

جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس



## عنوان الدراسة

الإتزان الانفعالي وعلاقته بتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين  
لشهادة البكالوريا و المدمجين في الأقسام الخاصة .  
دراسة ميدانية في بعض ثانويات إقليم ولاية - تيزي وزو -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي

من إعداد:

تحت اشراف الأستاذة:

▪ أ. بلحاج فروجة

- لعزلة سمية

- لبيك سيلية

السنة الدراسية 2023 / 2024

## كلمة شكر

قال رسول الله ( صلى الله عليه و سلم ) : " من صنع اليكم معروفًا فكافئوه بالشكر ، فان لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا انكم قد كافأتموه " . زواجه ابو

داوود

اخيرا نتقدم بـ جزيل الشكر الى الاستاذة " بلحاج فروجة" التي ساعدتنا  
واشرفتنا علينا و لم تبخل علينا باي معلومات عن المذكرة و لها كل التقدير  
على ما قدمته من نصائح و جهد طيلة هذا العمل .

كما نتوجه بشكر الكبير الى اساتذة و طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية  
في جامعة مولود معمري بتيزي وزو قطب تامدة و نتقدم الشكر الكبير الى  
كل الاساتذة الذين قدموا لنا يد المساعدة كل من الجهد و النصائح .

اليكم جزيل الشكر

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين و على آله و صحبه و من و لاه  
أما بعد

أحمد الله الواحد الأحد على توفيقه حمدا كثيرا الذي جعلنا نعيش فرحة توثيق ثمرة جهد سنين  
دراسية مرت من عمرنا لنختتمها بمذكرة تخرجنا هذه .

أهدي عملي هذا إلى روعي عمتى الحبيبة ، أمي الثانية التي لم تكتفي برعايتي بل علمتني معنى  
الحب و التضحية ، الوفاء و العطاء بلا حدود ، لقد كنتي السند الداعم في كل خطوة لي ، رحيلك  
ترك في قلبي فراغا كبيرا لكن ذكراك العطرة و حنانك اللذاني لم يفارقاني كانا النور الذي يهديني  
، أهدى هذا الإنجاز إليك ، إفتخري فقد حققت حلمنا الذي لا طالما كنت جزءا منه رحمك الله و  
جعل مأواك الجنة .

إلى زوجي العزيز (عمارة صالح)

الذي كان سندي و داعمي خلال كل لحظة في هذا المشوار الطويل شكرا لك على صبرك و  
تفهمك ، و تشجيعك المستمر.

إلى إبتني الغالية (أريناس)

التي منحتني الأمل و الإلهام في كل يوم و التي رافقتني خطوة بخطوة خلال إنجازي لعملي هذا و  
كانت شاهدة على تحقيق حلمي الذي أصبح حقيقة ، كنت معي لحظة بلحظة كانت كل ركلة  
تركليتها و أنت داخل أحشائي تحسسيني و كأنك تقولين أكملني يا أمي لا يهم التعب و إنما الهدف  
أهم

إلى أبي و أمي اللذان ربباني حفظكما الله و رعاكما و أدمكما سندنا لنا و أبعد عنكما كل سوء

إلى إخواني و أخواتي، أشكركم على دعمكم لي و سؤلكم عني و عن أحوال دراستي .

إلى حماتي العزيزة التي كانت دوما مصدر دعم لي بطيبتها و حنانها الذي لا يوصف ، أشكرك  
من كل أعماق قلبي على كل ما قدمته من حب و إهتمام و تشجيع خلال هذه المرحلة .

إلى إخوان و إخوات زوجي الأعرء الذين كنتم لي كالعائلة الثانية ، و أترتم في حياتي بلطفهم و  
إهتمامكم الدائم ، أفتخر [وجودي بينكم ، و أهدى هذا الإنجاز لكم راجية من الله أن يديم المحبة  
بيننا .

إلى رفيقة دربي و أختي التي شاركتني هذا المشوار الدراسي "سيلية" أهديك العمل و أطلب من  
المولى عزوجل أن ينير دربك و يحقق جميع أحلامك و آمالك .

سمية

## اهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى واهله ومن وفي اما بعد:  
الحمد لله الذي وفقنا لنتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه  
ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة الى الوالدين الكريمين حفظهما الله  
وادامهم نورا لدربي

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من اخ عزيز واخوات شهرزاد  
ليندة سميرة ديهية الى ابنائهم و بناتهم بالاخص اميرة التي ساعدتني في  
المذكرة الى زوجة اخي الوحيد الى الشخص الذي شاركت معه حياتي و  
رفيق دربي زوجي فرحات و كل عائلته الى كل من وقف معي من بعيد و  
قريب الى كل صديقاتي اللواتي وقفن معي.

و اهديه الى رفيقتي و اختي التي شاركت معها المشوار الدراسي سمية و  
ابنتها التي تعبت معنا طول المشوار الدراسي اريناس .

**سليمة**

## فهرس المحتويات:

كلمة شكر

اهداء

ملخص

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

فهرس الاشكال

مقدمة ..... أ-ب

### الفصل الأول: الاطار العام للإشكالية

1-إشكالية الدراسة ..... 5

2-فرضيات الدراسة ..... 11

3-اهداف الدراسة ..... 13

4-أهمية الدراسة ..... 13

5-تحديد المفاهيم الإجرائية ..... 14

### الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي

تمهيد ..... 23

1-تعريف الاتزان الانفعالي ..... 24

2-نظريات الاتزان الانفعالي ..... 26

3-ابعاد الاتزان الانفعالي ..... 29

4-سمات الاتزان الانفعالي ..... 30

5-طبيعة الاتزان الانفعالي ..... 31

6-العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي ..... 32

7-طرق تحقيق الاتزان الانفعالي ..... 34

8-الاتزان الانفعالي والصحة النفسية ..... 35

37 ..... خلاصة

### الفصل الثالث: تأكيد الذات

40	تمهيد
40	مفهوم تأكيد الذات
46	النظريات المفسرة لتأكيد الذات
48	أعراض و علامات تأكيد الذات
49	محددات و خصائص تأكيد الذات
54	أهمية تأكيد الذات
56	طرق تعديل سلوك الأفراد الذين يعانون من عدم تأكيد الذات
58	خلاصة

### الفصل الثالث : المراهق المعيد لشهادة البكالوريا

61	تمهيد
62	1-تعريف المراهقة
63	2-مراحل المراهقة
64	3- خصائص المراهقة المتأخرة
66	4-مشكلة المراهق المتمدرس
67	5-المراهق المعيد للبكالوريا
70	خلاصة

### الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

73	تمهيد
74	1. التذكير بفرضيات الدراسة
75	2. الدراسة الاستطلاعية
75	3. تعريف الدراسة الاستطلاعية
75	4. أهداف الدراسة الاستطلاعية

76	5. مكان و زمان الدراسة الاستطلاعية.....
76	6. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.....
77	خلاصة.....
80	2-الدراسة الأساسية .....
80	منهج الدراسة .....
80	عينة الدراسة و خصائصها .....
86	أدوات الدراسة.....
101	البرامج الإحصائية المستخدمة .....
103	خلاصة .....

### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة الدراسة الأساسية

107	تمهيد .....
108	1. عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى.....
113	2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية.....
114	3. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة.....
117	4. عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة.....
121	5. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
123	6. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية .....
124	7. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
126	8. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة .....
129	استنتاج عام .....
133	خاتمة.....

- المراجع

- الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح أرقام البنود الإيجابية و السلبية لمقياس <b>الإتزان</b> الإنفعالي	77
02	جدول يوضح قيم معامل ألفا كرومباخ لمقياس الإتزان الإنفعالي حسب الدراسة الحالية	78
03	جدول يمثل العبارات التي تم التعديل فيها بالنسبة لمقياس الإتزان الإنفعالي بعد التحكيم	79
04	جدول يوضح بنود مقياس تأكيد الذات	80
05	جدول يوضح معامل الارتباط بين درجات بنود بعد التوكيدية الإجتماعية لحساب صدق الإتساق الداخلي لمقياس تأكيد الذات	82
06	جدول يوضح معامل الارتباط بين درجات بنود بعد الدفاع عن الحقوق و درجته الكلية لحساب صدق الإتساق الداخلي لمقياس تأكيد الذات	83
07	جدول يوضح معامل الارتباط بين درجات بنود بعد التوجيهية و درجته الكلية لحساب صدق الإتساق الداخلي لمقياس تأكيد الذات	84
08	جدول يوضح معامل الارتباط بين درجات بنود بعد الإستقلالية و درجته الكلية لحساب صدق المقياس الداخلي لمقياس تأكيد الذات	85
09	جدول يوضح صدق الإتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيت الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (مقياس تأكيد الذات)	86
10	جدول يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لبعده التوكيدية الإجتماعية لمقياس تأكيد الذات	86
11	جدول يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لبعده الدفاع عن الحقوق لمقياس تأكيد الذات	87
12	جدول يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لبعده التوجيهية لمقياس تأكيد الذات	88
13	جدول يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لبعده الإستقلالية لمقياس تأكيد الذات	88
14	جدول يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لمقياس تأكيد الذات	89
15	جدول يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس تأكيد الذات	90

90	جدول يوضح معامل الثبات الفاكرومياخ لمقياس تأكيد الذات	16
91	جدول يوضح معامل الفاكرومياخ لمقياس تأكيد الذات حسب الدراسة الحالية	17
92	جدول يمثل خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس	18
93	جدول يمثل خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الشعبة	19
94	جدول يمثل خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية حسب المؤسسة (الثانوية)	20

### قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
93	شكل يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الجنس	01
94	شكل يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الشعبة	02
95	شكل يمثل التمثيل البياني لتوزيع الثانويات	03

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاتزان الانفعالي و توكيد الذات لدى التلاميذ المتدرسين المعيديين لشهادة البكالوريا و المعيديين ادماجهم بعد أن سبق إقصاءهم من مقاعد الدراسة. اي أن عينة الدراسة شملت التلاميذ المعيديين لمرة أو أكثر من مرة شهادة البكالوريا. و لتحقيق اهداف الدراسة قمنا باستعمال أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الاتزان الانفعالي ل "عادل العدل" المتكون من 56 بند و مقياس توكيد الذات للطالبة الباحثة "بزوح إبتسام" المتكون من 39 بند والذي تم بنائه انطلاقا من دراسات سابقة ، و تم التحقق من مؤشرات صدقهما و ثباتهما و ذلك بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية و الأخذ بعين الاعتبار رأي السادة الاساتذة المحكمين.

تكونت عينة دراستنا من 140 تلميذ من مختلف ثانويات إقليم ولاية تيزي وزو و منهم 59 فتى و 81 فتاة حيث بلغ عدد تلاميذ ثانوية آيت باطة 34 تلميذ بنسبة تقدر 24.3%، و عدد تلاميذ ثانوية حمادي محمد (56) تلميذ 32 منهم من شعبة العلوم التجريبية يدرسون في قسم خاص بالمعديين ادماجهم بعد قرار فصلهم دراسيا بنسبة 40.3%، و بلغ عدد تلاميذ ثانوية العيمش علي 20 تلميذ بنسبة 14.3%، و عدد تلاميذ ثانوية 13 شهداء المعدومين 23 تلميذ بنسبة 16.4% أما ثانوية سحوي علفية فقد بلغ عددهم 7 تلاميذ بنسبة 5% و هم أقل من كل الثانويات و هذا راجع إلى التغييب العمد عن الحصص و غياب الرقابة الادارية عن ذلك.

وتوصلت النتائج إلى بلوغ مستوى متوسط في كل من الاتزان الانفعالي وتأكيد الذات في الفرضية الأولى، أما في الفرضية الثانية فقد توصلنا إلى وجود علاقة بين كل من الاتزان الانفعالي وتأكيد الذات، أما الفرضية الثالثة فنقرر بوجود فروق بين الجنسين وعدم وجود فروق في متغير الشعبة في الاتزان الانفعالي، في حين الفرضية الرابعة توصلنا إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في حين توجد فروق تعزى لمتغير الشعبة ويظهر ذلك في شعبة العلوم التجريبية في تأكيد الذات.

## **Summary :**

This study thrives to identify the emotional balance and self-affirmation of students repeating the baccalaureate degree and the reintegrated after they had previously been excluded from school. In other words, the study sample included students who repeated the baccalaureate certificate one or more times. To achieve the objectives of the study, we used the study tools represented by the “Adel Al-Adl” emotional stability scale, which consists of 56 items and The self-affirmation scale for the student researcher, “Bazhouh Ibtisam,” consists of 39 items, which was built on the basis of previous studies, and their validity and reliability indicators were verified after conducting the exploratory study and taking into account the opinion of the distinguished professors.

Our study sample consisted of 140 students from various high schools in the Tizi Ouzou province, including 59 boys and 81 girls. The number of students from Ait Bata high School was 34 students, representing an estimated rate of 24.3%, and the number of students from Hammadi Mohamed high School was (56) students, 32 of whom were from the Experimental Sciences Division. They study in a special section for reintegration students after the decision to expel them from their academic studies, at a rate of 40.3%. The number of students in Al-Aimish Ali high School reached 20 students, at a rate of 14.3%, and the number of students in 13 Shuhada Al-Maadoumin high School was 23 students, at a rate of 16.4%. As for Sahwi Aljiya high School, their number reached 7 students, at a rate of 5%, and they are fewer than all high schools due to intentional absence from classes and the absence of administrative control over this.

The results reached a moderate level in both emotional balance and self-affirmation in the first hypothesis. As for the second hypothesis, we found that there is a relationship between emotional balance and self-affirmation. As for the third hypothesis, there are no differences between the sexes and no differences in The division variable in emotional balance, while the fourth hypothesis concluded that there are no differences attributed to the gender variable, while there are differences attributed to the division variable, and this appears in the experimental sciences division in self-affirmation.

## مقدمة:

تشغل الدراسة حيزا كبيرا من حياة التلاميذ حيث يلعب النجاح فيها أو الرسوب دورا هاما على الحياة الإنفعالية لهم و خاصة عند بلوغهم أهم مرحلة في مشوارهم الدراسي و التي تتمثل في إجتياز شهادة البكالوريا التي تعد منعرج حاسم في مسارهم العلمي أين يواجه التلاميذ ضغوط نفسية و اجتماعية كبيرة تتطلب منهم القدرة على التعامل مع هذا التوتر و الضغوط بصورة إيجابية لإثبات ذاتهم و تحقيق الإلتزان الإنفعالي.

فالإلتزان الانفعالي يعني قدرة الفرد على التحكم في مشاعره و إنفعالاته ، و التعامل مع المواقف الضاغطة دون ان يفقد السيطرة . فبالنسبة للتلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا فهم لا يعانون فقط من ضغوط دراسية و إنما بسبب إعادة السنة بحد ذاتها مما يستدعي منهم الموازنة بين إنفعالاتهم و مشاعرهم .

