الاتزان الانفعالي و علاقته بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بإبتدائيات دائرة متليلي - ولاية غرداية –

Emotional balance and its relationship to life satisfaction among primary school teachers

A field study in the elementary schools of Metlili district - Ghardaia -

االزهرة بومهراس[1]

[1] جامعة غرداية (الجزائر)

Zahra310378@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2021-11-10؛ تاريخ المراجعة : 2023-03-05 ؛ تاريخ القبول : 2023-03-31

ملخص :

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على مستوى كلّ من الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة الطّور الابتدائي .ثم معرفة مدى مساهمة الاتزان الانفعالي في تنبؤ بالرضا عن الحياة من جهة، وفي الأخير معرفة دلالة الفروق في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة باختلاف متغير الجنس. وقد بلغ قوام العينة 107 معلّما (ذكور20 -إناث87)،تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أساتذة التعليم الابتدائي بالمدارس مدينة متليلي ولاية غرداية خلال السنة الدراسية2020/2019.

واشتملت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على مقياسين و هما مقياس الاتزان الانفعالي و مقياس الرضا عن الحياة.وقد توصّلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى كل من الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة عن المتوسط لدى أساتذة التعليم الابتدائي عموما .والى مساهمة الاتزان الانفعالي في التنبؤ الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، .والى عدم وجود فروق في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة باختلاف متغير الجنس.

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الدراسة، كما اعتمدنا على تحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية عن طرق برنامج (spss).

الكلمات المفتاحية : الاتزان الانفعالي ؛ الرضا عن الحياة ؛ أستاذ مرحلة التعليم الابتدائي.

Abstract:

The study aimed to try to identify the level of emotional balance and life satisfaction among primary school teachers. Then knowing the extent to which emotional balance contributes to predicting life satisfaction on the one hand, and finally knowing the significance of the differences in the relationship of emotional balance to life satisfaction according to the sex variable. The sample consisted of 107 teachers (20 males - 87 females), who were randomly selected from primary education teachers in schools in the city of Metlili, Ghardaia state, during the 2019/2020 school year.

The tools used in this study included two scales, namely, the emotional balance scale and the life satisfaction scale. The study found that the level of both emotional balance and life satisfaction was higher than the average among primary education teachers in general. And to the contribution of emotional balance in predicting life satisfaction among the study sample. And there are no differences in the relationship of emotional balance to life satisfaction according to the sex variable

In our study, we relied on the descriptive approach appropriate to the nature of the study, and we also relied on analyzing the results using statistical methods by means of the (spss) program.

Keywords: emotional balance; life satisfaction; elementary school teacher.

I- تمهيد :

في الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بأساتذة التعليم الابتدائي لأن لديهم دورا كبيرا في نجاح العملية التعليمية ،هم عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة والقادرة على إحداث التغيير في مجالات الحياة المختلفة . ولان شريحة المعلمين من أهم شرائح المجتمع وأكثرها تأثيراً بالظروف المحيطة وما يقع عليهم جراء ذلك من مسؤولية في مواجهة وعمل تلك الظروف وبالشكل الذي يضمن لهم الحفاظ على اتزانهم الانفعالي وقدراتهم العقلية والتي يعود إلى تنميتها من خلال اكتساب المعرفة والتي تؤهلهم

لعملية البناء والتطور والازدهار ويعتبر العمل في مجال التعليم من الأعمال التي تتضمن خدمات تربوية وتعليمية يقدمها معلمون تم إعدادهم خصيصا لهذا المجال، كما أنهم يتعاملون داخل المدرسة مع مدير وموظفين وتلاميذ تختلف أفكارهم ومستوياتهم وحاجاتهم ودوافعهم واتجاهاتهم .وبالتالي فإن نجاح المعلم في مهنته يعتمد إلى حد كبير على مقومات شخصية، حيث إن معرفته لسماته الشخصية تؤهله لهذا الدور، وتساعده في التعامل مع تلك الفئات.

فيعتبر الاتزان الانفعالي واحدا من الجوانب المهمة في حياة المعلم، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصيته ،فهو عاملاً مهماً في سبيل تحقيق الفرد لصحته النفسية، حيث يعرف(الشعراوي ،2003،ص4) الاتزان الانفعالي بأنه يمثل وسطاً فاصلاً على متصل ينتهي من ناحية عند الاندفاعية ومن ناحية أخرى عند الترددية، وصميم الاتزان الانفعالي ينحصر في المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة المألوف من المواقف والجديد منها.

ويشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي، وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إ زاء أي نوع من المعارضة والغضب، ويكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً (سويف،**1996**)، فيما يرى فان زلك و آخرون (**Van, et al.,** 2011) أن الاشخاص الذين لديهم اتزان انفعالي منخفض، قليلو الأصدقاء، ويختارون الأصدقاء الذين هم على شاكلتهم، بينما يشير كريستال (**Chrystal, 2012**) إلى أن ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع غير حسودين، وصبورون، ومتساهلون، ومتفائلون، عكس ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض، حيث يكونون غيورين، وحساسين.

و يرى (أحمد،**2003**)أن الاتزان الانفعالي يتأثر بالعديد من المؤثرات والعوامل التي قد تتباين في الاتزان الانفعالي للفرد، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، وبعضه الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية،وهناك تأثير للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية، وبالتالي فإن هذه العوامل تؤدي دورا مؤثراً في مدى قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي.

ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الواحد والعشرين من التغيرات الإجتماعية و الإقتصادية والثقافية والسياسية فضلا عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعاته بين القديم والجديد، إن هذه التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة تحمل بين طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية والكثير من مصادر الضغط النفسي وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني، وهذا ما يجعل من السعادة أمراً شاقاً يصعب الوصول إليه (أمال جودة،2006،ص02).

أن القرن الواحد والعشرين كما هو عصر التغيير في مناحي الحياة وهو عصر علم النفس الإيجابي وعصر إظهار القوى الإنسانية الإيجابية وإبرازها في شخصية الفرد وأدواره المختلفة،ويعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي تناولتها العلوم النفسية على اعتبار أن الرضا عن الحياة عملية هامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل، الرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل راشد، و ذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ولا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة،بل تعتريها بعض الصعاب التي تنغص على الإنسان سعادته ,وتجعله يعيش مهموما لفترة ما قد تطول وتقصر.

