IJOPER Vol 5, No 3, pp 490 -511 ISSN 2957-3890
المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية
International Journal of Psychological and Educational Research
https://doi.org/10.65028/ijoper.v5i3.244

# القدرة التنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

**نور علي عبابنه**
كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك.
NourAbabneh1996@gmail.com

**أسل "محمد طالب" النقرش**
كلية العلوم التربوية، جامعة اليرموك
asal.mohammad@yahoo.com

**نايف فدعوس الحمد**
كلية اربد الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية.
naayef.alhamad@bau.edu.jo

**الملخص:**

استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن القدرة التنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي، وعن مستوى كل من الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي والقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. تم الاستناد في هذه الدراسة إلى المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي. واستخدم مقياس الاستقرار الانفعالي ومقياس التدفق النفسي ومقياس القلق الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. أظهرت النتائج وجود مستويات متوسطة من الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي والقلق الأكاديمي، وتبين وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى القلق الأكاديمي تعزى لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي وأثر التفاعل بينهما، كما وأظهرت وجود قدرة تنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي في القلق الأكاديمي. توصي الدراسة بتفعيل البرامج الإرشادية والأنشطة اللامنهجية التي تسهم في تعزيز الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي لدى الطلبة بما يعزز مقدرتهم على التعامل مع القلق الأكاديمي.

**الكلمات المفتاحية:** الاستقرار الانفعالي، التدفق النفسي، القلق الأكاديمي، طلبة الجامعة.

# Predictive Ability of Emotional Stability and Psychological Flow on Academic Anxiety among University Students.

**Nour A. Ababneh**
Faculty of Educational Sciences, Yarmouk University.
NourAbabneh1996@gmail.com

**Asal M. Alnaqrish**
Faculty of Educational Sciences, Yarmouk University.
asal.mohammad@yahoo.com

**Nayef F. Alhamad**
Irbid University College, Al-Balqa Applied University.
naayef.alhamad@bau.edu.jo

**Abstract:**
This study aimed to examine how well emotional stability and psychological flow predict academic anxiety and to determine the levels of these variables among university students. The study employed a descriptive correlational-predictive design. The Emotional Stability Scale, the Psychological Flow Scale, and the Academic Anxiety Scale were administered. The study sample consisted of 450 male and female students from Al-Balqa Applied University, selected through convenience sampling. The findings revealed moderate levels of emotional stability and psychological flow, as well as a moderate level of academic anxiety. Statistically significant differences in academic anxiety were found by gender and academic level, as well as a significant interaction between gender and academic level. The results also indicated that emotional stability and psychological flow significantly predicted academic anxiety. The study recommends implementing counseling programs and extracurricular activities that promote emotional stability and psychological flow among students, thereby enhancing their ability to cope with academic anxiety.

**Keywords:** Emotional Stability, Psychological Flow, Academic Anxiety, University Students.


تاريخ قبوله للنشر (18-08-2026) تاريخ تسلم البحث (18-12-2025)

**المقدمة**

يُعدّ القلق الأكاديمي من الموضوعات المهمة في مجال الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، نظرًا إلى ما قد يرتبط به من ضغوط وتحديات يواجهها الطلبة في سياق حياتهم الجامعية. وفي ظل ما يشهده العصر الحالي من تسارع الأحداث وتنوع الضغوط في مختلف مجالات الحياة، تزداد أهمية الاهتمام بالعوامل النفسية التي قد تسهم في تفسير القلق الأكاديمي والتنبؤ به، بما يساعد على فهم طبيعة هذه الظاهرة وتحديد العوامل المرتبطة بها. ومن بين هذه العوامل، يبرز كلٌّ من الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بوصفهما متغيرين نفسيين يستحقان الدراسة في علاقتهما بالقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

ويُعدّ الاستقرار الانفعالي أحد أبعاد الشخصية المرتبطة بقدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف المثيرة للقلق؛ إذ يُنظر إليه بوصفه الطرف المقابل للعصابية، بحيث يقابل ارتفاع العصابية انخفاض الاستقرار الانفعالي، ويرتبط كلاهما بالتنبؤ بظهور اضطرابات متنوعة لدى الفرد (Basabas & Sibley, 2021). وقد عرف بهجت وزملاؤه (Bhagat et al., 2015) الاستقرار الانفعالي بأنه أحد أبعاد الشخصية المحددة لقدرة الفرد في الحفاظ على هدوئه عند التعرض للضغط والإجهاد. ويمكن تعريفه بأنه قدرة الفرد على البقاء متوازناً بجودة عالية والتعامل مع الأحداث المتنوعة بطريقة مريحة خالية من الهموم (Joaquim et al., 2022). ويعرف أيضاً بأنه قدرة الشخص على التعبير عن آرائه ومشاعره وسلوكه بطريقة متوازنة عقلانية مضبوطة ( Mahmoud et al., 2025).

ويفسر الاستقرار الانفعالي من وجهة نظر المدرسة السلوكية بأن سمات الشخصية ما هي إلا نتاج لعملية التعلم، حيث يكتسب الفرد عاداته من خلال التعزيز؛ فالفرد الذي يتمتع بالاستقرار الانفعالي قد اكتسب سلوكاً مقبولاً ساعده على التكيف مع نفسه ومع الآخرين وبالتالي امتلك القدرة على مواجهة المواقف التي تحفز لديه التردد والقلق، في حين أن المدرسة التحليلية ترى أن قوة الأنا هي المحدد لشخصية الفرد؛ فهي تضبط أفكاره ومشاعره وتعمل على إشباع غرائزه بطرق تتوافق مع البيئة المحيطة والأنا الأعلى، أما المدرسة المعرفية فقد ربطت الاستقرار الانفعالي بالعمليات المعرفية؛ إذ إن وعي الفرد وتفكيره في الموقف هما ما يتحكمان في انفعالاته ( Al-Rawwad et al., 2023).

وتشير الدراسات إلى أن الاستقرار الانفعالي يرتبط بالنظرة الإيجابية نحو الذات والآخرين وبالقدرة على التكيف والتأقلم مع المواقف المختلفة وإدارة الوقت واتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات والشعور بالسعادة، إذ يمتاز الفرد المستقر انفعالياً بالثقة بالنفس والتفاؤل والانفتاح والمرونة في تعامله مع الآخرين، بحيث يندمج معهم بطريقة لا تلغي فرديته وإنما تضمن له تحقيق ذاته وتشعره بالرضا عنها (عبابنه، 2023). ويتصف الشخص المستقر انفعالياً بقدرته على تحمل تأجيل إشباع الحاجات وتحمل قدر معقول من الإحباط ومراجعة التوقعات في ضوء المستجدات والإيمان بالتخطيط بعيد المدى (القرعان والدحادحة، 2022).

تبرز أهمية الاستقرار الانفعالي في تهيئة الفرد لخبرات الأداء الإيجابي؛ انطلاقاً من أن القدرة على ضبط الانفعالات والتقليل من القلق تمثل شرطاً نفسياً داعماً للانخراط في الأنشطة اليومية بدرجة أعلى من التركيز والاندماج، بما ييسر الدخول في خبرات التدفق النفسي ودعم الانخراط الإيجابي العميق في النشاط ( Ştefan et al., 2023).

يعود ظهور مفهوم التدفق النفسي تاريخياً إلى أعمال عالم النفس ميهالي تشيكسينتميهاي (Mihaly Csikszentmihalyi) في سبعينيات القرن الماضي، حيث وصف بأنه خبرة نفسية مثلى تتمثل في حالة من الاستغراق والانغماس التام في النشاط، والسلاسة في الأداء، والشعور بقلة الجهد والمكافأة الذاتية أثناء ممارسة الفعل (Norsworthy et al., 2023).

ويُعد التدفق أحد الركائز الجوهرية في ميدان علم النفس الإيجابي، حيث تصفه دراسة الشربيني والعطية (2019) بأنه حالة وجودية متعددة الجوانب تتسم بالاندماج الكلي للفرد؛ وتؤكد ذات الدراسة أن الوصول لهذه الحالة يتطلب شروطاً أساسية هي: وضوح الأهداف، التوازن بين المهارات والتحديات، وتلقي التغذية الراجعة الفورية.

ومنذ الطرح الكلاسيكي لمفهوم التدفق النفسي، تطورت البحوث لتؤكد أن هذه الحالة لا تمثل مجرد خبرة وجدانية عابرة، بل نمطاً معرفياً– انفعالياً متكاملاً يرتبط بتحسين الأداء وخفض الانشغال الذاتي السلبي. وقد أظهرت الدراسات الطولية والتجريبية أن الأفراد الذين يدخلون في حالة تدفق أثناء أداء المهام يظهرون مستويات أدنى من القلق، وارتفاعاً في تقدير الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية (Alazzam et al., 2021).

كما دعمت المراجعات العلمية الحديثة وجود علاقة بين التدفق النفسي وبعض المؤشرات النفسية الإيجابية وانخفاض القلق في سياقات الأداء المختلفة؛ فقد أظهرت مراجعة نطاقية حديثة وجود علاقة سلبية في الغالب بين التدفق النفسي وقلق الأداء الموسيقي، مع الإشارة إلى أن طبيعة هذه العلاقة قد تتأثر بعوامل مثل التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية (Borges et al., 2026). كما أظهرت مراجعة تحليلية تجميعية وجود علاقة إيجابية بين التدفق النفسي والرفاه النفسي (Sweeny et al., 2026). وتشير هذه النتائج إلى أهمية دراسة التدفق النفسي بوصفه متغيرًا قد يرتبط بالقلق الأكاديمي، مع ضرورة عدم افتراض أن نتائج الدراسات في سياقات الأداء المختلفة تنطبق بالضرورة على طلبة الجامعة أو تثبت وجود علاقة سببية، إلا أن بعض الدراسات أشارت إلى أن العلاقة بين التدفق والقلق الأكاديمي قد تتأثر بمتغيرات وسيطة مثل الدعم الاجتماعي أو سمات الشخصية، مما يفتح المجال لفحص نماذج أكثر تعقيداً تتضمن أدواراً مباشرة وغير مباشرة.