في حين يشير تأكيد الذات الى قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره و مشاعره و حقوقه بثقة دون ان يكون عدوانيا او إنطوائيا. هذه المهارة تعتبر أساسية للتلاميذ حيث تساعدهم على التواصل بفاعلية مع الآخرين ، و التعامل مع المواقف المختلفة بثبات وثقة بالنفس ، و هو ما يمكن ان يعزز من آدائهم الأكاديمي و قدرتهم على مواجهة التحديات .

التلاميذ المعيدين للسنة الدراسية يواجهون تحديات إضافية تتعلق بالشعور بالإحباط او الفشل . و هنا يلعب كل من تأكيد الذات و الإلتزان الإنفعالي دورا كبيرا في مساعدتهم على إستعادة ثقتهم بأنفسهم و استمرارهم في تحقيق أهدافهم . و التلاميذ المدمجين يشيرون إلى فئة من التلاميذ الذين أعادوا البكالوريا لأكثر من مرة و تم فصلهم من الدراسة و ثم إعادتهم بعد تقديم طلب خطي لمديرية التربية مع الأخذ بعين الإعتبار ملاحظات سجلهم المدرسي و عقد اجتماع مع الأساتذة حول إمكانية إدماجهم . بينما يلعب تأكيد الذات و الإلتزان الإنفعالي دورا هاما لدى هذه الفئة حيث يحتاجون الى تطوير مهارات تأكيد الذات ليتمكنوا من التعبير عن إحتياجاتهم الأكاديمية و النفسية بوضوح . و تطوير الإلتزان الإنفعالي يساعدهم على مواجهة هذه الضغوط بطريقة إيجابية .

و في دراستنا الحالية نسعى الى إبراز علاقة الإتزان الإنفعالي و تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة و ذلك من خلال تقسيم الدراسة إلى :  
**الفصل الأول :** الذي خصصناه للإطار العام للإشكالية ، تحديد إشكالية البحث ووضع الفرضيات بالإضافة الى أهمية و أهداف الدراسة ، مع تقديم التعاريف الإجرائية للمفاهيم و التطرق إلى ذكر بعض الدراسات المتعلقة بمتغيري الدراسة و التعقيب عليها .

**الجانب النظري :** و هو الإطار النظري لمتغيرات الدراسة و يتضمن أربعة فصول :

**الفصل الثاني:** المخصص للإتزان الإنفعالي ، حيث عرفنا فيه الإتزان الإنفعالي ، ثم تطرقنا الى الخلفية النظرية لهذا المتغير ( أبعاد الاتزان الانفعالي ، سمات الإتزان الانفعالي ، طبيعة الاتزان الانفعالي العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي ، طريقة تحقيق الإتزان الانفعالي و ثم الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية ) و أخيرا الخاتمة .

**الفصل الثالث :** المخصص لتأكيد الذات عرضنا فيه مفهوم تأكيد الذات ثم النظريات المفسرة لتأكيد الذات أعراض و علامات تأكيد الذات ، محددات و خصائص تأكيد الذات ، أهمية تأكيد الذات و أخيرا طرق تعديل سلوك الأفراد الذين يعانون من عدم تأكيد الذات و الخلاصة.

**الفصل الرابع :** المتخصص للمراهق المعيد لشهادة البكالوريا تطرقنا فيه الى ما يلي تعريف المراهقة مراحل المراهقة ، خصائص المراهقة المتأخرة ، مشكلات المراهق المتمدرس و أخيرا المراهق المعيد للبكالوريا و الخاتمة.

**الجانب التطبيقي:** و هو الاطار الميداني للبحث و يتضمن فصلين:

**الفصل الخامس :** يتمثل في الاجراءات المنهجية للدراسة الإستطلاعية بحيث قمنا بالتذكير بفرضيات الدراسة ، تعريفها ، خصائصها ، المجال الزمني و المكاني ، أدوات و تقنيات البحث.

**الفصل السادس :** يتمثل في عرض و مناقشة نتائج الفرضيات على أساس نتائج الاحصاء ثم قمنا بتقديم إستنتاج عام و تقديم التوصيات ثم ذكر قائمة المراجع و الملاحق

الفصل الاول

الاطار العام للاشكالية

## الفصل الاول :الإطار العام للإشكالية

- 1.تحديد اشكالية البحث
- 2.تحديد فرضية الدراسة
- 3.أهمية الدراسة
- 4.أهداف الدراسة
- 5.تحديد المفاهيم الأساسية الاجرائية

## الإشكالية :

النجاح في شهادة البكالوريا يعتبر اهم اساسيات و اهتمامات المتعلم في مساره الدراسي لما له من ايجابية في جميع المجالات الحياتية التي يعيشها ،و بهذا النجاح يكون متزنا انفعاليا و يعبر عن ذاته بكل ثقة و يتصف بالتوافق .و العكس صحيح لدى التلميذ الراسب، يعاني من الشك و التردد في امكانياته و قدراته و من الطبيعي ان يآثر ذلك على اتزان انفعالاته، و اختلالها فيعاني من الاحباط و الانعزال عن المجتمع و الخجل و عدم القدرة عن التعبير عن المشاعر اما الايجابية او السلبية اي التدني في تأكيد الذات .

تعد الانفعالات جزء لا يتجزأ من حياة الفرد فهي تتدخل في جميع جوانب حياته اليومية ،لأنها من اهم الاسس التي تبنى عليها شخصية الفرد المتكاملة فبذلك تعمل على توجيه حياة الفرد النمائية في السياق الصحيح، بكل ما تحمله من سلوكيات و انفعالات لهذا يعتبر الاتزان الانفعالي ضرورة لا بد منها ،فهو يعني ارساء التحكم و السيطرة على الذات فهو يأخذ معنى المرونة التي تمكن صاحبها من التحكم في مشاعره و التكيف مع انفعالاته الجديدة .

اشارت دراسة القادري (2008) بسوريا تحت عنوان :التفكير الابداعي و علاقته ببعض المتغيرات (الاتزان الانفعالي ،التسرع ،التردد)و تكونت عينة الدراسة من (600) طالبا و طالبة من مدرسة محافظة دمشق وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة دالة احصائية بين درجات افراد العينة في اختبار التفكير الابداعي و درجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي غياب فروق دالة احصائيا بين درجات افراد العينة على اختبار التفكير الابداعي و درجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس .(عمر، حلاوة، 2010،ص19)

بينما اشارت دراسة لمى نزار و معين نصرأوين(2019) بفلسطين تحت عنوان مستوى الاتزان الانفعالي و علاقته بتكوين الصداقات و التوافق الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية في بلدة العينة ،تكونت عينة الدراسة من (285) طالبا و طالبة من مرحلة الاعدادية في بلدية العينة بفلسطين و اظهرت النتائج وجود مستوى متوسط لكل من الاتزان الانفعالي و تكوين

الصدقات و التوافق الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية ،كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي و تكوين الصداقات و التوافق الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية .(لمى ،نصراوي ،2019،ص4)

اما دراسة نجية محمد بشير الشيباني (2020)ليبيا تحت عنوان: الاتزان الانفعالي و علاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات ،و التي تكونت عينة الدراسة من (120) طالبا و طالبة و تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد سيرير ياكوف (1988)ومقياس اتخاذ القرار من اعداد سجان الملحم (2014)وقد اسفرت نتائج الدراسة عن النتائج اولا :تمتع افراد عينة الدراسة بالاتزان الانفعالي و اتخاذ القرار ،كما اكدت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي و اتخاذ القرار . (بشير،الشيباني ،2020،ص2)

ومن هنا متغير تأكيد الذات الذي بحد ذاته سمة من سمات الشخصية المكونة للفرد والتي تجعله عضوا فعالا في المجتمع وذلك بغية تنمية التفاعل وبناء العلاقات ورفع الثقة بالنفس والتمكن من اتخاذ القرارات.

يتمكن الفرد من تحقيق ذاته عندما يتمكن من الدفاع عن حقوقه دون تعدي الحدود والمساس بحقوق الاخرين. وقد عمل الباحثون جاهدين من اجل دراسة تأكيد الذات.

في دراسة اجراها تيجال ( TJALLA 2008 ) بعنوان السلوك التوكيدي لدى المراهقين في الولايات المتحدة الامريكية، لقد هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين اساليب التنشئة الاجتماعية والسلوك التوكيدي لدى المراهقين. شملت عينة الدراسة مجموعة من المراهقين تتراوح اعمارهم بين (12-15) سنة في المدارس الامريكية، توصلت النتيجة الا ان هناك ارتباط وثيق بين التنشئة الاجتماعية للمراهقين وسلوكهم التوكيدي، وان الدعم العاطفي المقدم من قبل الاهل يرتبط عكسيا مع انحرافهم. (بزوح ،2021،ص24)

بينما اشارت دراسة "علي المومني"، "يوسف الخطيب"، "ابراهيم البشايرة" (2021) تحت عنوان علاقة توكيد الذات بالأمن النفسي و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في شمال الاردن، وقد تكونت عينة الدراسة من (1672) طالبا و طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، اظهرت نتائجها حصول افراد العينة على درجة متوسطة من توكيد الذات و الامن النفسي، و الذكاء الانفعالي، كما اشارت النتائج الى ان هناك علاقة دالة احصائيا بين كل توكيد الذات و الامن النفسي و الذكاء الانفعالي). المومني، الخطيب، البشايرة، 2021، ص5-6)

اما دراسة مسلم محمد الغافري (2020) تحت عنوان واقع اثر التخصص الاكاديمي و الجنس على تأكيد الذات لدى طلبة جامعة التقنية و العلوم التطبيقية (كلية العلوم التطبيقية) بعمان و التي هدفت الى الكشف عن واقع تأكيد الذات لدى طلبة جامعة العلوم التطبيقية و التعرف على ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في اثر كل من التخصص الاكاديمي و الجنس على درجات تأكيد الذات لدى الطلبة تكونت عينة الدراسة من 98 طالب و طالبة و طالبات تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وقد اسفرت النتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0,08 \leq \alpha$ ) بين الذكور و الاناث في مستوى ابعاد مقياس تأكيد الذات، كما اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \leq \alpha$ ) في مستوى تأكيد الذات تبعا لمتغير التخصص. (الغافري، 2020، ص122)

دراسة شعبان، حجازي غادة عودة، (2013) تحت عنوان التنشئة السياسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلبة المدارس الثانوية بمحافظة رفح فلسطين والتي هدفت الى التعرف على علاقة التنشئة السياسية بتوكيد الذات لدى الطالب الفلسطيني.

وقد شملت عينة الدراسة حوالي (500) طالب و طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد أظهرت نتائج الدراسة أولا وجود علاقة طردية بين التنشئة السياسية و توكيد الذات ثانيا ارتفاع نسبة التنشئة السياسية لدى الطلبة في المدارس الثانوية، ثالثا ارتفاع مستوى توكيد

الذات لدى الطلبة في المدارس الثانوية تعزى لمتغير المستوى الدراسي و ذلك لصالح طلبة الصف العاشر منها وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير تأكيد الذات بين الذكور و الاناث لصالح الذكور ،عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التنشئة الاجتماعية تعزى الجنس ،و المستوى الدراسي .(بزوح ،2021،ص27-28)

فيعد تأكيد الذات و الاتزان الانفعالي الركيزة الاساسية في حياة الافراد . فعندما يكون متزن انفعاليا و تأكيد ذاته مرتفع يتمكن الفرد من التعبير عن آرائه و افكاره و مشاعره في المواقف الاجتماعية او العائلة او الاصدقاء و خاصة في المدارس و هي اهم المراحل التي يمر بها.

يمر الفرد خلال حياته بمراحل نمائية مختلفة و يقابل كل مرحلة من هذه المراحل النمائية مرحلة تعليمية التعليم الثانوي التي تقابلها مرحلة المراهقة المقسمة بحد ذاتها الى ثلاثة مراحل الا و هي مرحلة المراهقة الاولى و التي تمثل مرحلة بداية البلوغ الجنسي و التغيير النفسي و الجسدي و كذلك الاجتماعي و التي تمتد من 11 الى 14 سنة و من ثم تليها المراهقة المتوسطة الممتدة من 14 الى 17 سنة و التي خلال هذه المرحلة تبدا التغييرات البيولوجية بالاكتمال و التطور و تكون في حالة هيجان اين يصبح المراهق ينظر الى نفسه انه كبير بينما ينظر اليه المجتمع على انه لا يزال صغيرا اما المراهقة المتأخرة تمتد من 18 الى 21 سنة و خلالها تطهر علامات النضج و الوعي و الخروج من المراهقة التي تمثل جزء من الشخصية الخيالية الى الشخصية الحقيقية الواقعية ،و تقابل هذه الاخيرة مرحلة التعليم الثانوي الممتدة للثلاث سنوات في حال السير العادي لدراسة التلاميذ الغير معيد و اكثر بالنسبة لمعيدين حيث تصل الى 5 سنوات في حال الاعادة خلال السنة الاولى و الثانية كون فرصة اعادتهم للسنة تبلغ فرصتين بينما الفرص بالنسبة للسنة الثالثة اكثر من فرصتين من خلال تطبيق سياسة اعادة ادماج و التي تمثل فرصة لتلاميذ الراسبين في شهادة البكالوريا لأكثر من مرة .

## 2-التساؤلات:

## 1. التساؤل الأول:

ما مستوى كل من الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة؟

ويتفرع التساؤل الأول إلى التساؤلات الجزئية التالية:

## 1.1. التساؤل الجزئي الأول:

ما مستوى الإتزان الإنفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة؟

## 2.التساؤل الثاني :

هل توجد علاقة بين الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة؟

## 3.التساؤل الثالث :

هل توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في الإتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الجنس والشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)؟

ويتفرع التساؤل الثالث إلى التساؤلات الجزئية التالية:

**1.3. التساؤل الجزئي الأول :**

هل توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الإتزان الإنفعالي؟

**2.3. التساؤل الجزئي الثاني:**

هل توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في الإتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)؟

**4. التساؤل الرابع :**

هل توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الجنس والشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)؟

ويتفرع التساؤل الرابع إلى التساؤلات الجزئية التالية:

**1.4. التساؤل الجزئي الأول :**

هل توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات؟

**2.4. التساؤل الجزئي الثاني:**

هل توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات؟

## 3-الفرضيات:

## 1.2.الفرضية الأولى :

" مستوى كل من الإلتزان الإنفعالي وتأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة."

وتتفرع الفرضية الأولى إلى الفرضيات الجزئية التالية:

## 1.1.2.الفرضية الجزئية الأولى :

" مستوى الإلتزان الإنفعالي مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة."

## 2.1.2.الفرضية الجزئية الثانية :

" مستوى تأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة."

## 2.2.الفرضية الثانية :

"توجد علاقة بين الإلتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة."

## 3.2.الفرضية الثالثة :

"توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في الإلتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الجنس والشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي).

وتتفرع الفرضية الثالثة إلى الفرضيات الجزئية التالية:

**1.3.2. الفرضية الجزئية الأولى :**

"توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الاتزان الانفعالي."

