



كلية الدراسات العليا
برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين
في مدارس مدينة رهط

إعداد:

إبراهيم جبر الأعسم

إشراف الدكتور

إبراهيم سليمان مصري

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في الإرشاد
النفسي والتربوي/ كلية الدراسات العليا في جامعة الخليل

1441هـ/2020م

أجازة الرسالة

تقدير الذات وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط

Degree of self-esteem and its relationship to emotional balance among a sample of adolescent students in the schools of rahat city

إعداد الباحث

إبراهيم جبر الأعم

إشراف الدكتور

إبراهيم سليمان المصري

نوقشت هذه الرسالة يوم الاثنين بتاريخ 03 / 02 / 2020، الموافق / 09 / جمادى الآخرة /

1441 هـ وأجيزت من أعضاء لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

التوقيع	مشرفاً ورئيساً	د. إبراهيم المصري
التوقيع	ممتحن داخلي	د. عبد الناصر السويطي
التوقيع	ممتحن خارجي	د. سمير شقير

الخليل-فلسطين

1441 هـ / 2020 م

الإهداء

إلى والدي الكريمين، إليك يا من أنت في حياتي حياة، إليك يا من ينحني الحرف
حباً وامتناناً، أُمي الغالية القلب المعطاء.

إليك يا سندي في كل زمان ومكان أبي الغالي.

إليك يا رفيقة دربي ومصدر قوتي ومحور راحتي وملهمي عند حاجتي، زوجتي
الحببية.

أنتم يد العون التي لم تتوانى عن مساعدتي يوماً، فأنتم مصدر سعادتي إخوتي
وأخواتي.

إلى زملائي وزميلاتي الأعزاء طلبة الماجستير في قسم الإرشاد النفسي والتربوي...
إلى أساتذتي في جامعة الخليل المعطاءة....

كما لا يفوتني أن أهدي هذا الإنجاز المتواضع الى كل الذين لهم حق الواجب
والتقدير وإلى كل الذين قدموا لي الدعم والمساعدة لإنجاز هذه الرسالة المتواضعة...
إليهم جميعاً أهدي هذا الإنجاز...

إقرار:

أقر أنا معد هذه الرسالة أنّها قدمت لجامعة الخليل، لنيل درجة الماجستير، وأنّها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأنّ هذه الدراسة أو أي جزء منها لم يقدم لنيل درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع:

إبراهيم الأسم

التاريخ: 2020/ 02 /01

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين خاتم الأنبياء والصدّيقين

((وما توفّيقني إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب)) (سورة هود الآية: 88).

اتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور الفاضل إبراهيم المصري على جهوده العظيمة، ونصائحه وتعديلاته التي أثرت الرسالة، وكان لملاحظاته عظيم الأثر في انجاز الرسالة بالشكل العلمي الصحيح، أدامك الله ذخرا لطلبة العلم أستاذي الفاضل. كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى لجنة المناقشة على تقبلها مناقشة الرسالة، وتقديم الارشادات والتعديلات التي ستثري الرسالة، لكما مني كل الاحترام والتقدير.

الباحث: إبراهيم الأعم

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الاهداء
ب	الإقرار
ج	الشكر والتقدير
د- هـ	فهرس المحتويات
و- ز	فهرس الجداول
ز	فهرس الملاحق
ح ط	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها
7-2	مقدمة الدراسة
8-7	مشكلة الدراسة
8	أسئلة الدراسة
9	فرضيات الدراسة
10	أهداف الدراسة
11-10	أهمية الدراسة
11	محددات الدراسة
13-12	مصطلحات الدراسة
2	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
42-14	الإطار النظري
53-42	الدراسات السابقة
54-53	تعقيب على الدراسات السابقة
3	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
57	منهجية الدراسة
57	مجتمع الدراسة
57	عينة الدراسة
58	أدوات الدراسة
65	خطوات تطبيق وإجراء الدراسة

الصفحة	الموضوع
67	المعالجات الإحصائية
4	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
70-69	أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
73-70	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
75-74	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
77-75	رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
79-77	خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
80	سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس
81	سابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال السابع
82	ثامناً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن
5	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
99-85	مناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة
99	التوصيات في ضوء نتائج البحث الحالي
100	مقترحات في ضوء نتائج الدراسة
104-116	قائمة المصادر والمراجع
117	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
58	توزيع عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة المستقلة	جدول (1.3)
59	مفتاح تصحيح فقرات المقياس	جدول (2.3)
60	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات درجة تقدير الذات	جدول (3.3)
63	جدول يوضح طول الخلايا	جدول (4.3)
64	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات الاتزان الانفعالي	جدول (5.3)
65	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين درجة تقدير الذات وبين الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط.	جدول (1.4)
72	دول 2.4 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تقدير الذات	جدول (2.4)
73	جدول (3.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لتقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير الجنس	جدول (3.4)
69-68	جدول 4.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى درجة تقدير الذات تبعاً لمتغير التحصيل العلمي.	جدول (4.4)
74	جدول 5.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات تقدير الذات وفقاً للتحصيل العلمي.	جدول (5.4)
75	جدول 6.4: نتائج اختبار (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير التحصيل العلمي	جدول (6.4)
76	يتضح من الجدول (7.4) وجود اختلاف في متوسطات درجات	جدول (7.4)

	تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط على اختلاف صفوفهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول	
77	نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع الفرضي لاضطرابات الشخصية	جدول (8.4)
77	جدول 9.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير الصف.	جدول (9.4)
79-77	جدول 10.4 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاتزان الانفعالي	جدول (10.4)
80	جدول (11.4): نتائج اختبارات (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية للاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير الجنس	جدول (11.4)
81	جدول 12.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى درجة الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير التحصيل العلمي	جدول (12.4)
82	جدول 13.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الاتزان الانفعالي وفقاً للتحصيل العلمي	جدول (13.4)
82	جدول 14.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الصف	جدول (14.4)
83	جدول 15.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الاتزان الانفعالي وفقاً للصف.	جدول (15.4)
84	جدول 16.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير الصف	جدول (16.4)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
121-117	الاستبانة بصورتها الأولى	ملحق (1)
122-129	الاستبانة بصورتها النهائية	ملحق (2)
130	لجنة التحكيم	ملحق (3)

ملخص الرسالة

تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين في

مدارس مدينة رهط

إعداد الطالب: إبراهيم الأسم

إشراف الدكتور: إبراهيم المصري

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة درجة تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت على عينة قوامها (323) مراهقاً، وقد اشارت نتائج الدراسة إلى ما يأتي:

وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتقدير الذات وبين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، كما أن الدرجة الكلية لتقدير الذات جاءت بدرجة مرتفعة، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث، ولمتغير التحصيل الدراسي لصالح التحصيل المرتفع، ولمتغير الصف لصالح الحادي عشر، والثاني عشر.

كما اشارت النتائج إلى أن الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي جاءت بدرجة متوسطة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى

لمتغير الجنس لصالح الاناث، ولمتغير الصف لصالح طلبة الصف الثاني عشر، بينما لا توجد فروق لمتغير التحصيل العلمي.

وخرجت الدراسة بتوصيات من أهمها ضرورة العمل على عقد ندوات ثقافية وتعليمية للطلبة حول أساليب التعامل مع الانفعالات والمواقف.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات - الاتزان الانفعالي - مرحلة المراهقة.

Abstract

DEGREE OF SELF-ESTEEM AND ITS RELATIONSHIP TO EMOTIONAL BALANCE AMONG A SAMPLE OF ADOLESCENT STUDENTS IN THE SCHOOLS OF RAHAT CITY

BY

Ibrahim Al-A'sam

Supervisor

Dr. Ibrahim Al Masri

ABSTRACT

The present study is an attempt to identify the degree of self-esteem and its relationship to emotional balance among a sample of adolescent students in the schools of Rahat City. The researcher used the correlative method, and the sample of the study consisted of (323) teenagers. The results of the study showed the following:

There is a positive relationship with statistical significance between the total degree of self-esteem and the overall degree of emotional balance, and the total degree of self-esteem was high; and there are statistically significant differences in the average estimates of self-esteem among adolescents in the schools of Rahat City , that can be attributed to gender variable in favor of females, and to the academic achievement variable in favor of higher achievement, and to the grade variable in favor of 11th and 12th grades.

The results also indicated that the overall degree of emotional balance was medium, and there were statistically significant differences in the averages of emotional balance among adolescents in the schools of Rahat City, that can be attributed to the gender variable in favor of females, and for grade variable in favor of 12th Grade, whereas there are no differences pertaining to educational attainment variable.

The study recommended the need to hold cultural and educational seminars for students about methods of dealing with emotions and situations.

Keywords: self-esteem - emotional balance – Adolescence teenagers.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أسئلة الدراسة

4.1 أهمية الدراسة

5.1 فرضيات الدراسة

6.1 أهداف الدراسة

7.1 محددات الدراسة

8.1 مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1 المقدمة:

لطالما اعتبرت مرحلة المراهقة بأنها مرحلة انتقالية، ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد، وتتصف هذه المرحلة بالعديد من التغيرات النفسية السلوكية التي تؤثر بشكل مباشر على شخصيته، بحيث ينظر إلى نفسه اما إيجابيا أو سلبيا، ومن هنا يأتي التباين في ردود الأفعال والسلوكيات لدى المراهقين في ضوء ما تختزنه نفس الطالب المراهق من تجارب إيجابية أو سلبية عن المراحل السابقة لها.

ومن المعروف أن ما يفكر به المراهق حول نفسه أو ما يعتقد عن نفسه أو عن الآخرين إما أن ينعكس سلبا أو ينعكس إيجابا من خلال تصرفه وتفاعله مع من يحيطون به، ويمكن أن يلعب المعلم أو الطالب دورا بارزا في كيفية تقدير المراهق لذاته، لأنه على الأغلب يتم تبني أفكار حول الشخصية في هذه المرحلة بالذات من خلال وجهات نظر الآخرين، الأمر الذي قد يترك تأثير سلبي على ردود أفعاله وعلى ثباته الانفعالي، ونظرا لأهمية الموضوع قرر الباحث ان بحث فيه مع أخذ العوامل والمسببات وطرق الوقاية من هذا الموضوع أو هذه القضية.

ويحظى موضوع تقدير الذات بأهمية كبيرة باعتباره تعبيراً عن قيمة الذات أو الثقة بالذات أو حب الذات، باعتباره ركيزة أساسية لشخصية التلميذ على مستوى كيانه الوجودي أو مخزونه المعرفي أو نشاطه السلوكي، ومن هنا يظهر تأثيره على الصحة النفسية للطفل وعلى أدائه المدرسي (علوي،

(2017).

ويعتبر تقدير الذات هو الدعامة الأساسية في بناء شخصية الفرد، إذ أن وظيفة تقدير الذات هو من أجل السعي لاتساق وتكامل الشخصية، حتى يستطيع الفرد أن يتكيف مع البيئة التي يعيش فيها والتي تجعله يشعر بأنه يمتلك هوية متميزة تميزه عن الآخرين، وهو بذلك يسعى الى وحدة وترابط الشخصية والتي تميز الفرد عن غيره من الافراد، وتبرز أهمية تقدير الذات بأنها تعمل على تجديد السلوك الإنساني كما أنه تؤثر في الآخرين كي يسلكوا سلوكا يتماشى مع صفاته وخصائصه التي تميزه، وهو يعمل على مسارين متوازيين، المسار الأول تعامل الفرد مع الآخرين وفي نفس الوقت يوتر في أسلوب تعامل الآخرين معه ولذلك يلعب تقدير الذات دور مهم جدا في الصحة النفسية والتوافق (أبو شمالة . 2016).

يعرف تقدير الذات بأنه الحكم الذي يصدره الشخص على نفسه وقد يكون هذا الحكم إما في الاتجاه الإيجابي أو الاتجاه السلبي، وقد تم تصميمه من أجل قياس اتجاهات الفرد نحو نفسه في مجال الخبرات الشخصية والاسرية والأكاديمية والاجتماعية، ويمكن اعتباره نتاجا للتقديرات التي استنتجها الفرد من الأشخاص، والذين يحظون بأهمية كبيرة بالنسبة له كما يعد أيضا نتيجة تقديرات الفرد بالقدرة والكفاءة، وتمثل الوظيفة الأولى الاستحسان الاجتماعي، بينما تمثل الوظيفة الثانية الإحساس بالقوة والكفاءة، ويمكن القول بأن تقدير الذات يمثل حلقة الوصل بين تقدير الذات والواقع الاجتماعي الذي ينشأ فيه والاحداث السلبية أو الإيجابية التي تعترض مسار حياته، ويمكن إجمال ذلك بأن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع هم على قدرة في التفاعل الاجتماعي، والأفراد الذين لديهم تقدير ذات متدني غير قادرين على التوافق مع الظروف الاجتماعية (النملة ، 2017).

ويمكن أن يكون تدني احترام الذات متجذرا بعمق في الشخصية مع أسباب ترجع إلى الطفولة المؤلمة، مثل الانعزال عن الوالدين لفترات طويلة أو الإهمال أو الأذى سواء كان جسدي أو عاطفي أو جنسي في الحياة اللاحقة، ويمكن تعويض احترام الذات لأسباب صحية ونتيجة أحداث شديدة وسلبية مثل الطلاق أو فقدان الوظيفة والشعور العام بعدم السيطرة أو الإحباط والأشخاص الذين لديهم شعور بنقص السيطرة يمكن ملاحظتهم مثل ضحايا الاعتداء أو ضحايا التمييز، ويمكن القول أن العلاقة بين تدني احترام الذات يؤدي إلى الاضطرابات العقلية والتي بدورها قد تفرع قيمة احترام الذات، ففي بعض الحالات يعتبر تدني احترام الذات من أسباب الاضطراب العقلي (Burton,2012).

كما أن الفرد عليه أن يؤمن بنفسه هذه الرسالة متواجدة بكثرة في الكتب والأفلام والبرامج، والاعتقاد بأنه يمكن تحقيق أي شيء إذا توفر للفرد الايمان بنفسه غير صحيح، لا يمكن للفرد أن يحقق أي شيء ببساطة من خلال الايمان، وبالرغم من ذلك فالفرد يعلم أن الايمان بنفسه وقبول نفسه عامل مهم في النجاح والعلاقات والسعادة، وان تقدير الذات يلعب دور مهم من أجل العيش في حياة مزدهرة ومتطورة يجعل الفرد يؤمن بقدراته ويسعى إلى تنفيذها، ومن خلال إجراء العديد من الدراسات تبين أن احترام الذات له علاقة مباشرة برفاهية الفرد بشكل عام (Ackerman ,2018).

يعرف الاتزان الانفعالي بأنه يتمثل في مقدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة، ويستطيع أن يتعامل معها ويعالجها دون أن يتعرض من الناحية الجسمية أو النفسية إلى اضطراب أو مرض، الذي من خلال قدرة الفرد في إصدار الأحكام على ذاته والتفاعل مع المحيط الذي يحيط به، ويمتاز بأنه متحرر من الشعور بالذنب والقلق واحلام اليقظة والوحدة وبعض

المشاعر، كما أنه يعطي الإجابة الملائمة في الوقت الملائم وتكون لديه القدرة في تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة تحكم داخلي، ويستطيع أن يسيطر على انفعالاته والتحكم بها والنظر الى الأمور من زاوية الصبر، والقدرة على مواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أو حزينة أو مفاجئة، من خلال هدوء الاعصاب والتصرف الجيد وذلك من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين. (سعاوي ، 2008).

ويعتبر الاتزان الانفعالي هو قدرة الانسان في التحكم في انفعالاته المختلفة، فلا تظهر شديدة متهورة بل تتسم بالهدوء والثبات في مختلف مواقف الحياة وهو أحد الجوانب المهمة في حياتنا، يشير الاتزان الانفعالي الى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي والذي لديه القدرة في تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في جميع الظروف، كما تظهر لديه علامات قليلة التهيج أزاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعيًا ومثابرا ومنضبطا (أبو حميد ، 2018).

ويعد الاتزان الانفعالي واحد من الجوانب المهمة في حياة الفرد كما أنه يحدد النمط والشكل الذي تتألف منه الشخصية الإنسانية، كما أن الفرد الذي يتصف بالاتزان الانفعالي لديه قدرة محددة من التحمل أن يصبر على الظروف المهددة، وأن يتحمل قدر منطقي من الفشل والإحباط كما أنه يستطيع أن يضع خطط بعيدة المدى، وأن يقدر الظروف ويخمن التوقعات بناء على الاحداث والظروف التي أمامه (Tarannum and khatoon,2009).

وقد اتفق كثير من العلماء أن الاتزان الانفعالي سمة من سمات الشخصية، بل إنه من المحاور الأساسية للشخصية وتتنظم فيه جميع العمليات الانفعالية والوجدانية من حيث تكيفها أو توافقها أو من حيث إخلالها بهذا الاتزان والتوافق، وهو يتبلور في التنظيم الانفعالي وهو اطار سلوكي تنتظم فيه فرضيا التجمعات السلوكية المسؤولة عن دوافع الفرد واتزانه النفسي وتكامل انفعالاته المنظمة لدوافعه العدوانية والإحباط، في اطار التكوين النفسي العام فضلا عن تنظيماته العاطفية وسماته الشخصية، ويتضمن ذلك دراسة التنظيمات السلوكية ومن بينها هذا التنظيم الذي يطلق عليه الثبات الانفعالي وهو تنظيم سلوكي ينظم سلوك الفرد في مواقفه الاجتماعية ، ويكاد يسودها بغض النظر عما بينهما من مفارقات والانفعال يشوه الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات فيؤدي بالشخص الى السلوك الغير سوي (أحمد ، 2017) .

ومن أسباب عدم التوازن العاطفي هو منع الفرد لنفسه أن يجرب مشاعره في مرحلة التطور من خلال التجنب أو القمع بدلا من التوقف عندها، وتفحصها بشكل دقيق وعندما تكون مشاعر الفرد مستهلكة يحدث التوازن العاطفي أو الانفعالي ،عندما يسمح الفرد لنفسه بأن يشعر بكل ما يحدث دون خنق أو ضغط وتقبل المشاعر والاحاسيس دون حكم ، ومن المفارقات أن جهد الفرد المبذول للحفاظ على الأفكار والمشاعر المؤلمة قد يعمل بشكل مؤقت ولكن بعد فترة خصوصا إذا كانت هذه الفترة طويلة قد يطيل التجربة والمعاناة ،حيث أن المعاناة تتمثل كيف ينظر الافراد للمشكلة وكيف يتعاملون معها والمعتقدات التي يتبنونها ،وهناك علاقة مباشرة مقدار الجهد المبذول لتفادي الألم ودرجة المعاناة (Frost ,2014).

ويمكن القول بأن العلاقة ما بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي هي علاقة ارتباطية، فالأشخاص الذين يتسمون بتقدير ذات مرتفع أو لديهم الثقة في النفس غالبا ما يكون سلوكهم الانفعالي يتميز بالهدوء والثبات، أو هي علاقة متغير مستقل بمتغير تابع أي أن النظرة أو رؤية الفرد لنفسه وذاته لا شك أن تترك أثر في سلوكه واتزانه الانفعالي.

2.1 مشكلة الدراسة:

الكثير من الطلاب المراهقين لديهم مشكلة في كيفية تقدير ذاتهم، وبطبيعة الحال فإن تقدير الذات له انعكاس على الاتزان الانفعالي لدى الطالب المراهق أو الفرد خصوصا في مرحلة مرور الطالب بالمراهقة وكيف ينعكس سلبا هذا التقدير على شخصيته وعلى تفاعله مع الآخرين، خصوصا إذا كان تقدير الذات منخفض والطالب المراهق عادة يرى نفسه من خلال ما سمعه من الآخرين فيكون فكرة سلبية عن نفسه، وخصوصا أن مرحلة المراهقة لا يكون قد اكتمل من ناحية النضج والخبرة.

ومن خلال عمل الباحث في الميدان التربوي والعمل في مجال الارشاد النفسي والتربوي بالإضافة الى مراكز الارشاد وجد قدر لا بأس به من الطلاب لديهم تقدير منخفض لذواتهم رغم وجود إمكانات هائلة لديهم بالإضافة ان هذا التقدير المتدني والمنخفض لذواتهم انعكس سلبا من خلال تصرفاتهم وردود أفعالهم وفي تفاعلهم مع من يحيطون بهم.

ومن خلال رغبة الباحث في تقديم شيء جديد نوعا ما، تم إختيار طلاب في مرحلة المراهقة كون مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان من حيث نموه الجسمي والنفسي والعقلي

والاجتماعي، وذلك لمعرفة قوة العلاقة والارتباط بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى شريحة من الطلاب المراهقين في مدارس مدينة رهط.

كما أنه يمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال السؤال الرئيس التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط.

3.1 أسئلة الدراسة:

1. ما درجة تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط؟
2. هل توجد فروق في متوسطات تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغيرات (الجنس، والتحصيل الدراسي، والصف)؟
3. ما درجة الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط؟
4. هل توجد فروق في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغيرات (الجنس، والتحصيل الدراسي، والصف)؟

4.1 فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تقدير الذات وبين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير التحصيل العلمي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الصف.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير التحصيل العلمي.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الصف.

5.1 أهداف الدراسة:

1. التعرف الى العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط.
2. التعرف الى مستوى تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط.
3. التعرف الى الفروق في مستوى تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعا لمتغيرات (الجنس، التحصيل العلمي، الصف).
4. التعرف الى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط.
5. التعرف الى الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعا لمتغيرات (الجنس، التحصيل العلمي، الترتيب الميلادي).

6.1 أهمية الدراسة:

أولا_ الأهمية النظرية:

تكمن أهمية البحث في معرفة مدى ارتباط تقدير الذات بالاتزان الانفعالي، وقد يفسح هذا المجال للباحثين في ميدان الارشاد النفسي والتربوي بالعمل على بناء اجواء من الثقة والتفاعل المتبادل بين المراهقين للحفاظ على تقدير ذات عالٍ، والوصول إلى مستوى من الاتزان الانفعالي المنضبط، كما يساهم البحث بإجراء دراسات إضافية حول متغيرات البحث، كما ويركز هذا البحث على طبقة مهمة في المجتمع وهي طبقة المراهقين التي تعتبر من أكثر المراحل خطورة وحساسية في حياة الفرد.