ويعرف التدفق النفسي أيضاً بوصفه حالة من الانخراط العميق في النشاط تتسم بسلاسة الأداء والشعور بالتحكّم والتركيز المرتفع، ويُقاس من خلال بُعدين أساسيين هما: طلاقة الأداء التي تعبّر عن انسياب الأفكار والأفعال وسهولة التنفيذ، والاستغراق الذي يشير إلى الاندماج الكامل في المهمة وضعف الإحساس بمرور الوقت (Wojtasiński et al., 2026).

وفي هذا الإطار، تؤكد المراجعات العلمية الحديثة لـ ليو وفولباتو (Liu & Volpato, 2023) أن التصور الأصلي القائم على التوازن بين تحديات المهمة ومهارات الفرد لا يزال يشكل الركيزة النظرية للأبحاث المعاصرة، مع تطوره ليشمل تفسيرات عصبية ومعرفية تفسر حالة الانغماس العميق؛ حيث يشير فان دير ليندن وزملاؤه ( Linden et al., 2021) من منظور علم الأعصاب الإدراكي إلى أن التدفق هو حالة من الاندماج الكامل تتسم بانخفاض مستويات التفكير المرجعي الذاتي؛ أي ما يُعرف سيكولوجياً بـ "الوعي المفرط بالذات"، مما يؤدي إلى توقف الاجترار الذهني والقلق، ويسمح للعقل بتوجيه كامل طاقته نحو الأداء التلقائي، وذلك عبر تنظيم نظام النورأدرينالين في الدماغ الذي يوازن بين مهارات الفرد وتحديات المهمة لتحقيق أقصى درجات التركيز.

ولا تقتصر أهمية التدفق النفسي على كونه حالة وجدانية إيجابية، بل تمتد إلى تأثيراته المباشرة في الأداء والإنتاجية في البيئات المعاصرة المليئة بالمشتتات؛ حيث تشير المراجعات العلمية إلى أن الدخول في حالات التدفق يرتبط بارتفاعات ملحوظة في كفاءة الأداء والإنتاجية مقارنة بحالات الأداء الاعتيادي (Gold & Ciorciari, 2020). فالتدفق لا يمثل خبرة إيجابية عابرة فحسب، بل يؤدي وظيفة نفسية وقائية في بيئات العمل الضاغطة؛ حيث تبين أن بلوغ حالة التدفق كان ممكناً لدى فئات مهنية مختلفة خلال جائحة كوفيد-19، وأسهم في التخفيف من مظاهر الاحتراق النفسي ودعم القدرة على التكيّف مع ضغوط العمل (Nash, 2025).

وعلى غرار البيئات المهنية، وفي إطار السياق الأكاديمي، يشير الباحثون إلى أن التدفق النفسي يعمل بوصفه قوة داخلية محفزة للأداء لما يمتلكه من قدرة على تقليل المدخلات المشتتة للانتباه، وما يوفره ذلك من حماية نفسية ضد الأفكار الاقتحامية والحساسية للتقييم الخارجي، إذ إن أي اختلال في التوازن ما بين التحديات والمهارات يقود إلى ظهور مشاعر القلق والتوتر وعدم الارتياح، مما يجعل تعزيز خبرات التدفق وسيلة فعالة لامتلاك القدرة على التحكم في متطلبات التعلم ودعم التكيف النفسي وتعزيز معتقدات الكفاءة الذاتية وتحسين جودة الحياة والرفاهية النفسية (Jia et al., 2025; Mazid et al., 2026).

مع التطور السريع واشتداد المنافسة الاجتماعية يواجه الطلبة ضغوطاً أكاديمية متزايدة، إذ أصبح القلق الأكاديمي مشكلة شائعة على نطاق واسع، ويشير إلى مشاعر القلق والتوتر والانزعاج التي تنشأ أثناء عملية التعلم والتي عادة ما تحفز بصراعات داخلية. وبالإضافة إلى التأثير السلبي للقلق الأكاديمي على الأداء الأكاديمي فإنه يرتبط بشكل وثيق بالصحة النفسية، وإذا لم يتم التعامل معه بفعالية قد يؤدي إلى سلسلة من مشكلات الصحة النفسية لدى الفرد، وبالتالي يعد تحديد العوامل الرئيسية المساهمة في القلق الأكاديمي ووضع مناهج علمية عملية للحد منه أمراً بالغ الأهمية (Gao & Liu, 2025).

يُعدّ القلق الأكاديمي بناءً نفسيًا متعدد الأبعاد، إذ قد يتضمن مكونات معرفية، مثل الانشغال العقلي وتوقع الفشل، ومكونات فسيولوجية، مثل الاستثارة الجسدية، ومكونات سلوكية، مثل التجنب والتسويف.، وتشير الدراسات إلى أن ارتفاعه يرتبط بانخفاض الأداء، وتراجع المرونة النفسية، وزيادة احتمالية المشكلات الانفعالية المصاحبة (Ali, 2023).

ويعرف القلق الأكاديمي بأنه الشعور بالانزعاج وعدم الارتياح الذي يعانيه الفرد فيما يتعلق بأموره الأكاديمية من المهام والأداء والإنجاز (Sunil & Arun, 2025). كما يُنظر إليه بوصفه بناءً نفسيًا مركبًا ينشأ عن إدراك متطلبات الدراسة والتقييم الأكاديمي بوصفها مصدرًا للتهديد، الأمر الذي قد يستنزف الموارد المعرفية ويعيق معالجة المعلومات بكفاءة (Rabadi & Rabadi, 2022). وعلى الرغم من أن القلق المعتدل قد يسهم في تحفيز الأداء الأكاديمي، فإن ارتفاع مستوياته قد يعيق التركيز ويشتت الانتباه ويؤثر سلبًا في المعالجة المعرفية والأداء، فضلًا عن ارتباطه بانخفاض المرونة النفسية وزيادة احتمالية ظهور مشكلات نفسية مصاحبة (بني سلامة وجرادات، 2022؛ Bülbül & Odacı, 2023). ولا يقتصر القلق الأكاديمي على القلق في المواقف الدراسية بوجه عام، بل قد يظهر في سياقات محددة، مثل الاختبارات والتحدث أمام الآخرين والتقييم الأكاديمي. كما قد تتشكل علاقة متبادلة بين القلق والأداء؛ إذ يمكن أن يؤدي الانشغال بالفشل والأفكار الاقتحامية إلى تشتت الانتباه وضعف الأداء، بما يعزز القلق في المواقف اللاحقة (Idoiaga-Mondragon et al., 2025).

وقد حددت خمسة مكونات أساسية يتشكل من خلالها القلق الأكاديمي لدى الطلبة (Hooda & Saini, 2017)، وهي: الانشغال العقلي، ويتمثل في الانشغال المستمر والمفرط بالأفكار السلبية والتوقعات غير الواقعية حول الفشل ونتائج الأداء السيئة؛ الاستثارة الانفعالية، وتشير إلى الأعراض الفسيولوجية والانفعالية المصاحبة للقلق، مثل تسارع ضربات القلب وتوتر العضلات واضطراب التنفس؛ تداخل المهام، ويقصد به السلوك المعرفي غير المنتج الذي يشتت الانتباه أثناء أداء المهمة، مثل مراقبة الوقت بشكل مفرط أو الانشغال بأسئلة يصعب حلها على حساب متابعة بقية أجزاء المهمة؛ عجز مهارات الاستذكار، ويرتبط بالقلق الناتج عن ضعف تنظيم الوقت وسوء التخطيط للمذاكرة والاعتماد على أساليب غير فعالة، مثل المذاكرة المكثفة في اللحظات الأخيرة؛ التسويف الأكاديمي، ويتمثل في تأجيل أداء المهام الدراسية بصورة متكررة، مما يؤدي إلى تراكم الأعباء وزيادة مستويات التوتر النفسي وانخفاض الإنتاجية الأكاديمية.

ولعل من أبرز السمات المرتبطة بالسلوك الأكاديمي سمة الاستقرار الانفعالي؛ حيث تشير الدراسات إلى أن الشخص الذي يتمتع بمستوى منخفض من الاستقرار الانفعالي يكون أكثر عرضة لمستوى مرتفع من القلق الأكاديمي والعكس صحيح؛ إذ يسهم الاستقرار الانفعالي في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية (الحمد، 2021)، فهو يوفر الشعور بالراحة النفسية ويساعد الفرد على التحكم بأفكاره وردود فعله وضبط مشاعره، وبدونه يكون الفرد عرضة لمشاعر الفوضى الداخلية والعزلة واليأس مما يشتت انتباهه عن المهام الأكاديمية، الأمر الذي يؤثر سلباً على أدائه الدراسي (Pant, 2015). ومن جهة أخرى فإن زيادة خبرات التدفق النفسي تؤدي بصورة مباشرة إلى خفض مستويات القلق لدى الطلبة، من خلال تعزيز الانغماس والتركيز وتقوية الكفاءة الذاتية الأكاديمية وتقدير الذات، بما يمنح الطالب شعوراً أعلى بالسيطرة ويحد من أثر المشاعر المقلقة (Mao et al., 2020). وبناءً عليه، يعد التدفق النفسي حالة نفسية إيجابية ذات وظيفة وقائية تسهم في تعزيز المرونة النفسية والتخفيف من حدة التوتر في البيئة الجامعية.

