفا كرونباخ.

2. معامل سبيرمان براون.

3. اختبارات

و ذلك باستخدام حزمة البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية V17.SPSS

خلاصة

بعدها تم التعرف في هذا الفصل على أهم الاجراءات المنهجية المتبعة، بداية بتحديد منهج الدراسة مرورا بالدراسة الاستطلاعية مع اعطاء تعريف لها و ذكر أهميتها بالنسبة للبحث العلمي، ثم الدراسة الأساسية تعرفنا فيها على عينة الدراسة و خصائصها ثم الحدود الزمانية و المكانية و البشرية للدراسة، و صولا الى وصف أدواتي القياس و التأكد من خصائصهما السيكومترية و أخيرا تحديد الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية و التي سيتم من خلالها معالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة الميدانية

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة الميدانية :

تمهيد :

أولاً : عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأول

ثانياً : عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثاني

ثالثاً : عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالث

رابعاً : عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابع

خامساً : عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة

خلاصة:

تمهيد

تهدف الدراسة الحالية في البحث في العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى عينة من أطباء الجراحة ولايتي بسكرة و أولاد جلال، والمستوى لكل من التدفق النفسي و امستوى الاتزان الانفعالي كما تبحث في الفروق في كل متغير على حدى تبعا ل: الجنس، الأقدمية، . وبعد المعالجة الإحصائية لتساؤلات وفرضيات الدراسة تم التوصل إلى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها خلال هذا الفصل.

أولاً: عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أن مستوى التدفق النفسي مرتفع لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة وأولاد جلال. لاختبار الفرضية الأولى و التعرف على مستوى التدفق النفسي قامت الباحثتان بحساب التكرار و النسب المئوية من أجل المقارنة بين المستويات الثلاثة للتدفق النفسي (مرتفع، متوسط، منخفض) بحيث

تمثل الدرجات من 36 الى 85 مستوى منخفض، و تمثل الدرجات من 86 الى 130 المستوى المتوسط، و تمثل الدرجات من 131 الى 180 مستوى مرتفع، و جاءت النتائج كما يوضحها الجدول و الشكل التاليين:

الجدول رقم(24): يوضح نتائج مستويات التدفق النفسي (منخفض، متوسط، مرتفع)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الأكثر	الدرجة الأقل	العينة	
18.235	145.20	178	113	40	التدفق النفسي

الشكل رقم (24) يوضح مستويات التدفق النفسي.

من خلال نتائج الجدول رقم(24) يتضح بأن المتوسط الحسابي بلغ القيمة 145.20 من التدفق النفسي، في حين أن الانحراف المعياري بلغ القيمة 18.235، و تظهر الدرجة الأكثر بالقيمة 178 و هذه القيمة تعتبر قيمة مرتفعة على مقياس التدفق النفسي و الدرجة الأقل ما قيمته 113، و هذه النتائج تؤدي الى تأكيد الفرضية الأولى القائلة بأن مستوى التدفق النفسي لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة و أولاد جلال مرتفع.

ثانيا: عرض النتائج الخاصة الفرضية الثانية

تتص الفرضية الثانية على أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة وأولاد جلال. للتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتان بحساب التكرارات و النسبة المئوية من أجل المقارنة بين المستويات الثلاثة للاتزان الانفعالي(منخفض، متوسط، مرتفع) بحيث تمثل الدرجات من 39 الى 71 المستوى المنخفض، و الدرجات من 72 الى 84 المستوى المتوسط، و الدرجات من 85 الى 117 المستوى المرتفعو جاءت النتائج كما يوضحها الجدول و الشكل التاليين:

الجدول رقم(25) يوضح نتائج مستويات الاتزان الانفعالي(مرتفع، متوسط، منخفض).

العينة	الدرجة الأقل	الدرجة الأكثر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	47	98	85.95	11.124

من خلال نتائج الجدول رقم(25) يتضح بأن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي حيث بلغ المتوسط الحسابي ما قيمته (85.95) و الانحراف المعياري (11.124)، و الدرجة الأكثر (98) و الدرجة الأقل (47)، و هذه النتائج المتباينة و الواضحة تبرز لنا أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع عند الأطباء الجراحين و هذا ما يؤكد الفرضية الثانية القائلة بأن: مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة و أولاد جلال.

ثالثا :عرض النتائج الخاصة الفرضية الثالثة

تتص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي عند أطباء الجراحة في ولاية بسكرة و أولاد جلالوللتحقق من هذه الفرضية قامت

الباحثان باستخدام معامل الارتباط بيرسون من أجل قياس حجم العلاقة بين درجات الأفراد

على مقياس التدفق النفسي والاتزان الانفعالي والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم(26)يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون للتدفق النفسي و الاتزان الانفعالي:

متغيري الدراسة	العينة	قيمة معامل الارتباط "بيرسون"	مستوى الدلالة الاحصائية
التدفق النفسي و علاقته بالاتزان الانفعالي.	40	0.41**	دالة

** :دال عند 0.01

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة معامل الارتباط لدرجات الأطباء الجراحين بلغت

(0.41) عند مستوى الدلالة 0,01 ومنهنتنتج أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين

التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة و أولاد جلال.

رابعا :عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة

تنص الفرضية الرابعة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي و الاتزان

الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى الأطباء الجراحين في ولاية بسكرة أولاد جلال .و للتحقق من هذه

الفرضية قامت الطالبتان باستخدام اختبار (ت) من أجل المقارنة بين درجات الذكور و

الاناث على مقياسي التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي و النتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (27): نتائج اختبار (ت) يوضح الفروق بين الجنسين في مقياسي التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي :

المتغيرات	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التدفق النفسي	ذكر	24	145	19.404	-0.084	0.229
	أنثى	16	145	16.943	-0.086	
الاتزان الانفعالي	ذكر	24	87.83	8.751	1.324	0.140
	أنثى	16	83.13	13.788	1.213	

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن العدد الكلي لأفراد العينة 40 طبيب جراح، 24 منهم ذكور، و 16 اناث، بحيث بلغ المتوسط الحسابي على مقياس التدفق النفسي لدى الجنسين 145، و الانحراف المعياري عند الذكور (19.404) أما الاناث (16.943) و يعطي الجدول قيمة اختبار (ت) عند الذكور بلغت (-0.084) أما الاناث فقد بلغت (-0.086) عند مستوى دلالة (0.229) وهي غير دالة احصائيا، أما بالنسبة للاتزان الانفعالي فقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (87.83) أما لدى الاناث (83.13)، أما الانحراف المعياري عند الذكور فقد بلغ (8.751) و لدى الاناث (13.788)، أما قيمة (ت) فقط بلغت عند الذكور (1.324) أما الاناث (1.213) عند مستوى دلالة 0.140 و هي غير دالة احصائيا. و على ضوء هذه النتائج يمكننا قبول الفرضية القائلة : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين (ذكور، اناث) لمقياسي التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي.

عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة

تنص الفرضية الخامسة على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الأقدمية (سنوات العمل) لدى الأطباء الجراحين في ولاية بسكرة أولاد جلال .و للتحقق من هذه الفرضية قامت الطالبتان باستخدام اختبار (ت) من أجل المقارنة بين درجات سنوات العمل على مقياسي التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي و النتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم(28): نتائج قيمة اختبار"ت" توضح الفروق في سنوات العمل(الأقدمية) بالنسبة لمقياس التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي:

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة Sig
التدفق النفسي	أقل من خمس سنوات	17	139.94	18.529	-1.599
	أكثر من خمس سنوات	23	149.09	17.396	-1.584
الاتزان الانفعالي	أقل من خمس سنوات	17	84.06	13.872	-0.923
	أكثر من خمس سنوات	23	87.35	8.637	-0.862

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت ب:40 طبيب جراح منهم 17 لديهم خبرة أقل من خمس سنوات بلغت نتائجهم على مقياس التدفق النفسي، بالنسبة للمتوسط الحسابي بلغ قيمة قدرها (139.94) أما الانحراف المعياري فقد بلغ (18.529) أما قيمة ت (-1.599)، في حين أن الأطباء الجراحين الذين لديهم خبرة تزيد عن خمس سنوات بلغ عددهم 23 طبيب جراح بمتوسط حسابي قدر ب (149.09) بانحراف معياري قدر ب (17.396) أما قيمة ت فقدرت ب (-1.584) عند مستوى دلالة 0.786، و هي قيمة غير دالة احصائياً.

أما بالنسبة لمقياس الاتزان الانفعالي فقد بلغ عدد العينة الأقل من 5 سنوات 17 طبيب جراح بمتوسط حسابي قدر ب (84.06) و انحراف معياري قدره (13.872) أما قيمة ت فقد قدرت ب(-0.923)، في حين أنه بلغ عدد الأطباء الجراحين ذو الأقدمية الأكثر من خمس سنوات ب 23 طبيب جراح بمتوسط حسابي قدر ب 87.35 و انحراف معياري قدره 8.637، و بلغت قيمة ت (-0.862) بمستوى دلالة قدره 0.96 و هي قيمة غير دالة احصائياً،

و من هذه القيم يمكن قبول الفرضية الخامسة القائلة : بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في سنوات العمل على مقياس التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين تعزى لمتغير الأقدمية.