وتشير الدراسات إلى إرتباط السعادة بالرضا عن الحياة و ارتباط الشقاء بالسخط والتذمر من الحياة، ففي إحدى الدراسات على الشباب في أمريكا كانت معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة بشكل عام حوالي(**0.75**)وهو معامل إرتباط عال (كمال مرسي،2002،ص456).وللرضا عن الحياة أثر ايجابي محفز على استمرار الانتاجية ورفع مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، حيث يشار إلى الشخص الراضي عن حياته بأنه يتمتع بصحة نفسية وسعادة وطمأنينة و راحة، كما أنو أكثر قدرة على التكيف الشخصي و التكيف الاجتماعي حسب ما أشارت بعض الدراسات مثل دراسة (الدسوقي، 1999) و دراسة((**Salokanga et. Al, 2009** ، ودراسة (المالكي،**2011**).

إذا فتوفر مستوى مناسب من الرضا عن الحياة لدى الفرد يجعله أكثر قدرة على تقدير ذاته وإبداء آراءه والدفاع عنها،كذلك يكون الفرد أكثر قدرة على التكيف مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية مناسبة.

وهذا لا يعني أن الراضون عن حياتهم لا يعانون من الخوف و القلق، والصراع والمشاعر السلبية **,**لكن ما يميز الشخص الراضي هو طريقته في مواجهة هذه المشاعر **,**حيث أنه يواجه صراعاته والإحباطات التي يتعرض لها بالحكمة وبعيداً عن العداوة والخوف والتردد والتوتر . (عبد الخالق،2003،ص194).

و بالتالي فإن الرضا عن الحياة يجعل الشخص أكثر قدرة على مواجهة المواقف التي تعترضه في حياته اليومية، وأن الرضا عن الحياة يجعل الفرد أقل قلقا و توترا ، خاصة وأن القلق في حد ذاته ظاهرة طبيعية وإحساس وشعور و تفاعل مقبول ومتوقع تحت ظروف معينة وأحياناً يكون للقلق وظائف حيوية تساعد على النشاط وحفظ الحياة لكن قد يشكل القلق مشكلة بالنسبة للفرد حين يكون القلق دون سببا ظاهراً ومفهوماً، والاتزان الانفعالي كأحد المتغيرات النفسية المهمة في حياة أستاذ المرحلة الابتدائية، وحيث أن هذا المتغير لم ينل قسطا من البحث في علاقته بالرضا عن الحياة على المستوى العربي **-**في حدود علم الباحثة **-**بناء عليه ستحاول الدراسة الحالية تسليط الضوء على مستوى الاتزان الانفعالي و علاقته بالرضا عن الحياة و هذا بطرح الإشكالية التالية :" هل توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي".

-تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ؟
- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ؟

-هل يساهم الاتزان الانفعالي بتنبؤ بالرضا عن الحياة عند مستوى الدلالة 0.01لدى أساتذة التعليم الابتدائي ؟ .

-هل تختلف العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة عند مستوى الدلالة 0.01لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس؟.

- فرضيات الدراسة:

-يوجد مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

-يوجد مستوى منخفض في الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

-يساهم الاتزان الانفعالي بتنبؤ بالرضا عن الحياة عند مستوى الدلالة 0.01لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

-تختلف العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة عند مستوى الدلالة 0.01 لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس.

-الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

-معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

-معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

- الكشف عن مدى إسهام الاتزان الانفعالي بتنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

-الكشف عن الاختلاف في علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الإبتدائي باختلاف الجنس.

-أهمية الدراسة: تنبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية عينة الدراسة وأهمية المتغيرات التي تتناولها الدراسة بالبحث،حيث أن دراسة الاتزان الانفعالي تمدنا بأفضل الطرق للتعامل مع الأفراد،و إستثمار إمكاناتهم الاستثمار الأفضل ،و دراسة الرضا عن الحياة لها أهمية كبرى في جعل الشخص أكثر قدرة على مواجهة المواقف التي تعترضه في حياته اليومية،كما لهذين المتغيرين تأثير مباشر على نجاح العملية التربوية وتحقيق جودة تعليمية عالية و خاصة انه يستهدف فئة مهمة وهي أساتذة العليم الابتدائي.

كما قد تعمل الدراسة الحالة على توفير كم من المعلومات عن الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي،بإضافة إلى أن هذه الدراسة تساعد القائمين على قطاع التربية و التعليم على الإهتمام أكثر بشريحة أساتذة التعليم

الابتدائي وتوفير البيئة المناسبة لهم .بإضافة إلى أن الدراسة الحالية قد تلفت نظر الباحثين والعاملين في مجال علم النفس إلى إجراء دراسات أخرى حول متغيرات الدراسة وربطها بمتغيرات أخرى.

-حدود الدراسة:تحدد الدراسة بالمجالات التالية :

المجال البشري:طبقت الدراسة على عينة من أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي بلغ عددهم 107 من مجتمع الكلي المقدر ب321 أستاذ.

المجال المكاني : شملت الدراسة كل إبتدائيات بلدية متليلي ولاية غرداية التي يبلغ عددها 31 إبتدائية .

المجال الزمني للدراسة : طبقت الدراسة خلال الموسم الدراسي 2020/2019 إنطلاقا من يوم 2019/03/14.

I**1.- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة** : تتحدد متغيرات هذه الدراسة إجرائيا كما يلي:

I**2.- الاتزان الانفعالي:** يعرف ريان الاتزان الانفعالي " بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة ، وهدوءاً وتفاؤلاً ، وثباتاً للمزاج ، وثقة في النفس . أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية وتسهل إثارتهم ، ويشعرون بالانقباض والكآبة ، والتشاؤم ، ومزاجهم متقلب **(** ريان ،2006،ص09)

فيمكن القول بأن الانفعال حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتصاحبها مجموعة من المظاهر الخارجية الجسيمة غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال التي قد تؤثر في سلوك الفرد مما قد يشعر باضطراب اتزانه، واختلال العلاقات في البيئة من حوله.

و يعرف الاتزان الانفعالي إجرائيا:بأنه قدرة أستاذ التعليم الابتدائي على ضبط انفعالاته من غير تفريط ولا إفراط فيها ، الأمر الذي يحقق له القدرة على التكيف والسواء النفسي ، والتوافق الشخصي والاجتماعي .و هو أيضا الدرجة التي يحصل عليها في مقياس الاتزان الانفعالي.

I**3.- الرضا عن الحياة:** تقييم معرفي ذاتي فى ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها ، وقناعته بما يحققه من إنجازات ، وشعوره بالأمن والطمأنينة ، والانسجام مع الواقع(**Atchley , 2000 ,p 250**)

ويعرف الدسوقي الرضا عن الحياة بأنه تقدير الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقدير على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب له ولقدراته و لمداركه وخبراته ولحياته بشكل عام**(**الدسوقي، 1999،ص63).