وفي ضوء ما سبق، تبرز أهمية دراسة القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء ارتباطه المحتمل بعوامل نفسية متعددة، من بينها الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي. فالاستقرار الانفعالي يرتبط بقدرة الفرد على التعامل مع الضغوط وتنظيم استجاباته الانفعالية، في حين يرتبط التدفق النفسي بالتركيز والانغماس في النشاط والتوازن بين مهارات الفرد ومتطلبات المهمة. ومن ثم، فإن فحص القدرة التنبؤية لهذين المتغيرين بالقلق الأكاديمي قد يسهم في تعميق فهم العوامل النفسية المرتبطة به، وتحديد مدى إسهام كل منهما في تفسير الاختلاف في مستوياته لدى طلبة الجامعة، بما يوفر أساسًا معرفيًا يمكن الإفادة منه في تطوير التوجهات الإرشادية والوقائية المناسبة. وانطلاقًا من ذلك، تتجه الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

تشير الأدبيات الحديثة إلى أن الاستقرار الانفعالي يمثل أحد أكثر سمات الشخصية ارتباطاً بمؤشرات الصحة النفسية الإيجابية وانخفاض الاضطرابات الداخلية، فقد أظهرت الدراسات التجريبية والتحليلية أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الاستقرار الانفعالي يميلون إلى امتلاك أنماط مواجهة أكثر تكيفاً، ومستويات أدنى من الاجترار المعرفي، وقدرة أعلى على تنظيم الانفعال في المواقف الضاغطة (بركات والزعبي، 2024)، كما بينت نتائج التحليلات البعدية أن هذا المتغير يرتبط سلباً بمؤشرات القلق العام والاحتراق النفسي، ويرتبط إيجاباً بالرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية (غزو وزملاؤه، 2024).

غير أن معظم هذه الدراسات عالجت الاستقرار الانفعالي بوصفه سمة مستقلة، دون فحص دوره ضمن منظومة تفاعلية تشمل حالات الأداء المثلى، مثل التدفق النفسي. كما أن نسبة معتبرة من البحوث ركزت على عينات مهنية أو مجتمعية عامة، في حين ظل السياق الجامعي أقل تمثيلاً (عباره وزملاؤه، 2019).

وأجرى ماو وزملاؤه (Mao et al., 2020) دراسة هدفت إلى استقصاء العلاقة بين التدفق النفسي والقلق، مع فحص الأدوار الوسيطة لكل من تقدير الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية. تكونت عينة الدراسة من (590) طالباً وطالبةً جامعيين في الصين. أظهرت النتائج أن تجربة التدفق النفسي تتنبأ سلباً وبشكل دال بمستوى القلق لدى الطلبة ووجود وساطة كاملة لكل من تقدير الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين التدفق النفسي والقلق.

وقام باجابر (2021) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى في السعودية. تكونت عينة الدراسة من (128) طالباً من كليتي التربية والعلوم الاجتماعية. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات الاستقرار والتدفق تعزى لمتغيري التخصص أو المستوى الدراسي.

وفي دراسة أجرتها ستيفان وزميلاتها (Ştefan et al., 2023) هدفت إلى استقصاء أثر تبني سلوكيات محددة في تعزيز حالة التدفق النفسي والسعادة الذاتية. تكونت عينة الدراسة من (101) مشاركاً رومانياً، تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية (56) وضابطة (45)، حيث طلب من أفراد المجموعة التجريبية تبني سلوكيات تعكس الاستقرار الانفعالي واليقظة والانبساط في أنشطتهم اليومية لمدة عشرة أيام. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستويات التدفق النفسي والسعادة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى أكاش وسوجانيا (Akash & Suganya, 2024) دراسة استكشافية هدفت إلى الكشف عن المحددات المؤثرة في الاستقرار الانفعالي والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعات. استندت الدراسة إلى مراجعة شاملة للأدبيات العلمية والأدلة الأمبيريقية. أظهرت النتائج أن الاستقرار الانفعالي يمثل حجر الزاوية في الصحة النفسية الإيجابية، وأن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الاستقرار الانفعالي يظهرون مستويات أقل من القلق وأداءً أكاديمياً أفضل.

وسعت دراسة توفيق وزملاؤه (Tewfik et al., 2024) إلى استكشاف أثر التذبذب في الاندماج الوظيفي على الأداء، مع فحص الدور المعدل للاستقرار الانفعالي والدور الوسيط للتدفق. أُجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، وشملت ثلاث دراسات ميدانية وتجريبية: دراسة على (160) متدرباً عسكرياً، ودراسة تجريبية على (600) موظف بدوام كامل، ودراسة يومية بأسلوب أخذ العينات الخبراتية على (152) موظفاً مع مشرفيهم. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تذبذب الاندماج ومستوى الأداء، وكشفت عن دور معدل دال للاستقرار الانفعالي، أما فيما يتعلق بالتدفق النفسي بوصفه متغيراً وسيطاً مشروطاً يفسر أثر التفاعل بين تذبذب الاندماج والاستقرار الانفعالي في الأداء، فقد كان دوره جزئياً ومقيداً بتصميم الدراسة.

وأجرى بوسين وزملاؤه (Buseyne et al., 2025) دراسة تحليل بعدي استهدفت استكشاف العلاقة بين سمات الشخصية الخمس الكبرى وخبرة التدفق النفسي. شمل التحليل (24) دراسة تم استخراجها من قواعد بيانات عالمية مثل: قاعدة بيانات سكوبس (Scopus) وغيرها. أظهرت النتائج وجود ارتباط عكسي دال إحصائياً بين التدفق والعصابية، ووجود هذه الارتباطات بشكل أقوى في السياقات الثقافية الشرقية.

وفي دراسة قام بها جاو وليو (Gao & Liu, 2025) هدفت إلى فحص العلاقة بين فاعلية الأسرة والقلق الأكاديمي لدى المراهقين، مع اختبار الدور الوسيط للاستقرار الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (348) طالباً وطالبةً من المرحلة الثانوية في الصين. أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الاستقرار الانفعالي والقلق الأكاديمي، وأن الاستقرار الانفعالي يؤدي دوراً وسيطاً جزئياً دالاً في العلاقة بين فاعلية الأسرة والقلق الأكاديمي.

وهدفت دراسة الرسمي وزملاؤه (2025) إلى تقصي مستوى التدفق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية الانفعالية السلبية لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسياً في اليمن. تكونت عينة الدراسة من (169) طالباً وطالبةً من جامعتي تعز وإب. أسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع من التدفق لدى الطلبة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستواه تعزى لمتغير الجنس، ووجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التدفق النفسي والسمات الانفعالية السلبية.

يتضح من الاستعراض السابق للدراسات المتعلقة بمتغيرات الدراسة الحالية وجود تباين بينها في الأهداف والمنهجيات والعينات؛ إذ ركزت بعض الدراسات على العلاقة بين التدفق النفسي والقلق، كما في دراسة ماو وزملاؤه (Mao et al., 2020)، في حين تناولت دراسات أخرى العلاقة بين الاستقرار الانفعالي والقلق الأكاديمي ودوره الوسيط، كما في دراسة جاو وليو (Gao & Liu, 2025)، بينما اهتمت دراسات أخرى بفحص العلاقة بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي، مثل دراسة باجابر (2021)، أو بحثت الأدوار المعدلة والوسيطة لهذه المتغيرات في سياقات أدائية ومهنية كما في دراسة توفيق وزملاؤه (Tewfik et al., 2024). كما تناولت بعض الدراسات خبرة التدفق النفسي وعلاقتها بسمات الشخصية بصورة تحليل بعدي، كما في دراسة بوسين وزملاؤه (Buseyne et al., 2025)، أو بحثت تأثير الاستقرار الانفعالي في الصحة النفسية والرفاه كما في دراسة أكاش وسوجانيا (Akash & Suganya, 2024).

وعلى الرغم من هذا التنوع، إلا أن هذه الدراسات اتفقت بصورة ضمنية أو مباشرة على أن الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي يمثلان متغيرات نفسية محورية في تفسير جودة التكيف النفسي لدى الطلبة، ويتجلى ذلك بوضوح في النتائج التي ربطته مباشرة أو ضمنياً بالقلق الأكاديمي وبالمؤشرات الإيجابية للأداء النفسي. وفي ضوء ذلك، تتميز الدراسة الحالية بأنها تسعى إلى اختبار القدرة التنبؤية المشتركة للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي في تفسير القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، في ضوء متغيري الجنس والمستوى التعليمي، بما يسهم في تقديم نموذج تفسيري تكاملي يوضح الأدوار المباشرة لهذين المتغيرين في خفض القلق الأكاديمي، وذلك في سياق جامعي عربي ما تزال نتائجه البحثية محدودة في هذا المجال.

**مشكلة الدراسة**

تبلورت مشكلة الدراسة الحالية في ضوء الملاحظات الميدانية للباحثين في البيئة الجامعية واحتكاكهم المباشر بطلبة الجامعة؛ حيث لوحظ تزايد مظاهر القلق المرتبط بالمتطلبات الأكاديمية، والمتمثلة في الخوف والتردد، وصعوبات التركيز، وضعف التحفيز الذاتي أثناء المحاضرات وفترات الاختبارات. ولا تقتصر آثار هذا القلق على تعثر التحصيل الدراسي فحسب، بل تمتد لتؤثر في الاستقرار النفسي العام للطلبة ودافعيتهم الأكاديمية، وقد تنعكس على مساراتهم المهنية مستقبلاً.