**2.3.2. الفرضية الجزئية الثانية:**

"توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في الاتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)

**4.2. الفرضية الرابعة :**

"توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الجنس والشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياض).".

وتتفرع الفرضية الرابعة إلى الفرضيات الجزئية التالية:

**1.4.2. الفرضية الجزئية الأولى :**

"توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات."

**2.4.2. الفرضية الجزئية الثانية:**

"توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي).

## -4 أهمية الدراسة:

تناولت دراسة الاتزان الانفعالي وعلاقته بتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين.

تسليط الضوء على أهمية الاتزان الانفعالي في تحقيق تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين.

دور تأكيد الذات في تجاوز التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين لازمة (صدمة) الرسوب في شهادة البكالوريا باعتبارها امتحان مصيري.

تساهم الدراسة في فتح سبيل وافاق للبحث أكثر في هذا الموضوع عند الاخذ بعين الاعتبار نظرة المجتمع والأقران وكذلك الطاقم التربوي لهذه الفئة

## -5 أهداف البحث:

-تسليط الضوء على مفهوم الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين و الذي يلعب دورا بارزا في تحقيق تأكيد الذات.

-التعرف على مستوى توكيد الذات و الإتزان الإنفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين.

-التعرف على العوامل التي تساعد في تحقيق تأكيد الذات و الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين.

-التعرف على مدى تحقيق التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين لتأكيد الذات.

-التعرف على مدى تحقيق التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين للاتزان الانفعالي.

**-التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة :**

الاتزان الانفعالي : هو قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وانفعالاته بحيث يظل متزنا ومستقرا نفسيا في المواقف المختلفة سواء كانت إيجابية او سلبية. وهي تلك الدرجات التي يتحصل عليها عينة الدراسة (تلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا) بعد الاجابة على مقياس الاتزان الانفعالي لعادل العدل (1955) الذي قام اسامة المومني (2001) بتقنيته ليتناسب مع البيئة الفلسطينية وبعد ذلك قام ريان (2006) بتطوير هذا المقياس عن طريق التعديل في العديد من العبارات.

تأكيد الذات : هو قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وافكاره وحقوقه بطريقة واضحة وصريحة مع الحفاظ على احترام حقوق الاخرين. وهي تلك الدرجات التي يتحصل عليها افراد عينة الدراسة (التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين) بعد الاجابة على مقياس تأكيد الذات من تصميم الطالبة الباحثة بزوح ابتسام لنيل شهادة الدكتوراه (2020-2021) انطلاقا من تطلعها على الدراسات السابقة حول موضوع البحث.

التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا : هم الطلاب الذين لم يتمكنوا من النجاح في امتحان البكالوريا وبالتالي يعيدون السنة وهم عينة دراستنا التي سنطبق عليها مقياس الاتزان الانفعالي وتأكيد الذات من أجل الاجابة على الاسئلة وتأكيد فرضيات الدراسة.

التلاميذ المدمجين : هم التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا مرتين او اكثر سبق لهم و ان تم اقضاءهم (تم توجيههم الى الحياة المهنية) تم قبول طلبهم للعودة الى مقاعد الدراسة بعد تقدمهم بطلب خطي لمديرية التربية. وهم جزء من عينة دراستنا الذين تم تطبيق عليم مقياسي الاتزان الانفعالي وتأكيد الذات.

## 7-التعقيب عن الدراسات السابقة :

## أ-الاتزان الانفعالي : الدراسات العربية

اما دراسة نجية محمد بشير الشيباني (2020)ليبيا تحت عنوان:الاتزان الانفعالي و علاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات ،و التي تكونت عينة الدراسة من (120) طالبا و طالبة و تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد سيرير ياكوف (1988)ومقياس اتخاذ القرار من اعداد سجان الملحم (2014)وقد اسفرت نتائج الدراسة عن النتائج اولا :تمتع افراد عينة الدراسة بالاتزان الانفعالي و اتخاذ القرار ،كما اكدت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي و اتخاذ القرار .( الشيباني ،2020،ص2)

اشارت دراسة القادري (2008)بسوريا تحت عنوان :التفكير الابداعي و علاقته ببعض المتغيرات (الاتزان الانفعالي ،التسرع ،التردد)و تكونت عينة الدراسة من (600) طالبا و طالبة من مدرسة محافظة دمشق وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة دالة احصائية بين درجات افراد العينة في اختبار التفكير الابداعي و درجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي غياب فروق دالة احصائيا بين درجات افراد العينة على اختبار التفكير الابداعي و درجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس .(القادري ،2008،ص19)

دراسة احمد الجوهرى 2016:تحت عنوان دور الاتزان الانفعالي في تعزيز الاداء الوظيفي لدى الموظفين حيث تناولت الدراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الاداء الوظيفي لدى الموظفين في المؤسسات الحكومية، و توصلت الى ان الموظفين الذين يتمتعون بمستوى عالي من اتزان انفعالي يظهرون اداء وظيفي افضل و اكثر تكيفا مع بيئة العمل.(الجوهرى،2016،ع45)

**الدراسات الأجنبية :**

دراسة شيما اليم (2013) الهادفة الى تعرف الفروق في درجة امتلاك الطلبة في جامعة نيودلهي للاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الكلية، بالإضافة الى تعريف الفروق في درجة امتلاك الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس تضمنت عينة الدراسة (100) طالب و طالبة من كليات متعددة و اشارت النتائج الى عدم وجود فرزق بين الطلبة في درجة امتلاكهم للاتزان الانفعالي بين الذكور و الاناث. ( أليم ،2013،ص23)

**الدراسات العربية :**

بينما اشارت دراسة علي المومني ،يوسف الخطيب ،ابراهيم البشاييرة (2021)تحت عنوان علاقة توكيد الذات بالأمن النفسي و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في شمال الاردن ،وقد تكونت عينة الدراسة من (1672) طالبا و طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية ،اظهرت نتائجها حصول افراد العينة على درجة متوسطة من توكيد الذات و الامن النفسي ،و الذكاء الانفعالي ،كما اشارت النتائج الى ان هناك علاقة دالة احصائيا بين كل توكيد الذات و الامن النفسي و الذكاء الانفعالي .علي المومني محمد، يوسف الخطيب فريال ،ابراهيم البشاييرة محمود ،(2021،ص5-6)

اما دراسة مسلم محمد الغافري (2020)تحت عنوان واقع اثر التخصص الاكاديمي و الجنس على تأكيد الذات لدى طلبة جامعة التقنية و العلوم التطبيقية (كلية العلوم التطبيقية) بعمان و التي هدفت الى الكشف عن واقع تأكيد الذات لدى طلبة جامعة العلوم التطبيقية و التعرف على ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في اثر كل من التخصص الاكاديمي و الجنس على درجات تأكيد الذات لدى الطلبة تكونت عينة الدراسة من 98 طالب و طالبة و طالبات تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة ،وقد اسفرت النتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0,08 \leq \alpha$ ) بين الذكور و الاناث في مستوى ابعاد

مقياس تأكيد الذات ،كما اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \leq \alpha$ ) في مستوى تأكيد الذات تبعا لمتغير التخصص .( الغافري ،2020،ص122)

### الدراسات الاجنبية :

دراسة (borgers,1979) دراسة بعنوان اثر تأكيد الذات و مواضيع الضبط و الاتجاهات على الدفاع الى الانجاز و تكونت العينة من (90) طالب و طالبة من طلاب المرحلة الجامعية ،و استخدام مقياس تأكيد الذات ،مقياس روتر لمواضيع الضبط و مقياس الاتجاهات لقياس الدافع للإنجاز و اوضحت النتائج ان الدافع للإنجاز لا يرتبط ارتباطا دالا مع تأكيد الذات و مواضيع الضبط .( المطيري ،2009،ص41)

### الدراسات الجزائرية:

#### الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي:

دراسة (عمارة ،ابو عيشة ،2016)تحت عنوان العلاقة بين الاتزان الإنفعالي و الحوار الاسري لدى المراهقين ،و معرفة الاتزان الانفعالي و الحوار الاسري باختلاف الجنس و عدد افراد الاسرة (اقل من 5 افراد ،5فما فوق )،تكونت عينة الدراسة (197)تلميذ من السنة الرابعة بمدينة تقرت الجزائرية ،استخدمت الباحثين اداة لقياس الاتزان الانفعالي و الحوار الاسري ،و دلت النتائج على وجود علاقة ضعيفة بين الاتزان الانفعالي و الحوار الاسري ،و وجود فروق دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي و الحوار الاسري لصالح الاناث و على وجود فروق دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي و الحوار الاسري لصالح الاسرة التي عددها (5)افراد فما فوق.

**الدراسة التي تناولت تأكيد الذات:**

دراسة فرحات (2011) تحت عنوان الاساليب المعاملة الوالدية (التقبل، الرفض) كما يدركها كما يدركها الابناء، و علاقاتها بالسلوك التوكيدي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية (تقبل، رفض) السلوك التوكيدي و كذلك التأكد من وجود فروق في متوسطات السلوك التوكيدي بين الجنس و التحقق من هذه الدراسة استخدم المنهج الوصفي التحليلي، و ادوات جمع البيانات و المتمثلة في استمارة المعاملة الوالدية لشارف، مقياس تأكيد الذات على عينة مكونة من (151) تلميذ و تلميذة من ثانوية الوادي.

**-التعقيب على الدراسات السابقة-**

من خلال الدراسات السابقة التي تعرضنا اليها فيما يخص كل من متغير الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات نلاحظ انه:

**-1الاتزان الانفعالي:**

من حيث سنة اجراء الدراسة:

تتدرج الدراسات التي تعرضت الى موضوع الاتزان الانفعالي تصاعديا حيث سبقنا في دراسة القادري(2008)،دراسة شيما اليم (2013)،دراسة أحمد جوهري (2016)،دراسة عمارة ،ابو عيشة (2016)،دراسة نجيب بشير الشيباني (2020)،الى غاية دراسات جديدة تعرضوا اليها الباحثين اخرين و منها دراستنا الحالية التي اجريت في سنة (2024).

**-من حيث الأدوات المستعملة:**

تطرقت الدراسات السابقة التي تعرضت الى موضوع الاتزان الانفعالي الى مقياس مختلف بسبب السنة التي اجريت فيها الدراسة منها مقياس سيرير ياكوف (1988) حيث قام العديد من الباحثين بتعديله ليلائم بيئته منه مقياس عادل العدل الذي اعتمدنا عليه في بحثنا الحالي

-من حيث العينة: اجريت الدراسات السابقة على عينة مختلفة من حيث الحجم كما استعانت بأدوات متعددة للباحثين مختلفة تقيس الاتزان الانفعالي فكانت العينات في المراحل التالية طالب و طالبة مدرسة محافظة دمشق مثل دراسة (القادري)، الطلبة الجامعيين مثل (شيما اليم)، الموظفين مثل دراسة (أحمد جوهرى) ، طلاب الثانوية مثل دراسة (علي المومني ، يوسف الخطيب ، ابراهيم البشائرة ، و في دراستنا الحالية تتمثل العينة في تلاميذ الثانوية (140) تلميذ و تلميذة.

**من حيث الاهداف:**

نجد دراسة عمارة، ابو عيشة (2016)،و دراسة شيما اليم (2013)التي هدفت الى دراسة العلاقة و الفروق ،اما الدراسات الاخرى مثل دراسة القادري(2008)،دراسة احمد جوهرى (2016)،دراسة نجيب بشير الشيباني (2020)

أما دراستنا الحالية هدفت الى دراسة وجود العلاقة ووجود فروق دالة بين الجنسين (ذكر، انثى) تلميذ وتلميذة

**-2تأكيد الذات:****-من حيث سنة اجراء الدراسة:**

تدرجت الدراسات التي تعرضت لموضوع تأكيد الذات تصاعديا حيث سبقنا في دراسة borgers (1979)، دراسة فرحات (2011)،دراسة مسلم محمد الفاكري (2020)،دراسة

ابراهيم البشايري و اخرون (2021) الى غاية دراسات جديدة تعرضوا اليها الباحثين اخرين و منها دراستنا الحالية التي اجريت في سنة (2024).

#### -من حيث الادوات:

تطرقت الدراسة السابقة التي تعرضت الى موضوع تأكيد الذات الى مقياس الاتزان الانفعالي حيث لم يذكر سنة المقياس ومن قام بإعداد المقياس.

#### -من حيث العينة:

اجرت الدراسات السابقة على عينات مختلفة من حيث الحجم كما استعانت بأدوات مختلفة للباحثين تقيس متغير تأكيد الذات فكانت العينات في المراحل التالية: الطلاب الجامعيين مثل دراسة (بورجر)، تلاميذ التعليم الثانوي مثل دراسة (فرحات)، طلبة جامعيين مثل دراسة (مسلم محمد الفاقري، دراسة ابراهيم البشير واخرون) وفي دراستنا الحالية تتمثل عينة الدراسة في التلاميذ الثانوية (140) تلميذ وتلميذة .

#### -من حيث الاهداف:

نجد دراسة ابراهيم البشايرة واخرون(2021) ودراسة فرحات (2011) ركزوا على دراسة العلاقة. اما دراسة بورجر (1979) ودراسة مسلم محمد الفارقي ركزوا على دراسة الفروق والعلاقة. اما في دراستنا الحالية ركزنا على دراسة العلاقة والفروق بين الجنسين (ذكور واناث) لدى التلاميذ والتلميذات الثانوية.

## الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي

## الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي

- تمهيد

1- تعريف الاتزان الانفعالي

2- نظريات الاتزان الانفعالي

3- أبعاد الاتزان الانفعالي

4- سمات الاتزان الانفعالي

5- طبيعة الاتزان الانفعالي

6- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي

7- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي

8- الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية

- خلاصة

## تمهيد:

تلعب الإنفعالات دورها ما في شخصية الفرد و التي تنمو مواكبة لمواقف الحياة اليومية إيجابية كانت أم سلبية فهي تشمل مشاعر الحزن و الفرح ، الهدوء و الغضب ، الصدمات و من خلال هذا الفصل سننترق إلى مفهوم الأتزان الانفعالي أهم الأطر النظرية التي درست العنصر ، أبعاد و سمات الأتزان الانفعالي ، طبيعة و العوامل المؤثرة في الأتزان الانفعالي ، أهم الطرق التي تساعد الفرد على تحقيق الأتزان الانفعالي و أخيرا سنذكر العلاقة بين الأتزان الانفعالي و الصحة النفسية

أولاً: تعريف الاتزان الانفعالي:

**1- تعريف الانفعال:**

عرف الزغلول و الهنداوي الانفعال على أنه "حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعاً أو توتراً . (الزغلول ، الهنداوي ، 2012 ص 420).

- و عرفه مطاوع على أنه " حالة التوتر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية و مظاهر جسمانية خارجية و تنشأ هذه الحالة من التوتر عن مصدر نفسي " (مطاوع ، 2004، ص290).