و يعرف الرضا عن الحياة إجرائيا:أنه هو تقدير الفرد لنوعية حياته في المجالات الحيوية المختلفة ، التي تعتبر مهمة بالنسبة له بما يتلاءم مع توقعاته الخاصة ، و يتضمن ذلك رضا الفرد عن ذاته و انجازاته ، ونتائج سلوكه و تقبله للأخرين ، و تقبله لظروفه و امكاناته و استمتاعه بالحياة و اعتبارها ذات قيمة.و هو الدرجة التي سيحصل عليها افراد العينة من خلال الاجابة على بنود مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

II - الطريقة والأدوات :

-المنهج المستخدم في الدراسة : إن كل دراسة أو بحث في جميع المجلات الطبيعية، الإنسانية، الاجتماعية، تستلزم تتبع منهج معين، إذ أن البحث لا يقتصر على المعلومات والبيانات فقط، بل يتعدى ذلك إلى تصنيف وتحليل وتفسير هذه المعلومات والبيانات كتوضيح أكثر إن أي دراسة علمية تتضمن بالضرورة جانبا حول المنهج، الذي يستخدم فيه توضيح الطريقة المعتمدة في عرض النتائج المتوصل إليها، والتي سيتم الحكم عليها انطلاقا من مدى ملائمة المنهج ووسائل تطبيقه على موضوع الدراسة. (موريس انجلس، 2005،ص 07).

فالمنهج هو مجموعة من القواعد العامة المسوغة من أجل الوصول إلى حقيقة علمية الطريق المؤدي إلى الحقيقة في العلوم، بواسطة مجموعة من القواعد حتى يصل إلى نتيجة وكذلك يعرف المنهج بأنه هو الطريق الذي يسلكه الباحث للإجابة عن تساؤلات مشكلة البحث. (فوزي غرايبية ،2002 ،ص 30).

ووفقا لطبيعة موضوع هذه الدراسة اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي الذي يهدف إلى الكشف عن العلاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم ابتدائي .

-حجم العينة الأساسية و خصائصها :

-مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث الخاص بهذه الدراسة من 321 معلم ومعلمة، موزعين على عدد ابتدائيات بلدية متليلي البالغ عددها 31 ابتدائية.

-العينة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على مستوى ابتدائيات بلدية متليلي (ولاية غرداية)، البالغ عددها 31 ابتدائية، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) معلم ومعلمة، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية وذلك لحساب الصدق والثبات،ويمكن توضيح العينة أكثر من خلال الجداول التالية:

الجدول رقم (01): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

العينة	التكرار	النسبة المئوية (%)
الإناث	27	%90
الذكور	3	%10
المجموع	30	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن نسبة المعلمات الإناث تقدر بـ: 90% في العينة وهي أعلى من نسبة المعلمين الذكور، والمقدرة كذلك بـ: 10%.

الجدول رقم (02) يبين توزيع العينة الاستطلاعية حسب الخبرة المهنية

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة المئوية (%)
من سنة إلى 5 سنوات	5	%90
أكثر من 5 سنوات	25	%10
المجموع	30	%100

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن نسبة المعلمين الذين لديهم سنوات الخبرة أكثر من 5 سنوات أكثر من نسبة المعلمين الذين لديهم سنوات خبرة من سنة إلى 5 سنوات، حيث قدرت النسبة المئوية للأولى بـ: 90%، بينما قدرت الثانية بـ: 10%.

-العينة الأساسية: بلغ عدد المعلمين إجمالا 321 تتوزع على 31 ابتدائية ببلدية متليلي منهم 281 معلمة و40 معلم، قمت بتوزيع 321 استمارة بناءا على الحصر الشامل للمعلمين، ونظرا لصعوبة التطبيق في الميدان تم أخذها كعينة عشوائية، حيث أثرت ظروف جائحة كرونا في التطبيق مع الإغلاق المفاجئ للمدارس وتوقف المواصلات وفقدان الاتصال المباشر ببعض المعلمين، بالإضافة إلى التباعد الاجتماعي، تم الاستعانة ببعض المعلمين عن طريق البريد الالكتروني لإكمال تطبيق الدراسة وتمريرها لباقي زملائهم وعليه كانت بعض الاستمارات غير مقبولة، والبعض الآخر لم يسترجع. حيث استلمت 107 استمارة وهي العينة الأساسية للدراسة.

الجدول رقم (03): تحديد العينة الأساسية حسب الجنس

العينة	التكرار	النسبة المئوية (%)
الذكور	20	%18.69
الإناث	87	%81.30
المجموع	107	%100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة المعلمات الإناث تقدر بـ: 81.30% في العينة وهي أكبر من نسبة المعلمين الذكور، والتي تقدر بـ: 18.69%.

الجدول رقم (04): تحديد العينة الأساسية حسب سنوات الخبرة

المؤهل الدراسي	التكرار	النسبة المئوية (%)
من سنة إلى 5 سنوات	42	%39.25
أكثر من 5 سنوات	65	%60.74
المجموع	107	%100

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة المعلمين الذين لديهم سنوات الخبرة أكثر من 5 سنوات تقدر بـ: 60.74% وهي اكبر من نسبة المعلمين الذين لديهم سنوات خبرة اقل من 5 سنوات، والتي تقدر بـ: 39.25%.

-أدوات الدراسة : لقد اعتمد ت الباحثة في هذه الدراسة على أداتين

- استبيان الاتزان الانفعالي: تم الإعتماد في هذه الدراسة على إستبيان الذي أعده حسين عبد الحميد عيسى سنة (2013) في منطقة غزة بفلسطين و قمنا بتكيفه على البيئة الجزائرية و خاصة أساتذة التعليم الابتدائي، بحيث تكون من (29) فقرة موزعة على الأبعاد التالية:

- **السيطرة والتحكم :**هي القدرة على التحكم الانفعالي في المواقف المثيرة انفعالي،متكون من 07 فقرات
- **المرونة والتوازن الاجتماعي :**قدرة الفرد على التصرف بشكل متزن انفعالياً في المواقف الاجتماعية المختلفة بغير إفراط ولا تفريط ،و يتكون هذا البعد من 08 فقرات
- **الثبات الانفعالي** :ثبات الاستجابة الانفعالية في مواقف متشابهة، و تكون من07 فقرات
- **التوجه نحو الحياة :**النظرة الإيجابية، والإقبال على الحياة، والنظر للجانب الجيد من الأشياء، و يتكون هذا البعد من 07 فقرات

- استبيان الرضا عن الحياة: تم الإعتماد في هذه الدراسة على إستبيان الذي أعدته دعاء شعبان شعبان أبي عبيد سنة (2013)، الذي أعدته في دراستها بعنوان " الرضا عي الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدي الأسري المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، إلا انه تم تكيف بعض البنود التي جاءت صياغتها خاصة بالأسرى إلى اساتذة التعليم الابتدائي بالبيئة الجزائرية مكون من (79) فقرة موزعة على الأبعاد التالية:

البعد الأول :مجال السعادة مكون من 13 فقرة.