وتتسق هذه الملاحظة مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات والتقارير الحديثة التي تشير إلى تزايد مؤشرات الضغوط النفسية في التعليم العالي؛ إذ أظهرت دراسة (Idoiaga-Mondragon et al., 2025) أن القلق الأكاديمي يعد من أكثر أشكال القلق انتشاراً بين طلبة الجامعات ويرتبط بانخفاض التكيف الأكاديمي، كما بينت دراسة (Rahmawati et al., 2024) وجود مستويات متوسطة إلى مرتفعة من القلق الأكاديمي تبعاً لمتغيرات ديموغرافية وأكاديمية، في حين أكدت دراسة (Saccardi & Mastho, 2025) أن الطلبة يبلغون عن مستويات مرتفعة من التوتر في ظل ضغوط الإنجاز والتخطيط لما بعد التخرج، وكذلك أشارت دراسة (Ştefan et al., 2023) إلى أن تعزيز الاستقرار الانفعالي يسهم في رفع مستويات التدفق النفسي، مما يبرز الطبيعة التفاعلية بين هذه المتغيرات.

ورغم تناول الأدبيات السابقة لهذه المتغيرات في علاقات ثنائية أو في سياقات ثقافية مختلفة، فإن الدراسات التي جمعت بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي في نموذج تنبؤي مباشر لتفسير القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعات الأردنية ما تزال محدودة —في حدود اطلاع الباحثين— الأمر الذي يبرز الحاجة إلى إجراء الدراسة الحالية. وبشكل أكثر تحديداً تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة الآتية:

**السؤال الأول**، الذي ينص على: هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى القلق الأكاديمي لدى الطلبة تعزى إلى الجنس والمستوى التعليمي والتفاعل بينهما؟

**السؤال الثاني**، الذي ينص على: ما القدرة التنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي لطلبة الجامعة.

**أهمية الدراسة**

تتمثل **الأهمية النظرية** لهذه الدراسة في إلقاء الضوء على متغيرات تعتبر من أهم المتغيرات في مجال الصحة النفسية وهي (الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي والقلق الأكاديمي) وإعطائها مزيداً من البحث والدراسة، حتى يتضحوا بشكل أكثر دقة باعتبارها متغيرات حيوية في مجال الصحة النفسية. وكذلك تعد إثراءً للبحوث التي درست هذه المتغيرات من حيث إلقاء الضوء على العلاقة بينهم إذ لا توجد –في حدود علم الباحثين– دراسات عربية أو أجنبية جمعت بين جميع هذه المتغيرات، وبالتالي يمكن الاستناد إليها كإطار مرجعي لدراسات قادمة وعلى فئات ومراحل عمرية مختلفة.

**وتأتي الأهمية التطبيقية** من خلال الدور الوقائي الذي تلعبه هذه الدراسة من حيث الإسهام في التعرف على احتياجات هذه الفئة (طلبة الجامعة) لتقييم الخدمات النفسية اللازمة، عن طريق تسليط الضوء على مشكلة تعتبر مقدمة لمشكلات أخرى وتوعية المربين والأخصائيين بالمتغيرات المطروحة وأهمية التدخل المبكر والمتخصص، وما يترتب على ذلك من تطوير برامج لتنمية الاستقرار الانفعالي وتعزيز التدفق النفسي وخفض القلق الأكاديمي.

**التعريفات الاصطلاحية والاجرائية**

1. الاستقرار الانفعالي: يعرف بأنه قدرة الشخص على التعبير عن آرائه ومشاعره وسلوكه بطريقة متوازنة عقلانية مضبوطة (Mahmoud et al., 2025). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

2. التدفق النفسي: يعرف بأنه حالة من الاستغراق والانغماس التام في النشاط، والسلاسة في الأداء، والشعور بقلة الجهد والمكافأة الذاتية أثناء ممارسة الفعل (Norsworthy et al., 2023) ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.
3. القلق الأكاديمي: يعرف بأنه الشعور بالانزعاج وعدم الارتياح الذي يعانيه الفرد فيما يتعلق بأموره الأكاديمية من المهام والأداء والإنجازات (Sunil & Arun, 2025). ويعرف إجرائياً في ضوء الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

**محددات الدراسة**

تتحدد الدراسة الحالية، باقتصار عينتها على طلبة مرحلتي الدبلوم المتوسط والبكالوريوس في كلية إربد الجامعية–جامعة البلقاء التطبيقية المسجلين في الفصل الثاني من العام الدراسي 2026/2025، وعليه فإن تعميم النتائج يقتصر على مجتمع الدراسة والمجتمعات المشابهة، كما تتحدد نتائجها في ضوء المقاييس المستخدمة فيها وخصائصها السيكومترية، بالإضافة إلى أن اختيار العينة بالطريقة المتيسرة بدلاً من العشوائية قد يحد من إمكانية تعميم النتائج.

**الطريقة والإجراءات**

**مجتمع الدراسة وعينتها**

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كلية إربد الجامعية–جامعة البلقاء التطبيقية لمرحلتي الدبلوم المتوسط والبكالوريوس، المسجلين في الفصل الثاني من العام الدراسي 2026/2025، والبالغ عددهم بحدود (3600) طالباً وطالبةً، وذلك حسب إحصاءات دائرة القبول والتسجيل. تم اختيار عينة متيسرة بلغ عددها (450)، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة عليها. الجدول أدناه يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي.

**جدول 1**

*توزيع أفراد العينة حسب الجنس والمستوى التعليمي*

| المتغير | الفئة | التكرار | النسبة المئوية |
|---|---|---|---|
| الجنس | ذكر | 200 | %44.44 |
| | أنثى | 250 | %55.55 |
| المستوى التعليمي | دبلوم متوسط | 165 | %36.67 |
| | بكالوريوس | 285 | %63.33 |

**أدوات الدراسة**

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، طور الباحثون مقاييس الدراسة بالاستناد إلى مجموعة من الدراسات: (باجابر، 2021؛ الربضي، 2018؛ القرعان والدحادحة، 2022). وفيما يتعلق بمقياس الاستقرار الانفعالي، تم الاستفادة من دراسات (حميد الدين، 2025؛ الرسمي وزملاؤه، 2025؛ الزغول والقرالة، 2024). فيما يتعلق بمقياس التدفق النفسي، تم الاستفادة من (شبيب، 2017؛ الطايفي، 2017؛ Bamber & Morpeth, 2019). فيما يتعلق بمقياس القلق الأكاديمي. تكونت المقاييس من جزأين: الأول ويمثل المعلومات الأولية وهما الجنس والمستوى التعليمي، والثاني ويمثل مجموعة من الفقرات تتم الاستجابة لها وفق طريقة ليكرت خماسية التدرج. وقد بلغ عدد

فقرات مقياس الاستقرار الانفعالي (30) فقرة، في حين بلغ عدد فقرات مقياس التدفق النفسي (36) فقرة، أما مقياس القلق الأكاديمي فقد بلغ (20) فقرة.

وللتحقق من **الصدق الظاهري** للمقاييس، تم عرضها على (8) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم، وطلب منهم إبداء آرائهم ببنية المقاييس ومدى مناسبة فقراتهم ووضوحها وسلامتها، وقد أجمع المحكمون على أنها مناسبة للاستخدام في هذه الدراسة. وللتحقق من مؤشرات **صدق البناء** للمقاييس، تم تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (35) طالباً وطالبةً من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب معامل الارتباط المصحح (Corrected Item–Total Correlation) لارتباط كل فقرة من فقرات كل مقياس بالمقياس ذاته ككل، وقد تراوحت القيم بين (0.20 – 0.38) لمقياس الاستقرار الانفعالي وبين (0.20 – 0.37) لمقياس التدفق النفسي وبين (0.20 – 0.39) لمقياس القلق الأكاديمي، وجميعها كانت أكبر من (0.20).

وللتحقق من **ثبات المقاييس**، تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي، الذي بلغت قيمته (0.861) لمقياس الاستقرار الانفعالي و(0.893) لمقياس التدفق النفسي و(0.844) لمقياس القلق الأكاديمي، كما تم إعادة تطبيق المقاييس على نفس العينة بعد مرور أسبوعين، وقد بلغ معامل بيرسون لثبات الإعادة (0.857) لمقياس الاستقرار الانفعالي و(0.887) لمقياس التدفق النفسي و(0.817) لمقياس القلق الأكاديمي، وهي جميعها قيم مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

وفيما يتعلق بتصحيح المقاييس، فقد اشتمل مقياس الاستقرار الانفعالي على (30 فقرة) ومقياس التدفق النفسي على (36 فقرة) ومقياس القلق الأكاديمي على (20 فقرة)، جميعها تتم الاستجابة لها وفق تدريج خماسي: (1=ابداً)، (2=نادراً)، (3=أحياناً)، (4=غالباً)، (5=دائماً)، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد العينة، حُسِب مدى فئات الاستجابة على فقرات المقياس، من خلال طرح الحد الأدنى من الحد الأعلى (1–5=4)، ثم تم تقسيمه على عدد الفئات المطلوبة (4 ÷ 3 = 1.33)، وبناءً على ذلك تم تصنيف المتوسطات إلى ثلاث فئات، من (1.00 – 2.33) منخفض، ومن (2.34 – 3.67) متوسط، ومن (3.68 – 5.00) مرتفع.

**إجراءات الدراسة**

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، تم الحصول على الموافقات الرسمية المتعلقة بالدراسة الحالية، ثم إعداد أدوات الدراسة وتجهيزها وفق الخطوات العلمية المتبعة، وبعد ذلك تطبيق أدوات الدراسة على العينة المستهدفة وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً، وفي النهاية استخلاص النتائج ومناقشتها في ضوء أسئلة الدراسة والخروج بالتوصيات.