- فيما عرفه

ورتمان و آخرون (wortman et al 1992) فكان لهم وجهة نظر مخالفة حيث عرفوه على أنه "ردود لإرادية إلى حد كبير تشمل تغيرات عميقة سواء ملحوظة أو خفية" (wortman et al 1992 p350)

- فيما يراه عويضة بأنه حالة وجدانية ثائرة تشعر الجسم بالاضطراب و التغيير ، و ينجم عن ذلك إدراك طارئ و الذي قد يكون ملائم أو غير ملائم (عويضة 1996 ، ص65)

- و مما سبق نستنتج أن الانفعال حالة وجدانية تظهر كاستجابة باطنية او ظاهرة نتيجة منبه خارجي لها تأثير على الجانب النفسي و الجسدي و العقلي و الاجتماعي للفرد بهدف الحفاظ على البقاء .

**2- تعريف الاتزان الانفعالي: EMOTIONAL BALANCE**

تختلف تعريفات الاتزان الانفعالي حسب اختلاف آراء الباحثين و من بين أهم هذه التعريفات نذكر:

يعرف الشرقاوي " الاتزان الانفعالي على أنه : الشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة و التعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات و يدخل في ذلك عدم اللجوء إلى هذه الانفعالات

أو إخفاؤها أو الخجل منها من ناحية ، أو الخضوع لها تماما بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى (الشرقاوي ، بدون س ، ص 59) .

- و يذكر "ريان" في تعريفه للاتزان الانفعالي بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب و ما لديه من دوافع و خيارات و تجارب سابقة من النجاح و الإخفاق تساعده على تعيين و تحديد نوع الاستجابة و طبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف المرهق و تسمح بتكيف استجابة تكيف ملائما ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة ، و في الوقت نفسه ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء و السعادة (ريان ، 2006، ص36) .

- أما "بني يونس" فيري أنه أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب ، و أن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل و يمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ ، الرزين ، الثابت ، المنضبط ، الغير عدواني ، المتفائل الدقيق (بني يونس ، 2012 ، ص 333).

- و يؤكد "ريبر" على أن الاتزان الانفعالي مصطلح يتم استخدامه لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا ، بحيث تكون استجاباته الانفعالية جد ملائمة للموقف و متناغمة من ظروف ذات نمط بعينه إلى آخر (الفرا ، 2006 ، ص78)

- وقد عرفته كاميليا عبد القداح "الاتزان الانفعالي بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب و ما لديه من دوافع و خبرات و تجارب سابقة من النجاح و الفشل تساعده على تعيين و تحديد نوع الاستجابة و طبيعتها التي تتفق و مقتضيات الموقف الراهن و تسمح بتكيف استجابته تكيفا ملائما ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة و المساهمة الايجابية في نشاطها و في نفس الوقت ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا و السعادة و من هنا نتوصل إلى أن الاتزان الانفعالي يتمثل في قدرة الفرد السيطرة على انفعالاته و التحكم

بها و عدم التهيج و الانسياق وراء الأحداث الخارجية العابرة و الطارئة وصولا إلى التكيف الذاتي و الاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهودا نفسيا كبيرا

### ثالثا - النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي :

نظرا لأهمية الأطر النظرية في مجال علم النفس عامة و الاتزان الانفعالي خاصة نلاحظ أنه درس من طرف مختلف النظريات التي سنتطرق إلى البعض منها على النحو التالي :

#### • النظرية الإنسانية:

أكد ماسلو Maslow في كتابه الدوافع و الشخصية 1945 على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال أرائه التي أكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية و أن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج ، كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة ، فالبيئة الغير السليمة و التي تعيق الفرد و لا تسمح له بتحقيق رغباته و تطلعاته و اختياراته قد تجعله عرضة للانهايار الصحة النفسية .

كما أكد و جود مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها و أن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي .

- و يرى Maslow أن الشخصية المتزنة تتسم بقدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين ، و تتمتع بدرجة عالية من قبول الذات ، و إدراك الخصائص الشخصية بشكل موضعي ، كما تتسم بالخصوصية و عدم الاستسلام للآخرين و لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة ، بالإضافة إلى القدرة على إقامة علاقات جديدة مع الآخرين ( Jourard 1994 )

- نظرية ايزنك (Eysenk) أشار ايزنك عام 1982 إلى أن الاتزان الانفعالي بعدا من الأبعاد الأساسية في الشخصية فقد ذكر أن الاتزان الانفعالي يشكل خط مستمر يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي يمثله العصابية ، و أن أي شخص يمكن أن يقع في أي مكان على هذا المتصل ، و يمثّل الاتزان

الانفعالي الشخص الهادئ ، الرزين ، الثابت ، المنضبط ، السالم ، المتفائل ، الدقيق ، أما الشخص الغير متزن (العصابي) فهو سريع الغضب ، الغير مستقر ، العدواني ، متقلب المزاج ، المندفع (ايزنك ، 1996 ، ص57)

وقد طور ايزنك هذا البعد إلى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي و تسمى بالسيطرة الانفعالية، و التي ترى أن الاتزان تعيق بسيطرة الفرد على انفعالاته عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيئة أو المواقف المهدة لحياته (الهنداوي ، 2020 ، دن ص)

### - نظرية جولديبيرج:

يعد جولديبيرج Goldberg أحد المؤسسين لنظرية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية ، و قد اعتمد على التحليل العاملي عام 1991 لقائمة تضم العديد من السمات ، و توصل إلى خمسة أبعاد كبرى في تفسير شخصية الإنسان ، و من هذه الأبعاد الاتزان الانفعالي و الذي يتكون من السمات المرتبطة بالهدوء و الثقة ، السيطرة الانفعالية ، المرونة مقابل العصابية ، التوتر ، المزاج المتقلب ، و النزعة إلى القلق و الحزن و في عام 1993 طور جولد بيرج (Goldberg. 1993. 27) مفهوم الاتزان الانفعالي و كشفت تحليلاته العلمية عن وجود ثلاث مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم و تتمثل في :

### 1- الرفاهة النفسية Well – Beng :

و تتضمن شعور الفرد بحسن الحال و الرضا و السعادة و من يحصل على درجات منخفضة على هذا المجال يتصف بالحرن و الغضب

### 2- عدم القلق Noanxiety :

يتصف الأفراد في هذا المجال بالطمأنينة و الهدوء و الميل إلى الاسترخاء و السيطرة على انفعالاتهم

### 3- المزاج :

يميل الفرد إلى اعتدال المزاج و الانشراح النفسي و التفاؤل و الايجابية

- النظرية الوجودية :

تعتمد النظرية الوجودية أن دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول إلى حقيقة الإنسان ، و ترى أن الشخصية المتزنة متكاملة بشكل جيد ، و تجعل صاحبها قادرا على اختيار سلوكه في أي وقت ، ز قادرا على تحمل مسؤولية أفعاله و القرارات التي يتخذها و هو يستطيع إيجاد معنى للحياة ، كما أن توجهه الأساسي نحو المستقبل و بكل ما يربط من المجهول ، أو عدم يقين ، و هذا المجهول يقوده إلى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة ، و هذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله ، كما أن الشخص المتزن يبدي قدرته على إقامة علاقة حميمية و صادقة قائمة على الحب المتبادل و التعبير الأصيل عنها .(كمال ، 2016 ص 45 )

- نظرية كارل روجرز :

أكد كارل روجرز على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) ، و أن هذين الجهازين يعملان بتعاون و انسجام و يحدث الاتزان الانفعالي نتيجة لهذا التعاون .

و يعتقد روجرز أن الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بالقدرة على إدراك قدراته ، و معرفة إمكاناته بشكل موضعي و القدرة على فهم و إدراك ما يحيط به في البيئة كما يتسم بالفتح ، و بالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية و يتمتع بالشعور بالحرية و أن اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه و شعوره بالثقة بالنفس مما يجعله قادرا على اتخاذ القرارات اعتمادا على خبراته الذاتية . (الربيعي ، 1994 ، ص50).

في اطار النظريات النفسية ، يعتبر الاتزان الانفعالي جزء من النضج النفسي و العاطفي الذي يمكن أن يتأثر بعوامل متعددة ، منها البيئة ، التجارب الحياتية و الشخصية . و في مجمل القول الاتزان الانفعالي هو مؤشر علم الصحة النفسية و القدرة على مواجهة تحديات الحياة بشكل سليم و فعال .

### 3- أبعاد الاتزان الانفعالي:

للاتزان الانفعالي عدة أبعاد تتمثل في :

حدد سيموند 1952 ، **Symonds** ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي تتمثل في :

1- **الضبط الانفعالي**: يتمثل في قدرة الفرد على تحكم بانفعالاته بدرجة عالية و من

خصائصه الثبات الانفعالي و التراوي و الحكمة الانفعالية .

2- **المواجهة الانفعالية** : و تتمثل في قدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية و مواجهة

الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف و القلق و الغضب بصورة مبالغ فيها .

3- **المرونة الانفعالية** : و تتعلق بقدرة الفرد على تكيف استجاباته الانفعالية بما يناسبها من

مواقف خارجية . (قاعود ، 1992 ص52).

كما حدد كولمان 1970 colman الاتزان ببعدين رئيسيين هما :

1- **التحكم و السيطرة على الانفعالات** : و تبدو في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية

السلبية حتى في حالات الغضب و الخوف .

2- **المرونة الانفعالية** : و تتضمن القدرة على تطويع الفرد لانفعالاته بما يتناسب مع

مواقف البيئة الخارجية . (قاعود ، 1992 ، ص52).

في حين حدد فينشمان 1994,65 Finchman et al ، ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي و

هي :

1- **التحكم الانفعالي** : و يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وفق المتطلبات البيئية

2- **التقييم الانفعالي لذات** : و يشير إلى وعي الفرد الانفعالي عند مواجهة المواقف

الضاغطة

3- **الإثارة الانف نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب الوصول إليها** . ( Abbott ،

2001)

### 4- سمات الاتزان الانفعالي:

للاتزان الانفعالي سمات عديدة و يعرف الإنسان المتزن انفعاليا من خلال تميزه بها :

1- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته و ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال و قدرته على الصمود و الاحتفاظ على هدوء الأعصاب و سلامة التفكير حيال الأزمات و الشدائد

2- أن تكون حياته ثابتة رصينة لا تذبذب أو تتقلب لأسباب أو مثيرات تافهة .

3- ألا يميل الفرد إلى العدوان و أن يكون قادرا على تحمل مسؤولياته و القيام و الاستقرار فيه و المثابرة عليه أطول مدة ممكنة

4- توازن جميع انفعالات الفرد في التكامل النفسي يربط بين جوانب الموقف و الدوافع الشخص و خبرته

5- قدرة الفرد على العيش في التوافق الاجتماعي و التكيف مع البيئة المحيطة و المساهمة بايجابية بما يضي عليه الشعور بالرضا و السعادة .

6- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته و تجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (أبو زيد ، 1987 ، ص 227).

#### 5- طبيعة الاتزان الانفعالي :

تتمثل طبيعة الاتزان الانفعالي فيما يلي :

يقترح "سيمونديس" **Symonds 1951** ست محكات تعتبر دلائل على قدرة الشخص على تعامل مع الاضطرابات الداخلية و الخارجية للتوازن و هي :

- احتمال التهديد الخارجي

- طريقة معالجة مشاعر الذنب

- القدرة على التكيف المؤثر

- توازن الصلابة و المرونة

- التخطيط و الضبط

- تقدير الذات (قاعود ، 1992 ، ص 57 - 58)

و يمكن تمييز ثلاثة أبعاد للحياة الانفعالية:

أولاً: التكرار الانفعالي و التغيير و يتمثل هذا البعد في احتفاظ الفرد بنفس المستوى الانفعالي لمدة طويلة أو تقلبه فيه .

ثانياً: الاتساع الانفعالي و هو بعد يحسب سلسلة الأشياء المثيرة التي تستدعي ردود أفعال انفعالية في الفرد .

ثالثاً: الشدة الانفعالية و هو بعد يتعلق بعمق الانفعال (قاعود ، 1992 ، ص 58 - 59) و لفهم طبيعة الاتزان الانفعال بشكل واضح و جلي يقول الباحثين أنهم توصلوا الى القول بأن الاتزان الانفعالي سمة عريضة أو محور أساسي يقوم ورائه عدد من المحاور الصغرى للشخصية عن طريق نتائج جانبية لعدد من الدراسات التجريبية المعملية ، و بدت أيضا عن طريق الاستنتاجات العابرة التي كان يرجحها العاملون في العيادات الأمراض النفسية و العصبية ثم تبلور التفكير بهذا الاتجاه عن طريق التخطيط لإجراء عدد من البحوث تهدف أساسا إلى إلقاء الضوء على مشكلة الاتزان الانفعالي ، و بالفعل أجريت البحوث و انتهى الأمر بها إلى تأييد ما توقعه الدارسون و كانت مجمل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أن الاتزان الانفعالي أو الوجداني يمثل قاعدة عريضة تقوم عليها مجموع من المحاور أو السمات الصغرى أهمها ، القابلية للإحياء و المثابرة و الإيقاع الشخصي و القصور الذاتي للوظائف النفسية ، و نسبة السرعة الى الدقة في اداء الاعمال المختلفة .

و يعني سوف 1978 بقوله ان الاتزان الوجداني قاعدة عريضة وراء السمات الخمس التي ذكرناها سابقا نقطتين رئيسيتين ، الأولى : إن هذه السمات الخمسة متصلة او متداخلة فيما بينها . صحيح ان بينها درجة من الاستقلال و التمايز ، لكن بينها كذلك قدرا من الاشتراك بينها ارض مشتركة هي مستوى الاتزان الوجداني ، أما النقطة الثانية فتتلخص في أننا ما دما قد استخلصنا هذه السمة العريضة فإننا نستطيع أن نصنع مقياسا جيدا لها قائمة بذاتها ، و عندئذ تكون الدرجة التي يصل إليها أي شخص على هذا المقياس بمثابة تلخيص بليغ للدرجات التي يمكن أن يحصل عليها اذا ما طبقنا عليه مقياس للسمات الفرعية الخمسة .

و معنى ذلك بعبارة أخرى أننا نستطيع عن طريق الاستعانة بمعادلات خاصة أن نتنبأ بمستوى قابلية هذا الشخص للإيحاء ، و بمستوى المثابرة لديه .... الخ . (سويف ، 1978 ، ص 256- 261)

و من هنا نستخلص أن الدراسات الحديثة قد توصلت الى الكشف عن طبيعة الاتزان الانفعالي بحيث أبرزت دورها الفعال في بناء الشخصية و التي تتمثل في مجموعة المحاور التي تحويها و المكونة للاتزان الانفعالي .