ثانيا - الأهمية التطبيقية:

يحاول هذا البحث أن تفسح المجال أمام الباحثين المهتمين بهذا الموضوع بإجراء دراسات إضافية. ويركز هذا البحث على الفئة التي ستطبق عليها الدراسة ومدى أهمية موضوع تقدير الذات والالتزان الانفعالي لدى الطلبة خصوصا في مرحلة المراهقة كما يساعد البحث توفير أدوات لقياس تقدير الذات وقياس الالتزان الانفعالي كجزء داعم لدراسات مستقبلية في نفس الاتجاه، كما يتم توجيه الأشخاص المشرفين على عملية التربية والتعليم إلى التركيز على قضية تقدير الذات من خلال اجراء هذه الدراسة، وتكون إطار مرجعي للباحثين وفي نفس الوقت مقدمة لانطلاق دراسات أخرى حول هذه الفكرة.

7.1 محددات الدراسة:

تقتصر هذه الدراسة على الحدود الآتية:

المحددات البشرية: اقتصرت الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية في مدارس مدينة رهط.

المحددات المكانية: اقتصرت الدراسة على مدارس مدينة رهط في بئر السبع.

المحددات الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفصل الأول لعام 2020.

المحددات الموضوعية: اقتصرت الدراسة على معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والالتزان

الانفعالي لدى عينة من طلبة المدارس في مدينة رهط.

المحددات الإجرائية: أدوات الدراسة اللتان استخدمتا وهما: مقياس تقدير الذات ومقياس الاتزان الانفعالي.

8.1 مصطلحات الدراسة:

تقدير الذات: نابع من الحاجات الأساسية للإنسان وقد أشار إليه العديد من المنظرين في علم النفس بوجه عام مثل " ما سلو "، عندما صمم سلم الحاجات وتقع الحاجة لتحقيق الذات في أعلى السلم كما أن الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا، لذلك فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليه شخصيته (محمد الفحل ، 2000: 06).

ويعرف بأنه عملية تقييم يقوم بها الفرد تجاه ذاته ويعبر فيها عن مدى قبوله لنفسه مشيراً إلى درجة النجاح التي حققها (Murk, 1999).

اجرائياً: يعرف بالدرجة التي تحصل عليها عينة البحث على مقياس تقدير الذات المعد لهذا الغرض.

الاتزان الانفعالي: ويرى الجميلي (2005): بأن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على فهم انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها، وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل، ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه واثقا بها ومتفائلا ومطمئنا في نظرتة للمستقبل ومتوافق مع الآخرين.

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه أحد سمات الشخصية المتوافقة التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات، والحسم في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة والضببط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجودا مع الاخرين، قائما على الحب والتفاعل الذي لا يشطب خصوصيته وتفردته مع الاخرين بل يعمل على دمجهم مع من يحيطون به وبالتالي يحقق ذاته (المسعودي، 2002).

ويعرف اجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها عينة البحث على مقياس الاتزان الانفعالي المعد لهذا الغرض.

المراهقة: هي المرحلة التي يكون فيها الشخص ما بين (14 _ 18) سنة وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية ويمكن الخطر في هذه المرحلة التي ينتقل بها الانسان من مرحلة الطفولة الى الرشد (الدليمي، 2012).

مدينة رهط: (Rahat بالإنجليزية): هي مدينة عربية فلسطينية بدوية تقع في أقصى شمال أرض النقب تفصل صحراء النقب عن سائر البلاد وتضم سكان عرب بدو من مختلف أماكن صحراء النقب بالإضافة إلى أقلية من الغازوة وتقع شمال غربي أراضي السبع (نحو 11 كم) على ارتفاع قدره 222 متر على سطح البحر ويبلغ عدد سكانها حوالي 80 ألف نسمة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

أولاً: تقدير الذات:

تعود جذور الاهتمام بمفهوم تقدير الذات الى مطلع سبعينيات القرن الماضي وتطرق إليه الباحثون وحاولوا إيجاد علاقة ترابطية بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تجاوز الأمر ذلك حيث أن بعض الباحثين والعلماء وضعوا قوانين وفروض تصل إلى رتبة النظرية، ومفهوم تقدير الذات يحتوي على أكثر من بعد وأكثر من معنى وموجود لدى الأفراد بنسب متفاوتة وهو جزء مهم من أجزاء الذات، ويبرز من خلاله مدى إحساس الفرد بقيمته وجدارته فالأفراد الذين لديهم أفكار إيجابية نحو أنفسهم نجد أن لديهم تقدير ذات مرتفع، بينما الأفراد الذين لديهم أفكار ومعتقدات سلبية نحو أنفسهم نجد أن تقدير الذات لديهم منخفض، ويمكن إجمال ما مضى أن تقدير الذات يقوم الفرد من خلاله بتقييم شامل لحالته بالضبط كما يدركها هو عن نفسه (الدليمي وآخرون ، 2012).

ويعرف تقدير الذات بأنه العمود الفقري للشخصية أو عصب شخصية الفرد، فالفرد المتكامل والمتوازن والمرن يستطيع الاحتفاظ بنمط شخصية تجعله يختلف عن الافراد المحيطين به، والذات تولد مع مجيء الفرد الى العالم وتطورها مقرون بتطوره من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ، وأيضاً من خلال تفاعله الاجتماعي وتقدير الذات هو حجر الأساس الذي يجب أن يقوم عليه البناء

النفسي للشخصية، ولا بد من الإقرار بأن نقص أو ضعف تقدير الذات هي مشكلة لها أسباب متنوعة ويمكن أن تلعب الظروف الاجتماعية والاقتصادية دور في تدني تقدير الذات (سمور ، 2015).

كما أن تقدير الذات الفرد يشكل حلقة وصل ما بين ذات الفرد والبيئة الاجتماعية، التي يعيش فيها وهو يعمل من أجل المحافظة على الذات من خلال الاحداث التي يواجهها، ولذلك فإن التغيير الذي يطرأ في بيئة الفرد الاجتماعية فإن الذات هي المقياس الذي يفحص نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك. (Ziller, 1996)

تعريف مفهوم تقدير الذات:

يعود الاهتمام بمفهوم تقدير الذات الى آخر القرن الخامس من القرن الماضي ،وأستطاع مفهوم تقدير الذات أن يلفت انتباه علماء النفس، وقد تناوله كارل روجرز (carl rogers) من خلال أبحاثه على نظرية الذات ، وبعد ذلك أخذ مفهوم تقدير الذات يبرز بصورة أكبر بين المفاهيم النفسية وتعتبر كتابات كارل روجرز في مجال الذات عام (1951) أكثر ما قدم من حيث التنظيم والاكتمال وهو من وضع الإطار العام لنظرية الذات من كافة جوانبها النظري والتطبيقي، وقد برز ذلك من الأسلوب الذي اعتمده في العلاج المتمركز حول العميل، وتعتبر الذات مفهوم مركزي ومحوري في نظريته وقد عرفها بأنها " تنظيم عملي معرفي منظم من المفاهيم والمدرجات والقيم الشعورية التي تتعلق بالسمات والصفات المميزة للفرد وعلاقاته المتعددة(رمضان ، 2000).

ويعتبر مفهوم تقدير الذات من المفاهيم الهامة التي لا يمكن تجاهلها في فهم الشخصية والسلوك الإنساني فشعور الفرد بالتقدير والاعتبار الذي ينبع من اتجاه الفرد نحو نفسه غالبا ما يلعب دور مهم في تحقيق النجاح ويصوب نشاطه نحو تحقيق الأهداف.

هذا ويعد تقدير الذات جزءا من الأجزاء الرئيسية لمفهوم أوسع وأشمل هو الذات، ويشكل تقدير الذات جانب كبير من الذات ويرتبط معها في كثير من النقاط، ولذا من أجل فهم معنى تقدير الذات لا بد من إلقاء نظرة ولو بسيطة على مفهوم الذات وما يرتبط بها من معاني ومصطلحات وبعد ذلك يمكن التطرق الى موضوع تقدير الذات بشرح موسع (صارة ، 2012).

ويعرف تقدير الذات بأنه الفكرة أو الطريقة التي نفهم ونستوعب من خلالها ذاتنا، ومفهوم تقدير الذات هو الذي يرسم ملامح شخصيتنا، وكيف نتعامل مع الأشخاص والمواقف المختلفة والصورة التي يدرك بها الفرد نفسه هي التي تحدد قيمة ومعنى تقدير الذات بالنسبة له، وهي بمثابة النواة التي تقوم عليها شخصية الفرد وبناءً على نظرية روجرز، فإن سوء التوافق الذي يحدث لدى الفرد عندما تنتسج الفجوة بين صورة الشخص عن ذاته الواقعية وصورته عن ذاته المثالية (الدلو ، 2005).

ويتكون تقدير الذات من خلال ثلاثة مجالات الأول يتمثل في الجانب العقلي، عندما يقوم الشخص بتقدير قدراته العامة ومن خلال الاعمال التي توجه له وفي الأفكار التي يطرحها امام الآخرين، أما المجال الاجتماعي فينعكس من خلال تقدير الفرد لذاته وتقدير الآخرين له، وفيما يخص المجال الانفعالي هو تقبل الشخص لنفسه وميله نحو ذاته والثقة التي يعطيها لنفسه والاحساس بالقيمة.(Malhi&Reasons,2005)

ويعرف تقدير الذات بأن كل فرد ينظر الى نفسه من زاوية مختلفة، فالبعض يرون أنفسهم أقل من الآخرين، وبالتالي قد تتعكس هذه النظرة أو الفكرة من خلال ما يصدر عنه من أفعال حيث لا نجد صفة الحماس والاقبال نحو غيرهم من الافراد، والبعض الاخر يعطي لنفسه التقدير المناسب وبالتالي نلمس هذا الاعتقاد الإيجابي من خلال تفاعلهم الاجتماعي فيمن يحيطون بهم ويمتاز تصرفهم بأنه أفضل من تصرف غيرهم (سمور ، 2015).

أن تقدير الذات يساهم في شعور الفرد بالفعالية ويمنحه الاعتقاد بأنه سيتمكن من إنجاز أعماله، ويلعب تقدير الذات دور كبير في انتهاء الفرد من أعماله، ويساهم الى حد كبير في تطور هوية الذات وراء الافراد المتباينة حول أنفسهم، كما يضم في إطاره الأدوار والشخصية والعلاقات والصفات الجسمية. (Kay,2003).

ويمكن تعريف مفهوم تقدير الذات بأنه مدخل يمر من خلاله الفرد من أجل تحقيق هدف معين، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض على الأغلب لن يستطيعوا بلوغ الأهداف التي وضعوها ، لأن فكرته عن نفسه بأنه ضعيف وغير قادر على تحقيق الأهداف المرجوة، ولذلك يمكن القول أن تقدير الذات مكتسب وليس وراثي يتكون من خلال خبرات الانسان التي يكتسبها من خلال تجاربه الحياتية ومن خلال المعوقات التي تعترض طريقه، وضعف تقدير الذات نابع من كثرة الهروب من المشكلات التي تعترض حياة الفرد وتجنبها، لذلك كانت المرحلة الأولى من المراحل أن يعترف الفرد بأخطائه وسلبياته وأن يعمل على معالجتها (زقوت ، 2013).

وتقدير الذات يعطي الفرد فرصة أن يعمل وأن يقوم بمبادرة وأن يتقبل ذاته بما تحويه من أشياء إيجابية أو أشياء سلبية، بدون مثالية وفي حالة فقدان أحد هذه الأجزاء المهمة أو العوامل الرئيسية لا يمكن أن يتطور وينمو لديه تقدير الذات.(Dhenin al 2004)

ويعتبر تقدير الذات من الأشياء المهمة التي يحتاجها الفرد ليكون فرد مساهم في البيئة الاجتماعية التي يعيش بها، بل إن تقدير الذات هي بمثابة مهارة يحتاجها كافة أفراد المجتمع بكل طبقاتهم ، وهي مهارة من خلالها يمكن أن نلمس ما يقدمه الفرد من إنجازات سواء في الوقت الراهن او الوقت المقبل، ويطلق على مصطلح تقدير الذات مهارة وذلك لأن تقدير الذات هي الطريقة التي يتعامل الفرد مع نفسه من خلالها فاذا كانت متدنية حط من قدر نفسه، وان كانت مرتفعة احسن الظن بنفسه ورفع من قدرها ، وما يجب أن يدركه الفرد أن احترامه لذاته يجب أن يكون مصدره من النفس وليس ممن يحيطون به ،وعندما يظهر الشخص قيمة لنفسه أجبر من حوله على احترامه وتقديره، أما الفرد الذين يكون تقديره لذاته مصدره من الافراد الاخرين، فإنه قد يأتي وقت ينقطع فيه الدعم وذلك بسبب اختفاء المصادر الخارجية التي كانت توفر له الدعم لتقدير ذاته (العززي ، 2012).

كما أن عامل النجاح في الحياة يحتاج الى تقدير كل فرد لذاته وإعطاء قيمة لنفسه، وأن الصورة التي نرسمها لذواتنا هي القاعدة التي تنطلق منها الإنجازات، لأن أي تشويه لهذه الصورة يجعلنا نأخذ المنحى السلبي في تقديرنا لذواتنا، الأمر الذي سينعكس سلبا على إمكانياتنا وقدراتنا نحو تحقيق الأفضل.(Branden,2000)

كما أن تقدير الذات المنخفض لدى الأفراد يكون نابع من محاولات الفشل المتكررة، في انجاز الاعمال وانهاء المهمات وحالات التجنب والرفض مع الاخرين، ويرتفع تقدير الذات عندما ينجح الفرد في إتمام الاعمال الموكلة إليه من قبل الآخرين.(Leary&Banmeister,2000)

وأظهرت العديد من الدراسات المتعلقة بتقدير الذات أن الفرد الذي نجح في تحقيق ذاته ينظر الى ذاته من زاوية إيجابية وموضوعية، لديه توافق مع ذاته ويمتاز بقدر عالي من التوافق النفسي والاجتماعي وتبين من خلال دراسات أنه توجد علاقة بين تقدير الذات وتشكيل الهوية (Taylor,1987).

ويمكن تعريف تقدير الذات بصورة كلية على أنه تقييم الفرد الشامل لنفسه أما في الاتجاه الإيجابي او الاتجاه السلبي، يشير الاتجاه الإيجابي الى مدى محبة الفرد لنفسه وقدرته وأحقيقته في تجربة الحياة ، التقدير العالي للذات هو أساس النجاحات في حياة الفرد ،أما التقدير المنخفض فهو السبب في الفشل وفي التعثر وفي عدم تحقيق أي من الأهداف ، والشخص الذي يعتقد أن لديه حظ سيء ولا يمكن تحقيق أي هدف لا يكون بالأساس حظه السيء وانما تدني تقديره لذاته، والصورة الذهنية التي يكونها الفرد حول نفسه تكون محفوظة في العقل الباطن وهو أشبه بأداة السحر التي يمكن أن تقود الفرد نحو النجاح او نحو الفشل بطريقة لا يمكن تخيلها ،حيث يقوم الفرد بأرسال صورة الى عقله الباطني عما يعتقد، تجاه نفسه يضاف اليها سلوكيات ومشاعر وبعد ذلك تتوفر الاحداث والمواقف والافراد التي تدعم هذه الصورة اما بالنجاح أو الفشل (الخياطي ، 2017).

الاتجاهات التي تناولت تقدير الذات:

تقدير الذات بوصفه اتجاها: وقد وصف بأنه شعور الفرد بإحساس إيجابي تجاه نفسه، ويمكن أن يركز على جوانب القوة في الشخصية من أجل دعم واستمرار هذا الشعور تجاه نفسه.

تقدير الذات بوصفه حاجة: يحتاج الفرد نحو التقدير من قبل الآخرين وذلك من أجل تحقيق الكفاءة والانجاز.

تقدير الذات بوصفه حالة: قدمت كرسيتين وآخرون تعريفا لتقدير الذات شمل هذا التعريف نظرة الفرد الشاملة لنفسه، ومن معروف بأن التقدير أعم وأشمل من التقييم، حيث أن التقدير يحوي التقييم في إطاره ومن خلال التقييم يمكن إصدار أحكام على الذات، وفي حالة صارت هذه التقييمات في الاتجاه الإيجابي ينتهي المطاف نحو الصحة النفسية، وإذا صارت في الاتجاه السلبي انتهى المطاف بالشعور بالاكتئاب والنقص.

تقدير الذات بوصفه توقعا: ينقسم أنصار هذا الاتجاه الى عدة مجموعات، فمنهم من يرى أن ردود الفعل بغض النظر سواء كانت إيجابية او سلبية لها دور مركزي في تقدير الذات، بينما يرى البعض الآخر منهم إدلر أن هنالك علاقة بين تقدير الذات وبين الإحساس بالفشل، وقد لاقت هذه الفكرة معارضة من ألبرت لأنه اعتمد المثابرة والقوة.

تقدير الذات بوصفه تقييما: يتمثل من خلال إصدار الاحكام على مفاهيم ومعنى الذات، فقد تبرز هوية الذات ونطاق الذات والذات الجسمية من خلال سلوكيات الفرد التي تصدر عنه اثناء الحديث (أبو هويشل ، 2013).

مكونات تقدير الذات :

يتكون مفهوم تقدير الذات من ثلاث مكونات رئيسية وهي :

الشعور بالانتماء: وهو أن ينتمي الفرد الى مجموعة معينة والشرط الأساسي أن يتوفر عنصر القبول من قبل المجموعة، فإذا توفر هذا العنصر كون لدى الفرد الشعور بالانتماء نحو الجماعة أو المجتمع الذي يعيش فيه .

الشعور بالكفاءة: هذا المكون مرتبط بمدى تحقيق الأهداف التي وضعها الفرد من أجل تحقيقها، فالمثابرة على تحقيق الأهداف تجعل الشعور بالكفاءة مستمر.

الشعور بالقيمة: والمقصود هنا الشعور بالقيمة التي يتلقاها من قبل الآخرين، لأنه في حال عدم تلقي دعم وتقدير من قبل الآخرين يتولد لديه محفز داخلي يرفع من تقديره لذاته (جرادات ، 2006).

أهمية تقدير الذات :

أهمية تقدير الذات تنبع من خلال ما يضعه الفرد لنفسه من أهداف وكذلك اتجاهاته نحو الآخرين واستجابته لهم، الأمر الذي دفع العديد من الباحثين في مجال الصحة النفسية يؤكدون على أهمية تقدير الذات في حياة الافراد ونجد أن كثير من الباحثين ربطوا بين تقدير الفرد لذاته ومشاعره واتجاهاته نحو الآخرين، بل واعتبروا أن تقدير الذات المنخفض هو شكل من أشكال العصاب (نايل ، 2017).

كم أن تقدير الذات تزداد وتنمو بنمو الفرد وتطوره في الحياة، وتقدير الذات المقصود به هو تقدير الذات من قبل الآخرين من العائلة ومن جماعة الرفاق في المدرسة ومن المعلمين ومن خلال ذلك يعمل الفرد وينشط في عدة مجالات الأمر الذي يدفع الآخرين بالثناء عليه ومدحه، وينطبق هذا الأمر على الأفراد البالغين أيضاً حيث أنهم يرغبون في الثواب على الأعمال التي يقومون بها، سواء كان هذا الثواب مادي أو معنوي، كما أن خبرات الفشل أو النجاح التي يمر بها الفرد خلال حياته هي التي تحدد أو تزيد أو تضعف تقدير هذا الفرد لذاته (المصري، 2014)

كما أن الحاجة لتقدير الذات والشعور بالقيمة الذاتية موجودة أساساً في كل تصرف بشري والكثير من السلوكيات التي يقوم بها الفرد تكون نابعة من نظرة هذا الفرد لنفسه، فعندما نتصرف كأفراد بتصرف معين نأخذ بالأساس كيف سينعكس هذا التصرف على ذواتنا، كما أن الفرد الذي يدرك ذاته بحق يعلم أنها تستحق التقدير والاحترام فتتكون عنده عوامل الاهتمام أكثر بالمقارنة مع شخص لديه مشاعر النقص والدونية (ميزاب ، 2013).

وهكذا يكون تقدير الذات حجر الزاوية في الشخصية حيث أن وظيفتها السعي للحفاظ على مكونات الشخصية، ليكون الفرد متكيفاً مع بيئته التي يعيش فيها، وجعله بهوية تميزه عن الآخرين، وتتجلى أهميته في كونه يجدد السلوك الإنساني، إذ أنه يؤثر في الآخرين ليسلكوا سلوكاً يتماشى مع خصائصه، فهو يحدد من جهة أسلوب تعامل الفرد مع الآخرين، كما يؤثر، في ذات الوقت، في تحديد أسلوب تعامل الآخرين معه، فهو يلعب دوراً كبيراً في الصحة النفسية والتوافق (أبو شمالة، 2016).

أقسام تقدير الذات:

وضع العالم فيرتون مجموعة من التصورات والتي تتعلق بنظرية الذات وأشار أن هنالك عدة مستويات مختلفة للذات وأن كل فرد يدرك ذاته بطريقة مختلفة وهي تختلف عن الذات الاجتماعية التي يدركها الآخرون عنه وهي :

الذات الاجتماعية أو العامة: وهي الذات التي يعرفها أو يكشف الفرد عنها للمعارف والأصدقاء وحتى الغرباء والاختصاصيين النفسيين.

الذات الشعورية الخاصة: يدركها الفرد ويعبر عنها من خلال اللفظ لا يكشفها إلا لأصدقائه المقربين فقط.

الذات البصيرة: لا يتأكد منها الفرد إلا عندما يوضع في موقف فحص عام أو شامل مثل جلسات الإرشاد أو العلاج النفسي.