الفصل السادس:

مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

الفصل السادس:

مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

تمهيد

- مناقشة و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الأولى
- مناقشة و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثانية
- مناقشة و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة
- مناقشة و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة
- مناقشة و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الخامسة

خلاصة

تمهيد:

بعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وعرضها وتحليلها سيتم في هذا الفصل مناقشة النتائج المتوصل إليها و اعطاء تفسير لها.

• مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالفرضية الأولى

تذكير بنص الفرضية

يدور نص هذه الفرضية حول: مستوى التدفق النفسي مرتفع لدى عينة من الأطباء الجراحين فيولايته بسكرة وأولاد جلال

وللتحقق من الفرضية قامت الطالبتان بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الدرجة الأقل و الدرجة الأكثر من أجل المقارنة بين المستويات الثلاثة للتدفق النفسي، مرتفع، متوسط، منخفض. و توصلنا بالنتائج الموضحة في الجدول رقم(24) بأن مستوى التدفق النفسي مرتفع لدى الأطباء الجراحين. وقد اتفقت هذه النتيجة مع بعض النتائج التي توصلت إليها دراسات مثل:

دراسة نيرمين حجازي النتشة 2021 بعنوان التدفق النفسي وعلاقتها بي الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل فلسطين حيث أظهرت نتائجها على مستوى مرتفع من التدفق النفسي لدى العينة المدروسة(طلاب) .

كما جاءت نتائج دراسة زهور سليم الجهني 2022 بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالصمود

النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة و اتفقت في نتائجها بوجود مستوى مرتفع للتدفق

النفسي .دراسة رزان شاهر عبدالوالي السعودي ومحمد أحمد الرفوع 2022 بعنوان التدفق النفسي

وعلاقته بالاتساق المعرفي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية .واختلفت مع نتائج دراسة مريم نزال

سليمان العنزي 2017 بعنوان مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة وعلاقته بالاتزان الانفعالي

حيث توصلت إلى وجود مستوى متوسط من التدفق النفسي لدى العينة المدروسة(طالبات) .

يلاحظ في نتائج هذه الفرضية أن مستوى التدفق النفسي مرتفع لدى الأطباء الجراحين و هذا يترتب عليه اثار ايجابية منها خفض الشعور بالخوف، الملل، و تقوية الثقة بالنفس و الاستقلالية و ينمي مستوى الطموح و الدافعية للإنجاز و تحمل المسؤولية و غيرها.(محمد سيد، 2009،ص18)، و هذا من شأنه أن يحقق نجاح العملية الجراحية و زيادة الثقة لدى الطبيب الجراح في قدراته و مهارته.

و ترجع الطالبتان هذه النتائج الى :

- وجود درجات من الاستمتاع بالأداء حيث يعتبر دافع داخلي إذ يكون سببا في ازدياد.
- احتمال حدوث خبرة التدفق اذ وظف ميهالي هذه الفكرة " الجراحون مشاركون بالكامل في عملهم لأنهم يستمتعون بالنشاط نفسه" (Csikszentmihalyi ,1975 p126)
- الكفاءة المعرفية و المهنية يؤثران على الجراحين في أداءهم قال أحد الجراحين الذين قابلهم ميهالي " أحصل على متعة فكرية " (Csikszentmihalyi ,1975 p130)
- ينساب الجراحون الى حيز التدفق بسبب طبيعة العمل (الجراحة) اذ يقودهم التركيز أثناء العملية الى الانغماس، ميهالي : " تتطلب العملية الجراحية تركيزا كاملا" (Csikszentmihalyi ,1975 p124)
- توفر الشروط التي تؤدي للتدفق النفسي بين أفراد العينة والتي عددها سليغمان في النقاط التالية:

1. تعرف الفرد على قواه المميزة.
 2. اختيار العمل الذي يتيح استخدام تلك القوى يوميا.
 3. جعل العمل الحالي جذاب بالطريقة التي تتيح استخدام هذه القوى أكثر.
- (سليغمان، 2005 ،ص 222- 12)

- البيئة الخارجية أو المحيطة بالجراح أثناء الجراحة تساهم في دخوله للانغماس لدرجة أنه يحدث تشوه للوقت و عدم اهتمام للجهد المبذول منه الذي يصل الي ساعات داخل غرفة العمليات، يوضح ميهالي " مع استمرار الجراح في عمله ، يكون انتباهه كاملا لدرجة أنه من المحتمل أن يصبح غير مدرك لمرور الوقت وجسده ومحيطه والأشخاص الاخرين" (Csikszentmihalyi ,1975 p132)

- قدرت الأطباء على استخدام الظروف والإمكانيات المتاحة لهم بشكل فيه نوعية من الابتكارية والإبداع. دون اهمال الجانب الإنساني الذي تحمله مهنة الجراحة اذ تجعلهم أكثر حرصا و دقة ففكرة أن يبين يديهم انسان و حياته مرتبطة في مدى كفاءته و قدرته تجعله متقنا اثناء العملية الجراحية.

مناقشة وتفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

تذكير بنص الفرضية:

يدور نص هذه الفرضية حول: مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى عينة من الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة وأولاد جلال.

وللتحقق من الفرضية قامت الطالبتان بحساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الدرجة الأقل و الدرجة الأكثر من أجل المقارنة بين المستويات الثلاثة للتدفق النفسي مرتفع متوسط منخفض ، و قد توصلنا بالنتائج الى قبول هذه الفرضية و بأن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة و أولاد جلال. وقد اتفقت هذه النتائج مع ماتوصلت اليه دراسة بن شيخ ربيعة بعنوان: علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بورقلة في أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع .

وقد اختلفت نتيجة هذه الفرضية مع نتائج الدراسات التالية:

دراسة أريج حسان حسين أبو عوض 2018 بعنوان الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتها بإتخاذ القرار لدى الطلبة جامعة الأزهر بغزة بالتوصل إلى مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي. و دراسة مريم نزال سليمان العنزي 2017 بعنوان مستوى التدفق النفسي لدى طالبات الجامعة وعلاقته بالاتزان ه الانفعالي وكان مستوى الاتزان الانفعالي عندهن متوسط.

و يلاحظ بأن الاتزان الانفعالي سمة شخصية مرتبطة ارتباط وثيق بالانفعالات الايجابية السوية التي تساعد و تساهم بشكل كبير في قدرة الطبيب الجراح على تحمل الضغوطات و تشجعه لمواصلة نشاطه و تهيئه للمقاومة و حل المشكلات الانية بكل عقلانية و مرونة في ادارة الأزمات الطارئة و التحكم في كل الأدوات و الأجهزة الطبية المستعملة (مشرط، مقص....) و تحريكها بكل دقة و توجيه بصره و حواسه و كل تركيزه و صب انتباهه نحو الهدف و عدم الاكتراث للمشتتات الخارجية

و هذه من بين سمات الشخص المتزن انفعاليا اذ يمكنه ادارة ذاته و الاخرين و القيام بالأعمال الدقيقة و الحساسة بكل هدوء و اتقان. و منه كان من الجيد على الطبيب الجراح أن يكون في حالة من الاتزان الانفعالي طوال فترة العملية الجراحية بغية تجنب الأخطاء الطبية و الوصول الى الأهداف المسطرة مسبقا، و هذا ما توصلنا اليه في نتيجة هذه الفرضية. و ترجع الطالبان هذه النتائج الى :

- مهنة التطبيب هي في الأصل مهنة إنسانية تفاعلية بالدرجة الأولى تحتاج إلى قدر من ضبط النفس والاتزان والتحكم في الانفعالات.
- السمات الشخصية للطبيب الجراح من ركازة، ثبات، جدية، و التزام و تحكم، ذكر ديسي رايما عندما طور نظرية تقرير مصير الذات و هي نظرية في علم النفس الايجابي بأن: " الفرد يكافح حتى يكون متحكما ذاتيا، و يكون سلوكه اختياريا قسديا و محفزا ذاتيا".
(حجازي، 2012، ص108)
- وعي الطبيب الجراح بضرورة الإلتزام بالهدوء أثناء العملية الجراحية وذلك لإدراكه مدى خطورة توتره أو قلقه على أدائه المهني و الأخطاء التي ممكن أن يقع فيها و تضر الشخص المريض.
- تفاؤل الطبيب الجراح و هذا التفاؤل الشخصي و توقع الأفضل كأنفعال ايجابي أو كتوجه في الحياة، و المعنى الشخصي كاطار عام يمكن للفرد من لمس دلالات الخبرات الحياتية بصورة ايجابية .
(أبو حلاوة، 2014، ص14).
- قدرة الطبيب الجراح العالية على توجيه تركيزه على ما يقوم به .
- عدم الاهتمام بالمثيرات و المشتتات الخارجية للحفاظ على توازنه الانفعالي.
- امتلاك الطبيب الجراح نظرة موجب نحو الذات و الثقة بالنفس يسمح له بأن يكون في حالة من الثبات و الاستقرار النفسي.