#### 6- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

تعددت العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي و كل منها حسب تأثيرها على شخصية الفرد و خاصة الصدمات التي تترك بضممتها أما ايجابيا أو سلبا في مرحلة الطفولة المبكرة المعروف عنها مرحلة تكون الشخصية و من بين أهم العوامل المؤثرة على الاتزان الانفعالي نجد :

- أولا: الأسرة:

إن السياق النفسي الاجتماعي داخل الأسرة يسهم في تشكيل السمات الشخصية للأبناء و يختلف دور الأسرة في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي ، فإذا وضعت الأسرة أساسا سويا نما الطفل سويا متمتعا بالصحة النفسية قادرا على التكيف السليم و عكس ذلك ينمو الطفل مريضا عاجزا عن التكيف ، كما أن للأسرة تأثيرها المباشر الواضح مدى الحياة على بناء شخصية الفرد و يظهر ذلك في ردود انفعالهم اتجاه الآخرين و المواقف التي يتفاعل فيها ، و أن سلوك الوالدين الغير المحبب للطفل و اتجاهاتهم المضادة نحوه يشعره أنه طفل منبوذ و يكون أقل تعاونا و أقل استقرارا و طمأنينة و يصبح غير محبب لأي نشاط زائد و غالبا ما يأخذ شكلا عدوانيا مع الآخرين (القادري ، 2008 ، ص 106)

و لا يقتصر دور الأسرة على توجيهات سلوكيات الفرد بل تساعده على تكوين مفهوم الذات الايجابي عن نفسه ، فمفهوم الذات لدى الفرد ينشأ بالدرجة الأولى من خلال الأسرة و تدعيمه و يمتد تكوينه من خلال المدرسة و جماعة الرفاق و النوادي و دور العبادة (حامد ، 1993 ، ص 65)

**ثانيا: المدرسة:**

المدرسة لها دور كبير عبر مراحل نمو الفرد المختلفة إذ أنها توفر أنشطة اجتماعية يستطيع الطالب من خلالها أن ينضج انفعاليا و تزويده بالخبرات التي يكتسبها أثناء تعامله مع الآخرين بالإضافة إلى تزويده بالجوانب المعرفية و تكوين هويته الاجتماعية و هي عامل من عوامل النشاط الاجتماعي فهي تثير الطموح و الحافز للإنجاز و النجاح في الحياة الاجتماعية (السيد ، 1993 ، 196)

**ثالثا: دور العبادة**

يساعد تردد الفرد على دور العبادة على تكوين رابطة انفعالية بين الفرد و المكان بالإضافة إلى ممارسة للعبادات الدينية الأمر الذي يحقق له الإحساس بالسلام و الأمن النفسي و الطمأنينة الانفعالية بل و يتعلم من خلالها معايير السلوك السوي (السيد، 1993، 132)

**رابعا: تأثير جماعة الرفاق**

إن لجماعة الأصدقاء تأثير مباشر على تكوين شخصية الفرد ابتداء من مرحلة الطفولة و حتى مرحلة الرشد فهي تساعد الفرد على الخروج من قوقعة التفاعل الأسري المحدود إلى دائرة التفاعل مع كل فرد ، فالصداقة تساعد على تفريغ الطاقات الانفعالية للطلبة من خلال الأدوار التي يقوم بها وسط الأصدقاء مما يساعد على اكتساب الكثير من الاتجاهات النفسية في مقدمتها تكوين الشخصية (عدس وتوق، 1993، ص 132)

و من خلال ما عرضناه عن العوامل المؤثر في الاتزان الانفعالي نستنتج أن المؤسسات التنشئة الاجتماعية دور كبير في بناء شخصية الفرد و تأثر بشكل مباشر على نموها .

و من خلال ما عرضناه عن العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي نستنتج أنه و بشكل عام تتداخل العوامل الوراثية و الاجتماعية و النفسية في التأثير على قدرة الأفراد الحفاظ على اتزانهم الانفعالي في مواجهة مختلف الضغوط

### 7- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي:

يستطيع الإنسان من خلال التدريب و الممارسة إن يصل إلى تحقيق الاتزان الانفعالي ، و من بين هذه المبادئ المقترحة للتحكم و السيطرة في الانفعالات نذكر ما يلي :

7-1 التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة ، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة ، و من الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة .

7-2 تقديم المعلومات و المعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال و بالتالي التغلب على الاضطراب الذي حدث للأنتشطة المتصلة بها ، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه .

7- محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال ، فإذا شعر الفرد نحو شخص ما بشئ من الكراهية لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخرى ايجابية يمكن أن تثير إعجابه لهذا الشخص و تغيير اتجاهه نحوه

7-4 تجنب المواقف التي تثير انفعالك ، إذا عجزت عن ضبط ، انفعالك في بعض المواقف فيستحسن لك أن تتجنب هذه المواقف (احمد ، 2000 ، ص68)

7-5 بعث حالة من الاسترخاء بدنه في حالة الانفعال يفضل أن يدرّب الإنسان نفسه على القيام بحالة من الاسترخاء العام ، مما يعمل على تهدئة حالة الانفعال

7-6 أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضغط الإرادي (حمدان ، 2010 ، ص98)

7-7 أن يدرس الإنسان ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية و الانفعالية للإنسان عموما ، و بذلك يعرف الإنسان مواطن قوته و ضعفه ، كمتعلم بالدوافع السلوك و المظاهر الانفعالات و بعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك .

7-8 تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة ، أنك تستطيع أن تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن بحث في المواقف التي تثير انفعالك عن عناصر يمكن أن تثير الضحك أو سخريتك أو سرورك (زيدان ، 1984 ، ص 102)

7-9 زود حصيلة معلوماتك عن أنواع الانفعالات و أسباب حدوثها و الآثار عليها و النتائج التي تنتهي بها إذا أن هذه المعارف يمكنك من ضبط انفعالاتك (أبو نجمة ، 2003 ، ص 125)

نستخلص مما سبق ذكره أن أهمية التوازن بين العوامل النفسية و الجسدية و الاجتماعية هي الأساس في تحقيق الاتزان الانفعالي بشكل فعال و مستدام .

#### 8- الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تتم عنها و مؤشرات ترشد إليها و دلالات تدل عليها ، و تشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية ، و هذه المؤشرات هي مؤشرات نوعية منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها و منها ما هو خارجي يدركه الآخرون منها :

الاتزان الانفعالي فينسم الشخص بالاتزان الانفعالي و الثبات الوجداني و استقرار الاتجاهات و نضج الانفعالات إلى حد بعيد و يعني وجود حالة من التماثل بين النوع المنبه و النوع الانفعال الناتج عنه ، فإذا تضايق شعر بالقلق و الضيق و الهم ، و ان قابله شئ سار يشعر بالفرح و النشوة (حامد ، 2005 ، ص1)

إن الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها و تصرفاتها و دوافعها بالاتزان الانفعالي ، فالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء و الغير الأسوياء ، و يتضمن مفهوم الاتزان كما تم ذكره التوافق الاجتماعي بدرجاتها المختلفة ، بعد أن غدا اغلب الناس يتفوقون على علاقة العصائية بالتصرفات الانفعالية للشخصية غير المتوافقة (راجح ، 1964 ، ص101) .

و من هنا كان الاتزان الانفعالي كعملية ضبط انفعالات الفرد بحيث يتمتع بالمرونة و التروي و هو صميم عملية التوافق و الصحة النفسية الايجابية ، و هذا ما عبر عنه عبد الغفار 1976 بأنها حالة الفرد النفسية ، و الصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثمارها ، و مما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته (عبد الغفار ، 1976 ، ص 213) .

أننا نجد العصابي شخصا يعاني قصورا في إرادته و قدرته على الضبط الانفعالي و التعبير عن نفسه ، و هو قابل للإحياء ، تنقص المثابرة ، بطئ التفكير و العمل ، غير اجتماعي ، يزرع لقمع الحقائق الغير سارة ، مهموم و قلق دائما ، مرهف رقيق المشاعر ، سهل و سريع التأثر و البكاء و الانجراح ، متقلب المزاج ، يكتئب كثيرا ، يعاني من صعوبة في النوم و اضطرابات سيكوسوماتية (نفسوجسمية) مفرط الانفعال ، استجاباته عنيفة جدا لكافة المنبهات ، لا يعود لطبيعته بسهولة بعد خبرة انفعالية مثيرة أو مؤثرة ، شديدة الحساسية ، متململ و غير مستقر ، سريع الهيجان و الثورة و الغضب لأتفه الأسباب و يميل للعدوانية . أما الشخص المتزن انفعاليا فيتسم ببطئ الاستجابة الانفعالية ليعود لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لاستثارة انفعالية ، يتميز بالهدوء ، و القدرة على ضبط انفعالاته و السيطرة عليها ، و عدم القلق ، غير مهموم و لا يكتئب و لا يحزن إلا نادرا (ايزنك ، 1991 ص 19 ، 20).

## خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل أن الأتزان الانفعالي هو القدرة على التحكم في المشاعر و الإنفعالات بطريقة تسمح للفرد بالتفاعل بشكل مناسب مع المواقف المختلفة في الحياة ، تشعل مهارات الأتزان الانفعالي الوعي الذاتي بالمشاعر ، القدرة على إدارة الضغوط ، التحكم في الإستجابات الإنفعالية ، القدرة على التعاطف مع مشاعر الآخرين ، كما يساعد الأتزان الانفعالي على تحسين العلاقات الإجتماعية ، الأداء المهني و الصحة النفسية و بالتالي يعد تطوير الأتزان الانفعالي هدفا أساسيا لكل فرد يسعى للتكيف بنجاح مع تحديات الحياة المتغيرة ، سواء كان على المستوى الشخصي أو المهني .

## الفصل الثالث: تأكيد الذات

## الفصل الثالث: تأكيد الذات

تمهيد

1- مفهوم تأكيد الذات

2- النظريات المفسرة لتأكيد الذات

3- أعراض و علامات تأكيد الذات

4- محددات و خصائص تأكيد الذات

5- أهمية تأكيد الذات

6- طرق تعديل سلوك الأفراد الذين يعانون من عدم تأكيد الذات

-الخلاصة

تمهيد:

يتضمن تأكيد الذات كثيرا من التلقائية و الحرية في التعبير عن المشاعر الايجابية و السلبية معا، و هي تساعدنا على تحقيق أكبر قدر ممكن من الفاعلية و النجاح ،عندما ندخل في علاقات اجتماعية مع الآخرين و أن لا نكون ضحايا لمواقف خاطئة من صنع الآخرين و دوافعهم، في مثل هذه المواقف و لهذا سوف نتطرق في هذا الفصل لاستعراض العناصر التالية ، مفهوم تأكيد الذات النظريات المفسرة لتأكيد الذات، أعراض تأكيد الذات ،محددات و خصائص تأكيد الذات ،أهمية تأكيد الذات ،فنيات تأكيد الذات و في الأخير طرق تعديل سلوك الأفراد الذين يعانون من عدم تأكيد الذات.

### 1- مفهوم تأكيد الذات :

1-1 تعريف الذات :حيث يعني مصطلح الذات جانب الشخصية الذي يتكون من مفهوم الفرد عن نفسه ،و تعد طريقة ادراك الشخص لنفسه محصلة لتجاربه و خبراته مع الاخرين و لطريقة تصرفهم نحوه ،و للإطلاع الذي يدركه من نظرتهم اليه ،و تتطور الذات و تنمو خلال عملية التنشئة الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي ،فالطفل الصغير لا يحظى بمفهوم منظم عن كيانه و خصائصه و لكنه يبدأ في تكوين هذا المفهوم في ادراكه لمكانته في المجتمع عن طريق استشعار تقديرات الاخرين له .

و فيما يلي نعرض نعرض بعض التعريفات للباحثين الذين تناولوا مفهوم الذات :

يعرف حامد زهران للذات بأنها تكوين معرفي منظم و متعلم للمدركات الشعورية و التصورات "construction" و التقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد و يعتبره تعريفا نفسيا لذاته و يتميز هذا التعريف بانه يركز على المدركات الشعورية للفرد و التي تلعب دورا كبيرا في تحديد مفهومه عن ذاته، و يتكون مفهوم الذات من افكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الابعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية او الخارجية، و تشمل هذه العناصر المدركات و

التصورات التي تحدد خصائص الذات كما تظهر اجرائيا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو " مفهوم الذات المدرك " ، و المدركات و التصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد ان الاخرين في المجتمع يتصورونها و التي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الاخرين " مفهوم الذات الاجتماعية " ، و المدركات و التصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يريد أن يكون " مفهوم الذات المثالية " perceived self concepts .(حامد عبد السلام زهران ، 1992 ، ص 32)

و من التعريفات الاجنبية نجد تعريف فرويد "freud حيث يرى فرويد أن الذات هي الانا التي تتكون من مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تخدم أغراض الغرائز الفطرية بالقدر الذي يسمح لها بأن تحكم الشخصية حكما عاقلا ، فالغرائز المتمثلة في الهو تتغلب على الانا فتجعل سلوك الشخصية حكما عاقلا فالغرائز المتمثلة في الهو تتغلب على الانا فتجعل سلوك الشخص يغلب طابعه الاندفاعية و البدائية و لا يصبح التحكم للانا الاعلى فتكون للمعايير المثالية الغلبة بحيث يجد الشخص نفسه في احباط مستمر قد ينتهي به الى الشعور بالاكنتاب و الفشل .(زياد بركات ، 2009 . ص 35)

و يلعب مفهوم الذات دورا كبيرا في تأثيره على اتساق السلوك الانساني ، و في تشكيل سلوك الفرد و ابراز سماته المزاجية ، و هذا الشعور هو المصدر الاساسي للهوية ، و هذه الهوية تتضمن مفهوم الذات ، و يعد البحث في موضوع الذات صعبا و ذلك لعدد من المبررات التي تصب في ارتباط موضوع الذات بالنواحي الذاتية المتعلقة بالفرد . (فاتن عبد الفتاح السيد، 1989 ص 50)

1-2 تصنيفات مفهوم الذات : الواقع اننا نعبر عن ذواتنا بتعبيرات سهلة مبسطة سواء كان باستخدام الضمير "انا " او بأي من الالفاظ التي تدل على الذات مثل (نفسى،شخصي ،روحي ،اعماقي) و لكننا قد نقف امام اي من هذه الكلمات لنتساءل عن مدى مطابقتها لمكونات الذات الانسانية بالفعل و مدى تمشيها مع التكيف الداخلي للنفس البشرية .

هذا و ينقسم مفهوم الذات الى ثلاثة اقسام رئيسية و هي :

1-2-1 المفهوم السلبي للذات :توجد مبادئ عامة تؤدي الى وجود مفاهيم ذاتية سلبية بمعنى ان الشخص الذي يكون لديه مفهوم ذات سلبي يمكن وصفه عامة بانه ذلك الشخص يفترق للثقة في قدرته و هو الذي يكون بائسا لانه لا يستطيع ان يجد حلا لمشاكله و هو الذي يعتقد ان معظم محاولاته ستبوء بالفشل و كذلك يتوقع ان سلوكه الخاص و مستوى ادائه يكون منخفضا جدا .و يكشف عن هذا المفهوم من اسلوب حديثه او تعاملاته او تصرفاته الخاصة او من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه او اتجاه الاخرين .