الذات العميقة: لا يصل الفرد إلى هذا المستوى المتقدم من الذات إلا عن طريق التحليل النفسي الدقيق. (زهران ، 2002).

العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

هنالك عدة أسباب وعوامل والتي من شأنها أن ترفع تقدير الفرد لذاته او تخفض منها:

1. الاهتمام الأسري: فالطفل بحاجة خلال مراحل النمو إلى العناية الأسرية وإلى جو أسري

هادئ وخالي من النزاعات والشجار والتي يمكن أن تساهم في تدني تقدير الفرد لذاته.

2. المساندة: أن الظروف التي تجعل الفرد أو المراهق يفقد الدعم أو المساندة تولد لديه شعور بالحزن والخوف والإحباط مما ينعكس سلباً على تقديره واحترامه لذاته.
3. البيئة المدرسية: أن البيئة المدرسية تلعب دوراً كبيراً في تقدير الطفل أو المراهق لذاته، كما أن المدرسة تعطي للطالب تصور مبدئي عن ذاته، ومن خلال البرنامج الذي يعطى للتلميذ والعلاقة بينه وبين المعلم، يتكون لديه مفهوم عن تقدير الذات بالصورة التي يتفاعل بها مع ذاته والآخرين (شفقة، 2008).
4. وجهات نظر الآخرين: رأي الآخرين له دور مهم في تقدير الفرد لذاته، وكلما كان الشخص الذي يعطي وجهة نظره أقرب للفرد كلما كان تأثير رأيه عليه أكبر، وذلك لمدى قوة العلاقة بينهما، حيث أنه كلما كان تقدير الآخرين للفرد أكبر كلما ازدادت ثقته بنفسه، خصوصاً الأشخاص الذين يحظون بأهمية بالغة في حياة الفرد (أبو طاعة، 2018).
5. مجال تطلعات الفرد: الفرد الذي يضع هدف معين أو خطة معينة وينجح في تحقيق ذلك يمكن أن يكون انطلاقة لنمو تقدير الذات لديه، ويتعلق بمدى صعوبة الهدف الذي وضعه لأن ذلك يساهم إلى حد كبير في نمو ارتفاع تقدير لذاته.
6. الإنجاز في المجال الدراسي والأكاديمي: من خلال إحراز تقدم في عملية التعليم والدرجات والمعدل الذي يحصل عليه الطالب، يتطور لديه تقدير الذات في المجال الإيجابي تحديداً في المرحلة الابتدائية من المدرسة (مادي ، 2011).

النظريات المفسرة لتقدير الذات:

أولاً: نظرية "كوبر سميث" (Cooper smith): علم النفس الايجابي

أشار كوبر سميث أن تقدير الذات تعتبر ظاهرة صعبة جدا وذلك لأنها تحتوي على عدة عوامل منها تقييم الذات وردة الفعل والاستجابة الدفاعية، كما أن تقدير الذات يشمل اتجاهات تقييم الفرد لذاته، هذه الاتجاهات تتميز ببعد عاطفي، ويمكن القول أن اعتقاد سميث عن تقدير الذات هو المرآة التي من خلالها ينظر الفرد الى نفسه، بالإضافة الى الاتجاهات التي تعطيه وصفا دقيقا، وأشار سميث أن تقدير الذات يمكن أن يتجسد من خلال أمرين، الأول كيف يرى الفرد نفسه وكيف يقيّمها؟ أما الثاني فإنه السلوك الذي من خلاله ينعكس تقدير الفرد لذاته، هذا السلوك يمكن الاطلاع عليه من خلال مصادر خارجية، وأشار سميث أن تقدير الفرد لذاته ينبع من عاملين أساسين الأول، الاهتمام والاحترام الذي يلقاه من الافراد المحيطين به شرط أن يكون لهم دور محوري في حياته، أما الشرط الثاني فهو خبرات النجاح والفشل الذي مر فيها خلال حياته (شفقة ، 2008).

ثانياً: نظرية روزنبرج (Rosenberg):

فكرة روزنبرج الرئيسية ان تقييم الفرد لذاته مصدره القوانين السائدة في مجتمعه، هذه القوانين لها دور كبير في تقييم الفرد لذاته، فقد اهتم روزنبرج بالتقييم الذي يعطيه المراهق لنفسه وأشار أن الفرد الذي يعطي نفسه تقدير ذات مرتفع هذا يعني أنه يقدر ذاته ويحترمها، بينما الفرد الذي يعطي ذاته تقدير منخفض يعني بالضرورة أنه لا يحترم ذاته، حيث اشار إلى دور الاسرة في تطوير تقدير الذات

وتقييم الفرد لذاته وربط بين السلوك الاجتماعي ودور الاسرة من حيث تقدير الذات (زقوت ،
2013).

ثالثاً: نظرية زيلر (Ziller):نظرية تقدير الذات

تعتقد نظرية زيلر أن الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد يلعب دورا بارزا في تقدير الفرد لذاته ،بمعنى أن كل مجتمع لديه إطار وقوانين ومعايير ،وأن تقدير الذات ينمو ويتطور وفق هذه القوانين ،ومن الجدير بالذكر أن زيلر نظر الى الذات من زاوية المجال ،ويجزم ان تقدير الذات لا يمكن أن يتم دون الرجوع الى قوانين الواقع الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد ، واعتقد زيلر أن تقدير الذات يشكل حلقة الوصل بين الذات وبين العالم الواقعي أو الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، وعند حدوث أي تغيير في الواقع الخارجي، فإن تقدير الذات هو المسؤول عن أية تغيرات في تقييم وأحكام الفرد على ذاته ، كما أن زيلر ركز كثيرا على أن تقدير الذات هو التكامل بين أجزاء الشخصية وبين التعرض للمثيرات المتنوعة (الحميدي ، 2003).

رابعاً: نظرية كارل روجر (Carl rogers) : نظرية الذات

اعتقد روجرز أن الذات هي لب أو عصب الشخصية وأن مفهوم الذات هو المنظم لكافة أشكال السلوك الإنساني، كما أن الخبرات التي يمر بها الفرد تؤثر تأثيرا كبيرا في مفهوم الفرد لذاته، كما أشار أن فكرة الفرد عن نفسه مكتسبة تتميز بالارتقاء تنشأ منذ الميلاد وتتمايز بالتدرج من خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة ،وصورة الفرد عن ذاته تتكون من ثلاث مصادر ،القيم التي يحملها من

قبل الاخرين تجاه المجتمع الذي يعيش فيه ،وخبراته وتجاربه ،والصورة المنسوخة من الصورة المثالية التي يحب أن يكون عليها أما مفهوم الذات فلديه وظائف عديدة :

1. الدافعية: وهي التي تدفع الفرد أن يسلك سلوكا معيناً من أجل تحقيق الأهداف.
2. التكامل: والمقصود هنا هو تكامل السلوك الفردي في المواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد، وإذا فهم الفرد أن يتصرف خلال تعرضه للمواقف المختلفة في الاطار الذي يرى نفسه عليه أو على نفس الصورة التي يراها الفرد عن نفسه فبال تأكيد سيشعر بالكفاية والراحة والطمأنينة، أما في الحالة التي يتصرف خارج الاطار الذي يحمله عن صورته الداخلية سيتولد لديه شعور بالخوف والقلق ولا يمكنه في هذه الحالة أن يحقق ذاته أو يبلغ أهدافه (الداهري ، 2008).

ثانياً: الاتزان الانفعالي:

تعتبر الانفعالات من الركائز الثابتة والأساسية في حياة الفرد، وتعتبر هذه الانفعالات بمثابة المحرك الذي يدفع ويحرك مواقف الحياة وأحداثها، ويعطيها الاختلاف والتنوع، فالفرد بطبيعته لا يمكن ان يعيش بعيدا عن الاخرين والانفعالات قد تختلف تبعا لاختلاف شخصيات الافراد، وتصرفاتهم وطبيعة السلوك الذي يسلكونه تجاه الاحداث والمواقف، والاتزان الانفعالي من الجوانب النفسية التي لها أهمية كبيرة ولا يمكن تجاهله، ومن المعروف أن الانفعالات تلعب دور بارز في حياة الفرد خصوصا أن لهذه الانفعالات أهمية كبيرة، ومن الممكن أن تؤثر على الصحة النفسية وعلى جسم الانسان أيضا (عاشور، 2017).

وقد استطاع مفهوم الاتزان الانفعالي أن يوجه اهتمام الباحثين والعاملين في ميدان علم النفس نحوه من كل الفروع، كما أن العلوم الإنسانية الأخرى تطرقت الى مفهوم الاتزان الانفعالي، مثل علوم الفلسفة وعلوم الادب، والشخص المتابع لنظريات علم النفس يلاحظ أن نظريات علم النفس وضعت مفهوم الاتزان الانفعالي من ضمن أهدافها، كما أن الاتزان الانفعالي له أثر بالغ في استمرار ودوام الحياة والتطور من الأفضل الى الأفضل، ولا تزال الأبحاث او الاهتمامات بالاتزان الانفعالي جارية على قدم وساق لمعرفة مفهومه، والخصائص التي تميزه والعوامل التي قد تؤثر فيه، وما هو انعكاسه على الفرد أو على شخصية الفرد؟؟ (مبارك، 2008).

ويرى آيزنك (1991) بأن الشخص الذي يتصف بالاتزان الانفعالي تكون استجابته الانفعالية قصيرة، كما أنه يرجع الى وضعه العادي سريعا بعد تعرضه للاستثارة الانفعالية، وهو شخص

يتصف بالهدوء ولديه القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته لا تظهر عليه ملامح الإكتئاب ولا يغضب إلا في حالات نادرة جدا.

ويشير الاتزان الانفعالي الى الفرد الذي يتصف بالهدوء وأيضا يتصف بالثبات الانفعالي، إذا تعرض لموقف مزعج تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي، في حال أبدى معارضة أو احتجاج هذا الشخص يتصف بالمتابرة، وهو واقعي الى حد بعيد يغلب عليه طابع الانضباط(سويف،1996).

ويرى فان ذلك وآخرون أن الأشخاص الذين لديهم اتزان انفعالي متدني، على الأغلب لا يطورون صداقة مع أشخاص كثير، كما أنهم يميلون الى اختيار الأشخاص لديهم نفس الخصائص ونفس السمات.(Van et al,2011).

ويعتبر الاتزان الانفعالي وسط فاصل هذا الوسط غير متصل ،على الطرف الأول للوسط توجد الترددية ،بينما توجد على الطرف الثاني أو الطرف المقابل للترددية الاندفاعية ،وهنا يكمن دور الفرد في التحكم على الانفعالات بمعنى أن الفرد يجب أن يكون في المنطقة الوسطى من الخط الفاصل ،والاتزان الانفعالي يجعل الفرد دائما متواجد في منطقة ما بين التردد والاندفاع ، وأن يسلك السلوك الذي يكون مقبولا من الناحية الاجتماعية وأن يقيم علاقات تكون داخل الإطار الاجتماعي كما أن انفعالات الفرد يجب أن تتسم بالثبوت النسبي والمستقر(أحمد، 2002).

كما أن الاتزان الانفعالي من المحددات التي تؤثر في أنماط الشخصية، ويمكن من خلاله أن يستدل على الصحة النفسية للفرد، وهو الدعامية الأساسية التي من خلالها تنتظم جميع جوانب النشاط في الجانب السيكولوجي لدى الفرد، وما يصدر عن الإلتزان الانفعالي يمكن أن ينعكس على أشكال

التوافق، لذا يعتبر الإتزان الانفعالي واحدا من الجوانب المهمة في حياة الانسان وجوهر التوافق في شخصية الفرد.(Nasir,2014)

مفهوم وتعريف الاتزان الانفعالي :

عرف سويف الاتزان الانفعالي بأنه المنظم الرئيسي الذي ينظم جميع عمليات النشاط النفسي ،والذي يعرف بمسمى الانفعالات أو تقلبات الوجدان من حيث تحقيقها ،وجعل الفرد يشعر بالاستقرار النفسي أو اختلال الاستقرار، والرضا عن نفسه أو أن يختل هذا الرضا ولا يستطيع التحكم في مشاعره أو فقدان زمام السيطرة من جديد (جبر وأليه، 2012).

كما أن الأشخاص ذوي الاتزان المرتفع يتصفون بالهدوء والثبات والصبر والتساهل، بعكس الافراد ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض حيث يكونون غيورين وحسودين ومتشائمين.(Chrystal,2012)

ويرى الخالدي بأن مفهوم الاتزان الانفعالي يمكن أن يكون ترجمة لحالة الاستقرار في الجانب النفسي لدى الفرد، وكما يسميه أصحاب نظرية التحليل النفسي بالثبات الانفعالي، حيث يرون أن الفرد لديه القوة والقدرة في التعامل مع المثيرات من حوله وهذه القدرة تضفي معنى للحياة أو بمعنى أنها سمة من سمات الحياة، فالفرد نتيجة تعرضه لمثير معين يشعر بنوع من الضيق والتوتر، مما يؤدي الى خروجه من حالة الاتزان الانفعالي، الامر الذي يجعله يقوم بنشاط معين مما يؤدي إلى رجوعه الى وضع الاتزان الانفعالي (الخالدي، 2002).

ويعرف الشخص المتزن انفعاليا بأنه تتوفر لديه صفات النضوج العاطفي ،وهو يثق بنفسه كثيرا تتميز الخطط التي يضعها بالاستقرار، كما أنه مستقر من الناحية الانفعالية تتميز نظرتة بالجرأة

والجدية للوقائع والحالات ،يتصف بالمزاج الثابت، إن الاتزان الانفعالي يساعد على إيجاد لغة مشتركة بين الوظائف العقلية وبين القدرات العقلية لدى الفرد، وثبت أن حالة الفرد المزاجية يمكن أن تؤثر سواء بالشكل السلبي أو الإيجابي على تعلم الفرد داخل الصف ،في حين أن الطالب لا تتوفر لديه القدرة في السيطرة على انفعالاته ،وتحديدا في المواقف التعليمية التي تتطلب مرونة حتما سيؤدي ذلك الى اصابته بالقلق والشعور بالنقص والدونية ،الامر الذي يؤدي الى شل عمليات التفكير لديه، مما ينعكس على سلوكه وأدائه لذلك يجب إيجاد حالة من التوازن بين العقل وبين الانفعالات.(pavlenko,cherny&goubking,2009)

والاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع الفرد أن يربط بين الأجزاء التي يتكون منها الموقف وليس ربط هذه الأجزاء فقط، وإنما يوظف تجاربه السابقة وفي ضوء هذه التجارب يحدد ويختار نوع الاستجابة المناسبة للموقف ينتهي المطاف بالفرد بالتوافق مع البيئة، وأن يساهم في نشاطاتها بشكل إيجابي (الزعبي، 2010).

كما تلعب العوامل البيولوجية دور هام في التأثير على الاتزان الانفعالي، يشمل ذلك العوامل الوراثية والجينات والعوامل العصبية وهرمونات جهاز الافراز الداخلي، التي قد تختلف باختلاف الشخص، وتلعب العوامل البيئية دور مهم في التأثير على الاتزان الانفعالي، ويمكن القول أن العوامل التي تؤثر على الاتزان الانفعالي هي نتاج تفاعل العديد من المؤثرات المختلفة في الحدة ،لذلك نجد أن هذه الانفعالات تتباين لدى الفرد وذلك حسب طبيعة الترابط والتفاعل الذي يحدث بين العوامل بغض النظر كانت عوامل بيولوجية أو نفسية أو بيئية (بني يونس، 2007).

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه حالة ينتج عنها إثارة سارة أو غير سارة نتيجة مواقف وأحداث يتعرض لها الفرد، هذه الأحداث تتباين من حيث الصراع والتوتر، ويمكن تعريف الاتزان الانفعالي من الناحية الإجرائية، بأنه الدرجة التي وصل إليها الطالب من خلال اجابته على مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعد لهذه الدراسة (الزغلول والهداوي،2007).

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه قدرة العاملين في مجال الإدارة لعلم النفس في السيطرة على انفعالاتهم أمام المواقف المختلفة، ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يجد المثير والموقف والانفعال نقطة التقاء فيما بينهم، ويستدل على الدرجة أو النسبة من مقياس الاتزان الانفعالي الذي يجيب عليه المفحوص المعد خصيصا لقياس درجات الاتزان الانفعالي لدى الفرد (فرحات، 2010).

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه يتواجد أمام العصابية، وهو حالة يشعر خلالها الفرد بالسعادة نتيجة وجود توافق بين تكامله، من الناحية النفسية وبين توافقه مع العالم المحيط به، الامر الذي يدفعه في أن يتعامل مع المواقف الضاغطة والمهددة بصبر وأناة (ضحيك، 2004).

وتمثل الانفعالات جانب مهما ومركزي من هيكل البناء النفسي والوجداني للإنسان، كما أنها تعتبر المؤشر الذي من خلاله تتضح الصفات والسمات الشخصية للفرد، في مراحل متقدمة من عمره، كما أن منظومة الانسان الوجدانية على درجة عالية من التعقيد ولا يمكن تغييرها بسهولة (Bahgat,simbak&Hague,2015).

وأشارت يونس (2005): بأن الاتزان الانفعالي هو بعد من أبعاد شخصية الفرد، وهو بعد أساسي وهو متصل بقطبين، القطب الأول الغضب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي، اما القطب الثاني

فهو العصابية، والشخص يمكن أن في أي مكان من هذا المتصل ويمكن أن يأخذ الفرد تقييم تبعاً لمكان تواجده على المتصل، كما ان جميع المواقع محتمله ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ والرزين والمنضبط.

وتعد الانفعالات سواء كانت في الجانب الاجتماعي أو الجانب السلبي أحد أجزاء عملية النمو والتطور، تشمل بذلك بناء النفسي للإنسان، أي التركيبة الوجدانية والسبب أنها مرتبطة بجميع جوانب الحياة اليومية للفرد، كما أن الانفعالات ترتبط بمكونات فسيولوجية ومعرفية ومع سلوكيات تظهر من خلال التعبير عند تفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض وظهورها بشكل مفاجئ عندها يصعب التحكم والسيطرة عليها. (Gifford,2002)

وتعتبر الانفعالات بمثابة استجابات للأحداث الداخلية أو الخارجية، التي من خلالها تنتقل المعلومات للفرد والأشخاص المحيطين به حول الموضوع الذي يتعامل معه، وقد ترافق هذه الاستجابات اضطرابات في الجانب الفسيولوجي، وتعبيرات مختلفة في الحركة تكون قصيرة الأمد، ويمكن فهم انفعالات الفرد من خلال حديثه عن ذاته وعن مشاعره. (Li,2005)

ويعتبر الاتزان الانفعالي على درجة عالية من الأهمية، لأنه أحد الجوانب المهمة من حياة الفرد، فهو يرتبط مع أحداث الحياة التي يعيشها الفرد، يستطيع التكيف مع أحداث الحياة التي يعيشها الفرد وكذلك المواقف المختلفة، سواء كانت مواقف اجتماعية أو أكاديمية أو مهنية، لذلك لا بد أن تتوفر المقدرة لدى الفرد في أن يسيطر على انفعالاته ومشاعره وإمكانية التعبير عنها بشكل ملائم. (Bhagat,simback&Hague,2015)

ويساعد الاتزان الانفعالي الفرد في مجابهة الضغوط بشكل ثابت تقريبا، وعدم المبالغة في التعبير عن مشاعره، كما إن الفرد الذي يوصف بالمتزن انفعاليا لديهم القدرة في تأجيل إشباع الحاجات وتحمل كمية معينة من الإحباط، لا تكون خارج قدرته على التحمل يستطيع وضع خطط لمدى طويل، ويستطيع أن يراجع توقعاته بناء على الاحداث والمواقف الموجودة أمامه

(Albright Terranova Hont Geode& Lachapell,2008)

ويعتبر الاتزان الانفعالي مهم لأنه من خلاله تتحدد قدرة الفرد، إذا كان يستطيع تحاشي الانفعال والابتعاد عنه، والى أي مدى يختبر الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والإحباط، كما يساعد في تخفي الخوف الذي يسيطر على الفرد نتيجة أحداث وأخطاء قد ارتكبها في السابق، ويجعل الفرد يسعى نحو تحقيق المثل العليا وتقديم المساعدة للغير. (Judge&Bono,2008)

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه يحوي في مجاله فكرة تضم كل من الوحدة والاستقرار والتكامل والتوافق مع النسب والدرجات المتنوعة، ويشمل أيضا الأساس النفسي عصب بناء الشخصية أو حجر الأساس الذي تقوم عليه الشخصية، ويعرف الاتزان الانفعالي بان تكون لدى الفرد القدرة على التحكم في الانفعالات، وأن يكون مرن مع المواقف وأحداث الحياة اليومية تتصف ردود فعله الانفعالية بالمناسبة مع المواقف التي يواجهها (حمدان ،2010).

تعقيب على الاتزان الانفعالي:

لقد ورد بالقران الكريم موضوع الطمأنينة التي هي بالأساس نفس مفهوم الاتزان الانفعالي، ومن أعلى درجات السعادة والاطمئنان والاستقرار في الدنيا والاخرة، يعتمد بالأساس على الايمان بالله تعالى لقوله تعالى " الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب " (الرعد: 28).

وكان لتلك القلوب أن تسعد وتطمئن من خلال صلتها بربها، وتستأنس بقرب الله فلا يصيبها قلق أو اضطراب من سوء الخاتمة، والعقاب وجاء الفعل بصيغة المضارع وذلك للتأكيد على دوام واستمرار الاطمئنان، ونجد آيات كثيرة في القران تحدثت عن الاطمئنان لقوله تعالى " يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية " (الفجر: 27-28).

كما أن الإسلام دعا الى ضبط الانفعالات وتحبيب الانفعالات الإيجابية، مثل كظم الغيظ والشفقة والرحمة والحب والود والابتعاد قدر الإمكان عن الانفعالات السلبية المكروهة، كما دعا الى معالجة أسباب الانفعال بشكل جذري وأي شيء يؤدي إليه، الأمر الذي يؤدي تحقيق الاتزان الانفعالي، ويمكن أن نستدل عليه من خلال الآية الكريمة " الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " (ال: عمران: 134).