- القدرة على التحكم في المشكلات و السيطرة عليها و توجيه الفريق الطبي نحو الاستراتيجيات و البدائل حسب ما تقتضيه الحالة بدلا من الشعور بفقدان السيطرة و ترك الأمور تسير بطريقة عشوائية.
 - ارتفاع الدافعية و الرغبة في نجاح العملية و الوصول لأفضل النتائج.
 - الشغف و حب المهنة و الاهتمام بكل خطوة يقوم بها .
 - القدرة الطبيب على حل المشكلات و ادارة الضغوطات و التحديات باستراتيجيات و طرق مرنة، فمن صفات الشخص المتزن انفعاليا المرونة يعرفها ريان 2006: بأنها القدرة على انتاج أنواع مختلفة من الأفكار و على أن يحول تفكيره من مدخل الى اخر، أو أن يستخدم مجموعة من الاستراتيجيات.
- (الفخراي، 2014، ص166).

مناقشة و تفسير نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

تذكير بنص الفرضية

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة وأولاد جلال، وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتان باستخدام معامل الارتباط بيرسون من أجل قياس حجم العلاقة الإرتباطية بين درجات أفراد العينة على مقياس التدفق النفسي والاتزان الانفعالي وقد بينت نتائج الدراسة الموضحة في الجدول رقم (26) و بعد المعالجة الإحصائية تبين أن معامل ارتباط "بيرسون" بين مقياسي التدفق النفسي و مقياس الاتزان الانفعالي هو (0.41) وهي قيمة موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01 و بناء على هذه القيمة يمكن القول أنه توجد علاقة ارتباطية بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة و أولاد جلال .

و هذا النتيجة تتوافق مع نتائج دراسة عادل بن عبدالله بن علي جابر 2021 المعنونة ب : الاتزان الانفعالي و علاقته بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة، و الذي اعتبر أنه

توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا لدى أفراد العينة.و كذلك دراسة حنان بنت محمد أمين محبوب 2020 بعنوان: التدفق النفسي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بمكة المكرمة في جائحة كورونا(كوفيد2019) و التي توصلت الى أنه توجد علاقة ارتباطية لكنها سالبة عند وضع نادين العساف مفهوم التدفق النفسي في سنة 2022 يتضح لنا ارتباطه بالاتزان الانفعالي بقولها: " التدفق النفسي هو حالة من السيولة و الاندفاع بقوة و هو حالة من حالات الذكاء الوجداني و يمثل الغاية القصوى أو الدرجة النهائية في توظيف الانفعالات ". بحيث أن حالة التدفق النفسي ترتبط بالقدرة على التحكم و توجيه هذه الانفعالات نحو مسار يزيد من الانغماس(الاندماج) في الأداء و التركيز التام على المهمة و الاحساس بالسيطرة و تحمل التهديدات الخارجية و مواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف و القلق و التوتر أي قدرته على تكييف استجاباته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية أي تحقيقه للثبات الانفعالي و التي تؤدي الى تحقيق الأهداف المرجوة و منه الدخول في حالة التدفق المثلى و التي عرفها ميهالي : "حالة التركيز الشديد تحدث عندما يندمج الفرد في مهمة ما تتطلب ذلك التركيز و هو حالة مثلى يصل اليها الفرد " .

(Csikszentmihalyi 1990 P)

و ترجع الطالبتان أسباب وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي الى عدة أسباب من بينها:

1. طبيعة المهنة: المتمثلة في الأطباء الجراحين الذين كانو جزء من دراستنا بمختلف التخصصات "

جراحة باطنية، جراحة الأعصاب، جراحة عظام، جراحة عيون، جراحة عامة " بحيث يجب على الطبيب الجراح أن يكون في حالة من الثبات و التروي و التريث و الضبط الانفعالي و تطويع الانفعالات بما يتناسب مع الموقف البيئي الخارجي أثناء العملية الجراحية و هذا يساهم بالطبيب الجراح أن يصل لحالة الانغماس الكلي و الشعور بالسيطرة الى درجة فقدان الوعي

بالزمن، و هذا ما أكده جراح الأعصاب " خ . م " بسكرة، أثناء اجابته على المقياسين (التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي) أن بعض العمليات المعقدة تتطلب جهد فكري و نفسي و جسدي تصل الى 15 ساعة متواصلة، يحاول أن يكون في أقصى درجات الاتزان الانفعالي بالرغم من الضغط الكبير داخل غرفة العمليات دون اهمال الجانب الشخصي و الانهاك الجسدي فيوجه تركيزه لعمله الحالي،(محادثة خاصة، 13 أبريل 2023) الى أن يصل الى التدفق النفسي و يدخل في حالة من فقدان الوعي بالذات و احساس بالسيطرة و اندماج كبير في الأداء، يوضح ميهالي هذه النقطة في كتابه **Beyond boredom and anxiety 1975** بأن الطبيب الجراح ليس على دراية بجسده الا يديه و أنه لا يكون على دراية بمشاكل النفس أو الشخصية فهو ليس على دراية بالام في القدمين أي لا يدرك نفسه.

2. طبيعة حالة التدفق النفسي و حالة الاتزان الانفعالي: اذ أن كل منهما من الحالات الايجابية

فالتدفق النفسي يعتبر حالة من السواء وما من شيء يحكمه السواء إلا كان الاتزان أساسه وصميمه، إذ لا يستطيع الطبيب الجراح أن يصل إلى مستوى مرتفع من التدفق النفسي أو مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي إلا إذا كان ذو شخصية سوية ويتمتع بنوع من الصحة النفسية إذ إن هذان المتغيران يدلان على القوة والثبات والصمود والذكاء والصحة النفسية فالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء و غير الأسوياء، يتصف الأفراد المتزنين انفعاليابسمات عديدة منها المحافظة على ضبط النفس والهدوء و توجيه الانفعالات توجيهها سليما لكي تكون في مسار صحيح ونقصد به ذلك التركيز المصحوب بالانتباه على العمل و عندما يبدأ التركيز العمدي المرتفع المصحوب بانتباه شديد على العمل، هنا تسير حالة التدفق النفسي في ثلاثة مسارات :

الأول: التخفيف من الاضطراب الانفعالي مع تقديم الراحة النفسية.

والثاني: القيام بالعمل من غير بذل أي مجهود عقلي وجسدي كبير.

والثالث: عندما يجد الفرد عملاً معيناً فينشغل به وينغمس فيه على نحو يجعله يستثمر قدراته العقلية

ومهاراته الوجدانية إلى أقصى درجة والمساهمة في تحسين نوعية القرارات التي يتخذها في حياته

الاجتماعية و العملية. (عبد العز ، 2022،ص68).

- إذ بالاتزان يستطيع الطبيب الجراح التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بالهدوء وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد
- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب المواقف ودوافع الشخص وخبرته بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة أخلاقية معينة وبذلك يشعر الطبيب بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار وطمأنينة يستطيع من خلالها مواجهة الصعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي ومختلف المجالات وتحت تأثير مختلف الظروف.
- إن أحد طرق تحقيق الاتزان الانفعالي هي التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة وبالنسبة للطبيب الجراح يمكن القول أن العمليات الجراحية أو أدائه المهني هو الطريقة التي يعبر بها عن طاقته و هنا تتشكل تلك الحالة من الانغماس الشديد .
- ومن أحد طرق تحقيق الاتزان الانفعالي كذلك عدم تركيز الإنتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات فالطبيب أثناء الجراحة يكون تركيزه وانتباهه موجه مباشرة إلى الشيء الذي يقوم به

مناقشة وتفسير نتائج الخاصة بالفرضية الرابعة

تذكير بنص الفرضية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى

الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة و أولاد جلال، للتحقق من هذه الفرضية قامت الطالبتان باستخدام

اختبار (ت) من أجل المقارنة بين درجات الذكور والاناث على مقياس التدفق النفسي و مقياس الاتزان

الانفعالي. توصلنا في نتائج هذا الفرضية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ، وهذا ما اتفق مع دراسة:

بن شيخ ربيعة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي والتدفق النفسي لدى الأساتذة التعليم الثانوي تبعا لاختلاف الجنس. ودراسة فتحي احمد و عبد الجوادب عنوان التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبهات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من الطلاب المتفوقين التي توصلت بعدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في التدفق النفسي. و دراسة رزان نديم عز الدين بعنوان التدفق النفسي و علاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من الطلاب التي توصلت بالانها لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس. و دراسة العروم وجحيدر بعنوان التدفق النفسي و علاقته بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a > 0.05$) بين الإناث والذكور من معلمي التربية الخاصة على مقياس التدفق النفسي. في دراسة حنان بنت محمد أمين محبوب 2020 توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس . و اختلفت مع دراسة:

في دراسة حنان بنت محمد أمين محبوب 2020 توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تعزى لمتغير الجنس وهذه الفروق لصالح الذكور. و دراسة مهريّة الأسود 2019 بعنوان التدفق النفسي لدى طلاب جامعة قاصدي مرباح ورقلة

و دراسة رزان شاهر عبدالووالي السعودي ومحمد أحمد الرفوع 2022 بعنوان التدفق النفسي وعلاقته بالاتساق المعرفي إلى طلبة جامعة الطفيلة التقنية إذا توصلت أنه توجد فروق تعزى لمتغير الجنس بين متغيرات دراستهم و عيناتهم. و بإمكاننا اعتبار هذه النتائج منطقية الى حد ما كونها تتوافق مع ماجاء في النظري، و اتضح في النظرية الانسانية التي أشارت الى أن الانسان لابد أن يشبع حاجاته ليصل الى مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي، كما اتضح في النظرية المعرفية التي أشارت أن ادراك الفرد للموقف