1-2-2 المفهوم الايجابي للذات : و يتمثل في تقبل الفرد لذاته و رضائه عنها ،حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي صورة واضحة و متبلورة للذات self-image يلمسها كل من يتعامل مع الفرد او يحتك به و يكشف عنها اسلوب تعامله مع الاخرين الذي يظهر دائما الرغبة في احترام الذات و تقديرها و المحافظة على مكانتها الاجتماعية و دورها و اهميتها و الثقة الواضحة بالنفس و التمسك بالكرامة و الاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته و رضائه عنها اسلوب توجد اساليب تعمل على تنمية مفهوم الذات الايجابي و منها :الكشف الواقعي عن صورة الذات و بلورة الهوية الشخصية للفرد من خلال العمل على تحقيقها عن طريق التعامل الطبيعي السوي مع الفرد و بتمكينه من التعبير الصريح عن الراي و بمساعدته في اتخاذ القرارات اللازمة و تدريبه و توجيهه في ذلك ،و بإتاحة الفرص امامه للتدخل بايجابية و تعزيز استجاباته الناجمة و مبادراته الصحيحة ،و العمل على استشعاره باستمرار الحب و العطف و الحنان و الاحترام و الثقة المتبادلة ، و عن الاستماع اليه و فهم تصرفاته و افعاله و بتجديد دوره و مكانته في الحياة و بتعريفه بوضعه و باشعاره باهميته بين الافراد .(سعدية محمد بهادر ، 1983 ص312)

1-2-2 مفهوم الذات الخاص : و يشير الى فهم الذات كما هي عليه من وجهة نظر الشخص و تتضمن مخاوفه و مشاعره المتصلة بعدم الامان و نقاط الضعف التي لا يعترف بها الانسان

لأحد و هذه تتضمن بالإضافة الى الجوانب السلبية جوانب ايجابية .(رمضان القذافي ، 1994 ، ص318)

1-3 انواع الذات : الذات هي مفهوم يشير الى الشخص نفسه ، و الى كيف يدرك الفرد وجوده و شخصيته و هويته . يمكن تقسيم انواع الذات الى عدة تصنيفات مختلفة وفقا للنظريات النفسية و الاجتماعية . و فيما يلي بعض الانواع الرئيسية للذات منها :

1-3-1 الذات الواقعية actual self : هي الذات التي يدركها الشخص كواقع حالي ،اي كيف يرى نفسه في الوقت الراهن .

1-3-2 الذات المثالية ideal self : هي الصورة المثالية التي يطمح الفرد ان يكون عليها ، او ما يراه كأفضل نسخة من نفسه .

1-3-3 الذات الاجتماعية social self : تشير الى الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه بناء على تفاعلاته مع الاخرين و على كيفية ادراك المجتمع له .

1-3-4 الذات المتوقعة expected self : هي الذات التي يتوقع الشخص ان يصل اليها في المستقبل بناء على اهدافه و طموحاته .

1-3-5 الذات الزائفة false self : هي الذات التي قد يتبناه الفرد لارضاء الاخرين او للتكيف مع ضغوط اجتماعية معينة ،حتى لو كانت لا تعكس شخصية الحقيقة .

1-3-6 الذات المنفصلة dissociated self : هي حالة نفسية حيث يشعر الفرد ان اجزاء من ذاته قد انفصلت عنه او ان هناك تباعد بين مكوناته الداخلية المختلفة (janet,1970,p28).

هذه الانواع تعكس تعقيدات الهوية الانسانية و كيفية تفاعل الفرد مع نفسه ومع المجتمع من حوله

## 2- مفهوم تأكيد الذات : تعددت التعاريف لمصطلح تأكيد الذات و من أهمها :

## 1-2 تعريف BOWER AND BOWER

أنها القدرة على التعبير عن المشاعر، و ان اختيار الفرد ما سوف يفعله، و ان يدافع عن حقوقه عندما تنتهك ، أو اظهار عدم الموافقة في بعض المواقف عندما يعتقد ان ذلك هو الاختيار الصحيح ، و ان يعدد خطته بحيث تتلاءم مع سلوكه امكانياته و ان يطلب من الاخرين ان يغيروا من سلوكهم الهجومي.

-جاء تعريف تأكيد الذات في معجم علم النفس "Larousse" بأنه سمة في الشخص تعبر بسهولة عن آرائه و اهتماماته دون قلق و دون انكار حقوق الاخرين (larousse,2005,p9555).

-و يعد تعريف الينا (1983) من التعاريف الاساسية لتأكيد الذات حيث ترى ان تأكيد الذات هو مجموعة من المهارات تمكن الفرد من التعبير بايجابية عما يريد و يدافع عما يعتقد و يرفض المطالب الغير المقبولة. (محمود،2006،ص420)

-تعريف شوقي (1993) مهاره الفرد في التعبير عن اراءه سواء كانت متفقة او مختلفة مع الاخرين ،و الافصاح عن مشاعره الايجابية (مدح )او سلبية (غضب ) الدفاع عن حقوقه الخاصة و الاستمرار في انهاء التفاعلات الاجتماعية و مقاومة ضغوط الاخرين لإجباره على اتيان سلوك لا يرغبه .(شوقي،1993،ص54)

-و يعد تعريف ألبرت و سايمون (2001)من أشمل التعاريف التي قدمت لمفهوم تأكيد الذات حيث يذهب الباحثان الى انه السلوك الذي يمكن الشخص من التصرف بما فيه مصالحه و ان يدافع عن نفسه دون قلق غير ضروري ، و يعبر عن حقوقه الشخصية دون ان ينكر حقوق الاخرين .(عثمان،2014،ص148)

-يرى (khademi et mehrubi 2015) ان تأكيد الذات هو نوع من العلاقات التي تساعد الناس على حماية حقوقهم دون الاستهانة بحقوق الاخرين و التهجم عليها و كذلك التعبير عن الافكار و المشاعر و الاراء بطريقة واضحة و صادقة و ملائمة ،و هذه المهارة مهمة خلال فترة المراهقة بسبب ضغط الاقران و كذلك ظروفهم العمرية . ( khademi et mehrabi,`2015,p225 )

-تعريف عبد العزيز و هدية (2000) تأكيد الذات هو القدرة على التعبير الملائم عن اي انفعال فيما عدا القلق نحو المواقف المختلفة في اطار الالتزام بالقيم و المعايير الاجتماعية (عبد العزيز و هدية ،2000،ص20)

-تأكيد الذات حسب ارن دال و فان ديران (1985) هي عملية تواصل او تعبير مباشر و مناسب لاحتياجات الشخص و رغباته و آرائه دون معاقبة و ابعاد الاخرين ( sarkova et all ,2013,p147 )

-نستنتج من خلال ما سبق من التعريفات ان توكيد الذات هو قدرة الفرد على المبادرة للتعبير عن افكاره و مشاعره و آراءه ، يظهر ذلك من خلال مدح الاخرين و توجيه النقد لهم و تقبله منهم ،و الدفاع عن حقوقهم و المطالبة بحقه ،و القيام بالواجبات بموضوعية و استقلالية و بذلك يتمثل تأكيد الذات بمجموعة من ابعاد هي المبادرة ،الدفاع عن الحقوق ،توجيه النقد ،تقدير الذات ،مدح الاخرين .

رغم اختلاف العلماء في نظرتهم الى مفهوم تأكيد الذات الا ان هناك قواسم مشتركة بين هذه الآراء ، تتمثل في التعبير عن الذات بشكل واضح و صريح ،يحافظ فيه الفرد على حقوقه و مصالحه و يعبر بحرية عن افكاره و مشاعر .

## 3- النظريات المفسرة لتأكيد الذات :

تميل معظم النظريات في علم النفس الى الاتفاق بشكل عام على الخبرات المبكرة التي يتعرض لها الفرد قد تقوده اما تأكيد الذات او عدم تأكيد الذات و من النظريات المفسرة لها ما يلي :

## 3-1 النظرية السلوكية :

يعتبر السلوك الظاهري المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه و كيفية تعديله و يرى السلوكيين ان سلوك الفرد خاضع لظروف البيئة فتصريحات الفرد سواء كانت سوية ام شاذة ، فهي من وجهة نظرهم سلوكيات متعلمة ، الشفهية من وجهة نظر المدرسة السلوكية هي الانماط المنتسقة من السلوك اي اننا لكي نحدد شخصية فرد ما فان علينا ان نحدد ما يفعله و ما يقوم به من تصرفات لها صفة الاستقرار . (الشناوي، 1994، ص33)

و يؤكد سكينر على دراسة السلوك الانساني الذي يخضع للملاحظة ، و يمكن قياسه و التحكم فيه فهو يرى ان سلوك الفرد محكوم في اي وقت بالكثير من الظروف المستقلة في جوهرها و على ذلك يجب ألا يتوقع الناس ادراك الكثير من الاتساق السلوكي من وقت الى اخر .

النظرية السلوكية ترى ان سلوك الافراد متعلم و مكتسب من البيئة و نتيجة لهذا المفهوم فان السلوكيين يهتمون بدراسة السلوك من حيث تعلمه و كيفية تعديله من وجهة نظرهم ،فانه عند تحديد شخصية فرد ما فانه يتطلب تحديد ما يقوم به هذا الفرد من سلوك و تصرفات فهم بهذا المعنى يخضعون سلوك الافراد للملاحظة ، كما يقول سكينر الذي يرى ضرورة الاهتمام بالسلوك الملاحظ و اهمال ما سواه فالذات في نظره ليس لها اهمية البيئة عند دراسة الشخصية ،بحكم انه يصعب ملاحظتها الا ان ميد اشار الى اهمية البيئة الاجتماعية في تطور مفهوم الذات و ان الذات تنمو و تظهر من خلال الاتصالات الاجتماعية . (عبد الحميد، 1990 ،

ص166)

### 3-2 نظرية العلاج العقلي و العاطفي :

تتظر الى تأكيد الذات و هذا ما يؤكد أنه ليس بأن الأفكار و المعتقدات و الالفاظ غير العقلانية لدى الافراد تساهم بشكل كبير لانهم يفتقدون الى توكيد الذات في كل المواقف و هناك مواقف لاعقلانية ترتبط بالسلوك الذاتي منها:

1- على الانسان ان يكون محبوبا و مقبولا من الاخرين في كل ما يقوم به .

2- على الفرد ان يكون فعالا و ان ينجز بشكل كامل ما يقوم به يستطيع الانسان ان يكون اكثر سعادة اذا سار في عمل صحيح استمتع بحياة جميلة .(حسين،2004،ص180)

### 3-3 نظرية التعلم الاجتماعي :

اشارة الى هذه النظرية العالم "باندورا " الى التأثيرات القوية للنماذج على الاطفال يميلون الى سلوك عدواني عندما يشاهدون فيلما كرتونيا او مشاهدة اناس يتصرفون بعدوانية ، لان مجموعة من الناس يسلكون سلوكا غير مؤكد لأنه لم يتيح الفرصة لمشاهدة نماذج في ادوار مؤكدة .(حسين ،2004،ص198)

### 3-4 نظرية التعلم :

يقوم مفهوم الاستجابة التأكيدية على اساس كل من نظرية الاشتراط الكلاسيكي و الاشتراط الاجرائي ، و ان الانسان يولد مستشارا منطلقا بالطبيعة ،الا ان اغلب الاطفال يقابلون العديد من مصادر الكف في البيئة التي يتشكل كلها عوامل شرطية ،تؤدي الى تعلمهم التقييد في السلوك و المبالغة في الادب و عدم المعارضة و عدم المقاطعة .

فالتوكيدية تعمل على تقوية و تعزيز استجابات الغضب هي بطبيعتها استجابات مضادة للقلق و تعمل على كفه في كل المواقف التي يظهر فيها الانفعال في نفس الوقت فان سلوكيات

التوكيدية اذا ما تم تطبيقها بطريقة ملائمة ملحوظة تؤدي بالفرد الى الحصول على قدر اكبر من الهيمنة و الضبط للمواقف الاجتماعية .(موسى و الدسوقي ،2001،ص154)

#### 4-اعراض و علامات تأكيد الذات :

مجاملة الاخرين و مسايرتهم و الاستجابة لرغباتهم و سعي الشخص لإرضائهم ولد على حساب نفسه و وقته و ما له و سمعته و هذا يتضح من خلال عدة جوانب منها :

-الاكثار من المواقف الظاهرية مثل :نعم ،حاضر ،ابشر ،و ضعف القدر على رفض المناسب في الوقت المناسب و كذلك تقدير مشاعر الاخرين على مشاعره و حقوقه و كثرة الاعتذار للأخرين عن امور لا تدعو للاعتذار و من ثم ضعف القدرة على اظهار وجهة نظر تخالف اراء الاخرين و رغباتهم و عدم الحزم في اتخاذ القرارات و المضي فيها و تحمل تبعاتها و ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة .

#### 4-1 عواقب ضعف تأكيد الذات :

تختلف عواقب ضعف تأكيد الذات من شخص الى اخر باختلاف الظروف و لكن كثيرا ما يصاب هؤلاء بالاكتئاب و القلق و الرهاب الاجتماعي ،اضافة الى المضاعفات الاجتماعية و الوظيفية و التعليمية .

#### 4-2 مفاهيم خاطئة حول ضعف تأكيد الذات :

اعتباره من التواضع و التسامح و الليونة في التعامل .

اعتباره من الحياء المقبول شرعا و عرفا .

اعتباره من الايثار المطلوب و الموجود في الشرع و العرف .

السعي الى ارضاء جميع الناس و القبول لديهم جميعا .

3-4 فنيات التدريب على تأكيد الذات :

هناك بعض الفنيات التي تساعد على تأكيد الذات منها :

وضع مدرج السلوك التأكيدي المراد تطبيقه طبقا لواقع المسترشد و ما يعانیه ، بحيث يبدأ بالأهون ثم الأشد منه و ليس بالعكس .

ممارسة أسلوب التكرار و الاعادة تطبيق عملي بمثابة إعادة السلوك و التدريب عليه مرارا حتى اتقانه .

استخدام أسلوب الاستجابة الفعالة: استعمال السلوك التوكيدي الذي يحقق المطلوب الأدنى بأدنى ثمن نفسي و البدئ بذلك قبل البدئ بما هو اشد منه .

استخدام أسلوب التصاعد في السلوك التوكيدي .