نجد أنه هنالك بعض من نصائح الدين الإسلامي التي تدعو الى البعد عن الانفعالات السلبية والتمسك بالانفعالات الإيجابية، لكي يتحقق لدى الفرد المسلم الاتزان الانفعالي، ومن أجل تحقيق الصحة النفسية والشعور بالطمأنينة، لأن الله سبحانه وتعالى هو الذي خلقنا وهو أعلم بالذي يحقق لنا التوافق النفسي والاتزان الانفعالي والسعادة في الدنيا والاخرة (حمدان، 2010).

أكثر ما يميز مفهوم الاتزان الانفعالي أنه يركز على الوسطية بين الأمور، كما يمكن اعتبار أن الاتزان الانفعالي مفهوم مبني بالأساس على التراكيب النفسية، تصل في نهاية المطاف الى السعادة كما أنه من أهم المفاهيم التي لها أثر كبير في بناء شخصية الفرد، تتمثل في القطب الموجب للفرد الذي يتميز بالمسؤولية والصبر والتأني، والذي يحوي في داخله التحكم الذاتي الذي يحدد للفرد درجة الملائمة بين الاستجابة ونوعية المثيرات التي تستثيرها، في حين أن الأفراد الذين لا يتصفون بالاتزان الانفعالي، فهم نموذج للانفعالية والتردد مما يساعد في تقديم استجابات لا تتناسب مع المواقف وبقدر ما يعطي الفرد مسؤولية عن ذاته خلال المواقف المختلفة، بقدر ما يمكن أن يوصف بأنه شخص متزن انفعاليا (عاشور، 2017).

دور الاتزان الانفعالي في الشخصية:

كل شخص له هدف نهائي يتمثل في الوصول الى الشخصية السوية وحالة الاستقرار النفسي، ولكن لا بد أن تكون شخصية الانسان نشأت بشكل صحيح، بحيث لا يظهر قسم من الشخصية على حساب القسم الاخر، ولا يهمل فيها جانب معين والذهاب الى الاهتمام بجوانب أخرى، كما أننا لا يمكن أن نتجاهل مبدأ الفروق الفردية بين الناس، حيث أن الأفراد يختلفون ويتباينون فيما بينهم بدرجات مختلفة، ويمكن أحيانا أن تعثر على فردين بنفس السمات، لذلك من الخطأ أن ينتقل الشخص من جانب الى جانب، عندما يتعلق الامر ببناء الشخصية بل يجب أن يجد لنفسه طريق معين يتسم بالسهولة حتى يتمكن من الاستقرار وأن يحقق اتزانه الانفعالي (ريان، 2006)

ربط كفاي (1989) بين الاتزان الانفعالي وبين الصحة النفسية، بل اعتبر أن الاتزان الانفعالي هو شرط لا يمكن بدونه أن تحقق الصحة النفسية، فالاتزان الانفعالي يمشي في مسار بالتوازي مع الصحة النفسية وعندما يشعر الفرد بالصحة النفسية، يكون ذلك نابع من الشعور بالاتزان الانفعالي.

الفرد الذي يتكون لديه شعور بالجذارة وأنه بمقدوره أن يضبط انفعالاته ويسيطر عليها خلال المواقف المختلفة كما أن انفعالاته لا تقوده بل هو الذي يقودها يعتبر من أفضل النماذج في الصحة النفسية من أجل تحقيق الاتزان الانفعالي، وتلعب العواطف دور مهم في تحقيق الاتزان الانفعالي خاصة عندما يستخدمها الفرد في الوقت الملائم، وعدم توفر عامل العاطفة تصبح الحياة راكدة ومنعزلة ويغلب عليها طابع الفتور، وقد تتطور لتصبح متطرفة مما ينتهي بها في نهاية المطاف أن تصبح حالة مرضية كما هو الحال في حالات الغضب والتهيج والاكتئاب(المصري،2014).

للصحة النفسية بعض من المؤشرات والعلامات التي من خلالها نستدل عليها، تنعكس هذه العلامات من خلال بعض السلوكيات المحددة، تدل هذه المظاهر من السلوك ان ذلك الفرد على قدر كبير من الصحة النفسية، هذه المؤشرات يمكن أن تكون داخلية يشعر بها الفرد فقط ويمكن أن تكون خارجية يمكن ملاحظتها من قبل الاخرين، والاتزان الانفعالي هو من العلامات الخارجية التي يمكن

الاستدلال على الصحة النفسية من خلالها، والفرد الذي يستطيع أن يجد التماثل بين نوع المنبه ونوع

الانفعال، هو شخص متزن انفعاليا اذا قابله شيء سار فرح واذا قابله شيء ضار شعر بالقلق

والضيق (القحطاني، 2013).

سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد:

1. أن يقوم الفرد بالتعبير عن انفعالاته بأسلوب متوازن وألا يعير التغييرات البدائية أي اهتمام
2. الاتزان الانفعالي ينعكس في قدرة الفرد أن يلجم انفعالاته في المواقف التي تستثير الانفعال، ولا يقدم استجابة فورية خلال المواقف بل يتأنى ليختار الاستجابة الأنسب للموقف الذي يواجهها.
3. الفرد المتزن انفعاليا لديه القدرة على الثبات المزاجي، وان تكون الحياة الانفعالية ثابتة نسبيا لا تتغير من أجل أتفه الأسباب، سواء كانت أسباب تتأرجح بين الفرح والسرور أو أسباب تتعلق بالمرح والاكنتاب (أبو غزالة وآخرون، 2012).

دور الارشاد في تحقيق الاتزان الانفعالي:

تعتبر العملية الارشادية هي النقطة الرئيسية التي يستطيع الفرد من خلالها أن يفهم نفسه بشكل متعمق، وأن يرى مشاكله بنفسه وكيفية التعامل مع مشاكله، فأهداف الارشاد النفسي تتخطى حدود حل المشكلة الانفعالية، بل تقديم صورة أفضل للفرد من أجل أن يفهم نفسه ويفهم الافراد المحيطين به، وأن يطلق جميع الطاقات والقدرات التي تكمن داخل الفرد أثناء عملية الارشاد، حتى يكتسب قيم وراء أفضل حول نفسه وحول الاخرين، والوصول إلى أعلى درجة ممكنة من التناسق لجميع مكونات الشخصية الارشاد النفسي، يمنح الفرد القدرة في التغلب على مشكلاته الانفعالية وتجاوز جميع العقبات التي تساهم في قلقه وحيرته، وتحويل سلوكه من غير السوي إلى سلوكه السوي الارشاد النفسي يساهم إلى حد كبير في تماسك الفرد من الناحية النفسية ويمنع الاضطراب الانفعالي لديه. كما أن الارشاد النفسي بمثابة علاقة متبادلة تتم بين شخصين، الشخص الأول هو المرشد

النفسي والذي يملك الخبرة والمهارة بحكم عمله، وفي الطرف المقابل المنتفع يساعده في التعبير عن اراءه وعن سلوكه حول نفسه والآخرين، والوسيلة التي تتحقق من خلالها عملية الإرشادية هي المقابلة (حواشين، وحواشين 2005).

طريق تحقيق الاتزان الانفعالي والتحكم فيه:

هنالك مجموعة من الخطوات التي تساهم في خفض وتيرة الانفعال والقدرة على التحكم فيه منها:

1. تحويل وفرغ الطاقة الانفعالية، لا شك أن الانفعال يخلف طاقة في الجسم لذلك على الفرد

أن يحول هذه الطاقة نحو نشاط معين الامر الذي يساهم في هدوءه وراحته الانفعالية.

2. محاولة إيجاد استجابات تكون مضادة للخوف فالأفراد الذين يشعرون بالخوف ويرغبون في

التخلص منه نجدهم يسلكون نشاطات مضادة بالخوف مما يساهم في التخلص من الشعور

بالخوف بطريقة متدرجة.

3. • عند شعور الفرد بالتهييج والانفعال ممكن أن يدرّب نفسه على الاسترخاء الامر الذي

يخفض الشعور بالانفعال ويرفع الشعور بالراحة والهدوء النفسي.

4. يمكن أن يدرّب الفرد نفسه في أن يتبنى نظرة سهلة تسم بالمرح نحو العالم المحيط به مما

يجعله أقل عرضة للانفعال إزاء المواقف المختلفة.

5. محاولة تجنب إصدار القرارات الهامة أثناء الشعور بالانفعال لأنها على الاغلب لا تكون

سديدة.

6. يحاول الفرد أن يتجنب المواقف التي يعرف مسبقاً أنها تثير انفعاله. (أحمد، 2000).

أبعاد الاتزان الانفعالي:

أشار قاعود (1992) أن الدراسات التحليلية والتي تتعلق بالاتزان الانفعالي بينت أنه يتكون من أبعاد نفسية عديدة، وحددت ثلاثة أبعاد يتكون منها الاتزان الانفعالي ،البعد الأول وهو المتمثل في الضبط الانفعالي يتجلى الضبط الانفعالي من خلال مقدرة الفرد في أن يسيطر على انفعالاته بدرجة كبيرة وهو ما يعرف بثبات الفرد الانفعالي ،أما البعد الثاني فهو ما يعرف بالمواجهة الانفعالية وهذا البعد يعتمد بالأساس في قدرة الفرد على تحمل الظروف المهددة والخارجية التي تكون خارج السيطرة وأن يتعامل معها بصورة ملائمة دون خوف أو قلق مبالغ فيه ،أما البعد الثالث من أبعاد الاتزان الانفعالي فهو المرونة الانفعالية تنعكس من خلال مقدرة الفرد أن يلائم ويناسب استجابته الانفعالية وطبيعة المثير الذي يتعرض له .(محمد، 2015).

قوة الأنا والاتزان الانفعالي: تمثل قوة الأنا قوة الشخص على مجابهة أحداث الواقع وتحدي الصعاب التي تعترض طريقه، والقدرة على استخدام الاستراتيجيات المناسبة والمهارات الكامنة، بالإضافة الى السلوكيات في مجال الانفعال في مجال الحياة التي قد يستخدمها الفرد من أجل مجابهة أحداث الحياة، وتعرف قوة الأنا بأنها إمكانيات وقدرات الفرد من المنظور العام لمواجهة ظروف الحياة المهددة والصعبة، بدون أن يؤدي ذلك الى حدوث اضطرابات في الجانب العقلي والنفسي، والوصول الى حالة جيدة من الاستقرار الانفعالي (بهنام،2010).

الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي:

من المعروف أن الحياة التي يعيشها الفرد مزدحمة بأحداث الحياة المتغيرة والمتقلبة، هذه الاحداث لا تمشي وفق نمط معين، بل إنها تحتوي على كثير من الخبرات والتجارب سواء كانت خبرات سارة أو ضارة، هذا الأمر بحد ذاته يعطني معنى للحياة ويجعل منها حياة ذات دلالة ومعنى ولا يجعلها مملة.

وتعد الانفعالات جانب مهم في حياة الفرد وتدخل في كل تفاصيل الحياة، التي يعيشها الفرد بشكل يومي والانفعالات لها أثر بارز في عملية النمو وتكامل وتناسق الفرد، فالانفعالات تعمل على تنمية الشخصية بالشكل السليم، ومن ثم توجيهها نحو مسار النمو الصحيح والمناسب.

ولذلك نجد أن موضوع الانفعالات في علم النفس ارتبط إلى حد كبير بالعمليات العقلية والمعرفية والصحة النفسية والمزاج، وتطرق علم النفس الى العلاقة القوية بين الانفعالات وبين الامراض الجسدية، وبين الانفعالات وبين الامراض السيكوسوماتية " النفس جسمية".

ويعرف الانفعال بأنه شعور يتخلله الاضطراب وعدم الاستقرار، هذا الاضطراب يؤثر على سلوك الفرد ومشاعره، كما أن مسببات الانفعال كثيرة منها ما هو جسدي، ومنها ما هو بيئي ومنها ما هو اجتماعي(الخطاب،2019).

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية المتعلقة بتقدير الذات:

أجرت باكيني ورمضاني (2017) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بالتوافق لدى المراهق الموهوب (المتفوق دراسيا) اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية تكونت من (30) تلميذ وتلميذة ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باتباع المنهج الوصفي الارتباطي ذلك لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة وعلى ضوء أهداف البحث وفرضيات الدراسة تم تطبيق أدوات القياس لكل من متغير تقدير الذات والتوافق النفسي على عينة من المراهقين الذين يدرسون في المرحلة الثانوية بالوادي وقد أسفرت نتائج إلى ما يأتي:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى المراهق الموهوب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالب المراهق الموهوب تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي لدى التلميذ المراهق الموهوب.

أجرى الربضي (2016) دراسة هدفت الى التعرف الى مستوى مفهوم الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز بالإضافة الى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات والاتزان الانفعالي وكذلك التعرف على القدرة التنبؤية لمفهوم الذات في الاتزان الانفعالي وتكونت عينة البحث من (50) طالب وطالبة من مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة عجلون واستخدم الباحث مقياسين من أجل تحقيق أهداف البحث وهما مقياس مفهوم الذات الذي أعده بيرس هاريس (1984) ومقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده العدل (1995) وأشارت النتائج الى امتلاك الطلبة لمفهوم الذات والاتزان الانفعالي بدرجة متوسطة وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات والاتزان الانفعالي وأن هنالك قدرة لمفهوم الذات أن يتنبأ بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة .

وأجرت العطا(2014) دراسة هدفت الى الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وتكون مجتمع الدراسة على طلاب وطالبات بمدارس محلية جبل أولياء بلغ عدد العينة (180) طالب وطالبة حيث بلغ عدد الذكور (92) طالب وعدد الاناث (88) طالبة أما أداة الدراسة فكانت مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي (عبد السلام وقشقوش) ونتيجة امتحانات نصف العام للعام الدراسي (2014-2015) وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

1. يتسم تقدير الذات لدى طلاب الصف الحادي عشر بالارتفاع.

2. توجد علاقة بين تقدير الذات والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

3. لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.

وأجرى صارة (2012) دراسة هدفت الى التعرف الى العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى طلاب الثانوية وهدفت أيضا الى دراسة الفروق بين الجنسين لكل من متغيري تقدير الذات والدافعية للإنجاز واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من التلاميذ لثانويتين بلغ عددهم (377) فرد بواقع 177 ذكر و200 أنثى حيث كان متوسط العمر لديهم 18.14 سنة بانحراف معياري يقدر ب 1.05 سنة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي أما أدوات الدراسة فهما مقياس تقدير الذات لكوبر سميث ومقياس الدافع للإنجاز ل هارمنز وتبين من خلال نتائج الدراسة وتبين من خلال نتائج الدراسة أن هنالك علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى العينة الكلية كما أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات الى صالح الذكور إضافة الى وجود فروق بين الجنسين في الدافعية للإنجاز لصالح الذكور أيضا.

الدراسات الأجنبية لتقدير الذات:

دراسة ساسا رولي وآخرون، (sassaroli & et al,2008) بعنوان مركز التحكم وتقدير الذات لدى الافراد المصابين بالحنافة والشرة المرضي. وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مركز التحكم وتقدير الذات لدى الافراد المصابين بالحنافة والشرة المرضي أجريت الدراسة على مجموعتين الأولى مكونة من (55) فرد من الافراد الاصحاء واستخدمت الدراسة استبيان التحكم ومقياس تقدير الذات ومقياس الفرضية الثلاثة لعدم انتظام الاكل وتوصلت النتائج إلى أن المجموعة الأولى التي يعاني أفرادها من اضطرابات الاكل وجد أنهم يتسمون بمركز تحكم خارجي وتقدير ذات متدني وكذلك يبالغون بالاهتمام وغير مقتنعين بأجسادهم.

دراسة يزناك (uszynka,2007) بعنوان: تقدير الذات والتفكير التحليلي والابداعي لدى الأطفال في الصفوف الأولى بالمدرسة الابتدائية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتفكير التحليلي لدى أطفال الصفوف الأولى بالمدرسة الابتدائية، وأجريت الدراسة على (717) طالب واستخدمت الباحثة مقياس تقدير الذات للأطفال واختبار التفكير الإبداعي والتحليلي والتقييم الشامل للتلميذ وكانت النتائج أنه توجد علاقة دالة وإيجابية بين مستوى تقدير الذات المرتفع والتفكير الإبداعي والتحليلي لدى التلميذ.

وأجريت ها مارتا (Hamarta, 2009) دراسة هدفت الى فحص أسلوب حل المشكلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة للتنبؤ بتقدير الذات والرضا عن الحياة، وقد تكونت عينة الدراسة من (405) طالب جامعي، وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائياً أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة إيجابياً بالتوجه الإيجابي نحو المشكلة وحل المشكلة بالطريقة العقلية وسلبياً

بأسلوب التجنب والبعد عن الآخرين وكذلك ارتباط الرضا عن الحياة إيجابيا بتقدير الذات المرتفع لدى طلاب الجامعة من الجنسين الذكور والإناث.

وقام كل من سنوبيك وهولوبا (snopek and Hublova ,2008) هدفت التعرف إلى المساندة الاجتماعية المدركة من المراهقين وعلاقتها بالشعور بالرضا عن الحياة وتقدير الذات في ضوء الفروق بين الجنسين (ذكر، أنثى) ،وقد تكونت عينة الدراسة من طلاب وطالبات الصف الثالث المتوسط وقد بلغ متوسط أعمار العينة من الجنسين 15 عاما ،وبعد تحليل بيانات الدراسة احصائيا تبين ارتباط المساندة الاجتماعية المدركة للمراهقين من الجنسين إيجابيا بكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة ،وقد تبين ارتباط المساندة الاجتماعية المدركة إيجابيا بتقدير الذات لدى المراهقين الذكور أكثر من المراهقات الاناث كما ارتبط الرضا عن الحياة إيجابيا بتقدير الذات لدى المراهقين من الجنسين الذكور والاناث على حد سواء .

وأجرى كل من مارتينيز وآخرون(Martinez et al , 2007) دراسة هدفت الى التعرف الى دراسة الرضا للمراهق عن الحياة وعلاقته بتقدير المراهق لذاته والتوافق المدرسي ،وقد هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقات بين متغيرات الدراسة (التوافق المدرسي من خلال المدرس والبيئة الفصلية) وعوامل مختلفة للتوافق النفسي للمراهق (تقدير الذات والرضا عن الحياة) وقد تكونت عينة الدراسة من (319) مراهق من كلا الجنسين الذين تتراوح أعمارهم ما بين (11-18) وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائيا توصل الباحثون إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين متغيرات مدرسية(التوافق المدرسي مع المعلم والبيئة المدرسية) وتقدير الذات المرتفع لدى المراهقين من الجنسين، كما تبين بشكل واضح ارتباط الرضا عن الحياة إيجابيا بتقدير الذات المرتفع لدى المراهقين من الجنسين.

الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي

الدراسات العربية:

وأجرى عاشور (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على درجة الصمود النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة وأيضاً من أجل الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (147) ممرض وممرضة ولجأ الباحث إلى استخدام المنهج الوصفي التحليلي، أما أداة الدراسة فكانت أداة الصمود النفسي وأداة الاتزان الانفعالي وكلا الاداتين من إعداد الباحث وكانت نتائج الدراسة أن نسبة الصمود النفسي لدى ممرضي العناية الفائقة 76%، بينما الوزن النسبي للاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة 56% وهذا يعني أن ممرضي العناية الفائقة على درجة كبيرة من الصمود النفسي والاتزان الانفعالي وتبين أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصمود النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، مكان العمل)، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصمود تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، مكان العمل).

وأجرى الغدائي (2014) دراسة هدفت إلى التعرف عن مستويات المعاملة الوالدية والاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط والتعرف على مدى العلاقة بين الأساليب الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (47) طفل لديهم اضطراب كلامي من أصل مجتمع (55) طفل حيث كان عدد الأطفال الذكور 28 طفل بينما الإناث 19 طفل وقام الباحث بتطبيق مقياسين الأول مقياس المعاملة الوالدية والثاني مقياس الاتزان الانفعالي

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لمقياس أساليب المعاملة الوالدية حصل على وزن نسبي وقدره 51.75% بينما حصل مقياس الاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا على وزن نسبي قدره 71% وتبين أيضا وجود علاقة ارتباطية سلبية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وبين الاتزان الانفعالي.

وأجرى الربيع وعطية (2016) دراسة هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وبين ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، تكونت عينة الدراسة من 749 طالب وطالبة تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واستخدم الباحث مقياسين الأول مقياس الاتزان الانفعالي والثاني مقياس ضبط الذات ،وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك حقق درجة متوسطة، كما تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي من خلال الدرة الكلية وفي مجال المرونة في التعامل مع الاحداث تبعا لمتغيري المستوى الدراسي والتخصص كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة وتبين وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى ضبط الذات وبين مستوى الاتزان الانفعالي.

وأجرى أبو مصطفى (2015) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية ،وتكونت عينة الدراسة من (220) فرد من ممرضي الطوارئ، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياس اتخاذ القرار، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد ضغوط نفسية لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية

بدرجة مرتفعة ،ويوجد اتزان انفعالي لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة متوسطة
ويوجد اتخاذ قرار لدى ممرضي الطوارئ بدرجة مرتفعة ، وتبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل
من الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي وبين الضغوط النفسية واتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ
في المستشفيات الحكومية بقطاع غزة ، كما أنه لا توجد ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية
لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية ، كما أنه لا توجد فروق في الضغوط النفسية تبعاً
لمتغير (مكان العمل، الدخل الشهري) ، كما أنه لا توجد فروق في اتخاذ القرار لدى ممرضي
الطوارئ في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة تبعاً لمُتغير (الجنس، مدة الخدمة، المؤهل العلمي
، مكان العمل ، الدخل الشهري) وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتخاذ القرار لدى
ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية تعزى لمُتغير الجنس لصالح الاناث وتبين عدم وجود
في اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية تعزى لمُتغير (مدة الخدمة،
المؤهل العلمي ، مكان العمل ، الدخل الشهري).