و ما يشعر به داخليا يظهر في شكل انفعالات، فاذا كان ادائه جيد و الظروف ملائمة فان الاتزان

الانفعالي يرتفع. و ترجع الطالبتان هذا التوافق و عدم وجود فروق الى :

- الزاد العلمي المتكافئ بين الجنسين.
- الوعي التام بأهمية مهنته و دوره الفعال و الرئيسي في تحقيق الأهداف المسطرة.
- الظروف الطبية المتساوية بين الجنسين في المصالح الطبية.
- ممارسة الأطباء الأعمال التي يحبها و يجد في مزاولتها متعة كبيرة. (بكار، 2005).
- امتلاك صفات الشخصية السوية و المتزنة، غير المضطربة لدى الجنسين، فمحاولة جيرالد و مارلين Geraledmarilyn لتفسير التدفق النفسي من خلال سمات الشخصية و افتراض أن هناك علاقة بين التدفق النفسي و الابتكار و قاما بتسجيل مؤشرات التدفق النفسي من خلال الأنشطة المختلفة التي يمارسها الشباب و التي يمكنه من خلالها أن يشعر بحالة التدفق و توصلا الى أن التدفق النفسي أحد العناصر الهامة للابتكار و انجاز المهام بكل احترافية و دقة كما أنه يعد أحد سمات الشخصية المبتكرة و السوية . (خشبة، 2017، ص235)
- صقل المهارات و تطويرها في كل فرصة ممكنة.
- التحفيزات المقدمة من طرف وزارة الصحة للجنسين.
- عدم التفرقة و التمييز بين الجنسين في توزيع العمليات الجراحية.
- الشغف و حب المهنة لدى الجنسين.
- الدور الكبير الذي تلعبه الندوات و الدورات التطويرية الدورية التي تمس الطرفين.
- عملية التفاعل و التأثير و التأثير المتبادلة فيما بينهم.
- المنافسة الشريفة و حب المهنة لديهم.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

توصلنا في نتائج هذه الفرضية الى أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياسي التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الأقدمية عند الأطباء الجراحين، و جاءت هذه النتيجة موافقة لما جاء في : دراسة العروم وجحيدر بعنوان التدفق النفسي و علاقته بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة لا توجد فروق بين معلمي التربية الخاصة على مقياس الصحة النفسية تبعا للأقدمية اقل من 10 سنوات / 10 سنوات الجراحة مهنة حساسة و دقيقة تتطلب الوعي بأهميتها و خطورتها قبل البدء فيها، ثم العمل بكل صداقية و شفافية بعيدا عن التسرع و التهور الذي يؤدي لأخطاء طبية فادحة، فيعود عدم وجود فروق في الاقدمية هو أول ما يقوم به الطبيب عامة و الطبيب الجراح خاصة عند تخرجه هو القسم : "أقسم بالله العظيم أن أراقب الله في مهنتي، و أن أصون حياة الانسان في كافة أدوارها، وأن أحفظ للناس كرامتهم ... و الله على ما أقول شهيد". فهذا القسم يساهم في الالتزام بأخلاقيات المهنة مهما كانت سنين الممارسة . و من وجهة نظر الطالبان فان الأسباب تعود الى:

- يعود عدم وجود فروق الى حبهم للمهنة هذا ما يجعلهم بنفس المستوى من التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي رغم اختلاف في سنين العمل
- القدرات و التوافق بين التعليم الأكاديمي و متطلبات المهنة، فيمكن الدخول في حالة التدفق عندما تكون الأعمال التي يقوم بها تتناسب و حجم قدرات الفرد. (حسين، 2007، ص145).
- الدافع الداخلي يحرك كل من الطبيب الجراح الاكثر او الأقل من 5 سنوات و هذا " الدافع الداخلي لدى الطبيب يعزز السعادة الانسانية و الانهماك في النجاح و هذا ما يراه ديسي و رايان 2004 في نظرية تقرير مصير الذات.
- (نصيف، 2010، ص 106-107).
- فتح مجال التدريب للجراحين الجدد، و استقبالهم و تدريبهم على مهارات العمل من طرف الجراحين القدامى.

- تقارب وجهات النظر و زيادة وعيهم و تطوير الكثير من أفكارهم و اتجاهاتهم و التي تتعكس بالايجاب على شخصيتهم ككل و بلوغهم لمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي و دخولهم في حالة التدفق النفسي المثلى.
- العمل بصبر و تأني لكل الأطباء و عدم فرض الأوامر دون اقتناع.
- الالتزام بالاستمرارية بنسبة للأطباء ذوي الخبرة الطويلة (لمحافظتهم على الشعور بحالة التدفق يستمرون في زيادة التحديات لتتناسب مع المهارات) قد أشار ميهالي الى ذلك أي يمكن ان يصل الطبيب الجراح الى حالة التدفق اثناء خياطة الجرح (و هي بنسبة لهم عملية بسيطة) و لكن لا يدخل الطبيب ذو الخبرة الطويلة الى حالة التدفق في هذه العملية البسيطة
- مهارات الاتصال القوية بين الأطباء الجراحين المبتدئين و ذوي الخبرة، و بين كل الطاقم الطبي و المرضى.
- يلعب الطبيب الجراح ذو الخبرة الكبيرة دور المرشد و الموجه للطبيب الجراح الجديد الذي يكون بمثابة التلميذ الممارس.

استنتاج عام :

- من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي أصبحت الصورة واضحة كاشفة بذلك عن الغموض الذي تم الإشارة إليه في إشكالية الدراسة من قبل و الان بإمكاننا استخلاص مضمون هذه الدراسة انطلاقا من الدراسة التطبيقية التي أزلت الغموض عن هذا العمل حيث تم التأكد من وجود علاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة و أولاد جلال و تم التوصل إلى بعض النتائج و المتمثلة فيما يلي :
- مستوى التدفق النفسي عند أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال مرتفع.
 - مستوى الاتزان الانفعالي عند أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال مرتفع.
 - توجد علاقة بين التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال تعزى لم تغير الجنس.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي والاتزان الانفعالي لدى أطباء الجراحة في ولايتي بسكرة وأولاد جلال تعزى لم تغير الاقدمية .من خلال ما سبق نستنتج أن كل افتراضات الدراسة الحلية تم التحقق منها، و قد تحققت كلها .

خاتمة

خاتمة

خاتمة :

و في ختام هذا البحث الذي ممرنا فيه على كل نقاط البحث العلمي، و تطرقنا الى أهم نقاط موضوع الدراسة باستقاضة و اسهاب و شمولية فموضوع دراستنا هو التدفق النفسي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين في ولايتي بسكرة و أولاد جلال، و هذا الموضوع هو أحد المواضيع المندرجة ضمن علم النفس الايجابي الذي اهتم بدراسة الانسان من جانبه الايجابي و سعى لتعظيم مهاراته و قدراته و التركيز هلى ايجابياته و الوقوف على خصائص السلوك السوي و مقوماته و التركيز على مكامن القوة في نفسية الانسان كالسعادة و الطمأنينة و الاستقرار النفسي، فقد صاغه مارتن سليجمان عام 1998، و من بين مصطلحاته نجد التدفق النفسي و الذي يعني حسب ماعرفه ميهالي 1996 بأنه:"حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الناس في التعامل مع مهام تتطلب تركيزا شديدا و مثابرة و مواصلة بذل الجهد، و هذه الحالة تتحقق عندما يكون مستوى قدرات و مهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي او الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهام ذات الأهداف المحددة و التي تقدم تغذية راجعة فورية".

(الصاوي،2020،ص229)

فالدخول في حالة التدفق النفسي يتطلب مشاركة الفرد في أنشطة أهدافها واضحة، و ان يثق بقدراته و يكون هناك توازن جيد بين التحديات الملموسة و المهارات الخاصة، و يكون في حالة من الاستقرار و الثبات الانفعالي من أجل القيام بالمهمة بطريقة صحيحة فبض الأعمال تتطلب دقة و تركيز للوصول للأهداف المسطرة، و لعل أدق هذه المهام مهنة الجراحة، فالطبيب الجراح أكثر من يحتاج أن يكون في حالة اتزان انفعالي و الذي يعرف على انه:"مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته و التحكم بها و عدم افراطه في التهيج".