**5- محددات و خصائص تأكيد الذات :**

هي المتغيرات او العوامل التي تتدخل في السلوك التوكيدي و تؤثر فيه زيادة او نقصان ومن هذه المتغيرات نذكر ما يلي :

**5-1 خصائص الفرد المؤكد لذاته :**

تعتبر خصال الفرد احد مكونات السياق التفاعلي على الذي يحدث من خلاله السلوك التوكيدي و الذي يحتوي بدوره الى عدد من المتغيرات هي :

**5-1-1 المتغيرات الديموغرافية :**

تسهم في الخصائص العامة للفرد كنوعه (ذكر ،انثى) و عمره بطريقة مباشرة او غير مباشرة في درجة تحديد تأكيد الذات لدى الفرد و تتضمن ما يلي :

الجنس :

يلعب دورا هاما في تحديد طبيعة السلوك التوكيدي و درجته لدى كل من الجنس (ذكور ، اناث) و هذا ما اثبتته العديد من الدراسات ،فقد اشارت دراسات "هول ندزورث 1977" الى ان هناك فروق بين الجنس في المهارات التأكيدية و أن التأكيد عند الذكور أعلى منها عند الاناث .كما اوضحت الدراسة النتائج التي قام بها القطان (1981) ان الذكور اكثر توكيدية من الاناث على كثير من جوانب مقياس التوكيدية خاصة في المواقف التي تعبر عن الاقدام في التفاعل الاجتماعي و الدفاع عن الحقوق و التعبير عن المشاعر السلبية بينما كانت الاناث اكثر ارتفاعا في مهارات التعبير عن الحب و الاعجاب و تقدير الاخرين و هذه الاختلافات الواضحة بين الذكور و الاناث في تأكيد الذات تعزى الى التوقعات الاجتماعية و الاطر الثقافية للمجتمع حيث يتم تشجيع الذكور على ممارسة المهارات التوكيدية مقارنة بالاناث .

#### العمر الزمني :

يتأثر مستوى تأكيد الذات لدى الافراد بالعمر الزمني فهو يلعب دورا هاما في تحديد الطريقة التي يسلك بها الفرد في المواقف الاجتماعية و ان السلوك التوكيدي يختلف باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد بسبب تطور المهارات و الاساليب التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الاجتماعية ،اي ان عامل الخبرة له دور هام في تحديد الطريقة التي يتصرف بها الفرد في المواقف الاجتماعية .(حسين ،2006،ص48،ص49)

#### 5-1-2 متغيرات مزاجية و انفعالية :

تسهم الخصائص الانفعالية و المزاجية بدور فعال في كف السلوك التوكيدي و منه من الظهور لدى الفرد ،حيث اوضحت الدراسات ان هناك علاقة متبادلة بين القلق و التوكيد . حيث ان القلق من الاستجابات الانفعالية التي تسهم في كف السلوك التوكيدي و اعاقته ،بينما التوكيدية المرتفعة تقلل من القلق لدى الافراد .فلا يقتصر دور التوكيدية من القلق فحسب بل تساعد على تطور الفرد و تنميته لأساليب فعالة لمواجهة القلق .

### 5-1-3 متغيرات معرفية :

بدا الاهتمام بالمتغيرات المعرفية و دورها في فهم تأكيد الذات في نهاية السبعينات و هي التي تتوسط بين المواقف الذي يستشير الاجابة المؤكدة و بين السلوك التوكيدي .و تنص المسلمة الاساسية لهذا التوجه على ان انخفاض السلوك التوكيدي ينبع من القصور و احاديثه الذاتية التي يقولها عن نفسه دورا هاما في تحديد التوكيدية لديه اما ايجابا او سلبا فكثيرا ما يسبق تصرفات الاشخاص في المواقف الاجتماعية بعض الافكار و الاحاديث الذاتية ،فكلما كانت هذه الافكار و المعتقدات اكثر ايجابية يرتبط بوجود افكار و احاديث سلبية عن الذات و المواقف الاجتماعية .

### 5-2 خصائص موقف التفاعل :

و يقصد بها العوامل الموجودة في الموقف و التي قد تعجل بظهور التوكيدية او تعمل على كف هذا السلوك و عدم القيام به ،فاستجابات الفرد التوكيدية تختلف باختلاف مثيرات الموقف و طبيعته ،فالموقف ذاته بما يتضمنه من مثيرات يسهم في تشكيل التوكيدية للفرد فعلى سبيل المثال يستطيع المراهق ان يعبر عما لديه من افكار و مشاعر و اراء مع اقاربه حتى و لو كانت اراءه مختلفة لأفكارهم ،و لكنه حين يذهب مع والده لزيارة الاقارب قد يسمع اراء و افكار تختلف عما لديه يفضل الصمت و السكوت .(حسين ،2006،ص53،ص59)

### 3- الخصائص الثقافية للفاعل :

تعتبر الثقافة عملية متعددة المكونات تتفاعل معا و تتمارس تأثيرا اجماليا على السلوك التوكيدية متمثلا في انها مسؤولة عن الفروق في التعبير على السلوك التوكيدي عبر النوع و العرق و الدين ،و عن درجة تحمل السلوك المؤكد من الاخر ،و ادراك ما هو سلوك توكيدي و تشكيل السلوك للأقليات،و درجة الفهم او سوء الفهم المتبادل عبر الثقافات ،فتمارس الثقافة دورها في تشكيل مستوى السلوك التوكيدي من خلال اطراف متعددة كالاسرة و المدرسة و الجماعة

المرجعية و النظام السياسي و المؤسسة الدينية ،حيث تقوم هذه المؤسسات بمهمتها في التنشئة التوكيدية بواسطة مجموعة من الاليات التي تقوم ب دورها كوسيط بين الثقافة و التوكيد ،و تتمثل ابرز تلك الاليات في التتميط الثقافي للتوكيد و اتجاهات الثقافة نحو التوكيد ،وفرة النماذج التوكيدية في الثقافة .(فرج ،1998،ص183)

و من خلال ما سبق يتضح ان تأكيد الذات كسلوك يتأثر بالعديد من العوامل و المتغيرات ،منها ما يتعلق بالفرد المؤكد لذاته و منها ما يتعلق بالموقف التفاعلي ،كما تتعلق بعض هذه العوامل بالثقافة السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ،و هذه العوامل مجتمعة (متفاعلة) تحدد مستوى تأكيد الفرد لذاته ،و منه يمكن القول ان ارتفاع او انخفاض التوكيدية لدى الفرد هو نتاج تفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض .

#### 6-المراهق و تأكيد الذات :

يرى علماء النفس ان المراهقة ازمة طويلة يجتاها الفرد خلال فترة تمتد من نهاية مرحلة الطفولة و تستمر حتى بداية سن الرشد و المراهقة هي مرحلة الانتقال من حياة الطفولة و تستمر حتى بداية سن الرشد و المراهقة هي مرحلة الانتقال من حياة الطفولة و الاتكالية الى العالم الخارجي الذي يحدث فيه تفاعل اجتماعي بشتى صورته و اشكاله يكون في ذلك شيء من الاستقلالية الذاتي و الاعتماد على علم النفس ،و هذا ما ذهب اليه "هوروكس 1962" حيث يرى بان المراهق هي الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج الى العالم الخارجي و يبدو في التفاعل معه و الاندماج فيه .

و المراهق في السنوات الاولى للمراهقة يميل الى مسابرة مجموعة الرفاق التي ينتمي اليها و يحاول

جاهدا ان يظهر بمظهرهم و يتصرف كما يتصرفون ثم اننا نلاحظ بالتدريج ان الرغبة في الاندماج مع المجموعة و مسابرة افرادها تقل شيئا فشيئا و يحل محل هذا الشعور اتجاه اخر

يقوم على اساس من تأكيد الذات و الرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة و يرجع ذلك الى وعيه الاجتماعي و نضجه العقلي و ما يصاحب ذلك من زيادة و خبراته ،فكلما اخذ المراهق في النمو في النمو بدا في سلوكه الرغبة في تأكيد ذاته فهو في نظر نفسه لم يعد ذلك الطفل الذي لا يباح له ان يتكلم او يبدي رأيه، و لأجل ان تعترف تلك الجماعة بشخصيته فانه يميل دائما الى القيام بأعمال تلتفت النظر اليه ،و وسائله في ذلك متعددة .

و يمتاز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة المتمثلة في الاسرة و المجتمع بشكل عام ،في حين يظهر الولاء لجماعة الاصدقاء حيث يميل الى النقد و الرغبة في الاصلاح و الميل الى الزعامة و يسعى المراهق الى تأكيد ذاته بالتححرر من سيطرة الاسرة و تأكيد شخصيته و الشعور بمكانته و يحاول ان يرغم المحيطين به على الاعتراف بهذه المكانة لذلك يبدو فخورا بنفسه ،يبالغ في احاديثه و الفاظه و في ذكر مستوى تحصيله ،والعناية الفائقة بمظهره الخارجي ليجذب انتباه الناس اليه .(العمر و النحلي ،2016،ص79)

في هذا الصدد يشير صبحي (2000) الى ان فترة المراهقة هي فترة تأكيد الذات ،حيث ان الشباب في محاولات دائمة للاعتزاز بشخصيته ،كما انه يسعى لان يكون له ادائه و شخصيته و الشباب بالأخص في مرحلة التعلم الجامعي تشتد حاجتهم الى الاستقلالية و تأكيد ذات و اقامة العلاقات الاجتماعية و تدعيم المكانة الاجتماعية و الاهتمام بالحديث و المناقشة مع الاخرين .(ابودف و الاغا ،2013،ص2)

و تؤكد ناكامي (2000) ان هناك جملة من الخصائص المتعلقة بتأكيد الذات لدى المراهق ، اهمها المساييرة و المجاملة من اجل الوصول الى الرغبة و المصلحة التي يهدفون اليها و لو على حساب نفسه ووقته و ماله و سمعته .....الخ ،و هذا يتضح من خلال عدة جوانب كالاكتثار من الموافقة الظاهرية مثل نعم ،و ضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب و كذلك تقديم مشاعر الاخرين على مشاعره و حقوقه و كثرة الاعتذار للاخرين عن امور لا تدعو للاعتذار .و من ثم ضعف القدرة على اظهار وجهة نظر تخالف اراء الاخرين

و رغباتهم و عدم الحزم في اتخاذ القرار و المضي فيها و تحمل تبعاتها و ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة .(ابوسعدي، 2015، ص 226)

مما سبق يمكن القول ان تأكيد الذات يعد مؤشرا من المؤشرات التي تدل على ان المراهق يتمتع بالصحة النفسية و ان هناك ارتباطا كبيرا بين مفهوم تأكيد الذات و ما يمر به المراهق في فترة المراهقة ،فهو يعتبر من اهم الخصائص السلوكية للفرد و المراهقة و يفضل هذه المهارة يصبح فعالا و ايجابيا في علاقاته مع الاخرين و يصبح قادرا على تحقيق ذاته و المطالبة بحقوقه بطريقة سلمية و ظل احترام حقوق الاخرين مع زيادة قدرته على تحقيق ذاته و من ثم يصبح على قدر كبير من الرضا عن ذاته .

تأكيد الذات مفهوم مهم و محوري في الصحة النفسية و التوافق النفسي، فارتقاء تأكيد الذات يسهم في تجنب الاضطرابات السلوكية و الصعوبات الاجتماعية التي يتعرض لها الشخص، اذا له اهمية كبيرة في حياة الفرد

#### 7- اهمية تأكيد الذات :

يشير عطية (2010) ان تأكيد الذات يسهم في :

-اقامة علاقات شخصية وثيقة و مشبعة ،فالصداقة الوثيقة محصلة متعددة تشغل المهارات التوكيدية مكانة بارزة فيها فهي تعد ضرورية لبدئ و استمرار و تقوية تلك العلاقة .

-مواجهة المواقف الحرجة و التخلص من المأزق بكفاءة .

-التخفيف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة ،فزيادة التوكيدية تساعد الفرد في التعبير عن مشاعره ،و يتضاءل توتره مما يجعله اكثر احتراماً لذاته و قدرة على انجاز اهدافه كما تجعله أكثر رضا عن حياته .(عطية، 2010، ص 100)

و يشير ديتز و اخرون (2005) الى ان اهمية تأكيد الذات تتمثل في كثير من السلوكيات منها :

- الدفاع عن حقوق الشخصية .
  - التصرف من منطلق نقاط القوة و ليس نقاط الضعف .
  - القدرة على اتخاذ القرارات المهمة و الحاسمة بسرعة و بشكل مناسب و بكفاءة عالية .
  - القدرة على قول "لا" عندما يريد ان اقولها .
  - تنمية مهارات التفاوض .
  - مساعدة الفرد على تحقيق اكبر قدر من النجاح و الفاعلية .
  - القدرة على تكوين علاقات دافئة و التعبير عن المشاعر الايجابية خلال تعاملنا مع الاخرين و في الاوقات المناسبة .(الجوهري،2017،ص799)
  - 8-طرق تعديل سلوك الافراد الذين يعانون من عدم تأكيد الذات
- هناك عدة طرق لتعديل سلوك الفرد الذين يعانون من عدم تأكيد الذات و من بين هذه الطرق ما يلي :
- 8-1 عن طريق الوقاية منها و ذلك من خلال :
  - تشجيع الوالدين و المربون الافراد على ان يكونوا اجتماعيين .
  - تشجيع ثقة الافراد بأنفسهم .
  - ان يقدم الوالدان للافراد الجو الدافئ و المريح و اشعارهم بأهميتهم
  - 8-2 عن طريق العلاج و ذلك باتباع الاجراءات العلاجية السلوكية التالية :

تقديم التعليمات للفرد .

-النمذجة :يعرض المرشد او المعالج استجابات سلوكية امام الفرد حيث يقوم الفرد بتقليدها او بتعريضه لنماذج مصورة تشتمل على استجابة مؤكدة

-التعزيز الاجتماعي : يتم تقديم المديح و الثناء للفرد في حالة اتقانه لاستعمال الاستجابات المؤكدة المراد تعليمها .

-تقليل الحساسية للخجل :و ذلك من خلال تدريب الفرد على الاسترخاء العضلي و اشراكا في المناسبات الاجتماعية .

-استخدام الهرم:و ذلك عن طريق قيام المعالج او المرشد باعداد يشتمل على مشكلات الفرد غير المؤكدة و التي تثير الخوف و القلق لديه.

-التغذية الراجعة :و ذلك بتقدير المعالجة تغذية راجعة للفرد عن السلوكيات الايجابية او السلبية و عن استخدامه للسلوكيات المؤكدة و غير المؤكدة لكي يبتعد عن السلبيات و يستمر في الايجابيات .(طه عبد العظيم حسين،2006،ص20)

## : خلاصة

خلاصة القول ان تأكيد الذات يقصد به تعبير تعبير الفرد لذاته والدفاع عن حقوقه دون المساس بحقوق الاخرين وبصورة سوية وإيجابية، بحيث تكون مقبولة في المجتمع الذي نعيش فيه، بأسلوب تأكيد الذات يتدرب عليها الفرد وتساعد على عملية التفاعل في العلاقات ما بين الاشخاص وانه يتضمن القابلية على التأسيس والاستمرار وتكوين صداقات جديدة.

ومن اثار الشخص ذو تأكيد الذات القدرة على حل المشاكل والشعور بالرضا والاكتفاء والاسترخاء والقدرة على ضبط الذات وحب الذات والاخرين وشعور ايجابي نحو الذات.