وأجرى بدر (2015) دراسة هدفت الى التعرف على الابعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان
الانفعالي لدى أساتذة الجامعة، وتكونت العينة من (100) فرد اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة ،
وأظهرت نتائج الدراسة أن أساتذة الجامعة لديهم اتجاه نحو المستقبل كما تبين وجود فروق ذات دلالة
إحصائية على الابعاد الخمسة لمنظور الزمن وفق مُتغير النوع وكذلك بينت الدراسة أن أساتذة
الجامعة على قدر كبير من الاتزان الانفعالي ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس
الاتزان الانفعالي تبعاً لمُتغير النوع وتبين أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين منظور الماضي السلبي
وبين منظور الحاضر السلبي مع الاتزان الانفعالي لدى أساتذة الجامعة.

وأجرى سليمان (2008) دراسة هدفت الى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وبين مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين ، وشملت عينة البحث (200) طالب وطالبة من الطلاب من الطلاب المتميزين ومن الطلاب العاديين ، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات وأهم ما أشارت إليه نتائج البحث :أن درجة الاتزان الانفعالي ودرجة مفهوم الذات جاءت مرتفعة كما أن هنالك علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي وبين مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والطلبة العاديين ، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات تبعاً لمتغير الجنس.

وأجرى بني يونس(2005) دراسة هدفت الى الكشف بين مستويات الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، تكونت عينة الدراسة من (134) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي بالإضافة الى مقياس الاتزان الانفعالي بالإضافة الى مقياس ولبى للكشف عن مستويات تأكيد الذات، وتبين وجود ارتباط دال احصائي بين الاتزان الانفعالي وبين مفهوم تأكيد الذات كما تبين من خلال النتائج أن الدرجة الكلية لكل من الاتزان الانفعالي وتأكيد الذات جاءت بدرجة متوسطة وتبين وجود فروق دالة احصائية في مستويات الاتزان الانفعالي تعزى الى متغير الجنس وكذلك وجود فروق دالة احصائية في مستويات مفهوم تأكيد الذات تعزى الى متغير الجنس

الدراسات الأجنبية التي تناولت الاتزان الانفعالي:

دراسة كور وكور(Kaur&Kaur,2016)هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاجهاد الاكاديمي والاتزان الانفعالي لدى الطلبة المراهقين شمال غربي الهند ، وقد تكونت عينة الدراسة من

(200) طالب وطالبة واستخدم الباحث مقياس الضغوط ومقياس الاتزان الانفعالي للأطفال ،وقد تم استخدام اختبار (t) لمعرفة العلاقة بين المتغيرين وظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة دالة احصائيا في الاجهاد الاكاديمي تعزى لمتغير الجنس ،ولا توجد علاقة بين الاجهاد الاكاديمي لدى الطلبة المراهقين يعزى لمتغير السكن وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة من سكان الريف بأنهم اكثر استقرارا بالمقارنة مع الطلاب من مناطق ثانية ،وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الابعاد الأربعة للإجهاد الاكاديمي والاتزان الانفعالي.

وأجرى كومار (Kumar,2013) دراسة في الهند هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة، تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ،وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة ، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي للطلبة تبعا للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة جاء بدرجة متوسطة.

أما دراسة نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta and Vitalia,2013) أجريت هذه الدراسة في رومانيا وهدفت هذه الدراسة الى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الاتزان الانفعالي ،كما وهدفت أيضا الى الكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي يمكن أن يكون لها الدور في تعزيز الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس أعمارهم تتراوح ما بين (20-21) سنة الذين شاركوا في برنامج

تنمية سمات الشخصية، وأظهرت نتائج الدراسة أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يخلق جو من الانسجام والتفاعل والتكامل سواء كان على مستوى الافراد فيما بينهم مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

وأجرى هاليم وآخرون (W Hallim.f,2011) دراسة بعنوان الاتزان الانفعالي وأثره على الأداء الوظيفي وعلاقته ببعض المتغيرات وهدفت هذه الدراسة للكشف عن درجات الاتزان الانفعالي واستخدامه كمؤشر نحو الاجهاد في الأداء الوظيفي، حيث تكونت عينة الدراسة من (450) فرد من موظفي الخدمة المدنية وقد استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس العوامل الشخصية كلا المقياسين من إعداد الباحث وأهم ما أشارت إليه نتائج الدراسة أن الاتزان الانفعالي والسمات الشخصية يمكن أن تنبئ عن مدى ملائمة المتقدمين للوظائف عن أصحاب القرار، وأن الأفراد ذوي الاتزان الانفعالي العالي أكثر تماسكاً في الأداء الوظيفي.

وقام هنلي (Henly,2010) بدراسة في الولايات المتحدة هدفت إلى تدريب الطلبة على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات واكتساب مهاراته، تكونت عينة الدراسة من (37) طالب وطالبة وتبين من خلال نتائج الدراسة أن دافعية الطلاب عند امتلاكهم مهارة ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين كما أن المشكلات المتصلة بالسلوك في مرحلة التراجع وتبين أن الطلبة شعروا بالثقة في النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات.

التقيب على الدراسات السابقة العربية والأجنبية

يرى الباحث ان هناك نقص في عدد الدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات أو موضوع تقدير

الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي، ولم يصل الباحث الى دراسة تتطابق من حيث المضمون مع محتوى الدراسة الحالية أغلب الدراسات السابقة تناولت موضوع تقدير الذات وبحث العلاقة بينه وبين متغيرات أخرى، وكذلك الامر بالنسبة للاتزان الانفعالي، حيث أن الدراسات السابقة تناولت علاقة الاتزان بمتغيرات أخرى، ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة توصل الى ما يلي:

- هنالك نقص في عدد الدراسات التي تناولت موضوع تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي حيث لم يتم العثور (في حدود المجهود الذي بذله الباحث) على دراسة تطرقت بالتفصيل الى العلاقة المباشرة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي.

- غير ان هنالك بعض الدراسات التي تطابقت الى حد ما مع متغيرات الدراسة مثل دراسة (مونس، 2018) ودراسة (الربيع وعطية ، 2016) ودراسة (سليمان ، 2008) ودراسة هنلي (Hinely, 2010) تطابقت هذه الدراسات مع الدراسة الحالية أنها تناولت مفهوم الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي، ولم تتطرق الى موضوع تقدير الذات على وجه الخصوص.

- نقطة أخرى من نقاط الالتقاء بين هذه الدراسة والدراسات السابقة أن هنالك جهود ودراسات مستمرة حول أهمية دراسة تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي، من أجل تحسين ومعالجة ظاهرة تدني تقدير الذات وأيضاً معالجة الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم فيه.

- العديد من الدراسات السابقة تناولت موضوع تقدير الذات وعلاقته بمفاهيم قريبة جداً من مفهوم الاتزان الانفعالي، مثل دراسة: (فرحات وحمودة ، 2017) والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين

تقدير الذات والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة ودراسة (سمور، 2015) والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة ودراسة (قمر، 2015) والتي تناولت تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى ودراسة (أبو مصطفى، 2015) والتي تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية.

-تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث طبيعة العينة إذ نجد أن أكثر الدراسات السابقة كانت العينة من طلاب الجامعات أو معلمين أو ممرضين ،بينما كانت عينة الدراسة والتي تتألف من (300) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة والذي يتألف من (3896) مما يؤكد قوة النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أدوات الدراسة

5.3 إجراءات الدراسة

6.3 متغيرات الدراسة

7.3 المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها. كما يعطي وصفاً مفصلاً لأدوات الدراسة وصدقهما وثباتهما، وكذلك إجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية التي استخدمها الباحث في استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

1.3 منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الارتباطي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. حيث تم استقصاء آراء الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط حول العلاقة بين تقدير الذات وبين الاتزان الانفعالي من وجهة نظرهم.

2.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط، والبالغ عددهم في مدارس مدينة رهط بصورة عامة (3896)، وذلك حسب إحصائيات رسمية صادرة عن بلدية رهط، منهم تقريباً (1747) ذكر، و(2149) أنثى.

3.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (390) مجوثة، منهم (175) ذكر، و(215) أنثى، من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تم اختيارهم بطريقة العينة الطبقية العشوائية، وتمثل العينة ما نسبته (10%) من مجتمع الدراسة، وبعد إتمام عملية جمع البيانات وصلت حصيلة الجمع الى

(323) مبحوث/ة، ويبين الجدول (1.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس، والتحصيل

الدراسي، والصف.

جدول 1.3. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس، والتحصيل الدراسي، والصف.

المجموع	النسبة المنوية	العدد	المتغير	
			الجنس	الصف
323	37.8	122	ذكر	الجنس
	62.2	201	انثى	
323	42.4	137	ممتاز	التحصيل الدراسي
	43.0	139	جيد جداً	
	14.6	47	جيد فما دون	
323	18.6	60	العاشر	الصف
	44.3	143	الحادي عشر	
	37.2	120	الثاني عشر	

4.3 أدوات الدراسة:

تم استخدام أداتين في هذه الدراسة، وهما مقياس درجة تقدير الذات، ومقياس الاتزان الانفعالي،

وفيما يلي وصف لكل مقياس من هذه المقاييس:

1.4.3 مقياس درجة تقدير الذات: (وصف المقياس).

للتعرف إلى درجة تقدير الذات لدى أفراد العينة قام الباحث بتطوير مقياس خاص بعد مراجعة الأدب

التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة وأهدافها وفروضها، حيث لم يعثر الباحث على

مقياس مناسب لطبيعة الدراسة، فقام بتصميم مقياس بعد الرجوع لعدد من الدراسات والمقاييس، وقد

تكون المقياس في صورته النهائية من (28) فقرة، وذلك كما هو واضح في -ملحق رقم (1) -.

1.1.4.3 تصحيح المقياس:

تم تصميم مقياس تقدير الذات على أساس مقياس (ليكرت الخماسي)، وقد بنيت الفقرات بالإتجاه الايجابي والسليبي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت:(دائماً: خمس درجات، غالباً: أربع درجات، أحياناً: ثلاث درجات. نادراً: درجتين. ابدأً: درجة واحدة). حيث طبق هذا المقياس على الفقرات الايجابية، اما الفقرات (2، 4، 8، 11، 12، 13، 21، 27، 28) فقد تم تصحيحها بطريقة عكسية باعتبارها فقرات سلبية.

هذا وقد استند الباحث في تفسيره لنتائج الأداة لأسلوب ليكرت الخماسي الذي يحدد درجة استجابة المبحوث على المقياس في ضوء درجة موافقته أو عدم موافقته على بنود المقياس، وتتحدد الدرجة بإعطاء أوزان مختلفة للاستجابة، بحيث يستجيب المبحوث على ميزان أو متصل رتبي متدرج يشتمل على خمسة رتب.

وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة (تقدير الذات)، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم حساب المدى (5-1=4)، ثم تم تقسيمه على (4) للحصول على طول الخلية الصحيح (5/4 = 0.80)، وبعد ذلك تم إضافة هذه الدرجة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي:

جدول (2.3): يوضح طول الخلايا.

الرقم	الدرجة	الدرجة
1	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 - 1.79	منخفضة جداً
2	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.80 - 2.59	منخفضة
3	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.60 - 3.39	متوسطة
4	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 3.40 - 4.19	مرتفعة

مرتفعة جدا	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 4.20 - 5	5
------------	---	---

2.1.4.3 صدق المقياس:

للتأكد من صدق مقياس تقدير الذات استخدم الباحث طريقتين:

أولاً- صدق الأداة:

تم التحقق من صدق المقياس بصورته الأولية في الدراسة الحالية بعرضه على (8) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي، والصحة النفسية وأيضاً المهتمين بالبحث العلمي (مرفق قائمة بأسماء المحكمين) -ملحق رقم (2)- للتأكد من ملاءمة فقرات المقياس لما وضعت له، ومدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، وملاءمة صياغة كل فقرة لغوياً ووضوحها بالنسبة للمبحوث، وملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس لمستوى المبحوث، وإضافة العبارات، أو تعديلها، أو حذفها، إذا احتاج الأمر، وهي التي من شأنها أن تجعل المقياس أكثر صدقاً، وإبداء أية ملاحظات أخرى بشكل عام، وبعد جمع آراء المحكمين، كان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقروئيته، باستثناء بعض الفقرات التي تم تعديلها، أو حذفها بناء على ملاحظاتهم.

ثانياً- صدق البناء:

من ناحية أخرى فقد تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة ارتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية لكل بعد على عينة الدراسة، وذلك كما هو واضح في الجدول (3.3) والذي بين أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً، ما يشير إلى تمتع الأداة بصدق البناء، وأنها تشترك معاً في قياس تقدير الذات لدى المراهقين.

جدول 3.3 نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

درجة تقدير الذات مع الدرجة الكلية.

تقدير الذات								
الرقم	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الرقم	قيمة ر	الدلالة الإحصائية	الرقم	قيمة ر	الدلالة الإحصائية
1	0.458**	0.000	11	0.458**	0.000	21	0.177**	0.001
2	0.505**	0.000	12	0.514**	0.000	22	0.464**	0.000
3	0.614**	0.000	13	0.331**	0.000	23	0.247**	0.000
4	0.421**	0.000	14	0.163**	0.003	24	0.690**	0.000
5	0.533**	0.000	15	0.505**	0.000	25	0.446**	0.000
6	0.584**	0.000	16	0.527**	0.000	26	0.625**	0.000
7	0.646**	0.000	17	0.316**	0.000	27	0.310**	0.000
8	0.276**	0.000	18	0.462**	0.000	28	0.449**	0.000
9	0.561**	0.000	19	0.414**	0.000			
10	0.367**	0.000	20	0.214**	0.000			

تشير المعطيات الواردة في الجدول (3.3) أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة دالة إحصائياً،

مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عالٍ وأنها تشترك معاً في قياس درجة تقدير الذات من وجهة نظر

المراهقين في مدارس مدينة رهط.

3.1.4.3 ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات مقياس درجة تقدير الذات استخدم الباحث طريقتين:

أولاً- طريقة إعادة الاختبار (العينة الاستطلاعية):

تم التأكد من ثبات الأداة في الدراسة الحالية من خلال طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest)،

حيث قام الباحث بتطبيق الأداة على عينة من خارج عينة الدراسة، تكونت من (18) مجووث منهم

(9) ذكور، و(9) إناث من مدرسة (الرازي) ومن ثم أعاد الباحث تطبيق الأداة على نفس العينة،

وذلك بعد مرور أسبوعين، وبلغ معامل الارتباط بين نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى ونتائج

الدراسة الاستطلاعية الثانية (**0.448) عند مستوى دلالة (0.000).

ثانياً: طريقة كرونباخ ألفا: قام الباحث بحساب الثبات لمقياس درجة تقدير الذات على الدرجة الكلية، إذ تم حساب الثبات لأداة الدراسة بحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وظهرت النتائج أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، إذ بلغت درجة الثبات (84%) على الدرجة الكلية تقدير الذات.

2.4.3. مقياس الاتزان الانفعالي:

بعد إطلاع الباحث على عدد من الدراسات السابقة والأدوات المستخدمة وعلى الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة وأهدافها وفروضها قام ببناء أداة خاصة من أجل التعرف إلى درجة الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة، من خلال الرجوع لعدد من الدراسات والمقاييس، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (33) فقرة، استبعدت فقرة واحدة فقط وتم التعديل على غالبية الفقرات الموجودة لتناسب مع الدراسة الحالية، وذلك بعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين، وبذلك أصبح عدد الفقرات التي يتألف منها المقياس في شكله النهائي (32) فقرة.

1.2.4.3 تصحيح المقياس:

يتضمن هذا المقياس في تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية، أي كما يرى نفسه، وقد بنيت الفقرات، حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت: (دائماً: خمس درجات، غالباً: أربع درجات، أحياناً: ثلاث درجات. نادراً: درجتين. ابداً: درجة واحدة). وقد طبق هذا المقياس على جميع الفقرات الايجابية، اما الفقرات السلبية (1، 2، 3، 5، 7، 12، 13، 14، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 26، 27، 28، 29، 30، 31) فقد تم تصحيحها بطريقة عكسية باعتبارها فقرات سلبية، وقد استند الباحث في تفسيره لنتائج الأداة لأسلوب (ليكرت) الذي يحدد درجة المبحوث على المقياس في ضوء

درجة موافقته أو عدم موافقته على بنود المقياس، وتحدد الدرجة بإعطاء أوزان مختلفة للاستجابة، بحيث يستجيب المبحوث على ميزان أو متصل رتبي متدرج يشتمل على خمسة رتب. وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة (الاتزان الانفعالي)، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم حساب المدى (5-1=4)، ثم تم تقسيمه على (4) للحصول على طول الخلية الصحيح (5/4 = 0.80)، وبعد ذلك تم إضافة هذه الاستراتيجية إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي :-

جدول (4.3): يوضح طول الخلايا.

الرقم	الدرجة	الدرجة
1	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 - 1.79	منخفضة جدا
2	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.80 - 2.59	منخفضة
3	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.60 - 3.39	متوسطة
4	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 3.40 - 4.19	مرتفعة
5	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 4.20 - 5	مرتفعة جدا

2.2.4.3 صدق المقياس:

للتأكد من صدق مقياس الاتزان الانفعالي استخدم الباحث طريقتين:

أولاً- صدق الأداة:

تم التأكد من صدق المقياس بصورته الأولية في الدراسة الحالية بعرضه على (8) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية وأيضاً المهتمين بالبحث العلمي (مرفق قائمة بأسماء المحكمين) -ملحق رقم (3)- للتأكد من ملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس لطبيعة الدراسة، ومدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، وملاءمة صياغة كل فقرة لغوياً ووضوحها بالنسبة

للمبحوث، وملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس لمستوى المبحوث، وإضافة العبارات، أو تعديلها، أو حذفها، إذا احتاج الأمر، وهي التي شأنها أن تجعل المقياس أكثر صدقاً، وإبداء أية ملاحظات أخرى بشكل عام، وبعد جمع آراء المحكمين، كان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقروئيته، باستثناء بعض الفقرات التي تم تعديلها، أو حذفها بناء على ملاحظاتهم.

ثانياً- صدق البناء:

من ناحية أخرى تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة ارتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية على عينة الدراسة، وذلك كما هو واضح في الجدول (5.3) والذي بين أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية دالة احصائياً، ما يشير إلى تمتع الأداة بالصدق، وأنها تشترك معاً في قياس الاتزان الانفعالي.

جدول 5.3 نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية.

الاتزان الانفعالي								
الفقرات	قيمة ر	الدالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدالة الإحصائية	الفقرات	قيمة ر	الدالة الإحصائية
1	0.557**	0.000	12	0.402**	0.000	23	0.184**	0.001
2	0.392**	0.000	13	0.464**	0.000	24	0.278**	0.000
3	0.605**	0.000	14	0.424**	0.000	25	0.255**	0.000
4	0.123*	0.027	15	0.190**	0.001	26	0.630**	0.000
5	0.287**	0.000	16	0.312**	0.000	27	0.393**	0.000
6	0.188**	0.001	17	0.305**	0.000	28	0.492**	0.000
7	0.310**	0.000	18	0.444**	0.000	29	0.395**	0.000
8	0.149**	0.007	19	0.530**	0.000	30	0.298**	0.000
9	0.348**	0.000	20	0.511**	0.000	31	0.284**	0.000
10	0.160**	0.004	21	0.472**	0.000	32	0.124*	0.025
11	0.282**	0.000	22	0.342**	0.000			

تشير المعطيات الواردة في الجدول (5.3) أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عالٍ وأنها تشترك معاً في قياس الاتزان الانفعالي من وجهة نظر المراهقين في مدارس مدينة رهط.

3.2.4.3 ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي استخدم الباحث طريقتين:

أولاً- طريقة إعادة الاختبار (العينة الاستطلاعية): تم التأكد من ثبات الأداة في الدراسة الحالية من خلال طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest)، حيث قام الباحث بتطبيق الأداة على عينة من خارج عينة الدراسة، تكونت من (18) مجوحت منهم (9) و(9) اناث من مدرسة اناث (الرازي)، ومن ثم أعاد الباحث تطبيق الأداة على نفس العينة، وذلك بعد مرور أسبوعين، وبلغ معامل الارتباط بين نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى ونتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية (**0.364) عند مستوى دلالة (0.000).

ثانياً- طريقة كرونباخ ألفا: قام الباحث بحساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي على الدرجة الكلية، إذ تم حساب الثبات لأداة الدراسة بحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وبينت النتائج أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات، إذ بلغت درجة الثبات (73%).

إجراءات تطبيق الدراسة: الخطوات التي تم إتباعها من أجل تحقيق أهداف الدراسة.

تم إتباع الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في الطلبة المراهقين بمدارس مدينة رهط.
- بناء أدوات الدراسة بعد إطلاع الباحث على مجموعة من الأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة.
- القيام بالإجراءات الفنية والتي تسمح بتطبيق أدوات الدراسة وذلك من خلال الحصول على موافقة إدارة بلدية رهط للحصول على إحصائيات أعداد المراهقين وتوزيع أدوات الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة من مجتمع الدراسة بطريقة طبقية عشوائية تبعا لطبقة الجنس.
- تم التأكد من صدق أدوات الدراسة من خلال عرضها المحكمين من ذوي الاختصاص.
- توزيع أدوات الدراسة على العينة، في الفصل الاول للعام الدراسي (2019 - 2020م) باليد وأجابه المبحوثين على الأدوات بوجود الباحث، وكان كل مقياس مزود بالتعليمات والإرشادات الكافية لتساعدهم على كيفية الإجابة عن الفقرات.
- لم يحدد الباحث زمناً محدداً للإجابة عن المقياسين إلا أن معظم المبحوثين قد تمكنوا من الإجابة على فقرات المقاييس في زمن قدره (25 - 35) دقيقة.
- تم إعطاء المقاييس الصالحة أرقاماً متسلسلة وإعدادها لإدخالها للحاسوب.
- تم تصحيح المقاييس وتفرغ البيانات وتعبئتها في نماذج خاصة.
- استخدم البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

6.3 متغيرات الدراسة

1.6.3 المتغيرات المستقلة (الديمغرافية):

(الجنس، والتحصيل الدراسي، والصف).