فقد قدمنا في هذه الدراسة الوصفية التي هدفت بصورة واضحة للكشف عن العلاقة بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي لدى الطبيب الجراح ماهية كل من التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي، حيث تم تقسيمهم لفصلين بداية بالتدفق النفسي تعرفنا على مفهومه و بعض المفاهيم الضمنية و أصله التاريخي و مراحل و

خاتمة

شروط الدخول في حالة التدفق النفسي و أنواعه و صولا للأراء النظرية، ثم أبعاده التسعة التي تم استخدامها في الاستبيان كذلك، أما بالنسبة للاتزان الانفعالي فتعرفنا على مفهومه و طبيعته و طرق تحقيقه و أين تكمن اهميته و ماهي العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي كذلك الاراء النظرية حوله و ثم أبعاده، و منه الى الجانب التطبيقي الذي كشفت نتائجه على ان مستوى التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي مرتفع و ذلك بسبب المهارات التي يمتلكها الجراح و قدرته على التأقلم مع الظروف و الامكانيات المتاحة لهم، فيمكن الدخول في حالة التدفق النفسي عندما تكون الاعمال التي يقوم بها تتناسب و حجم قدرات الفرد (حسين، 2007، ص145)، و يشير جاكسون الى ان الشعور بالسيطرة يعطي حالة من الاتزان المثلى، و هنا تظهرجليا العلاقة الارتباطية بين التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي و هو ما أسفرت عنه نتائج الدراسة بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة و قوية، و ذلك سببه طبيعة المهنة التي تتطلب الدقة و التركيز و الانغماس، و لأن مهنة الجراحة مهنة حساسة و صعبة نوعا ما كان ادراك أهميتها و قيمتها و مدى خطورتها أحد اول خطوات الخوض فيها، و الثقة بنفسه و قدراته سواء لدى الاناث أو الذكور وهذا ما أكدته نتائج الدراسة فأسفرت على أنه لا توجد فروق بين الجنسين على مقياسي التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي و كذلك لا توجد فروق بالنسبة للأقدمية(سنوات العمل)و هذا يؤكد تكافؤ الفرص و تكافؤ المهارات بينهم و أن جو العمل داخل المؤسسات الاستشفائية العمومية و العيادات الخاصة لأن عينة الدراسة شملت عدد من الأطباء الجراحين في كلا المؤسستين و كل التخصصات كان جو تنافسي جيد خالي من الكراهية و الظلم، ف الجراحين ذو الخبرة الطويلة لا يبلخون بالمعلومات و الارشادات على الجراحين المبتدئين و الجدد، و هذا ما خلق بيئة عمل مناسبة للتطور و تنمية المهارات و تحقيق الأهداف و تجنب الوقوع في الأخطاء الطبية، و تحقق حالة من الاستقرار و الهدوء و العمل بتناوب و تكافؤ، و منه نستنتج أن التدفق النفسي و الاتزان الانفعالي مرتبطان ارتباطا وثيقا و هذا الارتباط بنمي السلوك السوي و يسمح بمواجهة التحديات و الضغوطات بكل رزانة و هدوء و تحقيق لأهداف المسطرة.

توصيات و آفاق البحث مستقبلا:

انطلاقا من الدراسة الحالية وما تطرقت له في فصولها الستة تقترح الطالبتان:

- الاتجاه نحو مواضيع علم النفس الإيجابي عموما بداية التدفق النفسي والاتزان الانفعالي و غيرها من المتغيرات الإيجابية .
- توجيه الباحثين والدارسين إلى دراسة موضوع التدفق النفسي في مجالات مختلفة.
- البحث في العوامل التي تؤدي إلى زيادة التدفق النفسي لدى الاطباء و استكشافها ميدانيا.
- الإستفادة من الفئة التي تتمتع بمستوى عالي من التدفق النفسي.
- إجراء العديد من الدراسات في موضوع التدفق النفسي في شتى المجالات.
- البحث فيما اذا كانت حالة التدفق النفسي ترتبط بمتغيرات أخرى .
- استهداف عينة الأطباء عامة و أطباء الجراحة خاصة في دراسات مناسبة .

المصادر و المراجع :

المصادر:

- المعجم الوجيز 2002، مجمع اللغة العربية .. الهيئة المصرية العامة لشؤون المطابع الأميرية، القاهرة.

المراجع العربية :

الكتب :

- بكار ياسر عبد الكريم 2005 القرار في يدك مركز الياية للتممية الفكرية ، دار البيروني ، ط1، دمشق.
- جولمان دانيال 2000 الذكاء العاطفي ترجمة ليلي الجبالي مراجعة محمد يونس الكويت دار المعرفة. 626
- حسين محمد عبد الهادي 2007 الذكاء العاطفي و ديناميات قوة التعلم الاجتماعي، دار الكتاب الجامعي ، العين.
- خالد ابراهيم الفخراني 2014 علم النفس الايجابي و تطبيقاته في المجالات الاكلنيكية و الاجتماعية و الجنائية المؤتمر الاقليمي العاشر لقسم علم النفس، جامعة طنطا ، مصر.
- خير الله عصار 1982 محاضرات في منهجية البحث الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- رجاء محمود أبو علام 2011 مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية القسم التاسع أسس كتابة التقرير النهائي للبحث . القاهرة .
- سليجمان مارتن 2006 السعادة الحقيقية- استخدام علم النفس الايجابي الحديث- ط1 الرياض مكتبة جرير.
- طارق محمد بدر العبودي ، علي عبد الرحيم صالح، علم النفس الايجابي 2018 ، ط1، دار المنهجية للنشر و التوزيع، عمان، الأردن
- فضيل دليو علي غربي 2011 أسس المنهجية في العلوم الاجتماعية مخبر علم اجتماع الاتصال للبحث و الترجمة و التوزيع، جامعة منتوري قسنطينة.

مجلات علمية :

- أحمد خنسه (2000) دليل المعلم إلى التربية وعلم النفس (ب) ط دار علاء الدين للنشر، دمشق.
- الأسود، مهريّة والأسود، الزهرة (2020) التدفق النفسي لدى طلبة جامعة قاصدي مباح ورقلة. جامعة الوادي، الجزائر، مجلة العلوم النفسية والتربوية. العدد 6(ج1) الجزائر : 55-69
- انس اسود شطب و عبد العزيز حيدر الموسوي 2016 " التدفق النفسي على وفق التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة " مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية العدد 18 ج10، 2016 الجامعة"، رابطة الأخصائيين النفسانيين المعربة (رائم) القاهرة، المجلد 19، العدد 2.
- جبار وادي باهض العكلي وهاشم فرحان خنجر المحمداوي(2015) (التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين وعلاقته بتنظيم الذات لديهم " الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية العدد الرابع، 2015.
- داليا يسرى يحيى الصاوي(2020) (التدفق النفسي وعلاقته بالذات الإيجابية لدى عينة طلاب الجامعة المشاركين والغير مشاركين في الأنشطة الطلابية مجلة المجلد: 26، العدد: 2020
- زهراء محمد فريد حسن غنيم " تقدير الخصائص السيكومترية لاختبار التدفق على عينة من طلاب الجامعة " مجلة الإرشاد النفسي العدد 48، ج 1، ديسمبر 2016
- سامية عرعار، خديجة دعماش، خديجة مباركي 2016، خبرة التدفق النفسي المفاهيم و الأبعاد و علاقتها ببعض المتغيرات السيكلوجية الايجابية الابداع و السعادة نموذجا، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية المجلد الأول العدد الخامس عشر ديسمبر 2016
<https://www.novapdf.com>
- سويف، مصطفى (1966) الاتزان الوجداني، محور من محاور الشخصية، مجلة العربي، العدد 09، الكويت.
- العبيدي، عفران إبراهيم (2016). التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغير الجنس والتخصص الدراسي، مجلة الأستاذ المؤتمر العلمي 4، جامعة بغداد
- عز الدين، رازان 2022 التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث. كلية التربية جامعة البعث سوريا مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس المجلد ، 19 ، العدد 4 ، 2021.
- محمد (2017) أهم مناهج و عينات و أدوات البحث العلمي ، مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية مؤسسة كنوز للنشر و التوزيع الجزائر.
- محمد السيد صديق (2009) : التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدي طلاب

- محمد عبد الجواد أبو حلاوة 2014 علم النفس الايجابي ماهيته و منطلقاته النظرية و افاقه المستقبلية ، الكتاب العربي للعلوم النفسية العربية العدد 34.
- نرمين حجازي الننتشة(2021) *التدفق النفسي وعلاقته بالطموح الأكاديمي لدى معينة طلبت الدراسات العليا في جامعة محافظة الخليل وفلسطين*، مجلة جامعة فلسطين التقنية خضوري للأبحاث العدد 10، ج 4 .
- رسائل ماجستير و دكتوراه :
- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013). *حالة التدفق المفهوم، الأبعاد القياس خارج الإصدار المسلسل لكتاب الشبكة الكتاب الإلكتروني للشبكة العلوم النفسية*
- أريج حسن حسني أبو عريضة(2018) *الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتهاما بإتخاذ القرار لدى طلبت جامعة الأزهر بغزة، لينيل شهادة الماجستير في علم النفس من كلية التربية، غزة.*
- أسماء زين صادق الأهدل 2006، *المحاضرة الخامسة ، العينات في البحث التجريبي كلية التربية جامعة الملك عبد العزيز.*
- آمال عبدالسميع باظة (2009) *مقياس التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.*
- بلقيرة، أحمد عبد الله (2018) *التدفق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي دراسة ميدانية على عينة من العمال الدائمين بمديرية التجارة بورقلة، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة قاصدي مرباح.*
- بن شيخ ربيعة(2015)*علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية حول أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، دراسة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي.*
- بوسيحة خديجة و طالبي عائشة(2021) *أخلاقيات مهنة الطب بين الشريعة الإسلامية والقانون الجزائري، الجزائر جامعة أحمد دراية ادرار لنيل شهادة الماستر تخصص شريعة وقانون*
- جحيدر رميصاء و العروم أسماء (2022)*التدفق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة دراسة ميدانية بمراكز التربية الخاصة بولاية الوادي، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر شعبة علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه.*
- حجازي مصطفى 2012 اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي التنفيذ الطباعي مؤسسة ديموبرس للطباعة و التجارة بيروت لبنان.
- حمدان محمد كمال(2010) *الاتزان الانفعالية والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية رسالة ماجستير، غزة، كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة*