البعد الثاني:مجال الرضا عن العلاقات الاجتماعية مكون من 14 فقرة.

البعد الثالث:مجال التقدير الاجتماعي مكون من 08 فقرات.

البعد الرابع:مجال الطمأنينة مكونة من 14 فقرة.

البعد الخامس:مجال الرضا عن الحياة الاقتصادية مكون من 10 فقرات.

البعد السادس:مجال الرضا عن الحياة الصحية مكونة من 10 فقرات.

البعد السابع:مجال الرضا عن الأمور الدينية مكونة من 10 فقرات.

ولغايات التصحيح أعطيت الأوزان (1،2،3،4،5) على التوالي (موافق بشدة ،موافق،موافق إلى حد ما،غير موافق،غير موافق بشدة) ،تكون أدنى درجة للمقياس هي (79) و أقصاها (395).

- الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة

– الخصائص السيكومترية لأداة الاتزان الانفعالي :

-صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمجال. وكانت النتائج وفق الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال

الرقم	مجالات المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	المجال الأول: السيطرة و التحكم	ما بين (0,452 -0,739)	دال عند 0,01
02	المجال الثاني:المرونة الاجتماعية	ما بين (0,545 -0,878)	دال عند 0,01
03	المجال الثالث: الثبات الانفعالي	ما بين (0,512 -0,741)	دال عند 0,01
04	المجال الرابع: التوجه نحو الحياة	ما بين (0,562 -0,859)	دال عند 0,01

-ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ

- طريقة التجزئة النصفية: Split-Half Coefficient

وذلك بحساب درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون للنصفين المتساويين، ومعادلة جتمان للنصفين غير المتساويين والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (06): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين نصفي كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

مجالات المقياس	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
المجال الأول:السيطرة و التحكم	07	0,753	0,839
المجال الثاني:المرونة الاجتماعية	08	0.7.15	0.822
المجال الثالث: الثابت الانفعالي	07	0.749	0.853
المجال الرابع: التوجه نحو الحياة	07	0.821	0.876
الدرجة الكلية للمقياس	29	0,891	0,925

طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات المقياس وكذا للمقياس ككل

الجدول رقم (07): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

مجالات المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المجال الأول:السيطرة و التحكم	07	0,856
المجال الثاني:المرونة الاجتماعية	08	0,798
المجال الثالث: الثابت الانفعالي	07	0.795
المجال الرابع: التوجه نحو الحياة	07	0,920
الدرجة الكلية للمقياس	29	0.891

وعليه نستنتج أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين، مما يمكننا من الاطمئنان ولصلاحيته في التطبيق على أفراد عينة الدراسة.

– الخصائص السيكومترية لأداة الرضا عن الحياة:

-صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمجال. وكانت النتائج وفق الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال

الرقم	مجالات المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	المجال الأول: السعادة	ما بين (0,477- 0,792)	دال عند 0,01
02	المجال الثاني:الرضا عن العلاقات الاجتماعية	ما بين (0,522- 0,867)	دال عند 0,01
03	المجال الثالث: التقدير الاجتماعي	ما بين (0,526- 0,791)	دال عند 0,01
04	المجال الرابع: الطمأنينة	ما بين (0,532- 0,759)	دال عند 0,01
05	المجال الخامس:الرضا عن الحياة الاقتصادية	ما بين (0,452- 0,867)	دال عند 0,01
06	المجال السادس: الرضا عن الحياة الصحية	ما بين (0,475- 0,786)	دال عند 0,01
07	المجال السابع: الرضا عن الأمور الدينية	ما بين (0,488- 0,886)	دال عند 0,01

- **ثبات المقياس:** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ
- **طريقة التجزئة النصفية:** Split-Half Coefficient

وذلك بحساب درجة النصف الأول لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون للنصفين المتساويين، ومعادلة جتمان للنصفين غير المتساويين، والجدول التالي يوضح النتائج:

الجدول رقم (09): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين نصفي كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

مجالات المقياس	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
المجال الأول: السعادة	13	0,850	0,854
المجال الثاني:الرضا عن العلاقات الاجتماعية	14	0.822	0.845
المجال الثالث: التقدير الاجتماعي	08	0.849	0.853
المجال الرابع: الطمأنينة	14	0.819	0.830
المجال الخامس:الرضا عن الحياة الاقتصادية	10	0,891	0,902
المجال السادس: الرضا عن الحياة الصحية	10	0.883	0.910
المجال السابع: الرضا عن الأمور الدينية	10	0.843	0.876
الدرجة الكلية للمقياس	79	0,913	0,974

-طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب قيمة معامل ألفا لكل مجال من مجالات المقياس وكذا للمقياس ككل.

الجدول رقم (10): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

مجالات المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المجال الأول: السعادة	13	0,916
المجال الثاني:الرضا عن العلاقات الاجتماعية	14	0,896
المجال الثالث: التقدير الاجتماعي	08	0.785
المجال الرابع: الطمأنينة	14	0,960
المجال الخامس:الرضا عن الحياة الاقتصادية	10	0.895
المجال السادس: الرضا عن الحياة الصحية	10	0.875
المجال السابع: الرضا عن الأمور الدينية	10	0.889
الدرجة الكلية للمقياس	79	0.989

وعليه نستنتج أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين، مما يمكننا من الاطمئنان ولصلاحيته في التطبيق على أفراد عينة الدراسة.

-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- طريقة المقارنة الطرفية لحساب صدق المقياس.
- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات بنود المقياس.
- طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات بنود المقياس.
- المتوسط الحسابي و اختبار "ت" لعينة واحدة لحساب مستوى المغيرين لدى عينة الدراسة.
- معامل الانحدار الخطي المتعدد للكشف عن تأثير متغير مستقلة في المتغير التابع .
- معامل دلالة الفروق لمعاملات الارتباط لحساب تأثير الجنس في العلاقة بين المتغيرين.

II- النتائج ومناقشتها :

-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى و التي تنص على " يوجد مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائية.