2.63 المتغير المستقل:

(درجة تقدير الذات)

3.63 المتغير التابع:

(الاتزان الانفعالي)

7.3 المعالجة الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على مقاييس (درجة تقدير الذات، والاتزان الانفعالي)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الاختبارات الإحصائية التحليلية التالية: اختبار (ت) (T, test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one – way anova)، واختبار توكي (Tukey) ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation). كما استخدم معامل الثبات كرونباخ ألفا لحساب ثبات الأداة، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة

1.4 نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها.

1.4 نتائج الدراسة

1.1.4 السؤال الأول:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجة تقدير الذات وبين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط؟

وانبثق عن هذا السؤال الخامس الفرضية الصفرية الأولى:

1.1.1.4 نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات تقدير الذات وبين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين درجة تقدير الذات وبين الاتزان الانفعالي، وذلك كما هو واضح في الجدول (1.4).

جدول 1.4: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين درجة تقدير الذات وبين الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط.

تقدير الذات & الاتزان الانفعالي		المتغيرات	
0.459**	1	معامل الارتباط	تقدير الذات & الاتزان الانفعالي
0.000		الدلالة الاحصائية	

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح من الجدول (1.4) وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتقدير الذات وبين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، وتبعاً لوجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات وبين الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط فقد تم رفض الفرضية الصفرية الاولى.

2.1.4. نتائج السؤال الثاني:

ما درجة تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى

تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط، وذلك كما هو واضح في الجدول (2.4).

جدول 2.4 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة تقدير الذات .

الرقم	البعد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	أعتبر نفسي مصدر فخر لوالدي.	323	4.56	1.01	91.21	مرتفعة جداً
2	لا تهتم الأسرة باحتياجاتي الخاصة.	323	3.48	1.46	69.54	مرتفعة
3	توقعات المعلمين مني عالية.	323	4.06	1.12	81.24	مرتفعة
4	أشعر أنني طالب غير فعال في المدرسة.	323	3.50	1.37	70.03	مرتفعة
5	أنا فخور لمستوى تحصيلي العلمي.	323	3.91	1.22	78.27	مرتفعة
6	أنا جيد في إنجاز المهام.	323	3.99	1.19	79.81	مرتفعة
7	المعلمون سعداء من مستوى الواجبات التي أقوم بأدائها.	323	3.99	1.13	79.88	مرتفعة
8	معظم المدرسين لا يقدرونني بصورة جيدة.	323	3.19	1.39	63.72	متوسطة
9	أجد في نفسي طالب متفهم.	323	4.11	1.17	82.17	مرتفعة
10	لدي أصدقاء كثيرون في المدرسة.	323	3.60	1.44	72.01	مرتفعة
11	لست محبوباً مثل الآخرين الذين هم في نفس عمري.	323	3.55	1.42	70.96	مرتفعة
12	أحس بأنني شخص غير مرغوب فيه في المنزل.	323	3.52	1.58	70.46	مرتفعة

متوسطة	66.07	1.44	3.30	323	ليست لدي أنشطة كثيرة مثل الآخرين الذين هم في نفس عمري.
متوسطة	67.37	1.31	3.37	323	أواجه مواقف الفشل بإصرار على النجاح.
مرتفعة	75.36	1.37	3.77	323	أشعر بأني مثل الآخرين لست مختلفا عنهم أو أقل منهم.
مرتفعة	77.28	1.25	3.86	323	لدي مفهوم ذات واضح يجعلني أتصرف بنجاح.
مرتفعة	71.58	1.33	3.58	323	أشعر بالذنب عندما لا ألتزم بكلامي أمام الآخرين.
مرتفعة	73.25	1.34	3.66	323	أشعر بأن لوجودي قيمة كبيرة في المجتمع.
مرتفعة	69.54	1.38	3.48	323	أقبل النقد دون أن يؤثر ذلك في تقديري لذاتي.
متوسطة	67.12	1.40	3.36	323	مدح الآخرين لا يهمني حول الأشياء التي أقوم بها.
متوسطة	57.83	1.43	2.89	323	تراودني أفكار غريبة تجاه ذاتي وتجاه الآخرين.
مرتفعة	77.77	1.26	3.89	323	أحب أن أتخذ قراراتي بنفسني.
مرتفعة	71.15	1.44	3.56	323	لا أحب المواقف التي تقلل من تقتي في ذاتي.
مرتفعة	77.59	1.24	3.88	323	لدي تقدير ذات عالي.
مرتفعة	74.24	1.22	3.71	323	أشعر أن الآخرين يحبونني.
مرتفعة	78.58	1.33	3.93	323	والداي فخوران بي.
متوسطة	61.11	1.31	3.06	323	أجد صعوبة بالغة في التعامل مع الجنس الآخر.
مرتفعة	73.25	1.36	3.66	323	لا أستطيع أن أحتفظ بالأصدقاء.
مرتفعة	73.16	0.57	3.66	323	الدرجة الكلية لتقدير الذات

يتضح من الجدول (2.4) أن الدرجة الكلية لتقدير الذات جاءت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.66) وبنسبة مئوية مقدارها (73.2%) مع انحراف معياري قدره (0.57). كما تم تبين ان الفقرة رقم (1) من فقرات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط جاءت في الترتيب الاول والتي تنص على (أعتبر نفسي مصدر فخر لوالدي) بمتوسط حسابي قدره (4.56) وبنسبة مئوية مقدارها (91.2%) معبرة عن درجة مرتفعة جداً، وجاء في المرتبة الثانية الفقرة رقم (9) والتي تنص على (أجد في نفسي طالب متفهم) بمتوسط حسابي قدره (4.11) وبنسبة مئوية مقدارها (82.2) معبرة عن درجة مرتفعة. وجاء في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (3) والتي تنص على (توقعات

المعلمين مني عالية) بمتوسط حسابي قدره (4.06) وبنسبة مئوية مقدرها (81.2) معبرة عن درجة مرتفعة ايضاً. في حين جاء في المرتبة الاخيرة الفقرة رقم (21) والتي تنص على (تراودني أفكار غريبة تجاه ذاتي وتجاه الاخرين) بمتوسط حسابي قدره (2.89) وبنسبة مئوية مقدرها (57.8) معبرة عن درجة متوسطة.

3.1.4 نتائج السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغيرات (الجنس، والتحصيل الدراسي، والصف)؟

وانبثق عن هذا السؤال الثاني الفرضيات الصفرية (1-3) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.3.1.4. نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية استخدم الباحث اختبار ت (t-test) لعينة مستقلة، كما هو واضح في الجدول (3.4).

جدول (3.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لتقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
تقدير الذات	ذكر	122	3.51	0.53	-3.824	321	0.000**
	انثى	201	3.75	0.57			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ($\alpha \geq 0.01$).

دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$).

يتبين من الجدول (3.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس لصالح (الاناث)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى (الذكور)، (3.51)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى (الاناث) (3.75)، كما تبين أن قيمة ت (ت) المحسوبة (-3.824) عند مستوى الدلالة

(0.000)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه، رفضت الفرضية الصفرية

الثانية.

2.3.1.4. نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات درجة تقدير

الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير التحصيل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى

تقدير الذات تبعاً لمتغير التحصيل العلمي، وذلك كما هو واضح في الجدول (4.4).

جدول 4.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى درجة تقدير الذات تبعاً لمتغير

التحصيل العلمي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التحصيل العلمي	المتغير
0.54	3.76	137	ممتاز	تقدير الذات
0.55	3.66	139	جيد جداً	
0.62	3.36	47	جيد فما دون	

يتضح من الجدول (4.4) وجود اختلاف في متوسطات درجات درجة تقدير الذات لدى المراهقين في

مدارس مدينة رهط على اختلاف مستوى تحصيلهم العلمي. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج

تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (5.4).

جدول 5.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق

في درجات تقدير الذات وفقاً للتحصيل العلمي.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
تقدير الذات	بين المجموعات	5.499	2	2.749	8.874	0.000**
	داخل المجموعات	99.145	320	0.310		
	المجموع	104.644	322			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (5.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في

متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير التحصيل، فقد بلغت قيمة

(ف) المحسوبة على الدرجة الكلية (8.874) عند مستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة مصدر الفروق

واختبار اتجاه الدلالة على الدرجة الكلية لتقدير الذات قام الباحث باستخدام اختبار توكي (Tukey)

وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (6.4).

جدول 6.4: نتائج اختبار (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير التحصيل العلمي.

المتغير	التحصيل العلمي	ممتاز	جيد جداً	جيد فما دون
تقدير الذات	ممتاز		0.10085	0.39640*
	جيد جداً			0.29555*
	جيد فما دون			

يتضح من الجدول (6.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير

المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية لتقدير الذات، تبعاً لمتغير التحصيل العلمي أن الفروق

كانت بين المراهقين الذين تحصيلهم العلمي (ممتاز) وبين المراهقين الذين تحصيلهم العلمي (جيد)

فما دون) لصالح المراهقين الذين تحصيلهم العلمي (ممتاز)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الثالثة.

3.3.1.4. نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الصف.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير الصف ، وذلك كما هو واضح في الجدول (7.4).

جدول 7.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى تقدير الذات تبعاً لمتغير الصف.

المتغير	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقدير الذات	العاشر	60	3.30	0.45
	الحادي عشر	143	3.76	0.59
	الثاني عشر	120	3.72	0.53

يتضح من الجدول (7.4) وجود اختلاف في متوسطات درجات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط على اختلاف صفوفهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (8.4).

جدول 8.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق

في درجات تقدير الذات وفقاً للصف.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
تقدير الذات	بين المجموعات	9.708	2	4.854	16.362	0.000**
	داخل المجموعات	94.935	320	0.297		
	المجموع	104.644	322			

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$. ** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح من الجدول (8.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات إشباع الحاجات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير الصف، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لتقدير الذات (16.362) عند مستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على الدرجة الكلية لتقدير الذات، قام الباحث باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (9.4).

جدول 9.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير الصف.

المتغير	الصف	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
تقدير الذات	العاشر		-0.46247*	-0.41994*
	الحادي عشر			0.04253
	الثاني عشر			

يتضح من الجدول (9.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية لتقدير الذات، تبعاً لمتغير الصف أن الفروق كانت بين طلبة الصف (العاشر) وبين طلبة الصفين (الحادي عشر، والثاني عشر) لصالح طلبة الصفين

(الحادي عشر، والثاني عشر)، وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة احصائية فان هذا يدعو إلى رفض

الفرضية الصفرية الرابعة.

4.1.4. نتائج السؤال الرابع:

ما درجة الاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى

الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط، وذلك كما هو واضح في الجدول (10.4).

جدول 10.4 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاتزان الانفعالي.

الرقم	البعد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	أنا غير مسؤول عما يحدث لي.	323	3.23	1.75	64.64	متوسطة
2	أنا حساس جدا من تهكم الآخرين وسخريتهم مني.	323	3.02	1.42	60.43	متوسطة
3	أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي.	323	3.25	1.35	65.08	متوسطة
4	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين.	323	3.23	1.31	64.64	متوسطة
5	أشعر أن اهتماماتي تتغير بسرعة وفق المواقف.	323	2.62	1.28	52.45	متوسطة
6	أشعر بالهدوء والاطمئنان في معظم الوقت.	323	3.38	1.31	67.68	متوسطة
7	أثور لأسباب بسيطة.	323	2.63	1.38	52.69	متوسطة
8	أشعر كثيرا بتأنيب الضمير من قيامي بتصرفات غير مسؤولة.	323	3.29	1.27	65.76	متوسطة
9	يمكنني أن أتغاضى بسرعة عن أخطاء الآخرين.	323	3.26	1.26	65.51	متوسطة
10	أفكر كثيرا قبل القيام بأي عمل.	323	3.64	1.38	72.88	مرتفعة
11	لا أنزعج كثيرا من الإخبار المؤلمة.	323	3.33	1.29	66.50	متوسطة
12	أشعر كثيرا بالخوف والرغبة خصوصا من المواقف الجديدة.	323	2.74	1.25	54.86	متوسطة
13	عدد أصدقائي محدود مما يسبب التوتر لي.	323	3.23	1.46	64.52	متوسطة
14	يجب على الانسان ألا ينسى الإساءة مهما طال الزمن	323	2.85	1.44	56.97	متوسطة
15	لا توجد حرية دون قوانين وضوابط	323	3.27	1.33	65.45	متوسطة

					تحكمها.
متوسطة	54.98	1.30	2.75	323	16 أتأثر كثيرا بمصائب الآخرين وأحزانهم.
متوسطة	55.05	1.30	2.75	323	17 أفضل الحياة العشوائية دون قيود محده لسلوكي.
متوسطة	56.59	1.33	2.83	323	18 تتناوب كثيرا حالات اللامبالاة تجاه أمور وقضايا مهمة.
متوسطة	62.72	1.40	3.14	323	19 أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مشاكل جديدة.
مرتفعة	70.34	1.43	3.52	323	20 أعاني كثيرا من وعكات صحية.
متوسطة	67.43	1.47	3.37	323	21 أعاني كثيرا من الأرق.
متوسطة	67.49	1.30	3.37	323	22 لغة الحوار والمناقشة هي أسلوب في الحوار مع الآخرين.
متوسطة	61.18	1.32	3.06	323	23 خاصمني كثيرا من الأصدقاء ولكن حافظت على هدوئي.
متوسطة	58.45	1.36	2.92	323	24 أنا أبدأ غالبا بمصالحة من خاصمني.
مرتفعة	72.14	1.34	3.61	323	25 يستطيع الإنسان أن يتغلب على المصاعب مهما كانت.
متوسطة	66.81	1.45	3.34	323	26 أفكر في الانتحار لعدم قدرتي على مواجهة مصاعب الحياة.
متوسطة	56.90	1.34	2.85	323	27 الحياة عبارة عن كم هائل من المتاعب والتحديات.
متوسطة	55.60	1.40	2.78	323	28 أنا شخص عصبي المزاج.
متوسطة	54.12	1.37	2.71	323	29 أتقلب في المزاج من وقت لآخر.
متوسطة	54.74	1.17	2.74	323	30 أتأثر بشدة في المهام التي أفشل في تحقيقها.
متوسطة	54.61	1.35	2.73	323	31 عندما أواجه موقف محزن أحزن بأكثر مما هو متوقع.
متوسطة	66.44	1.34	3.32	323	32 دائما أسير وفق خطة محددة مما يبعث على الراحة النفسية لي.
متوسطة	61.74	0.38	3.09	323	الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي

يتضح من الجدول (10.4) أن الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي جاءت بدرجة متوسطة، حيث بلغ

المتوسط الحسابي (3.09) وبنسبة مئوية مقدارها (61.7%) مع انحراف معياري قدره (0.38). كما

تم تبين ان الفقرة رقم (10) من فقرات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط جاءت

في الترتيب الاول والتي تنص على (أفكر كثيرا قبل القيام بأي عمل) بمتوسط حسابي قدره (3.64)

وبنسبة مئوية مقدارها (72.9%) معبرة عن درجة مرتفعة، وجاء في المرتبة الثانية الفقرة رقم (25)

والتي تنص على (يستطيع الإنسان أن يتغلب على المصاعب مهما كانت.) بمتوسط حسابي قدره (3.61) وبنسبة مئوية مقدارها (72.1) معبرة عن درجة مرتفعة. وجاء في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (20) والتي تنص على (أعاني كثيرا من وعكات صحية) بمتوسط حسابي قدره (3.52) وبنسبة مئوية مقدارها (70.3) معبرة عن درجة مرتفعة ايضاً. في حين جاء في المرتبة الاخيرة الفقرة رقم (5) والتي تنص على (أشعر أن اهتماماتي تتغير بسرعة وفق المواقف.) بمتوسط حسابي قدره (2.62) وبنسبة مئوية مقدارها (52.5) معبرة عن درجة متوسطة.

5.1.4 نتائج السؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغيرات (الجنس، والتحصيل الدراسي، والصف)؟

وانبثق عن هذا السؤال الخامس الفرضيات الصفرية (1-3) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.5.1.4. نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس.

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة استخدم الباحث اختبار ت (t-test) لعينة مستقلة، كما هو واضح في الجدول (11.4).

جدول (11.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية للاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	ذكر	122	3.02	0.34	-2.429	321	**0.016
	انثى	201	3.13	0.40			

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ($0.01 \geq \alpha$).

دالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$).

يتبين من الجدول (11.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس لصالح (الاناث)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي لدى (الذكور)، (3.02)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى (الاناث) (3.13)، كما تبين أن قيمة ت (ت) المحسوبة (-2.429) عند مستوى

الدلالة (0.016)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه، رفضت الفرضية الصفرية الخامسة.

2.5.1.4. نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير التحصيل العلمي. للتحقق من صحة الفرضية السادسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير التحصيل العلمي، وذلك كما هو واضح في الجدول (12.4). جدول 12.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى درجة الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير التحصيل العلمي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التحصيل العلمي	المتغير
0.42	3.11	137	ممتاز	الاتزان الانفعالي
0.38	3.08	139	جيد جداً	
0.26	3.06	47	جيد فما دون	

يتضح من الجدول (12.4) وجود تقارب في متوسطات درجات درجة الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط على اختلاف مستوى تحصيلهم العلمي. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (13.4).

جدول 13.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance)

للفروق في درجات الاتزان الانفعالي وفقاً للتحصيل العلمي.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	0.087	2	0.044	0.296	0.744

		0.147	320	47.181	داخل المجموعات
			322	47.268	المجموع

** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من الجدول (13.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير التحصيل، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية (0.296) عند مستوى الدلالة (0.744)، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية السادسة.

3.5.1.4. نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الصف. للتحقق من صحة الفرضية السابعة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الصف، وذلك كما هو واضح في الجدول (14.4).
جدول 14.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الصف.

المتغير	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	العاشر	60	2.96	0.37
	الحادي عشر	143	3.05	0.40
	الثاني عشر	120	3.19	0.35

يتضح من الجدول (14.4) وجود اختلاف في متوسطات درجات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط على اختلاف صفوفهم. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (15.4).

جدول 15.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الاتزان الانفعالي وفقاً للصف.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	2.575	2	1.287	9.218	0.000**
	داخل المجموعات	44.693	320	0.140		
	المجموع	47.268	322			

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$. ** دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح من الجدول (15.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في متوسطات إشباع الحاجات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير الصف، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي (9.218) عند مستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، قام الباحث باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (16.4).

جدول 16.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير الصف.

المتغير	الصف	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
الاتزان الانفعالي	العاشر		-0.09576	-0.23776*
	الحادي عشر			-0.14200*
	الثاني عشر			

يتضح من الجدول (16.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، تبعاً لمتغير الصف أن الفروق كانت بين طلبة الصفين (العاشر، والحادي عشر) وبين طلبة الصف (الثاني عشر) لصالح طلبة الصف

(الثاني عشر)، وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة احصائية فان هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية

السابعة.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

1.5 مناقشة نتائج الدراسة

2.5 التوصيات

3.5 مقترحات بحثية

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة ومناقشتها، وربطها مع الدراسات السابقة، ووضع مجموعة من التوصيات ذات العلاقة بنتائج الدراسة.

1.4 مناقشة نتائج الدراسة

1.1.4 مناقشة السؤال الاول:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات درجة تقدير الذات وبين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط؟

وانبثق عن هذا السؤال الخامس الفرضية الصفرية الاولى:

1.1.1.4 نتائج الفرضية الاولى:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات تقدير الذات وبين متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط.

أظهرت الدراسة وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتقدير الذات وبين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، وتبعاً لوجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين تقدير الذات وبين الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط فقد تم رفض الفرضية الصفرية الاولى.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة قريبة جداً من حيث المتغيرات ،وهي دراسة مؤنس (2018) والتي أشارت الى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وبين الابتكار الانفعالي لدى معلمي المرحلة الأساسية في مدينة غزة ، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الربيع وعطية

(2016) والتي أشارت الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى ضبط الذات وبين الاتزان الانفعالي ،وأنه كلما زاد الفرد من ضبط ذاته كلما زاد الاتزان الانفعالي لديه ،واتفقت هذه الدراسة مع دراسة مبارك(2008) والتي اشارت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي وبين مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والطلبة العاديين ،واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة بني يونس(2005) والتي أشارت الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستويات تأكيد الذات وبين الاتزان الانفعالي، غير أن الباحث لم يجد دراسة تتحدث عن العلاقة بين مفهوم تقدير الذات والاتزان الانفعالي بالتحديد وهذا ما يميز الدراسة الحالية.

ويرى الباحث أن النتائج التي توصل إليها من خلال الدراسة والتي اتفقت مع دراسات سابقة فيها متغيرات قريبة جدا من متغيرات الدراسة (تقدير الذات والاتزان الانفعالي) ،تدل على أن تقدير الذات يلعب دور محوري في مستويات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في المدارس ، فمن خلال الصورة التي يكونها الطالب المراهق عن نفسه سواء كانت هذه الصورة إيجابية أو سلبية لا بد أن تترجم من خلال سلوكه الظاهري والطالب أو الفرد الذي لديه تقدير ذات مرتفع لا بد أن يكون متزن من حيث الانفعال ومن الصعب جدا أن نجد شخص لديه تقدير ذات عال بينما نجد أن سلوكه لا يتوافق مع معايير المجتمع.