**المنهجية والمعالجة الإحصائية**

في هذه الدراسة وبما يتناسب مع طبيعتها وأهدافها، فقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي؛ للكشف عن القدرة التنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. وللإجابة عن أسئلتها فقد تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. للإجابة على السؤال الأول؛ تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على أدواتها بشكل مستقل، وكذلك على مقياس القلق الأكاديمي تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس والمستوى

التعليمي)، وقد تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة؛ للتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية بين المتوسطات الحسابية، وتحليل التباين الثنائي؛ لتحديد أثر التفاعل بين المتغيرات التصنيفية في القلق الأكاديمي.

2. للإجابة عن السؤال الثاني؛ تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد، للكشف عن القدرة التنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي.

**نتائج الدراسة**

**النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، الذي ينص على:** هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى القلق الأكاديمي لدى الطلبة تعزى إلى الجنس والمستوى التعليمي والتفاعل بينهما؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على أدواتها، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه.

**جدول 2**

*الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على أدواتها*

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|
| الاستقرار الانفعالي | 3.58 | 0.52 |
| التدفق النفسي | 3.46 | 0.55 |
| القلق الأكاديمي | 2.97 | 0.61 |

يتضح من الجدول (2) أن مستوى كل من الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي والقلق الأكاديمي لدى الطلبة قد جاء بدرجة متوسطة، كما تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس القلق الأكاديمي تبعاً لكل من متغيري الجنس والمستوى التعليمي، كما تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent- Samples t-test)؛ للتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية بين المتوسطات الحسابية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه.

**جدول 3**

*نتائج اختبار "ت" لأثر المتغيرات التصنيفية على القلق الأكاديمي*

| المتغير التصنيفي | الفئة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| الجنس | ذكر | 2.82 | 0.58 | -4.26 | 0.000 |
| | أنثى | 3.09 | 0.62 | | |
| المستوى التعليمي | دبلوم متوسط | 3.12 | 0.60 | 3.98 | 0.000 |
| | بكالوريوس | 2.88 | 0.61 | | |

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى القلق الأكاديمي تعزي لمتغير الجنس لصالح الإناث، حيث سجلن مستوى أعلى من القلق الأكاديمي مقارنة بالذكور. ووجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح الدبلوم المتوسط، حيث كان مستوى القلق الأكاديمي أعلى لدى طلبة الدبلوم المتوسط مقارنة بطلبة البكالوريوس. ولتحديد أثر تفاعل الجنس والمستوى التعليمي في القلق الأكاديمي، تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Two-Way ANOVA)، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه.

**جدول 4**

*نتائج تحليل التباين الثنائي على الدرجة الكلية للقلق الأكاديمي*

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| الجنس | 12.84 | 1 | 12.84 | 34.62 | 0.000 |
| المستوى التعليمي | 9.27 | 1 | 9.27 | 25.01 | 0.000 |
| الجنس*المستوى التعليمي | 1.96 | 1 | 1.96 | 5.29 | 0.022 |
| الخطأ | 165.31 | 446 | 0.37 | | |
| المجموع الكلي | 189.38 | 449 | | | |

يتضح من الجدول (4) **وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الجنس** في القلق الأكاديمي، حيث بلغت قيمة (F=34.62) عند مستوى دلالة (α≤0.05)، مما يدل على أن مستوى القلق الأكاديمي يختلف باختلاف الجنس. و**وجود أثر دال إحصائياً لمتغير المستوى التعليمي** في القلق الأكاديمي، حيث بلغت قيمة (F=25.01) عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، مما يشير إلى أن مستوى القلق الأكاديمي يختلف باختلاف المستوى الدراسي. و**وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس والمستوى التعليمي** في القلق الأكاديمي، حيث بلغت قيمة (F=5.29) عند مستوى دلالة (α≤0.05)، وهذا يدل على أن تأثير الجنس في القلق الأكاديمي يختلف تبعاً للمستوى الدراسي. وللكشف عن اتجاه الفروق فقد تم إجراء تحليلات المتابعة (Simple Effects)، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه.

**جدول 5**

*نتائج تحليل آثار للتفاعل بين الجنس والمستوى التعليمي في القلق الأكاديمي*

| الفئة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ف" | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|
| ذكور – دبلوم متوسط | 72.3 | 11.33 | 4.92 | 0.000 |
| ذكور – بكالوريوس | 68.11 | 10.81 | | |
| إناث – دبلوم متوسط | 78.51 | 12.11 | 7.45 | 0.000 |
| إناث – بكالوريوس | 71.78 | 11.21 | | |

يتضح من الجدول (5) أن نتائج تحليل المتابعة تشير إلى أن الفروق في القلق الأكاديمي بين الذكور والإناث ليست متساوية لدى طلبة الدبلوم المتوسط وطلبة البكالوريوس، حيث يلاحظ أن الإناث في مرحلة الدبلوم المتوسط سجلن أعلى مستويات القلق الأكاديمي، في حين تقل الفروق بين الذكور والإناث لدى طلبة البكالوريوس.

**النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، الذي ينص على:** ما القدرة التنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي لطلبة الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرات الرئيسية للدراسة، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه.

**جدول 6**

*قيم معاملات الارتباط بين المتغيرات الرئيسية للدراسة*

| المتغير | القلق الأكاديمي | الاستقرار الانفعالي |
|---|---|---|
| الاستقرار الانفعالي | −0.56** | |
| التدفق النفسي | −0.49** | 0.44** |

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين القلق الأكاديمي وكل من الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي. ولمعرفة القدرة التنبؤية للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول أدناه.

**جدول 7**

*الأوزان المعيارية واللامعيارية للمتغيرات المتنبئة بالقلق الأكاديمي لدى عينة الدراسة*

| المتنبئات | الأوزان اللامعيارية | الأوزان المعيارية | T | الدلالة الإحصائية |
|---|---|---|---|---|
| | B | β | | |
| الاستقرار الانفعالي | −0.38 | −0.36 | −8.92 | 0.000 |
| التدفق النفسي | −0.31 | −0.29 | −7.41 | 0.000 |

يظهر في الجدول (7)، إن قيمة معامل الارتباط المتعدد قد بلغت ($R = 0.64$)، وبلغت قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.41$)، كما بلغت قيمة ف ($F = 154.70$)، وكانت دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$). وتشير هذه النتائج إلى أن الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي يفسران معًا ما نسبته (41%) من التباين في القلق الأكاديمي. ووفقًا لمعاملات الانحدار المعيارية الواردة في الجدول، يُعدّ الاستقرار الانفعالي الأقوى إسهامًا نسبيًا في التنبؤ بالقلق الأكاديمي ($\beta = -0.36$)، يليه التدفق النفسي ($\beta = -0.29$)، مع ثبات المتغير الآخر في النموذج.

**مناقشة النتائج**

**أظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول** أن مستوى كلٍّ من الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي لدى الطلبة جاء متوسطًا، وكذلك مستوى القلق الأكاديمي. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن طلبة الجامعة يواجهون متطلبات أكاديمية وتحديات مرتبطة بمرحلتهم العمرية وتطلعاتهم المستقبلية، الأمر الذي قد يتطلب منهم الموازنة بين متطلبات الدراسة وإدارة انفعالاتهم والمحافظة على التركيز أثناء أداء المهام. وقد يعكس المستوى المتوسط للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي امتلاك الطلبة قدرًا من الموارد النفسية التي تساعدهم على التعامل مع تلك المتطلبات، دون أن يعني ذلك امتلاكهم مستوى مرتفعًا من هذه الموارد أو قدرتهم على مواجهة جميع المواقف الضاغطة بالكفاءة نفسها. كما قد تسهم الخبرات الجامعية والاجتماعية والثقافية التي يمر بها الطلبة في تشكيل أساليب تعاملهم مع المواقف المختلفة، إلا أن تحديد إسهام كل من هذه العوامل يتطلب دراسات تتناولها بصورة مباشرة.

وفيما يتعلق بالاستقرار الانفعالي، يمكن فهم مستواه المتوسط في ضوء أهميته في تنظيم الانفعالات والتعامل مع الضغوط الأكاديمية. ويتفق هذا التفسير مع ما أشارت إليه دراسة أكاش وسوجانيا (Akash & Suganya, 2024) من أهمية الاستقرار الانفعالي للصحة النفسية والتكيف لدى طلبة الجامعات، كما يتسق مع ما أوردته دراسة تشين (Chen, 2023) بشأن دوره في التعامل مع متطلبات الدراسة وإدارة الانفعالات. ومع ذلك، فإن ما

تشير إليه هذه الدراسات بشأن أهمية الاستقرار الانفعالي لا يفسر بصورة مباشرة ظهور مستواه بدرجة متوسطة في الدراسة الحالية، بل يساعد على فهم أهميته في السياق الجامعي.

أما فيما يتعلق بالتدفق النفسي، فقد يعكس مستواه المتوسط تفاوت قدرة الطلبة على تحقيق التوازن بين مهاراتهم والتحديات الأكاديمية، والمحافظة على التركيز والاستغراق في أثناء أداء المهام. ويتفق ذلك مع التصور النظري للتدفق النفسي بوصفه خبرة ترتبط بطبيعة النشاط وظروف أدائه، وليس مجرد سمة ثابتة لدى الفرد. كما تتسق أهمية هذا التفسير مع دراسة ستيفان وزميلاتها(Ştefan et al., 2023) ، التي أظهرت أن تبني سلوكيات محددة ارتبط بارتفاع مستويات التدفق النفسي والسعادة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية. وفي المقابل، أظهرت دراسة الرسمي وزملائه (2025) مستوى مرتفعًا من التدفق النفسي لدى الطلبة الجامعيين المتفوقين دراسيًا في اليمن، وهو ما يختلف عن المستوى المتوسط الذي أظهرته الدراسة الحالية. وقد يرتبط هذا الاختلاف بتباين خصائص العينات، ولا سيما مستوى التفوق الأكاديمي، أو اختلاف أدوات القياس والظروف التي جُمعت فيها البيانات، وهي احتمالات تحتاج إلى فحص مباشر قبل الجزم بأسباب التباين. كما تشير نتائج دراسة جيا وزملائه (Jia et al., 2025) إلى أهمية التدفق النفسي في سياق التعلم والأداء، بما يعزز مبررات الاهتمام به لدى طلبة الجامعة.