- الحميد محمود أحمد عمر (1993): اختبار الذكاء اللفظي لمرحلة الثانوية و الجامعة، القاهرة، دار النهضة العرب.
- ريان محمود إسماعيل محمد (2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، غزة، كلية التربية جامعة الأزهر.
- سمية حداد (2022) التدفق النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثنائية مفدي زكرياء ولاية غرداية " كلية العلوم الاجتماعية والانسانية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر
- سهام دعبوش (2014) مستوى الاتزان الانفعالي عند المراهقين المصابين باضطرابات السيكوسوماتية دراسة ميدانيا بجامعة العربي بنت مهدي أم بواقي كلية الآداب واللغات العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر، لنيل شهادة الماستر
- شريفي أيوب (2021) الضغط النفسي المهني لدى أطباء المقبلين على إجراء العملية الجراحية لنيل شهادة الماستر، الجزائر، في جامعة يحيى فارس بالمدينة تخصص عيادي.
- عاشور باسل محمد (2017) الصمود النفسي وعلاقتها بال اتزان الانفعال لدى مرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة رسالة ماجستير، غزة، كلية التربية الجامعة الإسلامية فلسطين
- عثمانى عبد الرحمن (2015) كفاءة أساتذة التربية البدنية والرياضة ودورها في التحقيق الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ التطور الثاني جامعة محمد بوضياف بالمسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، الجزائر، قسم التربية البدنية والرياضة لي نيل شهادة الماستر.
- عماد عبد الأمير نصيف 2015 النقاؤل المتعلم و الابداع الانفعالي و علاقتها بالتدفق النفسي ، أطروحة مقدمة الى مجلس كلية الاداب (لنيل شهادة الدكتوراه فلسفة) جامعة بغداد، العراق.
- فاطمة السيد حسن خشبة 2017 التدفق النفسي و علاقته ببعض المتغيرا النفسية الاجتماعية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمين المجلة المصرية للدراسات النفسية .
- قاضي سامية و دحدوح فاطمة (2021) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على طلب علم النفس العيادي وتنظيم وعمل مسيلة لنيل شهادة الماستر جامعة محمد بوضياف بالمسيلة .

المصادر و المراجع

- القحطاني، علي بن ناصر بن دشن (2013) : *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية من المملكة العربية،* متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (النمو)، السعودية جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- محمد سيد 2009، *التدفق النفسي و علاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة.*
- مريم حميدي 2019 *مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي،* جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر لنيل شهادة الماجستير في شعبة علوم التربية
- ياسمين عمر حلاوة (2016) *"الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة التعليم الثانوي المهني في محافظة دمشق،* جامعة دمشق كلية التربية رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي.

فيديو :

- تغريد شغفوط " التدفق النفسي و علاقته بالحياة العملية " 13 أكتوبر 2021، (محاضرة) الرابط :

[t=241s&https://www.youtube.com/watch?v=iFvr2uJNKpU](https://www.youtube.com/watch?v=iFvr2uJNKpU)

- نادين العساف " التدفق النفسي تقديم نادين العساف ماجستير علم نفس اكلينيكي "

16 ديسمبر 2022،(محاضرة) الرابط :

[t=2326s&https://www.youtube.com/watch?v=05dFdESAeosg](https://www.youtube.com/watch?v=05dFdESAeosg)

المراجع الأجنبية :

Books:

- Csikszentimihalyi, M. (2009). *Flow: The psychology of optimal experience.* New York: Harper & Row Publishers, Inc
- Csikszentimihalyi, M. & Wong, M. M. (2014). *The situational and personal correlates of happiness Across-national comparison.*
- Csikszentimihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety.* San Francisco Jossey-Bass.

- Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper & Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row publishers, Inc.
- Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: Which relationship?. Original Scientific Article, 2, 285–302.
- In Csikszentmihalyi, M (eds). Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. (PP 69 –88). Germany: Springer Science+Business Media Dordrecht
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. Champaign, Canada Human Kinetics.
- Seger, J., & Potts, R. (2012) Personality correlates of psychological flow states in videogame play. Springer Science & Business Media, 31, 103 – 121.

Video :

- Csikszentmihalyi“ flow the secret to happiness] ”a lecture] 25,10,2008, Retrieved from:

<https://www.youtube.com/watch?v=fXleFJCqsP> :

- Martin Seligman: La psychologie positive. [a lecture],21,07,2008,

Retrieved from : <https://www.youtube.com/watch?v=9FBxfd7DL3E&t=4s>

- Kotler steven, How To get Into The Flow State [a lecture],19,02,2019, Retrieved

from :

https://www.youtube.com/watch?v=XG_hNZ5T4nY&t=1072s

- Mihaly, Living in flow – the secret of happiness a Csikszentmihalyia lecture],19,08,2014, Retrieved from :

https://www.youtube.com/results?search_query=living+in+flow

الملاحق

ملحق رقم 1:

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس التدفق النفسي:

1	بن جديدي سعاد	د	جامعة بسكرة.	محمد	خضير -
	ساعد شفيق	د	جامعة بسكرة.	محمد	خضير -
3	غسيري يمينة	د	جامعة بسكرة.	محمد	خضير -
	بن خليفة محمد	د	جامعة بسكرة.	محمد	خضير -
5	جابر نصر الدين	أ.د	جامعة بسكرة.	محمد	خضير -

ملحق رقم 2:

		الدرجة الكلية	الطب تحدد، لكنني أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بالمواجهة	أقوم بالاجراءات الصحيحة دون التفكير في تجربتها مسبقا
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,569 ⁻	,782 ⁻
	Sig. (2-tailed)		,001	,000
	N	30	30	30
الطب تحدد، لكنني أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بالمواجهة	Pearson Correlation	,569 ⁻	1	,473 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,001		,008
	N	30	30	30
أقوم بالاجراءات الصحيحة دون التفكير في تجربتها مسبقا	Pearson Correlation	,782 ⁻	,473 ⁻	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,008	
	N	30	30	30
أعرف بوضوح ما أريد القيام به	Pearson Correlation	,617 ⁻	,522 ⁻	,587 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	,001
	N	30	30	30
يبدو واضحا بالنسبة لي الى أين يتجه أدائي	Pearson Correlation	,695 ⁻	,535 ⁻	,554 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,001
	N	30	30	30

Correlations

		أعرف بوضوح ما أريد القيام به	يبدو واضحا بالنسبة لي الى أين يتجه أدائي
XXXX	Pearson Correlation	,617	,695 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
الطب تحدد، لكنني أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بالمواجهة	Pearson Correlation	,522 ⁻	,535
	Sig. (2-tailed)	,003	,002
	N	30	30
أقوم بالاجراءات الصحيحة دون التفكير في تجربتها مسبقا	Pearson Correlation	,587 ⁻	,554 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,001	,001
	N	30	30
أعرف بوضوح ما أريد القيام به	Pearson Correlation	1 ⁻	,450 ⁻
	Sig. (2-tailed)		,012
	N	30	30
يبدو واضحا بالنسبة لي الى أين يتجه أدائي	Pearson Correlation	,450 ⁻	1 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,012	
	N	30	30

		الدرجة الكلية	أصب تركيزي على ما أقدمه	أعتقد أنني مسيطر كلياً على ما أقوم به أثناء الفحص
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,579 ⁻	,877 ⁻
	Sig. (2-tailed)		,001	,000
	N	30	30	30
أصب تركيزي على ما أقدمه	Pearson Correlation	,579 ⁻	1	,497 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,001		,005
	N	30	30	30
أعتقد أنني مسيطر كلياً على ما أقوم به أثناء الفحص	Pearson Correlation	,877 ⁻	,497 ⁻	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,005	
	N	30	30	30
لست مهتماً بما يفكره الآخرون حولي	Pearson Correlation	,649 ⁻	,038	,695 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,841	,000
	N	30	30	30
أشعر أثناء عملي أنني خارج حدود الزمن	Pearson Correlation	,793 ⁻	,635 ⁻	,762 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	30	30	30

		لست مهتماً بما يفكره الآخرون حولي	أشعر أثناء عملي أنني خارج حدود الزمن
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,649	,793 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
أصب تركيزي على ما أقدمه	Pearson Correlation	,038 ⁻	,635
	Sig. (2-tailed)	,841	,000
	N	30	30
على ما أقوم به أثناء أعتقد أنني مسيطر كلياً الفحص	Pearson Correlation	,695 ⁻	,762 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
لست مهتماً بما يفكره الآخرون حولي	Pearson Correlation	1 ⁻	,421
	Sig. (2-tailed)		,020
	N	30	30
أشعر أثناء عملي أنني خارج حدود الزمن	Pearson Correlation	,421 ⁻	1 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,020	
	N	30	30