المحك التفسيري لمستوى الاتزان الانفعالي: يمكن للباحث أن يعتمد نسبة % من الدرجات الكلية لاعتمادها كمعيار لحكم على انتشار الدرجات الكلية و عادة ما تمثل هذه الدرجة نسبة 75% او 80 % من السقف النظري للمقياس و يحسب عن طريق:

السقف النظري = عدد البنود × درجة البديل الأكبر = 29× 3 = 87

المحك التفسيري = 87 × 0,75 (75 %) = 65.25

و منه نحكم على الدرجات فوق 65.25 بوجود مستوى الاتزان الإنفعالي مرتفع و الدرجات الأقل من 65.25 بوجود مستوى الاتزان الإنفعالي منخفض و للكشف عن هذا المستوى قمنا بتطبيق مقياس الاتزان الإنفعالي على عينة الدراسة البالغ عددها 107 معلم و معلمة ، و بعدها قمنا باستخراج نسبة 75% من السقف النظري للدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي وهذا لتحديدها كمرجعية للحكم على مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة و التي تمثلت في درجة 65.25 بملاحظة المجال الذي تنتشر فيه الدرجات الكلية كالآتي:

الجدول رقم(11) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي

المتغير	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	الدرجة القطع
الاتزان الانفعالي	107	71.23	25,62	65.25

نلاحظ من خلا الجدول السابق أن عدد أفراد العينة 107 ومتوسط الدرجات الكلية (71.23)و أن إنحراف القيم عن متوسطها قيمته(25.62)وبالرجوع إلى المحك أي نسبة 75% من الدرجات الكلية الذي قمنا بحسابه من قبل هو 65.25ومقارنته بالمتوسط الذي هو 71.23 نلاحظ أنهما قيمتان متقاربتان أذا ما أخذنا بعني الاعتبار التقريب وعليه فهي معيار يسمح لنا بالحكم على مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة و يلاحظ أيضا أن متوسط أفراد عينة الدراسة في مستوى الاتزان الانفعالي بلغ (71.23)وهو متوسط أكبر من درجة القطع (65.25)،وعليه يمكن أن نستنتج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع و بمعرفة ما إذا كان هذا المتوسط حقيقي أم يعود إلى الصدفة فقد تم حساب اختبار (ت) لعينة واحدة.

جدول رقم (12):يوضح نتائج اختبار(ت) لمستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	sig
الاتزان الانفعالي	107	71.23	25,62	106	53,499	0.00

يلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة (ت)بلغت (53.499) و نسبة الدلالة الإحصائية (0.00)وهي دالة عند (0.01)مما يعين أن مستوى الاتزان الانفعالي فعلا هو مرتفع فهو حقيقي و لا يعود إلى الصدفة.

و لمعرفة انتشار الاتزان الانفعالي بالنسبة للأبعاد التي موجودة على المقياس (السيطرة و التحكم، المرونة الاجتماعية، الثابت الانفعالي، التوجه نحو الحياة)، قمنا بحساب المتوسط الحسابي للدرجات و الوزن النسبي لكل بعد من الأبعاد ، و الدرجة الكلية للمقياس و ذلك كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم(13) : يبين متوسط الدرجات و الوزن النسبي للدرجات الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
السيطرة و التحكم	07	21	13.35	6.16	15.34
المرونة الاجتماعية	08	24	31.18	7.12	35.83
الثبات الانفعالي	07	21	13.35	6.16	15.34
التوجه نحو الحياة	07	21	13.35	6.16	15.34
الدرجة الكلية	29	87	71.23	25,62	81.87

يتبين من الجدول أن معدل انتشار الاتزان الانفعالي هو 71.23 و وزنه النسبي 81.87 ، وتبين لنا أن المرونة الاجتماعية كانت أكثر انتشار بمعدل 31.18 و وزن نسبي 35.83 ثم تليها بقية الابعاد (السيطرة و التحكم، الثابت الانفعالي، التوجه نحو الحياة)،بمعدل 13.35 و وزنها النسبي 15.34 .

و تشير هذه النتائج إلى أن مستوى انتشار الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي فوق المتوسط ، و هو يؤكد ما توصلنا إليه من خلال تحليل نتائج المحك التفسيري للدرجات الكلية و بالفعل يوجد اختلاف في مستوى، و أنه لدى غالب عينة الدراسة مرتفع. و قد أرجعنا هذا الاختلاف إلى البيئة الاجتماعية التي طبقت فيها الدراسة، فهم أساتذة التعليم الابتدائي ،و التي تقيد إنفعالاتهم بدرجة كبيرة و لا يسمح فيها بتجاوز الحد في الانفعال،و قد أشارت دراسة كل من والكر و تري و بوماني و تودمان و نيف (2003) إلى أن الاتزان العاطفي يختلف بإختلاف الشخصيات و طرق التعامل مع الناس و الإيماءات و طرق التعبير التي يستخدمونها للتعبير عن أنفسهم و عن حالتهم الاجتماعية ،و عينة الدراسة الحالية من العاملين في مجال التربية و التعليم ،و هي عينة محل تقدير المجتمع لعظم الدور الذي يقومون به في تربية جيل الغد.

ويمكن تفسير النتيجة المتوصّل إليها أيضا إلى الجهود المبذولة من الجهات المعنية و التي تسعى إلى تطوير الظروف التنظيمية في المؤسسات التربوية حيث تم الاهتمام بنظام الحوافز والمكافآت لأساتذة التعليم الابتدائي بالإضافة إلى توفير فرص التدريب و التكوين لهم ، و إشراك أساتذة التعليم الابتدائي في تسيير شؤون المؤسسات التربوية و اعتبارهم طرف هام في المؤسسة ، كل هذه العوامل أدت إلى تغيير اتجاهات أساتذة التعليم الابتدائي نحو المؤسسة التربوية و هذا ما يزيد من إتزانهم الانفعالي.

و كذلك ترى الباحثة أن ارتفاع نسبة بعد التوجه نحو الحياة يدل على وجود معدل مرتفع للتفاؤل لدى أفراد العينة، و وجود نظرة إيجابية نحو المستقبل، وهذه تعتبر من العوامل المهمة في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الفرد، فمتى اطمئن الفرد نحو حياته ومستقبله، أصبح أكثر ثقة بنفسه وأكثر اتزانا وأقل إضطرابا.

كما أشار "فروم" إلى دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية ،و أوضح ان الانسان خير ،و أن المجتمع غير التسلطي يعمل على بناء شخصية منتجة قادرة على الحب و على توظيف إمكانياتها، و تحقيق الحق و العدل (العناني،2011،ص12).