2.1.4. مناقشة نتائج السؤال الثاني:

ما درجة تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط؟

أن الدرجة الكلية لتقدير الذات جاءت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.66) وبنسبة مئوية مقدارها (73.2%) مع انحراف معياري قدره (0.57). كما تم تبين ان الفقرة رقم (1) من

فقرات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط جاءت في الترتيب الاول والتي تنص على (أعتبر نفسي مصدر فخر لوالدي) بمتوسط حسابي قدره (4.56) وبنسبة مئوية مقدرها (91.2%) معبرة عن درجة مرتفعة جداً، وجاء في المرتبة الثانية الفقرة رقم (9) والتي تنص على (أجد في نفسي طالب متفهم) بمتوسط حسابي قدره (4.11) وبنسبة مئوية مقدرها (82.2) معبرة عن درجة مرتفعة. وجاء في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (3) والتي تنص على (توقعات المعلمين مني عالية) بمتوسط حسابي قدره (4.06) وبنسبة مئوية مقدرها (81.2) معبرة عن درجة مرتفعة ايضاً. في حين جاء في المرتبة الاخيرة الفقرة رقم (21) والتي تنص على (تراودني أفكار غريبة تجاه ذاتي وتجاه الاخرين) بمتوسط حسابي قدره (2.89) وبنسبة مئوية مقدرها (57.8) معبرة عن درجة متوسطة.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أبو طاعة (2018) والتي أشارت أن تقدير الذات لدى القاصرين بالحبس المنزلي جاء بدرجة مرتفعة (73.04%)، واتفقت مع نتائج دراسة سمور (2015) والتي أشارت أن مستوى تقدير الذات الكلي لدى الفتيات المتأخرات في الزواج جاء بدرجة (70%)، واتفقت مع دراسة ها مارتا (Hamarta,2009) والتي أشارت الى تقدير ذات مرتفع لدى طلبة الجامعة واتفقت مع دراسة أبو شمالة أن الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى زوجات الشهداء جاء بدرجة مرتفعة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة أن الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى الطلاب المراهقين في مدارس الثانوية بمدينة رهط جاءت مرتفعة ، لأن الطالب المراهق في فترة الثانوية تكون لديه عدة عوامل متداخلة منها التقييم العام والاحكام التي يصدرها على نفسه ، وعلى مدى قدراته العقلية بالإضافة الى شعوره باضطراب الهوية ولا يوجد مسار محدد يمكن أن يسلك فيه، كما أن مرحلة الثانوية من خلالها يتحدد

مستقبل حياة الطالب لذلك نجد أن الطلاب المراهقين على قدر عالي من تقدير الذات في مرحلة الثانوية لما لها من أهمية (مرحلة الثانوية) في رسم ملامح حياة الطالب المستقبلية .

3.1.4 مناقشة نتائج السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغيرات (الجنس، والتحصيل الدراسي، والصف)؟

وانبثق عن هذا السؤال الثاني الفرضيات الصفرية (1-3) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.3.1.4. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس لصالح (الاناث)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لتقدير الذات لدى (الذكور)، (3.51)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى (الاناث) (3.75)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (-3.824) عند مستوى الدلالة (0.000)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه، رفضت الفرضية الصفرية الثانية.

لم تتفق هذه الدراسة مع دراسة التي أجراها (مونس، 2018) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات تقدير الذات لدى المعلمين في محافظات غزة تعزى إلى

متغير الجنس، ولا تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة فرحات وحمودة(2017) والتي أشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير الذات لدى طلاب الجامعة تعزى الى متغير الجنس، وهذا لا يتفق مع دراسة قمر(2015) والتي أشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات تقدير الذات تعزى الى متغير الجنس لدى طلاب الجامعة، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة مارتينيز وآخرون(2007) التي أشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى الى متغير الجنس لدى المراهقين في المدارس .

ويعزو الباحث هذه النتيجة وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير الذات تعزى الى متغير الجنس لصالح الاناث بسبب ثقافة وقيم المجتمع الذي يمنح الذكور فرص وحقوق أكثر من المرأة، الامر الذي يدفع الطالبات المراهقات الى أن يكونوا أقل تقديرا بالمقارنة مع الذكور، في ظل معايير مجتمع لا تساهم في النمو والتطور، بالإضافة الى أسلوب التنشئة الاجتماعية التي تتلقاها الطالبة المراهقة داخل الأسرة ومدى توفير الأسرة احتياجات الطالبة المراهقة، أما فيما يتعلق بالذكور فقد كانت نسبة تقدير الذات لديهم اكبر بالمقارنة مع الطالبات المراهقات، وهذا نابع أيضا من معايير وقيم المجتمع التي توفر للذكور حقوق أكثر من الاناث خصوصا المجتمعات العربية.

2.3.1.4. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات درجة تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير التحصيل العلمي.

تشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير التحصيل، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية (8.874) عند مستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على الدرجة الكلية لتقدير الذات قام الباحث باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار تشير إلى أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية لتقدير الذات، تبعاً لمتغير التحصيل العلمي أن الفروق كانت بين المراهقين الذين تحصيلهم العلمي (ممتاز) وبين المراهقين الذين تحصيلهم العلمي (جيد فما دون) لصالح المراهقين الذين تحصيلهم العلمي (ممتاز)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الثالثة.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة قمر (2015) والتي أشارت إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى تقدير الذات والتقدير الجامعي لدى الطلبة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير التحصيل العلمي، بأن تقدير الطالب لذاته يدفعه على نحو كبير نحو تحقيق أهدافه، وكما أشار جرادات (2006) إلى مصطلح الشعور بالكفاءة وهو أحد مكونات تقدير الذات، وهذا المكون مرتبط بمدى تحقيق الأهداف التي وضعها الفرد من أجل تحقيقها فالمثابرة على تحقيق الأهداف تجعل الشعور بالكفاءة مستمر، وهذا ما تبين من خلال نتائج الدراسة فالطالب الذي لديه تحصيل علمي بدرجة امتياز من الطبيعي أن نجد لديه تقدير ذات مرتفع، والسبب أنه يضع الأهداف ومن خلال خطوات معينة يقوم بتحقيقها بينما الطالب الذي لديه تحصيل جيد فما

دون لا يمكن أن يتنامى لديه تقدير الذات ، خصوصا حين يضع الأهداف ولا يتمكن من تحقيقها أو يحقق تقدم في المواد وارتفاع في الدرجات ، الامر الذي يضعف الرعية لديه مما يؤدي الى تراجع في درجة تقدير الذات لديه، ولمسنا من خلال نتائج الدراسة أن هنالك فرق واضح بين تقدير الذات لدى الطلاب المراهقين من ذوي التحصيل المرتفع (ممتاز) وبين الطلاب من ذوي التحصيل المنخفض أو المتوسط (جيد فما دون).

3.3.1.4. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الصف.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات إشباع الحاجات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير الصف، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لتقدير الذات (16.362) عند مستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على الدرجة الكلية لتقدير الذات، قام الباحث باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار تشير إلى أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية لتقدير الذات، تبعاً لمتغير الصف أن الفروق كانت بين طلبة الصف (العاشر) وبين طلبة الصفين (الحادي عشر، والثاني عشر) لصالح طلبة الصفين (الحادي عشر، والثاني عشر)، وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فان هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الرابعة.

لم تتفق نتائج هذه الفرضية وهي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة عند مستوى الدلالة في متوسطات إشباع الحاجات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى الى متغير الصف مع دراسة مونس (2018) التي أشارت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى الى متغير المدرسة، ولم تتفق مع دراسة فرحات وحمودة (2017) التي أشارت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لذواتهم تعزى الى متغير المستوى الدراسي.

ويرى الباحث أن تقدير الذات حسب متغير الصف كما تبين من خلال نتائج الدراسة والتي أكدت أنه توجد فروق في مستوى تقدير الذات تبعا لمستوى الصف، حيث كان الطلاب من الصف الحادي عشر والثاني عشر أكثر تقديرا للذات من طلاب الصف العاشر، هذا نابع بالأساس من تداخل الأمور فيما بينها وعدم الوضوح خلال عام الصف العاشر، كون الطالب قادم من المرحلة الإعدادية ومرحلة الثانوية بيئة جديدة بالنسبة له من حيث المواد والمناهج وطرق التدريس، مما يجعله يشعر بعدم الاستقرار الامر الذي ينعكس سلبا على تقديره لذاته، هنالك عامل آخر أيضا وهو العمر فالفرد الذي هو في جيل 16 عام بالطبع لا ينظر الى العالم المحيط به مثل الأشخاص الأكبر منه سنا ومن المعروف أنه كلما تقدم الفرد في العمر كلما رفع من تقديره لذاته، وهذا ما انعكس خلال اجراء الدراسة عندما تبين ان طلاب الصف الحادي عشر والثاني عشر كانوا أكثر تقديرا، بسبب تخطيهم مرحلة الاستقرار وعدم الوضوح ومرحلة اضطراب الهوية التي يشعر بها من أهم أقل منهم عمرا.

4.1.4. مناقشة نتائج السؤال الرابع:

ما درجة الاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط.

أن الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي جاءت بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.09) وبنسبة مئوية مقدارها (61.7%) مع انحراف معياري قدره (0.38). كما تم تبين ان الفقرة رقم (10) من فقرات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط جاءت في الترتيب الاول والتي تنص على (أفكر كثيرا قبل القيام بأي عمل) بمتوسط حسابي قدره (3.64) وبنسبة مئوية مقدارها (72.9%) معبرة عن درجة مرتفعة، وجاء في المرتبة الثانية الفقرة رقم (25) والتي تنص على (يستطيع الإنسان أن يتغلب على المصاعب مهما كانت). بمتوسط حسابي قدره (3.61) وبنسبة مئوية مقدارها (72.1) معبرة عن درجة مرتفعة. وجاء في المرتبة الثالثة الفقرة رقم (20) والتي تنص على (أعاني كثيرا من وعكات صحية) بمتوسط حسابي قدره (3.52) وبنسبة مئوية مقدارها (70.3) معبرة عن درجة مرتفعة ايضاً. في حين جاء في المرتبة الاخيرة الفقرة رقم (5) والتي تنص على (أشعر أن اهتماماتي تتغير بسرعة وفق المواقف). بمتوسط حسابي قدره (2.62) وبنسبة مئوية مقدارها (52.5) معبرة عن درجة متوسطة.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عاشور (2017) والتي أشارت أن الوزن النسبي لدى مرضي العناية الفائقة جاء بدرجة متوسطة (56%)، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الربيع وعطية (2016) والتي أشارت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أبو مصطفى (2015) والتي أشارت أن الاتزان الانفعالي لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية جاء بدرجة متوسطة واتفقت نتائج هذه

الدراسة مع دراسة الغذائي(2014) والتي أشارت أن درجة الاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا جاءت بدرجة متوسطة (71%) واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة بني يونس (2005) والتي أشارت أن الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة جاءت بدرجة متوسطة واتفقت مع دراسة Kumar (2013) التي أشارت أن درجة الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين يدرسون بالمدارس الثانوية الحكومية جاءت بدرجة متوسطة .

ويرى الباحث ان هذه النتيجة في أن الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي جاءت بدرجة متوسطة بسبب أن الطلاب في مرحلة الثانوية يتعرضون الى كم هائل من المتاعب والصعاب ،وتحديدا في وقت الامتحانات بالإضافة الى مستوى وطبيعة القدرات الموجودة لكل طالب في كيفية التحكم بانفعالاته ،كما أن المشكلات والتي تحدث خارج اطار المدرسة يمكن أن تساهم في منع ارتفاع نسبة الاتزان الانفعالي لدى طلاب الثانوية، كما أن عدم وجود توجيه وارشاد لازم سواء من الاسرة أو من البيت أو من المدرسة يساهم في انخفاض وتدني الاتزان الانفعالي ،وعدم قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته.

5.1.4 نتائج السؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغيرات (الجنس، والتحصيل الدراسي، والصف)؟

وانبثق عن هذا السؤال الخامس الفرضيات الصفرية (1-3) وفيما يلي نتائج فحصها:

1.5.1.4. نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس لصالح (الاناث)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي لدى (الذكور)، (3.02)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى (الاناث) (3.13)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (-2.429) عند مستوى الدلالة (0.016)، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه، رفضت الفرضية الصفرية الخامسة.

انفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سليمان (2008) التي أشارت الى وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة الجامعة وانفقت مع نتائج دراسة بني يونس (2005) والتي أشارت الى وجود فروق دالة احصائيا في مستويات الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس.

لم تتفق هذه الدراسة مع دراسة عاشور (2017) والتي أشارت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في درجة الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لدى ممرضي العناية الفائقة.

يرى الباحث أنه من خلال وجود اختلاف في درجات الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث، والسبب التركيبية الفسيولوجية التي جبلت عليها الانثى كما أن الاناث اكثر حساسية وعاطفة من الذكور، بالإضافة الى العوامل البيولوجية كل هذه الامر لها انعكاس واضح على الاتزان الانفعالي لدى الاناث، كما ان الفرد الذي يتعرض للخبرات المستمرة من خلالها يمكن أن يتعلم كيف يتحكم بسلوكه أزاء المثيرات المختلفة، ولو اردنا أن نقارن حجم الخبرات

التي يتعرض لها الذكور بالمقارنة مع الاناث، لوجدنا أنها أكثر بكثير بسبب طبيعة ومعايير المجتمع، هذا الامر يجعل أنه من المنطقي أن يكون هنالك اختلاف في درجات الاتزان الانفعالي لصالح الاناث، ومن المعروف أيضا أن قدرة الذكور على تحمل الظروف الضاغطة أكثر بالمقارنة مع الاناث الامر الذي ينعكس سلبا على اتزانهم الانفعالي.

2.5.1.4. نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير التحصيل العلمي. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير التحصيل، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية (0.296) عند مستوى الدلالة (0.744)، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية السادسة.

لم تتفق نتائج هذه الدراسة مع أي من نتائج الدراسات السابقة.

ويرى الباحث أن مفهوم الاتزان الانفعالي يتركز في سلوكيات الطالب وردود أفعاله تجاه الآخرين بمعزل عن قدرات الطالب العقلية، وهنالك الكثير من الطلاب من ذوي التحصيل العلمي المرتفع لديهم سلوكيات سلبية في المدرسة، ويمكن أن يكون الذكاء أو التفوق في بعض الحالات نابع من صفات وراثية أو بيئية التي أتى منها الطالب، لذلك نجد أحيانا طالب متفوق ولكن سلوكه غير سوي وغير متزن انفعاليا، بينما نجد في الجانب الآخر طالب لديه تحصيل دراسي متوسط أو متدني ولكنه على قدر كبير من الاتزان الانفعالي والسلوك الإيجابي، كما أن الأسر التي تركز على التفوق

العلمي وعلى إحراز ابناءهم تقدم ليس شرطاً أن يكونوا قدموا توجيه في مجال التعامل وضبط السلوك مع الآخرين.

3.5.1.4. نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الصف.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تبعاً لمتغير الصف، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي (9.218) عند مستوى الدلالة (0.000)، وأن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، تبعاً لمتغير الصف أن الفروق كانت بين طلبة الصفين (العاشر، والحادي عشر) وبين طلبة الصف (الثاني عشر) لصالح طلبة الصف (الثاني عشر)، وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية السابعة.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الربيع وعطية (2016) والتي أشارت الى وجود فروق في متوسطات الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لدى طلبة جامعة اليرموك.

ويعزو الباحث الاختلاف في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة من مراهقي المدارس الثانوية في رهط تبعاً لمتغير الصف بسبب الاختلاف بين اعمار طلاب المدارس الثانوية كما تبين من خلال

نتائج الدراسة.

ويعزو الباحث هذا الاختلاف في درجات الاتزان الانفعالي بين الطلاب تبعاً لمتغير الصف بسبب طبيعة ونوعية المواد التي يأخذوها، وأيضاً بسبب طبيعة وواقع البيئة المدرسية خصوصاً أن العينة أخذت من مدارس مختلفة وبيئة التعليم في كل مدرسة تختلف عن المدارس الأخرى، وتلعب المناهج التعليمية والتخصص دور في ذلك حيث نجد أن بعض الصفوف تأخذ مواد علمية صعبة بينما في المقابل صفوف تأخذ مواد أدبية سهلة، الأمر الذي يؤثر على نفسية الطالب الثانوي وبالتالي ينعكس سلباً على انفعالاته وتعامله مع الآخرين، كما أن البيئة الصفية لها أثر بالغ تصرفات وسلوكيات الطالب وهذه البيئة تختلف من صف إلى صف ومن مدرسة إلى مدرسة، الأمر الذي يؤدي حتماً إلى وجود فروق في متوسطات الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير الصف أو المستوى الدراسي.

التوصيات:

1. ضرورة العمل على التخطيط لبرامج تدريبية وعلاجية لتنمية تقدير الذات لدى طلاب المدارس.
2. بناء برامج لتوعية الأسرة حول كيفية تنمية تقدير الذات لدى الأبناء وذلك للمساهمة في الحد من نظر الأسر للمراهقة بنظرة دونية مما تنعكس على بناء شخصية المراهق.
3. ضرورة عمل ندوات ثقافية وتعليمية للطلبة حول أساليب التعامل مع الانفعالات والمواقف.
4. إيجاد اساليب لتوعية المعلمين في المدارس من خلال التركيز على أهمية تنمية تقدير الذات لدى الطلاب.
5. إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول تقدير الذات والالتزان الانفعالي مع متغيرات أخرى.

مقترحات بحثية:

1. فاعلية برنامج علاجي لتحسين تقدير الذات لدى المراهقين في المراحل الأولى من فترة المراهقة.
2. دور الأسرة في رعاية المراهقين في المراحل العمرية الأولى من الحياة.
3. دراسة مقارنة بين المراهقين في الداخل الفلسطيني مع اقرانهم في الضفة الغربية.

المصادر والمراجع:

القران الكريم

أولا المراجع العربية:

- أبو حميد، أحمد. (2018). الاتزان الانفعالي، نشر بتاريخ : 12/11/2018
[.http://www.idereact.org](http://www.idereact.org)
- أبو شمالة، رجا. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- أبو طاعة، رنا. (2018). الأثار النفسية والاجتماعية وعلاقتها بتقدير الذات لدى القاصرين المعتقلين بالحبس المنزلي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الخليل، فلسطين.
- أبو غزالة سالمه، وآخرون. (2012). برنامج لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، مجلة البحث العلمي في الآداب: 13، 3، ص(577-597)، مصر.
- أبو مصطفى، محمد. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على إتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- أبو هويشل، أحمد. (2013). الشخصية السيكوباتية وعلاقتها بالوحدة النفسية وتقدير الذات لدى السجناء المودعين بسجن غزة المركزي، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- أحمد، إسرائ. (2018). الاتزان الانفعالي لدى نزلاء السجون المحكوم عليهم بالسجن المؤبد (دراسة حالة النزلاء بمدينة ودمندس- ولاية الجزيرة - السودان نشر بتاريخ : 09/10/2018
<http://psychoforums.net/t2663-topic>

- أحمد، سهير كامل. (2000). التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الأزنا ربطة، مصر.
- أحمد، هالة فاروق. (2002). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء من الجنسين وعلاقتها بالاتزان الانفعالي في المرحلة العمرية (14-17)، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، مصر.
- إسماعيل، ريان. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- إسماعيل، علوي. (2017). تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية، مجلة الطفولة العربية، فاس، المغرب، م (18)، ع (7)، ص 81-89.
- الألوسي، وفاء. (2014). تقدير الذات وعلاقته بمستوى التحصيل العلمي، مجلة العلوم التربوية والنفسية. ص(456-485). العراق.
- آيزنك، آيزنك. (1991). اختبار آيزنك للشخصية دليل تعليمات الصيغة العربية للأطفال والراشدين، تعريب أحمد عبد الخالق، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- بدر، محمد. (2015). الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى أساتذة جامعة القادسية، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، ص (429-472)، كلية الآداب، جامعة الموصل، العراق.
- بني يونس، محمد. (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد (19)، العدد 3، ص 925-926.
- بني يونس، محمد. (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، م 19، ع 3، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- بني يونس، محمد. (2007). سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- بهنام، شوقي. (2010). قياس قوة الأنا على عينة من أصحاب الوشم في مدينة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق، ص 180-203.
- جبر، عدنان، وإبراهيم أليه. (2012). أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين، مجلة جامعة كربلاء العلمية ، 3، (10)، ص 71-99.
- جرادات، عبد الكريم. (2006). العلاقة بين تقدير الذات والاتجاهات اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، م (3)، ع (1)، ص 143-145.
- الجميلي، علي. (2005). أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الحطاب، أمينة. (2019). الاتزان الانفعالي إحدى سمات الشخصية الشجاعة ، نشر بتاريخ : 17/03/2019 <http://alrai.com>.
- حمدان، محمد. (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- حمري، صارة. (2012). علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية، كلية العلوم الاجتماعية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة وهران، الجزائر.
- الحميدي، محمد. (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- حواشين، مفيد، وحواشين، زيدان. (2005). إرشاد الطفل وتوجيهه، ط2، دار الفكر، عمان.
- الخالدي، أديب. (2002). المرجع في الصحة النفسية، ط2 ، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، غريان، ليبيا.
- الخياطي، سعد. (2019). ما هو تقدير الذات؟ وهل لديك تقدير ذات عال أم لا؟ نشر بتاريخ : 06/08/2017 : <http://elmahtta.com>.
- الداھري، صالح. (2008). علم النفس، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- الدلو، جنان. (2005). أساسيات للعلوم في علم النفس، الدار العربية، كلية التربية الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
- الدليمي، ناهدة وحسن، إيمان وعز الدين، إيمان وعباس، أية. (2012). تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعة بابل، مجلد4 العدد (20) مجلة جامعة بابل (العلوم الإنسانية)، ص174-218، العراق.
- الربيع، فيصل، وعطية رمزي. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، دراسات العلوم التربوية، م (43)، ملحق (3)، جامعة اليرموك، الأردن.
- الزعبي، أحمد. (2010). اتجاهات طلاب كليات المعلمين نحو مهنة التدريس وعلاقتها بالاتزان الانفعالي وتحصيلهم الدراسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 11، ص (126-150).
- الزغول، عماد، والهنداوي، علي. (2007). مدخل الى علم النفس، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- زقوت، إياد. (2013). تقدير الذات وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظات غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- زهران، حامد. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، ط3، القاهرة، مصر.
- السبعوي، فضيلة. (2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها دراسة مقارنة، مجلة التربية والعلم، مجلد 15، العدد (30)، ص267-293.
- سمور، أماني. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج بمحافظة غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- سويف، مصطفى. (1996). الاتزان الانفعالي محور من محاور الشخصية، مجلة العربي، ع (9) ، ص92-116. الكويت.