وبالنسبة إلى القلق الأكاديمي، فإن ظهور مستواه بدرجة متوسطة قد يشير إلى أن المتطلبات الأكاديمية تمثل مصدرًا للضغط لدى الطلبة، دون أن تبلغ هذه الضغوط مستوى مرتفعًا لدى العينة ككل. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رحماواتي وزملائه(Rahmawati et al., 2024) ، التي أظهرت أن الميل العام إلى القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة جاء ضمن المستوى المتوسط. كما تتسق مع ما أشارت إليه دراسة بيسانتيز–أفيليس وزملائه (Pesántez–Avilés et al., 2024)بشأن ارتباط القلق في السياق الجامعي بضغوط التقييم والإنجاز. ويمكن أن يُفهم المستوى المتوسط للقلق في ضوء تفاعل المتطلبات الدراسية مع الموارد النفسية المتاحة للطلبة، إلا أن هذه النتيجة الوصفية وحدها لا تكشف عن الآليات التي أدت إلى ظهور هذا المستوى.

وتتفق نتيجة المستوى المتوسط للاستقرار الانفعالي مع ما توصلت إليه دراستا (بركات والزعبي، 2024؛ الربضي، 2018)، كما تتفق نتيجة المستوى المتوسط للتدفق النفسي مع دراستي (الزغول والقرالة، 2024؛ عز الدين، 2022). ويعزز هذا الاتفاق إمكانية ظهور مستويات متوسطة لهذه المتغيرات لدى بعض عينات طلبة الجامعات. وفي المقابل، فإن اختلاف نتيجة التدفق النفسي عن دراسة الرسمي وزملائه (2025) يوضح أن هذه المستويات قد تتباين باختلاف خصائص الطلبة والسياقات التعليمية. وبناءً على ذلك، لا ينبغي تفسير النتائج الحالية بمعزل عن طبيعة العينة وظروفها، كما لا يمكن تعميمها على جميع طلبة الجامعات دون مراعاة الاختلافات بينهم.

وفي ضوء هذه النتائج، يمكن أن تمثل المستويات المتوسطة للمتغيرات الثلاثة أساسًا للاهتمام بالبرامج والأنشطة الجامعية التي تستهدف دعم الاستقرار الانفعالي وتعزيز خبرات التدفق النفسي ومساعدة الطلبة على التعامل مع مصادر القلق الأكاديمي. غير أن فاعلية هذه البرامج تظل بحاجة إلى تقييم تجريبي، ولا يمكن افتراض أنها ستؤدي بالضرورة إلى رفع الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي أو خفض القلق الأكاديمي ما لم تدعم ذلك نتائج دراسات تدخلية.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بالفروق أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا في القلق الأكاديمي تُعزى إلى الجنس، وكانت لصالح الإناث، وفروقًا تُعزى إلى المستوى التعليمي، وكانت لصالح طلبة الدبلوم المتوسط، فضلًا عن وجود

أثر تفاعلي دال إحصائيًا بين الجنس والمستوى التعليمي. وفيما يتعلق بالفروق المرتبطة بالجنس، فقد تشير النتيجة إلى اختلاف مستوى القلق الأكاديمي بين الطلبة والطالبات في العينة الحالية، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه بيلش (Pelch, 2018) بشأن ارتفاع مستويات القلق الأكاديمي التي تُبلّغ عنها الإناث، كما يتفق مع نتيجة رحماواتي وزملائه (Rahmawati et al., 2024)، التي أظهرت ارتفاع القلق الأكاديمي لدى الطالبات مقارنة بالطلاب. ويعزز هذا الاتفاق أهمية مراعاة الفروق المرتبطة بالجنس عند دراسة القلق الأكاديمي، مع الانتباه إلى أن حجم هذه الفروق وطبيعتها قد يختلفان باختلاف السياق التعليمي وخصائص العينات.

ويمكن تفسير ارتفاع القلق الأكاديمي لدى الإناث في الدراسة الحالية في ضوء احتمالات تتعلق باختلاف إدراك الضغوط الأكاديمية، والتوقعات المرتبطة بالإنجاز، وطريقة التعامل مع التقييم والخوف من الفشل. كما قد تتداخل التوقعات الاجتماعية والتصورات المتعلقة بالمستقبل مع إدراك بعض الطالبات لمتطلبات النجاح الأكاديمي. وفي هذا السياق، أشار عساف (2023) إلى ارتباط القلق بالتفكير في المستقبل والخوف من الفشل في تحقيق الذات. ومع ذلك، تبقى هذه التفسيرات احتمالات نظرية؛ إذ لم تختبر الدراسة الحالية بصورة مباشرة دور التنشئة الاجتماعية أو الكمالية الأكاديمية أو قلق المستقبل في تفسير الفروق بين الجنسين، ولذلك ينبغي عدم التعامل معها بوصفها أسبابًا مؤكدة لهذه النتيجة.

أما فيما يتعلق بارتفاع القلق الأكاديمي لدى طلبة الدبلوم المتوسط مقارنة بطلبة البكالوريوس، فيمكن تفسير هذه النتيجة بصورة محتملة في ضوء اختلاف طبيعة الخطط الدراسية ومتطلبات الإنجاز والانتقال إلى سوق العمل، إلى جانب ما قد يواجهه الطلبة من تساؤلات بشأن استكمال الدراسة والتجسير والفرص المهنية. وقد تتباين هذه الضغوط تبعًا لخصائص البرامج التعليمية وظروف الطلبة، إلا أن الدراسة الحالية لا تثبت أن قصر مدة الدراسة أو الغموض المهني هو السبب المباشر لارتفاع القلق لديهم. وتتقاطع هذه النتيجة مع ما ناقشه بلبل وأوداتشي (Bülbül & Odacı, 2023) بشأن تعدد المتغيرات التي تناولتها البحوث المتعلقة بالقلق الأكاديمي، كما تتفق مع ما أشار إليه أبياسي وأجيي (Abeasi & Agyei, 2021) بشأن ارتفاع القلق الأكاديمي لدى طلبة الدبلوم مقارنة بطلبة البكالوريوس. ويُستحسن، مع ذلك، مراعاة اختلاف السياقات التعليمية وخصائص العينات عند مقارنة هذه النتائج، وعدم افتراض تطابق الظروف التي قد تسهم في ارتفاع القلق بين الدراسات.

وفيما يتعلق بالأثر التفاعلي بين الجنس والمستوى التعليمي، فإن دلالة هذا الأثر تشير إلى أن العلاقة بين الجنس والقلق الأكاديمي تختلف باختلاف المستوى التعليمي، أو أن الفروق المرتبطة بالمستوى التعليمي تختلف تبعًا للجنس. وإذا أظهرت المقارنات البعدية أو تحليلات الآثار البسيطة أن إناث الدبلوم المتوسط سجلن أعلى مستويات القلق، فيمكن تفسير ذلك باحتمال اجتماع ضغوط أكاديمية ومهنية مختلفة لدى هذه الفئة. إلا أن تفسير هذا التفاعل يتطلب الاستناد إلى نتائج المقارنات بين المجموعات، ولا يكفي الاستناد إلى دلالة الأثر التفاعلي وحدها لتحديد المجموعات التي تختلف بعضها عن بعض. كما لا يمكن عزو هذا التفاعل إلى انخفاض التدفق النفسي أو ضعف الاستقرار الانفعالي ما لم تُختبر هذه الآليات بصورة مباشرة. وتؤكد هذه النتيجة أهمية دراسة أثر التفاعل بين المتغيرات الديموغرافية عند تفسير القلق الأكاديمي، بدل الاكتفاء بتفسير أثر كل متغير بصورة منفصلة.

**وأظهرت النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني** وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي، وعلاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين القلق الأكاديمي وكل من الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي. كما أظهرت نتائج الانحدار الخطي المتعدد أن المتغيرين يسهمان في التنبؤ بالقلق الأكاديمي. ويمكن

تفسير العلاقة الموجبة بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي في ضوء أن القدرة على تنظيم الانفعالات والتعامل مع الضغوط قد تساعد الفرد على توجيه انتباهه نحو المهمة والانخراط فيها. ويتفق ذلك مع دراسة باجابر (2021)، التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي لدى طلبة جامعة أم القرى. كما تتسق هذه النتيجة مع نتائج التحليل البعدي الذي أجراه بوسين وزملاؤه ( Buseyne et al., 2025)، إذ أظهر ارتباطًا عكسيًا بين التدفق النفسي والعصابية، وهي السمة التي تمثل الطرف المقابل للاستقرار الانفعالي. وعلى الرغم من اختلاف البناءين النفسيين، فإن هذه النتيجة تقدم دعمًا نظريًا للعلاقة بين خصائص الشخصية الانفعالية وخبرة التدفق النفسي.