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية و التي تنص على " يوجد مستوى منخفض في الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

المحك التفسيري لمستوى الرضا عن الحياة: يمكن للباحث أن يعتمد نسبة % من الدرجات الكلية لاعتمادها كمعيار لحكم على انتشار الدرجات الكلية و عادة ما تمثل هذه الدرجة نسبة 75% او 80 % من السقف النظري للمقياس و يحسب عن طريق:

السقف النظري = عدد البنود × درجة البديل الأكبر = 79× 5 = 395

المحك التفسيري = 395 × 0,75 (75 %) = 296.25

و منه نحكم على الدرجات فوق 296.25 بوجود مستوى الرضا عن الحياة مرتفع و الدرجات الأقل من 296.25 بوجود مستوى الرضا عن الحياة منخفض و للكشف عن هذا المستوى قمنا بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة على عينة الدراسة البالغ عددها 107 معلم و معلمة ، و بعدها قمنا باستخراج نسبة 75% من السقف النظري للدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة وهذا لتحديدها كمرجعية للحكم على مستوى الرضا عن الحياة لدى العينة و التي تمثلت في درجة 296.25 بملاحظة المجال الذي تنتشر فيه الدرجات الكلية كالآتي:

الجدول رقم (14) : يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

المتغير	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	الدرجة القطع
الرضا عن الحياة	107	299.87	41.12	296.25

نلاحظ من خلا الجدول السابق أن عدد أفراد العينة 107 ومتوسط الدرجات الكلية (299.87)و أن إنحراف القيم عن متوسطها قيمته(41.12)وبالرجوع إلى المحك أي نسبة 75% من الدرجات الكلية الذي قمنا بحسابه من قبل هو 296.25ومقارنته بالمتوسط الذي هو 299.87 نلاحظ أنهما قيمتان متقاربتان أذا ما أخذنا بعني الاعتبار التقريب وعليه فهي معيار يسمح لنا بالحكم على مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة و يلاحظ أيضا أن متوسط أفراد عينة الدراسة في مستوى الرضا عن الحياة بلغ (299.87)وهو متوسط أكبر من درجة القطع (296.25)،وعليه يمكن أن نستنتج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع و بمعرفة ما إذا كان هذا المتوسط حقيقي أم يعود إلى الصدفة فقد تم حساب اختبار (ت) لعينة واحدة.

جدول رقم (15):يوضح نتائج اختبار(ت) لمستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	sig
الرضا عن الحياة	107	299.87	41.12	106	62.13	0.00

يلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة (ت)بلغت (62.13)و نسبة الدلالة الإحصائية (0.00)وهي دالة عند (0.01)مما يعين أن مستوى الرضا عن الحياة فعلا هو مرتفع فهو حقيقي و لا يعود إلى الصدفة.

و لمعرفة انتشار الرضا عن الحياة بالنسبة للأبعاد التي موجودة على المقياس (السعادة، الرضا عن العلاقات الاجتماعية، التقدير الاجتماعي،الطمأنينة،الرضا عن الحياة الاقتصادية، الرضا عن الحياة الصحية، الرضا عن الأمور الدينية)، قمنا بحساب المتوسط الحسابي للدرجات و الوزن النسبي لكل بعد من الأبعاد ، و الدرجة الكلية للمقياس و ذلك كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (16) : يبين متوسط الدرجات و الوزن النسبي للدرجات الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للبعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
السعادة	13	65	49.21	6.15	62.29
الرضا عن العلاقات الاجتماعية	14	70	54.12	10.70	68.50
التقدير الاجتماعي	08	40	13.93	1.73	17.63
الطمأنينة	14	70	54.12	10.70	68.50
الرضا عن الحياة الاقتصادية	10	50	42.83	3.94	54.21
الرضا عن الحياة الصحية	10	50	42.83	3.94	54.21
الرضا عن الأمور الدينية	10	50	42.83	3.94	54.21
الدرجة الكلية	79	395	299.87	41.12	379.58

يتبين من الجدول أن معدل انتشار الرضا عن الحياة هو 299.87 و وزنه النسبي 379.58 ، وتبين لنا أن كل من الرضا عن العلاقات الاجتماعية و الطمأنينة كانتا أكثر انتشار بمعدل 54.12 و وزن نسبي 68.50 ثم تليها بعد السعادة بمعدل 49.21 و وزنها النسبي 62.29،و بعدها كل من بعد الرضا عن الحياة الاقتصادية،و الرضا عن الحياة الصحية ،و الرضا عن الأمور الدينية بمعدل 42.83 و وزن نسبي قدره 54.21،و في الأخير بعد التقدير الاجتماعي بمعدل 13.93 و وزن نسبي قدره 17.63.

و تشير هذه النتائج إلى أن مستوى انتشار الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي فوق المتوسط ، و هو يؤكد ما توصلنا إليه من خلال تحليل نتائج المحك التفسيري للدرجات الكلية و بالفعل يوجد اختلاف في مستوى، و أنه لدى غالب عينة الدراسة مرتفع. و قد أرجعنا هذا الاختلاف إلى أن أساتذة التعليم الابتدائي يتسمون بإقبالهم على الحياة التفاؤل ، و يتمثل ذلك في قدرتهم على التفاعل الاجتماعي النشط و قدرتهم على إقامة علاقات إجتماعية جديدة ،و قدرتهم على الاندماج مع الآخرين بشكل أفضل ،و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة "تفاحة 2009"، حيث بين أن أكثر العوامل المؤثرة في مستوى الرضا عن الحياة عامل التفاعل الاجتماعي.

بالإضافة إلى شعور أساتذة التعليم الابتدائي بأهمية الوظيفة التي يقومون بها والشعور بالطمأنينة و الاستقرار النفسي، وبما تتيحه مهنة التعليم من فرص لاكتساب مهارات جديدة والمشاركة في صناعة القرارات، في بيئة يسود فيها روح التعاون و الاحترام المتبادل بين المعلمين وفاعلية دور إدارة المدرسة الاجتماعي نحو المعلمين في مناسباتهم، الاحترام المتبادل بين المعلمين وأولياء أمور التلاميذ، كل ذلك يزيد من رضا المعلمين عن حياة .

و يتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة جودة (2010) بعنوان سمات الشخصية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة الى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى المعلمين كان بنسبة مئوية قدرها 46.24 % .

-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة و التي تنص على " يساهم الاتزان الانفعالي بتنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي .

جدول رقم (16) يوضح تحليل الانحدار المتعدد لتأثير الاتزان الانفعالي على الرضا عن الحياة

النموذج		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمةF المحسوبة	مستوى دلالة F	معامل التحديد R^2	معامل الارتباط (R)
1	الانحدار	900,277	1	900,277	419,728	0.00	0.798	0.894
	الخطأ المتبقي	227,360	106	2,145				
	المجموع	1127,637	107					

من الجدول رقم (16) نستنتج أن معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة بلغ (0.89)، و إن قيمة "ف" بلغت (419,728) بمستوى دلالة (0.000) وهي دالة إحصائياً، مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي البسيط من الناحية الإحصائية، حيث بلغ معامل التحديد (0.798)،و بذلك يمكن القول أن الاتزان الانفعالي له قدرة تفسيرية بنسبة (79.8 %) من التغيرات التي تحدث في الرضا عن الحياة والباقي من التباين (20.2%) يعزى إلى متغيرات أخرى.