- شفقة، عطا. (2008). تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ضحيك، محمد. (2004). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عاشور، باسل. (2017). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بقطاع غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عائشة، نايل. (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.
- عبد الرؤوف، رمضان. (2000). آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- العززي، عبد اللطيف. (2012). مهارات تقدير الذات ، نشر بتاريخ : 11/02/2012 <http://www.alittihad.ae/article/14517/2102>
- علي، شعبان. (2010). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الغذائي، ناصر. (2014). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- الفحل، نبيل. (2000). تقدير الذات ودفاعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية، دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد (54)، ص (264)، القاهرة، مصر.
- فرحات، آمنة، وحمودة، وفاء. (2017). علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي، الجزائر.

- فرحات، صبحي. (2010). الاتزان الانفعالي ودوره في اتخاذ القرار لدى العاملين في الإدارة العامة للصحة النفسية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- القحطاني، علي. (2013). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- قمر، مجذوب. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة دنقلا، السودان.
- كامل، أحمد. (1990). الصحة النفسية والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- مادي، صونيه. (2011). تقدير الذات لدى المرأة المستأصلة الرحم، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة البويرة، الجزائر.
- مبارك، سليمان. (2008). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، م 7، ع 2، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ص (65-97)، جامعة الموصل، العراق.
- المسعودي، عبد عون. (2002). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بغداد.
- المصري، إبراهيم. (2014). تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة، دراسات نفسية وتربوية، جامعة القدس، فلسطين.
- مونس، خالد. (2018). تقدير الذات وعلاقته بالابتكار الانفعالي لدى معلمي المرحلة الأساسية الأولى في قطاع غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، غزة، فلسطين.
- ميزاب، ناصر. (2013). إشكالية مفهوم الذات عبر مقاربات نفسية مختلفة، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

- النملة، عبد الرحمن. (2017). تقدير الذات ، مجلة فكر الثقافية ، السعودية : نشر بتاريخ
: <http://www.fikrmag.com/article-detaik.php> 11/05/2017

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Tarannum, M and Khatoon, N 2009. self-Esteem and Emotional stability of visually challenged student's journal of India Academy of Applied psychology,35(2):245-266.
- F.W. Halim, a. Zainal et al. (2011). Emotional stability and conscientiousness as predictors toward job performance. pert Anika journal of social science and humanities,1(19),39745.
- Behavioral Nutrition and physical activity ,3(5):7-22. Kumar, p. (2013). A study of Emotional stability and socio- Economics- status of student's studying in secondary schools. International Journal of Education and information studies,3(1):7-11.
- Nicoleta, R.and Vitalia ,1. (2013). The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Group. Journal of Experiential psychotherapy,16, (1);3-12.
- Kaur, M.& Kaur, G., (2016). Academic stress in relation to emotional stability of adolescent student's, international Journal of Management and social science, 5, (4),35-41.
- Richa. (2012). Relationship between self- Motivation and emotional balance. Indian streams research Journal,2, (7),152-188.

-Nasir m. (2014) a study of emotional stability and depression of orphan secondary student international journal of education and psychology research (f)epr, v3,16-21.

-Sassari, s& gallucci, m & Ruggiero, G. (2008): low perception of control as a cognitive factor of eating disorders interactive ice effects with perfectionism and self – esteem, journal.

-Ziller, A. (1996):"self-esteem– A self-social construct", journal of consulting and clinical psychology, vol (23), no (1), pp: 84-95.

-Malhi, R.& Reasons, R. (2005). enhancing self – assessment. jarir bookstore Riyadh, Saudi Arabia.

_ Murk,j.(1999).self-esteem,second Edition London,springer publishing company.

-Kay L, Delp. (2003): Self – Esteem Levels of Adolescents lth Learning Disabilities or Mental Retardation in Inclusive Or Non – Inclusive Educational Setting Master's Thesis, The Graduate School. Rowan University.

- Kumar,p.(2013). A study of Emotional stability and- socio-
Economic-status of student studying in secondary schools
international Journal of Eduction and information studies,3(1):7-11.

- Dhenin, et al. (2004): relation client, BTS l'ere et 2eme annee, BTS
Negotiation- Relation client, Ed Breal.

- Branden. (2000): The psychology of self – esteem (2 nd ed) san
Francisco, ca: jossey-bass.

- Taylor, R.D. (1987). The association between self-monitoring self
-acceptance, family relation formation, in late adolescence,
dissertation abstract, vol.48, no.11.

- Van Zalk, N, Van Zalk, M, Kerr, M.and Stattin, H. (2011). social
Anxiety as Basis Friendship Selection and Socialization in
Adolescent's Social Network, journal of personality, 79,499-526.

- Chrystal, E. (2012). the Construction and Indigenous Emotional
stability scale master thiese, Faculty of Humanities of Johannesburg
of psychology ,47, (1):25-31.

–Bhagat, V, Simback, N.&Hague, M. (2015). Impact of Emotional Stability of Working Men in their Social Adjustment Of Mangalore Karnataka, India, Natl J Physio Pharm Pharmacol,5, (5),1–4.

–Pavlenko, V, Chernyi. S, And Goubkina, D. (2009). Eeg Correlates of Anxiety and Emotional Stability in Adult Healthy Subject Neurophysiology,41, (5),400–408.

–Gifford, A. (2002). Emotion and self – control journal of Economic Behavior & organization, 49,113–130.

–Li y. (2005). construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organization conflicts and individual outcomes AOM conference. paper, under revision.

– Albright's., Terranova, M, Honts, C, goedde, j, Lachpell, J(2008). perceived stress and Emotional Stability among working adults. Student Research conference ,21 st Annual Student Research Conference.

–Judge t., Bono j. (2001). Relationship of core self–evaluations traits self–esteem generalized self–efficacy, locus of control and emotional stability–with job satisfaction and job performance: a meta–analysis journal of applied psychology,86, (1),80–92.

–Henley. (2010). teaching self– control to young children. Reaching Today's youth: The Community Circle of Caring Journal,1, (1):13–26.

–Hamartia, E. (2009). A predication of self – esteem and life satisfaction by social problem solving social problem solving. social Behavior and personality ,37, (1):73–82.

–Martins, A.and Buelga, v.and cara, M. (2007). adolescent life satisfaction and relationship with adolescent self –esteem and schools' adjustment. Annario de psicologia,38, (2):293–303.

– Snopek, M.and Hublova, v. (2008). Adolescent perceived social support and its relation to life satisfaction, self– esteem and personality: gender difference. ceskoslovenska psychology ,52, (5):500–509.

– Leary& Banmeiser, R. (2000) "the Nature and function of self–esteem " sociometerc Theory Advances in experimental social psychology,v,32.

–

-Burton. (2012). Psychology today, posted: may 30/2012 <http://www.psychologytoday.com/us/blog>.

-Mager, D. (2014). psychology today Moving toward emotional balance, posted: oct 21,2014: <http://www.psychology.com/us/blog/some-assembly-required/2014/moving-toward-emotional-balance>.

- Ackerman.(2018).what is self – esteem , posted : 23/05/2018: <http://positivepsychology.com/self-esteem>.

الملاحق:

1. ملحق رقم (1) الاستبانة قبل التعديل
2. ملحق رقم (2) الاستبانة بعد التعديل
3. ملحق رقم (3) لجنة التحكيم
4. ملحق رقم (4) كتاب تسهيل المهم

1. ملحق رقم (1) الاستبانة قبل التعديل

القسم الأول: معلومات عامة

يرجى الإجابة عن الأسئلة التي تتضمن معلومات عامة بوضع الإشارة (X):

1. الجنس:

أ. ذكر ب. أنثى

ب. الترتيب الميلادي:

أ. الأول - ب-الثاني ج- الثالث د-الرابع

ج. التحصيل الدراسي:

أ ممتاز - ب- جيد جدا

د. الصف:

أ- الصف العاشر ب - الصف الحادي عشر ج - الصف الثاني عشر

هـ. المستوى التعليمي للأب:

أ- أقل من ثانوي ب- جامعي وأكثر

و. المستوى التعليمي للأم:

أ- أقل من ثانوي ب- جامعي وأكثر

عمادة الدراسات العليا

جامعة الخليل

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط"، وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي في جامعة الخليل. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية وما عرف عنكم من معرفة واسعة واطلاع في مجال البحث والمنهجية البحثية، فأرجوا التفضل بتحكيم فقرات أداتي الدراسة المرفقتان، ومناسبتها في قياس ما وضعت لقياسه، من حيث: الصياغة اللغوية للفقرات، مناسبة الفقرات للأبعاد التي تقيسها، وأيّ تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة. وسيكون لأرائكم القيمة وملاحظاتكم السديدة الأثر الفاعل في إخراج هاتين الأداتين بالصورة المطلوبة لتحقيق أغراض الدراسة الحالية.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحث: إبراهيم الأسم

بيانات المحكم:

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص

أولاً- تقدير الذات:

تقدير الذات: ويعرف تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لذاته ومعرفته لحدود إمكانياته ورضاه عنها، وثقته بنفسه وفي قدرته على تحمل المسؤولية، ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين وشعوره بإهتمام الآخرين له.

وقد شمل المقياس في صورته الأولية (30) فقرة، تُصحح كالاتي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، محايد (3) درجات، أحياناً (2) درجة، وأبداً (درجة واحدة)، وسيكون للضغوط النفسية ثلاثة مستويات، هي: مرتفع، متوسط، منخفض.

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صيغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
		ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
المجال الأول: تقدير الذات						
1	والداي فخوران بي.					
2	أجد إهمال من الأسرة في المنزل.					
3	المعلمون يتوقعون مني الكثير.					
4	أشعر أنني عديم الفائدة في المدرسة .					
5	أنا فخور بدرجاتي .					
6	أنا جيد في فعل الأشياء مثلي مثل الآخرين.					
7	المعلمون عادة ما يكونوا سعداء من الواجبات التي أقوم بأدائها.					
9	معظم المدرسين لا يفهمونني.					
10	أنا شخص مهم في الصف.					

					11	لدي أصدقاء كثيرون في نفس عمري.
					12	لست محبوبا مثل الآخرين الذين هم في نفس عمري.
					13	معظم المدرسين لا يفهموني .
					14	أحس بأنني شخص غير مرغوب فيه في المنزل.
					15	ليست لدي علاقات كثيرة مثل الآخرين الذين هم في نفس عمري.
					16	أواجه مواقف الفشل بإسرار على النجاح.
					17	أشعر بأنني مثل الناس لست مختلفا عنهم أو أقل منهم .
					18	لدي مفهوم ذات واضح يجعلني أتصرف بنجاح.
					19	أشعر بالذنب عندما لا ألتزم بوعودي.
					20	أشعر بأن لوجودي قيمة كبيرة في المجتمع.
					21	أقبل النقد دون أن يؤثر ذلك في تقديري لذاتي.
					22	مدح الآخرين لا يهمني حول الأشياء التي أقوم بها.
					23	تراودني أفكار غريبة تجاه ذاتي وتجاه الآخرين.
					24	أحب أن أتخذ قراراتي بنفسني.
					25	لا أحب المواقف التي تقلل من ثقتي في ذاتي.
					26	لدي تقدير ذات عالي.
					27	أشعر أن الآخرين يحبونني.
					28	والداي فخوران بي.
					29	أجد صعوبة بالغة في التعامل مع الجنس الآخر .
					30	لا أستطيع أن أحتفظ بالأصدقاء.

ثانياً - مقياس الاتزان الانفعالي:

الاتزان الانفعالي: هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الافراد الذين يميلون الى هذه الحالة أكثر سعادة، وهذوءا وتفاءلا، وثباتا للمزاج، وثقة في النفس. أما الافراد الذين لا يميلون الى هذه الحالة فليدهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهن، ويشعرون بالانقباض، والكآبة، والتشاؤم، وتقلب المزاج.

وتكون المقياس في صورته الأولية من (33) فقرة تقيس في مجملها مستوى الاتزان الانفعالي. وبناءً على ذلك تمت صياغة فقرات المقياس بصورته الأولية. وتُصحح بحسب درجة الموافقة، وكالاتي: مرتفعة جداً (5) درجات، مرتفعة (4) درجات، متوسطة (3) درجات، منخفضة (2) درجة، ومنخفضة جداً (درجة واحدة)، ويكون للانتماء الوطني ثلاثة مستويات، هي: مرتفع، متوسط، منخفض.

الرقم	الفقرة	ملاءمة الفقرة		صيغة الفقرة		التعديل المقترح إن وجد
		ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
1	أنا غير مسؤول عما يحدث لي .					
2	أنا حساس جدا من تهكم الآخرين وسخريتهم .					
3	أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي .					
4	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين.					
5	أشعر أن إهتماماتي تتغير بسرعة .					
6	أشعر بالهدوء والاطمئنان في معظم الوقت .					
7	أثور من أتفه الأسباب .					
8	أشعر كثيرا بتأنيب الضمير .					
9	يمكنني أن أتغاضى بسرعة عن أخطاء الآخرين .					
10	أفكر كثيرا قبل القدوم على عمل ما .					
11	لا أنزعج كثيرا بالإخبار المؤلمة.					
12	أشعر كثيرا بالخوف والرغبة خصوصا من المواقف الجديدة.					

				أصدقائي عددهم ليس كبير .	13
				يجب على الانسان ألا ينسى الإساءة مهما طال الزمن	14
				لا توجد حرية دون قوانين وضوابط تحكمها.	15
				أتأثر كثيرا بمصائب الآخرين .	16
				أفضل الحياة العشوائية دون قيود .	17
				تنتابني كثيرا حالات لا مبالاة.	18
				أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مصائب .	19
				أعاني كثيرا من وعكات صحية .	20
				أعاني كثيرا من الأرق .	21
				أنام عدد كبير جدا من الساعات.	22
				لغة الحوار والمناقشة مضيعة للوقت .	23
				خاصمني كثيرا من الأصدقاء .	24
				أنا أبدأ غالبا بمصالحة من خاصمني .	25
				يستطيع الإنسان أن يتغلب على المصاعب مهما كانت.	26
				أفكر في الانتحار لكنه حرام .	27
				الحياة عبارة عن كم هائل من المتاعب	28
				أنا شخص عصبي.	29
				أنا عصبي جدا في المواقف التي تستحق ذلك .	30
				أتأثر بشدة في المواقف التي تستحق ذلك .	31
				عندما أواجه موقف محزن أحزن بشدة.	32
				دائما أسير وفق خطة .	33

مع بالغ شكري وتقديري

ملحق رقم (2) الاستبانة بعد التعديل

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالانفعال لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط"، لذا أرجو تعاونكم بالإجابة على كل سؤال بكل أمانة ودقة وموضوعية، لما لأجوبتكم من أهمية بالغة في نتائج هذه الدراسة والتي هي جزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، علماً أن إجاباتكم ستحاط بالسرية التامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، فلا يوجد داعٍ لذكر أسمائكم.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحث: إبراهيم الأسم

إشراف: د. إبراهيم المصري

القسم الأول: معلومات عامة

يرجى الإجابة عن الأسئلة التي تتضمن معلومات عامة بوضع الإشارة (X):

1. الجنس: أ- ذكر ب- أنثى

2. التحصيل الدراسي: أ- ممتاز ب- جيد جداً ج- جيد فما دون

3. المستوى الدراسي: أ- الصف العاشر ب - الصف الحادي عشر ج- الصف الثاني عشر

أولاً- تقدير الذات:

تقدير الذات: ويعرف تقدير الذات بأنه تقييم الفرد لذاته ومعرفته لحدود إمكانياته ورضاه عنها، وثقته بنفسه وفي قدرته على تحمل المسؤولية، ومواجهة المواقف المختلفة مع الآخرين وشعوره باهتمام الآخرين له (شوكت، 1993).

الرقم	فقرات تقدير الذات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	أعتبر نفسي مصدر فخر لوالدي.					
2.	لا تهتم الأسرة باحتياجاتي الخاصة.					
3.	توقعات المعلمين مني عالية.					
4.	أشعر أنني طالب غير فعّال في المدرسة.					
5.	أنا فخور لمستوى تحصيلي العلمي.					
6.	أنا جيد في إنجاز المهام.					
7.	المعلمون سعداء من مستوى الواجبات التي أقوم بأدائها.					
8.	معظم المدرسين لا يقدرونني بصورة جيدة.					
9.	أجد في نفسي طالب متفهم.					
10.	لدي أصدقاء كثيرون في المدرسة.					
11.	لست محبوباً مثل الآخرين الذين هم في نفس عمري.					
12.	أحس بأنني شخص غير مرغوب فيه في المنزل.					
13.	ليست لدي أنشطة كثيرة مثل الآخرين الذين هم في نفس عمري.					
14.	أواجه مواقف الفشل بإصرار على النجاح.					
15.	أشعر بأنني مثل الآخرين لست مختلفاً عنهم أو أقل منهم.					
16.	لدي مفهوم ذات واضح يجعلني أتصرف بنجاح.					
17.	أشعر بالذنب عندما لا ألتزم بكلامي أمام الآخرين.					
18.	أشعر بأن لوجودي قيمة كبيرة في المجتمع.					
19.	أقبل النقد دون أن يؤثر ذلك في تقديري لذاتي.					
20.	مدح الآخرين لا يهمني حول الأشياء التي أقوم بها.					
21.	تراودني أفكار غريبة تجاه ذاتي وتجاه الآخرين.					
22.	أحب أن أتخذ قراراتي بنفسني.					
23.	لا أحب المواقف التي تقلل من ثقتي في ذاتي.					
24.	لدي تقدير ذات عالي.					
25.	أشعر أن الآخرين يحبونني.					
26.	والداي فخوران بي.					
27.	أجد صعوبة بالغة في التعامل مع الجنس الآخر.					
28.	لا أستطيع أن أحتفظ بالأصدقاء.					

ثانياً- مقياس الاتزان الانفعالي:

الاتزان الانفعالي: هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الافراد الذين يميلون الى هذه الحالة أكثر سعادة، وهدوءاً وتفاءلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس. أما الافراد الذين لا يميلون الى هذه الحالة فليدهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض، والكآبة، والتشاؤم، وتقلب المزاج (ريان، 2006).

الرقم	فقرات الاتزان الانفعالي	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً لا
1.	أنا غير مسؤول عما يحدث لي.					
2.	أنا حساس جداً من تهكم الآخرين وسخريتهم مني.					
3.	أشعر كثيراً بالمعاناة في حياتي.					
4.	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين.					
5.	أشعر أن اهتماماتي تتغير بسرعة وفق المواقف.					
6.	أشعر بالهدوء والاطمئنان في معظم الوقت.					
7.	أثور لأسباب بسيطة.					
8.	أشعر كثيراً بتأنيب الضمير من قيامي بتصرفات غير مسؤولة.					
9.	يمكنني أن أتغاضى بسرعة عن أخطاء الآخرين.					
10.	أفكر كثيراً قبل القيام بأي عمل.					
11.	لا أنزعج كثيراً من الإخبار المؤلمة.					
12.	أشعر كثيراً بالخوف والرهبة خصوصاً من المواقف الجديدة.					
13.	عدد أصدقائي محدود مما يسبب التوتر لي.					
14.	يجب على الانسان ألا ينسى الإساءة مهما طال الزمن					
15.	لا توجد حرية دون قوانين وضوابط تحكمها.					
16.	أنتأثر كثيراً بمصائب الآخرين وأحزانهم.					
17.	أفضل الحياة العشوائية دون قيود محده لسلوكي.					
18.	تنتابني كثيراً حالات اللامبالاة تجاه أمور وقضايا مهمة.					
19.	أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مشاكل جديدة.					
20.	أعاني كثيراً من وعكات صحية.					
21.	أعاني كثيراً من الأرق.					
22.	لغة الحوار والمناقشة هي أسلوب في الحوار مع الآخرين.					
23.	خاصمني كثيراً من الأصدقاء ولكن حافظت على هدوئي.					
24.	أنا أبدأ غالباً بمصالحة من خاصمني.					
25.	يستطيع الإنسان أن يتغلب على المصاعب مهما كانت.					
26.	أفكر في الانتحار لعدم قدرتي على مواجهة مصاعب الحياة.					
27.	الحياة عبارة عن كم هائل من المتاعب والتحديات.					
28.	أنا شخص عصبي المزاج.					
29.	أنتقلب في المزاج من وقتٍ لآخر.					

أبداً لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	فقرات الاتزان الانفعالي	الرقم
					أُتأثر بشدة في المهام التي أفضّل في تحقيقها.	30.
					عندما أواجه موقف محزن أحزن بأكثر مما هو متوقع.	31.
					دائماً أسير وفق خطة محددة مما يبعث على الراحة النفسية لي.	32.

مع بالغ شكري وتقديري

4. ملحق رقم (3) لجنة التحكيم:

الاسم	التخصص	الرتبة العلمية	الجامعة
محمد عجوة	علم نفس تربوي	أستاذ مساعد	الخليل
إبراهيم المصري	إرشاد نفسي	أستاذ مساعد	الخليل
حاتم عابدين	التربية الخاصة	أستاذ مساعد	الخليل
أياد أبو بكر	الخدمة الاجتماعية	أستاذ مساعد	القدس المفتوحة
كمال سلامة	إرشاد نفسي	أستاذ مشارك	القدس المفتوحة
محمد شاهين	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ	القدس المفتوحة
عمر الريماوي	علم نفس معرفي	أستاذ مشارك	القدس
عايد الحموز	إرشاد نفسي	أستاذ مساعد	الخليل