		الدرجة الكلية	أنا حقا أستمتع أثناء الخدمة الطبية	لدي من المهارات ما يسمح لي بمواجهة التحديات الصعبة للمواقف الطبية
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,832 ^{**}	,711 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	30	30	30
أنا حقا أستمتع أثناء الخدمة الطبية	Pearson Correlation	,832 ^{**}	1	,847 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	30	30	30
لدي من المهارات ما يسمح لي بمواجهة التحديات الصعبة للمواقف الطبية	Pearson Correlation	,711 ^{**}	,847 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	30	30	30
أعتقد أنني أقدم المطلوب مني بتلقائية	Pearson Correlation	,328	-,122	-,296
	Sig. (2-tailed)	,077	,521	,112
	N	30	30	30
أشعر حقا بما أقدمه للمرضى	Pearson Correlation	,582 ^{**}	,560 ^{**}	,316
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,088
	N	30	30	30

		أعتقد أنني أقدم المطلوب مني بتلقائية	أشعر حقا بما أقدمه للمرضى
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,328	,582 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,077	,001
	N	30	30
أنا حقا أستمتع أثناء الخدمة الطبية	Pearson Correlation	-,122 ^{**}	,560
	Sig. (2-tailed)	,521	,001
	N	30	30
لدي من المهارات ما يسمح لي بمواجهة التحديات الصعبة للمواقف الطبية	Pearson Correlation	-,296 ^{**}	,316 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,112	,088
	N	30	30
أعتقد أنني أقدم المطلوب مني بتلقائية	Pearson Correlation	1	,253
	Sig. (2-tailed)		,177
	N	30	30
أشعر حقا بما أقدمه للمرضى	Pearson Correlation	,253 ^{**}	1 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,177	
	N	30	30

		الدرجة الكلية	أعلم مسبقا ما الطريقة الأفضل لتقديم الخدمة الطبية	لا أبذل جهدا من أجل الحفاظ على تركيزي في العمل
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,873 ⁻	,783 ⁻
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	30	30	30
أعلم مسبقا ما الطريقة الأفضل لتقديم الخدمة الطبية	Pearson Correlation	,873 ⁻	1	,684 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	30	30	30
لا أبذل جهدا من أجل الحفاظ على تركيزي في العمل	Pearson Correlation	,783 ⁻	,684 ⁻	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	30	30	30
أشعر انه يمكنني السيطرة على أدائي أثناء قيامي بالمطلوب مني	Pearson Correlation	,510 ⁻	,349	,444 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,004	,059	,014
	N	30	30	30
لا أهتم بتقييم الآخرين لي	Pearson Correlation	,587 ⁻	,402 ⁻	,619 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,001	,028	,000
	N	30	30	30

Correlations

		أشعر انه يمكنني السيطرة على أدائي أثناء قيامي بالمطلوب مني	لا أهتم بتقييم الآخرين لي
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,510	,587 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,004	,001
	N	30	30
أعلم مسبقا ما الطريقة الأفضل لتقديم الخدمة الطبية	Pearson Correlation	,349 ⁻	,402
	Sig. (2-tailed)	,059	,028
	N	30	30
لا أبذل جهدا من أجل الحفاظ على تركيزي في العمل	Pearson Correlation	,444 ⁻	,619 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,014	,000
	N	30	30
أشعر انه يمكنني السيطرة على أدائي أثناء قيامي بالمطلوب مني	Pearson Correlation	1 ⁻	,706
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
لا أهتم بتقييم الآخرين لي	Pearson Correlation	,706 ⁻	1 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

		الدرجة الكلية	عندما أكون في المداومة أشعر أن الوقت يمر على غير العادة	أحب الاحساس الذي يتمكنني وأنا في أداء مهنتي و أتمنى تكراره
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,509 ⁻	,830 ⁻
	Sig. (2-tailed)		,004	,000
	N	30	30	30
عندما أكون في المداومة أشعر أن الوقت يمر على غير العادة	Pearson Correlation	,509 ⁻	1	,385 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,004		,036
	N	30	30	30
أحب الاحساس الذي يتمكنني وأنا في أداء مهنتي و أتمنى تكراره	Pearson Correlation	,830 ⁻	,385 ⁻	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,036	
	N	30	30	30
أشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الخدمية الطارئة أثناء	Pearson Correlation	,848 ⁻	,397 ⁻	,892 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,030	,000
	N	30	30	30
أنجز العمل بتلقائية دون اطالة تفكير	Pearson Correlation	,872 ⁻	,621 ⁻	,877 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	30	30	30

Correlations

		أشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة الطارئة أثناء المواقف الخدمية الطبية	أنجز العمل بتلقائية دون اطالة تفكير
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,848	,872 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
عندما أكون في المداومة أشعر أن الوقت يمر على غير العادة	Pearson Correlation	,397 ⁻	,621 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,030	,000
	N	30	30
أحب الاحساس الذي يتمكنني وأنا في أداء مهنتي و أتمنى تكراره	Pearson Correlation	,892 ⁻	,877 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
أشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الخدمية الطارئة أثناء	Pearson Correlation	1 ⁻	,845 ⁻
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
أنجز العمل بتلقائية دون اطالة تفكير	Pearson Correlation	,845 ⁻	1 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

		الدرجة الكلية	تماما ما الذي أريد أعرف تحقيقه نهاية الأداء المهني	اعرف كيف يمكنني تقديم العلاج بالطريقة المناسبة
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,787 ^{**}	,569 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		,000	,001
	N	30	30	30
تماما ما الذي أريد أعرف تحقيقه نهاية الأداء المهني	Pearson Correlation	,787 ^{**}	1	,808 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	30	30	30
اعرف كيف يمكنني تقديم العلاج بالطريقة المناسبة	Pearson Correlation	,569 ^{**}	,808 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	
	N	30	30	30
يكون انتباهي مركزا كليا على العمل الذي أقدمه	Pearson Correlation	,466 ^{**}	,375 ^{**}	,323
	Sig. (2-tailed)	,009	,041	,081
	N	30	30	30
لدي شعور بالسيطرة التامة على ما ينتظر مني كطبيب	Pearson Correlation	,841 ^{**}	,835 ^{**}	,509 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,004
	N	30	30	30

		يكون انتباهي مركزا كلياً على العمل الذي أقدمه	لدي شعور بالسيطرة التامة على ما ينتظر مني كطبيب
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,466	,841 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,009	,000
	N	30	30
تماماً ما الذي أريد تحقيقه نهايةً أعرّف الأداء المهني	Pearson Correlation	,375 ⁻	,835
	Sig. (2-tailed)	,041	,000
	N	30	30
أعرف كيف يمكنني تقديم العلاج بالطريقة المناسبة	Pearson Correlation	,323 ⁻	,509 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,081	,004
	N	30	30
يكون انتباهي مركزاً كلياً على العمل الذي أقدمه	Pearson Correlation	1 ⁻	,488 ⁻
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	30	30
لدي شعور بالسيطرة التامة على ما ينتظر مني كطبيب	Pearson Correlation	,488 ⁻	1 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	30	30

		لا أركز على طريقة ظهوري أمام الناس	أفقد الوعي بالزمن عندما أكون مع المرضى	خبرة الطب تترك لدي شعوراً جميلاً	مهاراتي وصلت إلى حد يوازي التحديات الطبية المختلفة
لا أركز على طريقة ظهوري أمام الناس	Pearson Correlation	1	,179	,501 ⁻	,605 ⁻
	Sig. (2-tailed)		,345	,005	,000
	N	30	30	30	30
أفقد الوعي بالزمن عندما أكون مع المرضى	Pearson Correlation	,179	1	,488 ⁻	,535 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,345		,006	,002
	N	30	30	30	30
خبرة الطب تترك لدي شعوراً جميلاً	Pearson Correlation	,501 ⁻	,488 ⁻	1	,917 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,005	,006		,000
	N	30	30	30	30
مهاراتي وصلت إلى حد يوازي التحديات الطبية المختلفة	Pearson Correlation	,605 ⁻	,535 ⁻	,917 ⁻	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,000	
	N	30	30	30	30

	الدرجة الكلية	أقدم خدماتي الطبية دون الحاجة للتفكير	أحدد أهدافي أثناء العمل بوضوح
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,636 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,782 ⁻	,000
	N	30	30
أقدم خدماتي الطبية دون الحاجة للتفكير	Pearson Correlation	,782 ⁻	,652 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
أحدد أهدافي أثناء العمل بوضوح	Pearson Correlation	,636 ⁻	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
يمكنني القول بأن أدائي جيد কিيفما قمت به	Pearson Correlation	,851 ⁻	,536 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,000	,002
	N	30	30
أركز بالكامل على العمل الموكل لي	Pearson Correlation	,560 ⁻	,641 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,001	,000
	N	30	30

	يمكنني القول بأن أدائي جيد কিيفما قمت به	أركز بالكامل على العمل الموكل لي
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,560 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
أقدم خدماتي الطبية دون الحاجة للتفكير	Pearson Correlation	,602
	Sig. (2-tailed)	,599 ⁻
	N	30
أحدد أهدافي أثناء العمل بوضوح	Pearson Correlation	,641 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,536 ⁻
	N	30
يمكنني القول بأن أدائي جيد কিيفما قمت به	Pearson Correlation	,485 ⁻
	Sig. (2-tailed)	1 ⁻
	N	30
أركز بالكامل على العمل الموكل لي	Pearson Correlation	1 ⁻
	Sig. (2-tailed)	,485 ⁻
	N	30