أما العلاقة السالبة بين الاستقرار الانفعالي والقلق الأكاديمي، فتشير إلى أن ارتفاع الاستقرار الانفعالي يرتبط بانخفاض القلق الأكاديمي لدى الطلبة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جاو وليو (Gao & Liu, 2025)، التي أظهرت وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الاستقرار الانفعالي والقلق الأكاديمي، كما وجدت أن الاستقرار الانفعالي يسهم في تفسير العلاقة بين فاعلية الأسرة والقلق الأكاديمي ضمن نموذج وساطة. ويعزز هذا الاتفاق أهمية الاستقرار الانفعالي بوصفه متغيرًا مرتبطًا بالقلق الأكاديمي، وإن كانت الدراسة الحالية لا تختبر الدور الوسيط الذي تناولته دراسة جاو وليو. كذلك تتفق النتيجة في اتجاهها مع ما أوردته دراسة أكاش وسوجانيا (Akash & Suganya, 2024)بشأن ارتباط الاستقرار الانفعالي بمؤشرات الصحة النفسية الإيجابية وانخفاض القلق.

وفيما يتعلق بالعلاقة السالبة بين التدفق النفسي والقلق الأكاديمي، تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل إليه ماو وزملاؤه(Mao et al., 2020) ، إذ أظهرت دراستهم التي شملت 590 طالبًا وطالبة جامعيين أن التدفق النفسي يتنبأ سلبًا بالقلق، وأن تقدير الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية يؤديان أدوارًا وسيطة في هذه العلاقة. وتوفر هذه النتيجة نقطة مقارنة مباشرة مع الدراسة الحالية من حيث اتجاه العلاقة بين التدفق والقلق لدى طلبة الجامعة، مع اختلاف النموذج الإحصائي الذي اختبرته كل دراسة. كما تتسق النتيجة مع دراسة جاستون وزملائه ( Gaston et al., 2024)، التي بحثت في العلاقة بين الميل إلى التدفق ومؤشرات الصحة النفسية باستخدام تصميم مستقبلي يتضمن معلومات وراثية، وأشارت إلى إمكانية ارتباط الميل إلى التدفق بمخاطر أقل لبعض المشكلات النفسية. ومع ذلك، ينبغي التمييز بين القلق الأكاديمي الذي تناولته الدراسة الحالية، والقلق أو مؤشرات الصحة النفسية العامة التي تناولتها بعض الدراسات السابقة؛ إذ لا تمثل هذه المتغيرات بناءً واحدًا بالضرورة.

ويمكن تفسير العلاقة السالبة بين التدفق والقلق الأكاديمي في ضوء أن الانغماس في المهمة والتركيز على متطلباتها قد يرتبطان بانخفاض الانشغال بالأفكار السلبية المتعلقة بالأداء والتقييم. وتنسجم هذه القراءة مع ما ناقشته دراسة ماو وزملائه (Mao et al., 2020) بشأن دور تقدير الذات والكفاءة الذاتية الأكاديمية في العلاقة بين التدفق والقلق، كما تتسق مع دراسة ستيفان وزميلاتها (Ştefan et al., 2023) التي أظهرت إمكانية تعزيز خبرات التدفق من خلال تبني سلوكيات محددة. وفي سياق مختلف، أظهرت دراسة توفيق وزملائه (Tewfik et al., 2024)أهمية مراعاة التفاعل بين الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي عند دراسة الأداء في البيئات المهنية. وتوفر هذه الدراسة دعمًا غير مباشر لأهمية دراسة المتغيرين معًا في سياقات الأداء، لكن اختلاف السياق المهني عن السياق الجامعي يعني أنه لا يمكن عدّ نتائجها دليلًا مباشرًا على تفسير القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

وفيما يتعلق بالقدرة التنبؤية، فإن دلالة معاملات الانحدار السالبة، إذا تأكدت القيم الواردة في الجدول (7)، تشير إلى أن ارتفاع الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي يرتبط بانخفاض القلق الأكاديمي عند تثبيت المتغير الآخر

في النموذج. ووفقًا لقيم بيتا المعيارية الواردة، يبدو أن الاستقرار الانفعالي يمتلك إسهامًا نسبيًا أكبر في التنبؤ بالقلق الأكاديمي مقارنة بالتدفق النفسي. وتنسجم هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي أظهرت ارتباط الاستقرار الانفعالي والتدفق بمؤشرات القلق أو الصحة النفسية، ومنها دراستا (Gao & Liu, 2025; Mao et al., 2020). ومع ذلك، فإن اختلاف أهداف هذه الدراسات ونماذجها التحليلية لا يسمح بالمفاضلة المباشرة بين قوة المتغيرين في التنبؤ استنادًا إلى نتائجها وحدها.

كما تشير قيمة معامل التحديد الواردة في الدراسة الحالية إلى أن الاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي يفسران معًا جزءًا من التباين في القلق الأكاديمي. وينبغي تفسير هذه النتيجة باعتبارها مقدار التباين الذي يفسره النموذج الإحصائي المستخدم، لا دليلًا على أن المتغيرين يسببان انخفاض القلق الأكاديمي أو أن تأثيرهما مستقل تمامًا عن العوامل الأخرى. وقد تظل هناك عوامل أخرى مرتبطة بالقلق الأكاديمي لم يتناولها النموذج الحالي، مثل الكفاءة الذاتية الأكاديمية أو تقدير الذات أو الدعم الاجتماعي، وهي متغيرات تناولتها بعض الدراسات السابقة، ومنها دراسة (Gao & Liu, 2025; Mao et al., 2020) وبناءً على ذلك، تسهم النتائج الحالية في توضيح العلاقة التنبؤية المشتركة للاستقرار الانفعالي والتدفق النفسي بالقلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مع الحاجة إلى دراسات لاحقة تختبر نماذج أكثر تفصيلًا لتحديد الآليات التي تربط هذه المتغيرات.

**التوصيات**

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصي الباحثون بما يلي:

- تصميم وتنفيذ برامج إرشادية تستهدف تعزيز الاستقرار الانفعالي وتنمية التدفق النفسي لدى الطلبة، مع تقييم فاعليتها في خفض القلق الأكاديمي.
- تنفيذ ورش عمل توعوية في الجامعات والكليات لتعريف الطلبة بالقلق الأكاديمي ومظاهره، وتزويدهم باستراتيجيات مناسبة للتعامل معه ومواجهة الضغوط الأكاديمية.
- إجراء دراسات لاحقة للتحقق من نتائج الدراسة الحالية باستخدام عينات عشوائية أو أساليب معاينة احتمالية، بما يعزز إمكانية تعميم النتائج.
- تكرار الدراسة الحالية على عينات من جامعات وتخصصات ومراحل عمرية مختلفة، مع تضمين متغيرات إضافية قد تسهم في تفسير القلق الأكاديمي والتنبؤ به.

**المراجع**

باجابر، عادل بن عبد الله بن علي. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتدفق النفسي لدي عينة من طلاب جامعة ام القرى. *مجلة كلية التربية بالإسماعلية*، *51*(3)، 162-192. https://search.emarefa.net/detail/BIM-1311665

بركات، رندة والزعبي، إسلام. (2024). مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية. *مجلة البلقاء للبحوث والدراسات*، *27*(2)، 147-170. https://doi.org/10.35875/meepdh30

بني سلامة، مرام وجرادات، عبد الكريم (2022). استراتيجيات التعامل مع قلق الاختبار كمتنبئات بالتفاؤل والدافعية الداخلية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *18*(3)، 585-596. https://doi.org/10.47015/18.3.12

الحمد، نايف (2021). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الوجود في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. *دراسات، العلوم التربوية*، *48*(1)، 317-330. https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2599

حميد الدين، رضية. (2025). العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعات السعودية. *المجلة السعودية للإرشاد النفسي*، *3*(5)، 115-138. https://doi.org/10.60159/2467-003-005-005

الربضي، وائل. (2018). مفهوم الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة الملك عبد الله الثاني لتميز في محافظة عجلون. *دراسات، العلوم التربوية*، 45(4)، 141-155. https://search.emarefa.net/detail/BIM-909164

الرسمي، ياسمين والعريقي، افتكار والنخلاني، جميل. (2025). التدفق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية الانفعالية السلبية لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسياً. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، (50)، 487-518. https://doi.org/10.55074/hesj.vi50.1610

الزغول، إسراء والقرالة، عبد الناصر (2024). مستوى التدفق النفسي وعلاقته بالطموح المهني لدى طلبة الكليات العلمية المتوقع تخرجهم في الجامعات الأردنية الرسمية. *المجلة التربوية الأردنية*، *9*(2)، 1-26. https://doi.org/10.46515/jaes.v9i2.691

شبيب، أحمد محمد. (2017). الفروق في القلق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة من الجنسين في ضوء تخصصاتهم العلمية. *مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي – كلية التربية بقنا*، (30)، 14-40. https://doi.org/10.21608/MAEQ.2017.141945

الشربيني، عاطف والعطية، أسماء (2019). القيمة التنبؤية للتفاؤل في التدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس (دول الخليج ومصر): دراسة مقارنة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 15(3)، 359-376. https://jjes.yu.edu.jo/index.php/jjes/article/view/765

الطايفي، عبده كامل سلامة. (2017). فاعلية منظور القوى في خدمة الفرد للتخفيف من القلق الأكاديمي لدى الطلاب المستجدين بالجامعة. *مجلة الخدمة الإجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الإجتماعيين*، *8*(57)، 15-78. https://search.mandumah.com/Record/864503

عبابنه، نور علي. (2023). *فعالية العلاج الآدلري في خفض اضطراب تشوه شكل الجسم وتنمية الاتزان الانفعالي والسعادة لدى عينة من اللاجئات السوريات المراهقات*. أطروحة دكتوراة، جامعة اليرموك، الأردن.