الجدول رقم (17): نتائج تحليل الانحدار البسيط لاختبار تأثير المتغير المستقل على الرضا عن الحياة

النموذج Model		المعاملات غير النمطية		المعاملات النمطية	قيمة T	مستوى
		B	الخطأ المعياري	Beta	المحسوبة	دلالة T
1	ثابت Constant	1,720	,271		6,342	,000
	الاتزان الانفعالي	,7500	,037	,894	20,487	,000

من الجدول (17) نستنتج أن المتغير المستقل (الاتزان الانفعالي)كان دال من الناحية الإحصائية عند مستوى الدلالة (0.00)،حيث أن قيمة "ت" المحسوبة للمتغير الثابت قدرت ب(6,342)،و أن قيمة "ت" المحسوبة لرضا عن الحياة قدرت ب(20,487) و هي دالة عند مستوى الدلالة (0.00).تبين النتائج المتوصل إليها أن نموذج الانحدار الخطي البسيط دال إحصائياً، وهذا يبين ويفسر مساهمة الاتزان الانفعالي في إحداث تغيرات في الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

و ترجع هذه النتيجة إلى أن أساتذة التعليم الابتدائي المرتفعون في مستوى الاتزان الانفعالي أقل تأثيرا بضغوط الحياة ،فالاتزان الانفعالي لديهم يعمل على الرفع من مستوى الرضا عن الحياة مما ينشأ عنه ارتباطا قويا بينهما و منه يمكن إستخلاص أننا نتنبأ بالرضا عن الحياة من خلال الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

وترى الباحثة أن هذه نتيجة منطقية ، فالإنسان الناجح اجتماعيا والذي يقيم علاقة سوية مع باقي أفراد المجتمع تقوم على الاحترام المتبادل سوف يتوفر لديه رضا عال عن الحياة ،فإنسان يعيش وسط جماعة تأثر فيه و يؤثر فيها و لا يمكن النظر إليه بنعزل عن المجتمع الذي يتواجد فيه ،لذا فإن نجاحه في الإندماج مع مجتمعه و إقامة علاقات سوية مع أفراده ،سيأشر على رضا عال عن الحياة لديه،كما أن التفاعل و الجو الاجتماعي الموجود داخل المؤسسات التربوية يعطي لأساتذة التعليم الابتدائي الفرصة للتفريغ الانفعالي السليم للإنفعالات المتمثلة في الفرح و الحزن و الغضب و غيرها من المشاعر و الإنفعالات،و البعد عن الكبت الذي يؤدي إلى تكون مشاعر سلبية لدى الأفراد ،و هنا يتحقق الاتزان الانفعالي و الذي يودي بالفعل إلى الاسقرار و الهدوء الداخلي ،مما يمكنه من اتخاذ قرارات حكيمة بعيدة عن التهور و العجلة ،و قائمة على حسابات منطقية لا تؤثر فيها الانفعالات.

فمن خلال إدراكهم أن العملية التربوية هي مهنة صعبة إلا أنهم لديهم القدرة على انجازها بنجاح ،و تقييمهم لأدائهم و مواجهة المشاكل و تحملهم المسؤولية في تحقيق أهدافهم و بقدرتهم على الاستمرارية في العمل و المثابرة حتى بلوغ الأهداف المسطرة ،بالمبادرة في تحفيز التلاميذ من أجل التعلم و التحصيل،لا شك أنهم سيشعرون في النهاية بالسعادة على ما حققوا و الذي ينعكس إيجابيا على راحتهم النفسية و رضاهم على الحياة.و لما يدرك الفرد ما لديه من قدرات على إنجاز المهام الصعبة هذا يؤدي إلى ارتفاع معدل الرضا عن الحياة لديه و ينظر بإيجابية و تفاؤل للمستقبل و هذا من شأنه ان يرفع من مستوى الرضا عن الحياة فيقبل على أداء مهامه بمهمة و حماس و لو كانت على درجة عالية من الصعوبة .

و هذا ما أشارت إليه دراسة "اليس،1980" أن الافراد يكونون سعداء إذا كانت لديهم إنجازات و اهداف يفتخرون بيها فالفرد القادر على الانجاز سيؤدي ذلك على شعوره بالسعادة و الرضا عن الحياة (نادية جودت،2010).

و بما أن العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة تشكل وحدة متكاملة و هي من أهم مؤشرات الصحة النفسية ،فإنه يمكن التنبأ عن الرضا عن الحياة من خلال التوازن الانفعالي و هذا ما جاء في دراسة"العنزي،2001"من أن التفاؤل والانفعال الإيجابي هي عوامل تنبئ عن الرضا عن الحياة.

-عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة و التي تنص على " تختلف العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي باختلاف الجنس.

لاستخراج نتائج هذه الدراسة قمنا بحساب معامل دلالة الفروق لمعاملات الارتباط حيث قمنا بـ:

- تصنيف درجات الاتزان الانفعالي ودرجات الرضا عن الحياة ذكوراً وإناثاً كلا على حدة.
- استخراج معامل الارتباط عند كل جنس.

والنتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم 18: يوضح معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة بحسب متغير الجنس

الجنس (الاتزان الانفعالي/الرضا عن الحياة)	معامل ر	مستوى الدلالة
ذكر	0.160	غير دال
أنثى	0.117	غير دال

و بالتعويض في معادلة دلالة الفروق لمعاملات الارتباط تحصلنا على :

مقابل اللوغاريتم لمعامل الارتباط الأول : 0.160 = 0.795 -

مقابل اللوغاريتم لمعامل الارتباط الثانية: 0.117 = 0.931–

$$\text{دلالة (ف)} = \frac{(0.795-)-(0.931-)}{\sqrt{\frac{1}{3-\ 20}+\frac{1}{3-\ 87}}}$$

بالتعويض وفق الخطوات تحصلنا على : دلالة الفرق = 0.136-

نلاحظ أن قيمة دلالة الفرق أقل من 1,96 و هي خارج مجال الدلالة الذي أشارة إليه محمود السيد ابو النيل (1987) أي لا توجد فروق في العلاقة بين المتغيرين و للكشف عن مدى تأثير متغير الجنس على العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي قمنا بحساب معامل الارتباط الجزئي ، الذي يقوم فيه الباحث بعزل احد المتغيرات و ملاحظة مدى تأثر العلاقة بين المتغيرات الأساسية بعد هذا العزل وهذا باستعمال برنامج spss19 . كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم 19 : يوضح معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة بعد عزل متغير الجنس لدى عينة الدراسة:

المتغيرات	معامل الارتباط قبل العزل	معامل الارتباط بعد العزل
العلاقة	0,169	0,183

و لتفسر هذه النتيجة يشير أ.د. السيد أبو هاشم إلى أنه في حالة ارتفاع قيمة معامل الارتباط بعد عزل المتغير الثالث فإن المتغير المعزول له تأثير سلبي على العلاقة بين المتغيرين الباقين . و من هذا المنطلق يتبين لنا أن في تساؤلنا الحالي و بعد عزل متغير الجنس ، لاختبار العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي ، أن قيمة معامل الارتباط قبل عزل المتغير الثالث هي 0,169 و هي دالة عند 0,05 وقيمة الارتباط بعد عزل متغير الجنس ارتفعت إلى 0,183 كما هو مبين في الجدول السابق و بتالي نقول أن العلاقة بين متغير الدراسة تأثر سلبيا ، و هذا يعني أن عامل

الجنس يلعب دور مهم في الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.مما يدل على عدم وجود اختلاف بين الجنسين في الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة وبالتالي نستنتج أن كل من الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة ليس لديه خصوصية تتعلق بجنس أستاذ التعليم الابتدائي و هذا راجع إلى الفرص المتساوية المتاحة للجميع بغض النظر عن جنسهم، فعندما تكون الفرصة متاحة و متساوية فيشعرون بالرضا عن الحياة بدرجات متقاربة و بالتالي اختفاء الفروق بينهم فظروف العمل اليوم صارت تقريبا متساوية ،فتحسين الراتب و فرص الترقية إلى مناصب عليا جعلت أساتذة التعليم الابتدائي يعبرون عن رضاهم ،و أصبح الإشراف التربوي اليوم يمتاز بالمرونة و السلاسة على عكس السابق،فتقرب المفتشين من أساتذة التعليم الابتدائي و مرافقتهم و مساعدتهم في أداء مهامهم جعل الفروق تزول هذه العوامل تجعل أساتذة التعليم الابتدائي متقاربين في تعبير عن سعادتهم و رضاهم و هذا ما يحقق اتزانهم الانفعالي.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج" نيتفج و زملائه،2003" بصدد عدم وجود فروق في السعادة تعزى لمتغير الجنس.و كذلك تتفق مع دراسة"مختار"،2007 وهدف إلى استجلاء الصرح النظري لمفهوم الاتزان الانفعالي لدي المراهقين والمراهقات في كل من الريف والحضر، وأظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق بين الذكور والإناث .

و اختلفت هذه النتيجة مع كل من نتائج دراسة كل من "السيد الشربيني،2007"،و "سحر علام،2008"،و"أمسية الجندي،2009" و التي أكدت عن وجود فروق بين الذكور و الإناث في السعادة النفسية بمكوناتها المختلفة.

IV- الخلاصة :

تبين من خلال هذه الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع ،و كما أن مستوى الرضا عن الحياة لديهم ايضا كان مرتفعا،بالاضافة إلى أن الاتزان الانفعالي يساهم بدرجة كبيرة في مستوى الرضا عن الحياة أي انه توجد علاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي،كما أظهرت النتائج أن عامل الجنس لا يؤثر في العلاقة الموجودة بين مستوى الاتزان الانفعالي و مستوى الرضا عن الحياة.

-توصيات الدراسة:

- زيادة الاهتمام و الدعم من طرف وزارة التربية و التعليم الوطنية كونها الجهة الوصية المسئولة عن تصميم و تنفيذ أية برامج دعم نفسي و معنوي لأساتذة التعليم الابتدائي.
- قيام ببرامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى من الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى أستاذ مرحلة التعليم الابتدائي.
- الكشف الدوري على أساتذة التعليم الابتدائي،و معرفة احتياجاتهم النفسية ،و مشكلاتهم ،و إتاحة الظروف لهم للإستفاذة من البرامج النفسية في ارتقاء بمستوى اتزان الانفعالي و رضا عن الحياة لديهم.
- الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة من بين أهم مؤشرات الصحة النفسية و من ثم ضرورة اهتمام الباحثين بهذه المتغيرات و التوسع في إجراء البحوث المشابهة في أطوار تعليمية مختلفة.

- الإحالات والمراجع :

- أحمد، سهير (2003). **سيكولوجية الشخصية**. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع.
- آمال جودة **(2007) .الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى**.بحث منشور. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث العلوم الانسانية. مجلد(21).العدد(03).ص ص698-738.
- الدسوقي، مجدي محمد (1996) .**مقياس الرضا عف الحياة**.القاهرة:مكتبة الأنجلو المصرية..
- ريان محمود، إسماعيل محمد**(2006) . الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة .** رسالة ماجستير جامعة الأزهر . غزة.
- سويف، مصطف(1996). **الاتزان الانفعالي محور من محاور الشخصية**.مجلة العربي.المجلد(09).العدد(1).ص ص92-116.
- الشعراوي ، صالح فؤاد (2003). **فعالية برنامج إرشادي عقلاني- انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي**. مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. العدد(16) .ص ص 1-33.
- عبد الخالق،أحمد محمد (2003).**معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي**.مجلة دراسات نفسية،المجلد 13 ، العدد 04.ص ص581-612.
- العناني حنان،عبد الحميد(2011).**الصحة النفسية** .عمان :دار الفكر
- فوزي ،غرايبية(2002)، **أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية**، الأردن:دار وائل.
- كمال، إبراهيم مرسي **(2002)** .**السعادة وتنمية الصحة النفسية**.القاهرة**:** دار الفكر للنشر.
- موريس، أنجرس(2004). **منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية**. ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون،الجزائر: دار القصبة.

- Atchley, R. (2000). Social forces and aging: An introduction to social gerontology, California**:** Wadsworth Publishing Company.
- Chrystal, E. 2012. The Construction and Idigenous Emotional Stability Scale< Master thiese Faculty of Humenites of Johannesburg of Psychology, 47 (1): 25-31.

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

د.الزهرة بومهراس ، (2023)، **الاتزان الانفعالي و علاقته بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي**(دراسة ميدانية بإبتدائيات دائرة متليلي ولاية غرداية) ، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 15(01)/2023، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، (ص.ص 155- 170).