		الدرجة الكلية	أستطيع السيطرة على نفسي أثناء أدائي لأي خدمة طبية	لا تقلقني نظرة الاخرين لي
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	1	,749 ^{**}	,097
	Sig. (2-tailed)		,000	,610
	N	30	30	30
أستطيع السيطرة على نفسي أثناء أدائي لأي خدمة طبية	Pearson Correlation	,749 ^{**}	1	,307
	Sig. (2-tailed)	,000		,098
	N	30	30	30
لا تقلقني نظرة الاخرين لي	Pearson Correlation	,097	,307	1
	Sig. (2-tailed)	,610	,098	
	N	30	30	30
يبدو لي ان زمن قيامي بالعمل الطبي يمر بسرعة	Pearson Correlation	,530 ^{**}	,613 ^{**}	,407 [*]
	Sig. (2-tailed)	,003	,000	,026
	N	30	30	30
أشعر أن الطب تجربة رائعة جدا	Pearson Correlation	,758 ^{**}	,711 ^{**}	-,229
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,224
	N	30	30	30

		يبدو لي ان زمن قيامي بالعمل الطبي يمر بسرعة	أشعر أن الطب تجربة رائعة جدا
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	,530	,758 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,003	,000
	N	30	30
أستطيع السيطرة على نفسي أثناء أدائي لأي خدمة طبية	Pearson Correlation	,613 ^{**}	,711
	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	30	30
لا تقلقني نظرة الاخرين لي	Pearson Correlation	,407	-,229
	Sig. (2-tailed)	,026	,224
	N	30	30
يبدو لي ان زمن قيامي بالعمل الطبي يمر بسرعة	Pearson Correlation	1 ^{**}	,667 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
أشعر أن الطب تجربة رائعة جدا	Pearson Correlation	,667 ^{**}	1 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

ملحق رقم 3:

مقياس التدفق النفسي بعد التعديل

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية - قسم علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

--

• بيانات شخصية:

أنثى

ذكر

الجنس:

5 سنوات فأكثر

الأقدمية: أقل من 5 سنوات

تحية طيبة و بعد:

في اطار انجازنا لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر الهادفة لمعرفة مستوى التدفق النفسي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأطباء الجراحين ,نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و نرجو من حضرتكم التكرم و الاجابة على فقراتها, و ذلك بقراءة العبارة جيدا ثم اختيار البديل الذي تراه مناسبا بوضع علامة

(×) أمام الفقرة التي تراها مناسبة.

علما أنه:لا توجد اجابات صحيحة و اجابات خاطئة, كل الاجابات صحيحة طالما انها تعبر عن رأيك بصدق.

اجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي

الرقم	الفقرات	البدائل			
		أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض بشدة
1	الطب تحد , لكنني أعتقد أن مهاراتي تسمح لي بالمواجهة				
2	أقوم بالاجراءات الصحيحة دون التفكير في تجربتها مسبقا				
3	أعرف بوضوح ما أريد القيام به				
4	يبدو واضحا بالنسبة لي الى أين يتجه أدائي				
5	أصب تركيزي على ما أقدمه				
6	أشعر أنني مسيطر كليا على ما أقوم به أثناء الفحص				
7	لست مهتما بما يفكره الاخرون حولي				
8	أشعر أثناء عملي أنني خارج حدود الزمن				
9	انا حقا أستمتع أثناء العمل الطبي .				
10	لدي من المهارات ما يسمح لي بمواجهة التحديات الصعبة للمواقف الطبية .				
11	أعتقد أنني أقدم المطلوب مني بتلقائية.				
12	أشعر حقا بما أقدمه للمرضى .				
13	أعلم مسبقا ما الطريقة الأفضل لتقديم الخدمة الطبية .				
14	لأبذل جهدا من أجل الحفاظ على تركيزي في العمل.				
15	أشعر انه يمكنني السيطرة على أدائي أثناء القيام بالخدمة الطبية.				
16	لا أهتم بتقييم الاخرين لي .				
17	عندما أكون في المداومة أشعر أن الوقت يمر على غير العادة .				
18	أحب الاحساس الذي يملكني و أنا في أداء مهنتي و أتمنى تكراره .				

الملاحق

					19	أشعر أن لدي الكفاءة لمواجهة المواقف الطارئة أثناء الخدمة الطبية.
					20	أنجز العمل بتلقائية دون اطالة تفكير .
					21	أعرف تماما ما الذي أريد تحقيقه نهاية الأداء الطبي.
					22	أعرف كيف يمكنني تقديم الفحص/العلاج بالطريقة المناسبة
					23	يكون انتباهي مركزا كليا على العمل الذي أقدمه .
					24	لدي شعور بالسيطرة التامة على ما ينتظر مني كطبيب.
					25	لا أركز على طريقة ظهوري أمام الناس .
					26	أفقد الوعي بالزمن عندما أكون مع المرضى .
					27	خبرة الطب تترك لدي شعورا جميلا .
					28	مهاراتي وصلت الى حد يوازي التحديات الطبية المختلفة .
					29	أقدم خدماتي الطبية بعفوية دون الحاجة للتفكير .
					30	أحدد أهدافي أثناء العمل بوضوح.
					31	يمكنني القول بأن ادائي جيد كيفما قمت به.
					32	أركز بالكامل على العمل الموكل لي.
					33	أستطيع السيطرة على نفسي أثناء أدائي لأي خدمة طبية.
					34	لا تقلقني نظرة الآخرين لي .
					35	يبدو لي أن زمن مداومتي الطبية يمر بسرعة .
					36	أشعر ان الطب تجربة رائعة جدا .

مقياس الاتزان الانفعالي

الرقم	الفقرات	البدائل		
		نعم	الى حد ما	لا
1	أشعر أن بداخلي كثيرا من الصراعات			
2	أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي			
3	أنا حساس جدا من سخريه و تهكم الاخرين			
4	أشعر كثيرا بالخوف و الرهبة من المواقف الجديدة			
5	يجب على الانسان أن لا ينس الاساءة مهما طال الزمن			
6	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد			
7	أعاني كثيرا من الصداع			
8	يمكنني أن أعيش في الضوضاء و في المناطق المزدحمة			
9	أتمتع بصحة جيدة أغلب الاحيان			
10	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي			
11	الحياة مليئة بالمتاعب			
12	أرحب بالمساعدة في الاصلاح بين المتخاصمين			
13	لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا			
14	أقبل النقد حتى و لو كان في غير محله			
15	أقوم برد الاساءة مهما كانت العواقب			
16	بسهولة أعترف بخطئي و أقدم الاعتذار المناسب			
17	أتضايق من كثرة المناقشة و الجدل			
18	أشعر بالرضا تماما عن حياتي و نفسي			
19	تنتابني كثيرا حالات الفتور و اللامبالاة			
20	أشعر أن الغد سيكون أفضل			
21	أتناول كثيرا من العقاقير المهدئة و المنومة			
22	أعاني كثيرا من الأرق			
23	أنا الذي أبدأ غالبا بمصالحة من يخاصمني			
24	أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت			

الملاحق

			أثور بسرعة و لأسباب تافهة	25
			أشعر بالخجل عند التحدث أمام الآخرين	26
			أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به	27
			اتماسك عندما أتعرض لصددمات انفعالية	28
			أتحمل الإساءة من الآخرين و أسامحهم	29
			كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني	30
			أعتقد ان الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي	31
			أشعر بالارتياح في حلقات النقاش	32
			بسهولة اجيد التعرف على أصدقاء جدد	33
			أنا قادر على انجاز ما أطمح اليه	34
			عندما أنفعل و أثور أعاني من التأتأة و التعلثم	35
			أشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب	36
			أنظر الى نفسي على انني فاشل	37
			أجد صعوبة في البقاء وحدي	38
			أتعامل مع معظم المواقف بسهولة و يسر	39

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET
DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE Med KHIDER BISKRA
FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES
Département : Sciences Sociales
Filière : Psychologie



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس
تخصص : علم النفس المعادي

إلى السيد: مدير المؤسسة الاستشفائية عاشور زيان

اولاد جلال

الموضوع: ترخيص بزيارة ميدانية

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذه الرسالة المتضمنة الموافقة على إجراء بحث حول موضوع :

التدفق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى الاطباء الجراحين

وذلك ابتداء من 2023/03/25 إلى غاية 2023/04/05

للطلبة الأتية أسماؤهم:

1. براهيمى هاجر
2. بخيللي سارة

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب وإمضاء الأستاذ المشرف

أ.د / حمودة سليمة

بسكرة في : 2023/03/19

ع / مسؤول شعبة علم النفس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسمه العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس

ع / عقابه عبد الحميد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة
مديرية الصحة والسكان لملايية لادجلال

المؤسسة العمومية الاستشفائية أولاد جلال
الرقم : 2023 / 219 و

ترخيص بزيارة ميدانية

بسم اللوح (5) : براهيمى حاجر
طال (5) بالسنة : علم النفس
المدرسة أو المعهد : جامعة محمد خيضر بسكرة
إبتداء من تاريخ : 2023/03/26 الى غاية : 2023/04/05
إجراء ترخيص بمصاحبة : الجراحة العامة
ملاحظة : يوضع المترخص تحت إشراف مسئول المصاحبة .

أو لادجلال في :
الكف المراه مدب المؤسسة
المؤسسة العمومية لادجلال
تتيا وصالح