عبارة، هاني ورحال، ماريو وموسى، أحمد (2019). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الدراسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة حمص في سوريا. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، *10*(27)، 108-127. https://doi.org/10.5281/zenodo.2654274

عز الدين، رزان (2022). التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة البعث. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، *19*(4)، 60-96. https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep/vol19/iss4/2

عساف، محمود (2023). متطلبات التنمية المستدامة من وجهة نظر عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها بمظاهر قلق المستقبل لديهم. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *19*(2)، 467-449. https://doi.org/10.47015/19.2.11

غزو، أحمد ومحاسنة، أحمد والجبور، فراس والعظامات، عمر (2024). القلق الاجتماعي وعلاقته بالخوف من التقييم الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة. *دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *51*(6)، 19-1. https://doi.org/10.35516/hum.v51i6.5091

القرعان، علاء والدحادحة، باسم. (2022). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في محافظة جرش. *المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية*، *1*(4)، 520-542. https://doi.org/10.65028/ijoper.v1i4.64

**References**

Abeasi, D. A., & Agyei, F. B. (2021). Analysis of licensure examination anxiety and its influencing factors among undergraduate nursing students. *Journal of Integrative Nursing*, *3*(3), 110-116. https://doi.org/10.4103/jin.jin_33_21

Akash, R., & Suganya, V. (2024). Emotional stability: Unravelling the antecedents of university students' mental well-being. *Review of Professional Management, 22*(2). https://doi.org/10.1177/09728686241260539

Alazzam, A. A., Alhamad, N. F., Alhassan, A. H., & Rababah, M. A. (2021). Psychological flow and academic self-efficacy in coping with online learning during COVID-19 pandemic. *Journal of Hunan University Natural Sciences, 48*(11), 93-103. https://jonuns.com/index.php/journal/article/view/847

Ali, J. K. M. (2023). An exploration of online test anxiety during COVID-19: EFL learners' perspectives. *Dirasat: Human and Social Sciences, 50*(2), 342–353. https://doi.org/10.35516/hum.v50i2.4942

Al-Rawwad, T. M., Al-Adamat, O. A., & Rbabah, K. Z. (2023). The predictive ability of emotional stability for mental fatigue among first-year university students. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *50*(4), 227–287. https://doi.org/10.35516/hum.v50i4.154

Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: a meta-analysis. *Mindfulness*, *10*, 203-214. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0965-5

Basabas, M. C., & Sibley, C. G. (2021). Emotional stability buffers the link between habitual gaming and negative psychological outcomes. *New Zealand Journal of Psychology*, *50*(3), 4-16. https://www.psychology.org.nz/application/files/8616/4021/0944/Basabas_4-16.pdf

Bhagat, V., Simbak, N. B., & Haque, M. (2015). Impact of emotional stability of working men in their social adjustment of Mangalore, Karnataka, India. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 5*(5), 407-410. https://doi.org/10.5455/njppp.2015.5.0107201565

Bülbül, K., & Odacı, H. (2023). Analysis of studies about academic anxiety: A thematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, *15*(2), 370–384. https://doi.org/10.18863/pgy.1124868

Buseyne, S., Said-Metwaly, S., Noortgate, W. V. D., Depaepe, F., & Raes, A. (2025). The relationship between personality and flow: A meta-analysis. *Journal of Personality*, 1-18. https://doi.org/10.1111/jopy.70004

Chen, Y. N. (2023). The relationship between personality traits, emotional stability and mental health in art vocational and technical college students during epidemic prevention and control. *Psychology Research and Behavior Management*, 2857-2867. https://doi.org/10.2147/PRBM.S417243

Gao, M., & Liu, W. (2025). Exploring family functioning and adolescent academic anxiety: Emotional stability and social support as mediators. *Psychology Research and Behavior Management, 18*, 1111-1124. https://doi.org/10.2147/PRBM.S508537

Gaston, E., Ullén, F., Wesseldijk, L. W., & Mosing, M. A. (2024). Can flow proneness be protective against mental and cardiovascular health problems? A genetically informed prospective cohort study. *Translational Psychiatry*, 1-8. https://doi.org/10.1038/s41398-024-02855-6

Gold, J., & Ciorciari, J. (2020). A review on the role of the neuroscience of flow states in the modern world. *Behavioral Sciences, 10*(9), 1-18. https://doi.org/10.3390/bs10090137

Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science, 8*(3), 807–810. https://ndpublisher.in/admin/issues/EQv8no3s.pdf

Idoiaga-Mondragon, N., Gaztañaga, M., Yarritu, I., & Pascual-Sagastizabal, E. (2025). Academic anxiety in Spanish higher education: A systematic review. *Behavioral Sciences, 15*(2), 1-18. https://doi.org/10.3390/bs15020192

Jia, F., Wang, X., Ding, C., Wang, S., Wang, X., & Mao, Y. (2025). The Impact of Flow on University EFL Learners' Psychological Capital: Insights from Positive Psychology. *Behavioral Sciences, 15*(12), 1-18. https://doi.org/10.3390/bs15121703

Joaquim, R. M., Pinto, A. L., Miranda, D. M., Guatimosim, R. F., De Paula, J. J., Costa, D. S., Diaz, A.P., Da Silva, A. G., & Malloy-Diniz, L. F. (2022). Emotional stability and anxiety symptoms differentiates people leaving the home usually during the Covid-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry, 19*(2), 114-120. https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220205

Linden, D. V. D., Tops, M., & Bakker, A. B. (2021). The neuroscience of the flow state: Involvement of the locus coeruleus norepinephrine system. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645498

Liu, Y., & Volpato, R. (2023). Flow state in psychology and neuroscience: Current research and issues. *PsyArXiv*. https://doi.org/10.31234/osf.io/7enhx_v1

Mahmoud, F., Mahmoud, A., & Almehdar, A. S. (2025). Experience as a mediator in the relationship between depression, compassion fatigue, and emotional stability among psychological counsellors. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences, 23*(1), 4502-4512. https://doi.org/10.57239/PJLSS-2025-23.1.00356

Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). Can flow alleviate anxiety? The roles of academic self-efficacy and self-esteem in building psychological sustainability and resilience. *Sustainability, 12*(7), 1-17. https://doi.org/10.3390/su12072987

Mazid, A., Samantaray, N. N., & Chaudhury, S. (2026). Theoretical underpinnings of flow and its relation with academic engagement: A narrative review. *Industrial Psychiatry Journal*, *35*(1), 25-36. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_26_24

Nash, C. (2025). A scoping review of burnout avoidance by employees during the COVID-19 pandemic: The role of psychological flow. *Encyclopedia*, *5*(2), 1-14. https://doi.org/10.3390/encyclopedia5020056

Norsworthy, C., Dimmock, J. A., Miller, D. J., Krause, A. & Jackson, B. (2023). Psychological flow scale (PFS): Development and preliminary validation of a new flow instrument that measures the core experience of flow to reflect recent conceptual advancements. *International Journal of Applied Positive Psychology*, *8*, 309-337. https://doi.org/10.1007/s41042-023-00092-8

Pant, G. (2015). Comparison of emotional stability and academic anxiety between athletes and non-athletes. *International Journal of Physical Education and Applied Exercise Sciences, 1*(2), 44-46.

Pelch M. (2018). Gendered differences in academic emotions and their implications for student success in STEM. *International journal of STEM education*, *5*(1), 1-15. https://doi.org/10.1186/s40594-018-0130-7

Pesántez-Avilés, F., Cárdenas-Tapia, J., Torres-Toukoumidis, A., & Vintimilla, S. (2024). Understanding academic anxiety in the digital age: An exploratory analysis among university students and the influence of new technologies. 2024. Lecture Notes in Networks and Systems, Information Technology and Systems. vol 933. 279–289. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-54256-5_26

Rabadi, R. I., & Rabadi, A. D. (2022). Anxiety in learning German as a foreign language: Its association with learners variables. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *49*(4), 410-424. https://doi.org/10.35516/hum.v49i4.2091

Rahmawati, E. M., Ahman, Setiawati, Rukman, Z. H., & Rahayu, D. D. (2024). Academic anxiety among college students reviewed from gender, age, and academic year perspective. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(1), 603-618. https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124

Saccardi, I., & Mastho, J. (2025). Adapting emotional support in teams: productivity, emotional stability, and conscientiousness. *Frontiers in Artificial Intelligence*, *8*, 1-18. https://doi.org/10.3389/frai.2025.1449176

Sarwer, S., Abid, M. N., Chao, H., Siming, L., & Dukhaykh, S. (2025). Examining the impact of positive psychological attributes on emotional stability and academic burnout among undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychol*, 1-15. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02880-0

Ștefan, A. D., Vîrgă, D., & Moza, D. (2023). Crafting flow: The role of acting extraverted, conscientious, and emotionally stable. *Psihologia Resurselor Umane*, *21*(2), 110-124. https://doi.org/10.24837/pru.v21i2.541

Sunil, S. M., & Arun, V. M. (2025). Academic anxiety and self-efficacy among college students in Bangalore. *International Journal for Multidisciplinary Research*, *7*(2), 1-10. https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i02.41010

Tewfik, B. A., Kim, D., & Patil, S. V. (2024). The ebb and flow of job engagement: Engagement variability and emotional stability as interactive predictors of job performance. *Journal of Applied Psychology*, *109*(2), 257–282. https://doi.org/10.1037/apl0001129

Wojtasiński, M., Leoni, S., Tużnik, P., & Tomaka, K. (2026). Coping strategies as a predictors of flow state dimensions – network analysis perspective. *Journal of Happiness Studies*, *27*(18), 1-25. https://doi.org/10.1007/s10902-026-01007-5

Borges, N. B., Marinho, H., Araújo, M., Pereira, A., & Serra, S. (2026). Mapping the relationship between flow experience and music performance anxiety: A scoping review. Frontiers in Psychology, 17, Article 1746749. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1746749

Sweeny, K., Medina Huerta, J., Hawes, J., & Susoeff, S. (2026). Just keep flowing: A meta-analysis on the relationship between flow and well-being. Emotion, 26(6), 1323–1335. https://doi.org/10.1037/emo0001657