## الفصل الرابع

المراهق المعيد للبيكالوريا

## الفصل الرابع: المراهق المعيد البكالوريا

- ❖ تمهيد
- ❖ تعريف المراهقة
- ❖ مراحل المراهقة
- ❖ خصائص المراهقة المتأخرة
- ❖ مشكلات المراهق المتمدرس
- ❖ المراهق المعيد البكالوريا
- ❖ الخلاصة

**تمهيد:**

يُعد المراهق المعيد لشهادة البكالوريا حالة شائعة في العديد من المجتمعات، حيث يجد بعض الشباب أنفسهم أمام تحدي إعادة السنة الدراسية للحصول على شهادة البكالوريا. هذه المرحلة تجمع بين التحديات الأكاديمية والتحوّلات النفسية التي يمر بها المراهق، إذ تتداخل فيها الضغوط الدراسية مع القلق بشأن المستقبل. قرار الإعادة قد يكون خيارًا ضروريًا للبعض من أجل تحسين النتائج الدراسية أو الحصول على المجتمع وضغوطه.

## 1. تعريف المراهقة

هي لفظ وصفي يطلق عادة على المرحلة التي تحدد بين سن 10 إلى 19 سنة. وتعني التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي. وهي تبدأ بالبلوغ أي ظهور المميزات الجنسية الأولية والثانوية نتيجة لنضج الغدد التناسلية. (رغدة شريم، 2009، ص21)

المراهقة في تلك الفترة التي تلي البلوغ وتتميز تنوع من النمو المتسارع في نواحي الحياة العضوية والنفسية والاجتماعية والعقلية بحيث تسمح للفرد من زيادة الاعتماد على نفسه وتطوير مهاراته الاجتماعية والدراسية... وهذا البحث يركز على مرحلة التعليم الثانوي التي تقابل حسب التقسيمات المتعارف عليها مرحلة المراهقة الوسطى وهو ما يجعلنا نستبعد تطورات مرحلة البلوغ. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص 8)

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تعيق وتخيل بالفرد إلى اكتمال النضج المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد.

وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول لسن الرشد.

وبمعناها العام، هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، واجتماعية في نهايتها. (صافة أمينة، 2016، ص 109-103)

## 2. مراحل المراهقة

تختلف المراهقة من مجتمع إلى آخر ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة وفي بعضها الآخر تكون طويلة ولذلك فقد قسمها العلماء. إلى ثلاث مراحل وهي كالتالي:

❖ **مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاما):** وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

❖ **مرحلة المراهقة الوسطى (14-18 عاما):** وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

❖ **مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21 عاما):** حيث يصبح الشاب او الفتاة إنسانا راشدا

بالمظهر والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة اعوام من عمر الفرد. (حافظ منصور، 2003، ص 44)

### خصائص المراهقة المتأخرة:

تحدثت إليزابيت هيرلوك (1980) عن المراهقة على أنها نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر النقص في الكفاءة والمكانة ونقص في إشباع الحاجات والضغطات الاجتماعية وفشل العلاقة بالجنس الآخر ومشكلات التوافق بحيث يؤثر ذلك في سلوكه من حيث:

- اضطراب السلوك: من نقص التركيز، التقلب السلوكي او قصور النشاط العقلي والجسمي واضطراب الكلام والاندفاع والعدوان.
- الانفعالية والإستثنائية والحساسية النفسية والانفجارات الانفعالية.
- المشاكسة: في إطار الأسرة.
- السلوك المضاد للمجتمع: مثل رفض النصح والتوجيه ومغايرة المعايير الاجتماعية في اللباس والكلام والسلوك بصفة عامة.
- الوحدة: مثل الشعور بالإهمال والرفض من قبل الرفاق وحتى من أعضاء الأسرة الواحدة والكبار
- نقص الإنجاز: ويرافق الإهمال ونقص الدافعية وشؤون الأسرة والأنشطة الاجتماعية.
- لوم الآخرين: وإلقاء التبعة عليهم واتهامهم بأنهم سبب كل شقاه
- التهرب: كالهروب من المنزل والزواج المبكر والاستغراق في أحلام اليقظة وربما يصل الحال إلى محاولة الانتحار. وتحدثت مارجريت (1983) عما يصادفه من عواصف وتوترات وشدة وألم والذي يرجع إلى عوامل الإحباط والصراع المختلفة التي يتعرض لها في حياته داخل الأسرة وخارجها في المدرسة وفي المجتمع. (محمود عقل، 1998، ص 59)

### 3. مشكلات المراهق المتمدرس:

إن تحدثنا عن المراهقة لا يمكن أن يكتمل ما لم نتحدث عن الفضاء الذي يعيش فيه المراهق والخصوصيات التي يتميز بها هذا الفضاء، فوحده المجتمع بثقافته ومؤسساته قادر على جعل هذه المرحلة كغيرها من مراحل النمو وربما ابعده من ذلك فيحاول استثمار تلك الطاقة والحيوية في قنوات مفيدة للمراهق و للمجتمع ولكن الواقع يصل ابعده من هذا ومتفاوتا جدا من مجتمع لآخر، فالمراهق الجزائري سواء كان ذكرا ام انثى يعيش مرحلة صعبة جدا نتيجة الظروف المحيطة اجتماعية كانت أو اقتصادية أو ثقافية أو سياسية.

فالمراهق يرغب بالاستقلال والانطلاق، يود الاعتماد على نفسه في تنظيم وقتها واتخاذ قراراته حيث يرى المراهقون أن نصح والديهم فيه تدخل في شؤونهم الخاصة وبذلك تظهر مشكلات اسرية عديدة منها ما يلي :

- رغبته في ان تكون اوضاع اسرته أفضل مما هي عليه.
  - عدم توفر جو ملائم للدراسة في البيت.
  - عدم اوافق آرائه مع آراء والديه.
  - شعور المراهق أن الاولياء يقيدون حريته في معظم الأمور.
- وهذه بعض العناصر الناتجة عن هذا الصراع ناهيك عن مشكلات علائقية ونفسية وشخصية... أما من جانب المشاكل التي يتعرض لها المراهق في حياته الدراسية نجد:

- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على التفكير السليم السوي.
- جهل الاساليب المناسبة للدراسة والاستخدام الأمثل للوقت.
- انعدام ثقة المراهق في نفسه والتخوف من الرسوب.
- لشعور بالنفور اتجاه المدرسة وكل ما فيها لعدم قدرته على مسايرة أقرانه في الفصل أو لعدم التواصل الفعال للمدرسين.

وغيرها من المشاكل التربوية مما تظهر صعوبات تعليمية كالتأخر الدراسي، صعوبة التعلم... مما لا شك فيه ان معاناة المراهق ذو صعوبات التعلم تشكل نقطة خطيرة في حياته وتسبب له التوتر والقلق وفقدان الدافعية والاهتمام. حيث يتصف المراهق ذو صعوبات التعلم بخصائص تميزه عن اقرانه في هذه الفترة يظهرها تعد انعكاسا لواقع الصعوبة التي يعانيها، منها:

- اضطرابات الإصغاء
- الحركة الزائدة.
- الاندفاعية والتهور.
- السلوك العدواني.
- الإحباط ويثار عاطفيا.
- سوء احترام وتقدير الذات.
- التقلبات المزاجية.

على الرغم من ان صعوبات التعلم عرفت بالدرجة الأولى على أنها صعوبات دراسية إلا ان العديد من الباحثين يشيرون إلى ان لهذه المشكلة آثار وأبعاد تتجاوز إطار الدراسة لتمتد للتفاعل الاجتماعي ومن مظاهر هذه المشكلة اجتماعيا :

- صعوبة تكوين الصداقات.
  - المعاناة من الرفض والتجاهل من قبل الآخرين.
  - يظهر لديهم الأسلوب الإنسحابي.
  - ينقادون بسهولة لزملائهم
  - حساسين من الناحية العاطفية (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص 45-46)
- وتتعلق هذه الخصائص بعمل الأجهزة المعرفية لدى الإنسان والتي تقوم بدور حيوي في تفاعل الإنسان مع محيطه، وكذلك في اكتساب المعرفة وتشمل هذه الخصائص:

- تشتت الانتباه والاندفاعية
- مشكلات في العمليات الإدراكية
- صعوبة في التعبير اللفظي.
- صعوبة في عملية التفكير وحل المشكلات
- صعوبة في عملية التذكر

وخصائصها الأكاديمية ك:

-صعوبات التحصيل الدراسي.

-مشكلات في واحدة أو أكثر من موضوعات

-أما الرسوب ترافقه مشاعر نفسية وكذا مواقف اجتماعية سلبية وفي هذه الحالة نستعمل كلمة فشل للتعبير عنه وإن مشاعر الحزن و القلق التي ترافق التلميذ الراسب وفي المقابل مشاعر الفرح و الرضا التي تقترن عادة بالنجاح تجعل من الرسوب حالة نفسية خاصة.

#### 4. المراهق المعيد البكالوريا:

التلميذ في امتحان البكالوريا هدفه الوحيد هو النجاح في امتحان شهادة البكالوريا. للانتقال الى التعليم العالي أو الالتحاق بالميدان العلمي وبالتالي يحقق طموحه من هذا المنطلق نجد كلا من التلاميذ والأسرة والمجتمع يولون أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا. (ساعد وردية، 2003، ص59)

فيعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة تلميذ المستوى النهائي فهو ينمي بالبكالوريا شخصيته من جهة ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا ليضمن مستقبله، ومن بعض العراقيل التي تصادف التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا نذكر:

#### (1) قلق الامتحان:

القلق عامة هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الضيق والألم وهو عبارة عن عدم القدرة على الارتياح النفسي والجسمي يتميز بخوف

منتشر وشعور بعدم الأمن، ويمكن أن يصاحب هذا الشعور في بعض الأحيان أعراض سيكوماتية.

فالتلميذ والطلبة بصفة عامة يتعرضون عادة لضغوط نفسية في حياتهم الدراسية، والتي قد تؤدي إلى توترات نفسية وإلى سوء التوافق، ونتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من القلق التحصيلي أو قلق الامتحان، تزداد شدة هذا القلق كما زادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ، وبنسبة لتقرير مصيره، وهذا يتعارض مع التركيز والانتباه المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية وبالتالي على النتائج الدراسية.

إذن نجاح التلميذ أو فشله في الامتحان، توقعات الوالدين، حالات الفشل المتكررة واعتبار المواقف المدرسية مواقف مهددة يقابلها التلميذ باستجابات سلبية كلها عوامل تساهم في رفع مستوى قلق التلميذ وتؤدي به إلى فقدان الثقة بالنفس حيث نجده مترددا عاجزا عن حل مشاكله واتخاذ قراراته بمفرده، كما أنه يفقد القدرة على التركيز والانتباه، سريع الغضب والانفعال لأتفه الأسباب، كما تبدو عليه حالات الإرهاق والتعب المستمر.

إن ما يزيد من قلق التلاميذ وشعورهم بالإحباط وتهتز ثقتهم بأنفسهم عندما يسمعون من تلاميذ آخرين أنهم انهماء مراجعة المواد الدراسية عدة مرات في حين أنهم لم ينهماء مراجعة النصف مثلا، فينتابهم خوف شديد بأنهم لا يملكون الوقت الكافي للمراجعة ولا حتى القدرة لمواصلة الدراسة مما قد يخلق لديهم الشعور المسبق بالفشل في الامتحان، وهذا يؤدي إلى التفكير في النتائج السلبية حيث كلما زاد تركيزه عليها بدت أكثر سوءا مما يزيد من القلق والتوتر.

مما سبق يتضح لنا أن القلق هو رد فعل التلميذ اتجاه امتحان شهادة البكالوريا. وقد تختلف الاستجابة لذلك من تلميذ لآخر فهناك من يستجيب للامتحان بالمثابرة والاجتهاد والتحدي لتحقيق غاياته وهو الحصول على شهادة البكالوريا، أي يكون قلقه مصدرا ودافعا للنجاح، وهناك من يستجيب له بالتوتر وعدم الاستقرار والتركيز، أي يكون قلقه مصدرا للفشل في

الامتحان وبما أن القلق شيء عادي يمر به جميع التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، لذا يجب استغلاله لصالح التلميذ وليس على حسابه. (نوال سيد، 2009، ص 85)

**(2) الخوف من الامتحان:**

الرغبة من الامتحان هو نوع من أنواع الاضطراب النفسي الناتج عن القلق الذي يصل إلى درجة الهلع عند قدوم موعد الامتحانات) وهذا الموعد هو السبب الرئيسي لهذه الحالة. وهذه الحالة لها أعراض القلق الشديد، التوتر والعصبية الزائد والتقلب في المزاج وأحيانا عدم النوم أو الرغبة الشديدة في النوم الامتناع عن الطعام أو تناول الطعام الشعور بالم بالرأس أو البطن وقد يتطور الأمر إلى البكاء لأتفه الأسباب، وقد دلت الدراسات والأبحاث أن التوترات والضغوط النفسية والقلق والخوف من الامتحان راجع إلى شعور التلميذ بأن الامتحان موقف صعب يفوق إمكانياته وقدراته وأنه غير قادر وغير مؤهل لمواجهة مع أنه درس وحضر جيدا وبذل قصارى جهده خلال العام الدراسي، وهذا لأسباب عدة:

- قلة الثقة بالنفس
  - نوعية الاسئلة وصعوبتها
  - عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان
  - اعتقاد التلميذ أنه نسي ما درسه وتعلمه خلال العام الدراسي
  - التنافس مع الزملاء والرغبة القوية في التفوق عليهم
- ما يزيد من نسبة درجة الخوف من الامتحان هي المبالغة بإعطاء أهميته كبيرة لامتحان شهادة البكالوريا وذلك من قبل المدرسين ومن طرف الأسرة والمجتمع فهذا ما يزيد من شدة انتشار الأفكار السائدة عن الامتحانات عند التلاميذ على اعتبار انها تحدد مصيرهم الدراسي وكذلك حالة الرهبة والهلع التي تكتشف فترة الامتحانات سواء في البيت أو المدرسة وذلك ما يفسر التراجع الهام لنسبة النجاح في امتحان شهادة البكالوريا.

مما سبق يتضح لنا أن الخوف من الامتحان شعور ينتاب كل التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، لكن هذا الشعور يختلف من تلميذ لآخر وذلك حسب اختلاف قدراتهم

وإمكانياتهم وثقتهم بأنفسهم، وخاصة حسب استعدادهم للامتحان، كما أنه يختلف حسب طموحهم ونظرتهم للامتحان، فهناك من يتقبل فكرة الرسوب في الامتحان ويعتبرها بداية للنجاح، وهناك من لا يتقبلها. كما أن المبالغة في إعطاء الأهمية للامتحان البكالوريا من طرف الوالدين والإخوة والمعلمين والأصدقاء.. يساهم في رفع مستوى الخوف لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا. (الحاج قدوري، 2015، ص 48-49)

الخلاصة:

وقد حاولنا في هذا الفصل إلقاء الضوء على مختلف الأفكار التي تجمع بين مرحلة المراهقة تزامنا مع اجتياز شهادة البكالوريا .

كما تم التطرق إلى المراهقة كعنصر أساسي في الدراسة تحت تعريف الدراسة ومراحلها، لنفهم في الأخير المشاكل التي يتعرف لها التلميذ المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا من تأخر دراسي، رسوب وصعوبات التعلم وكذا المشكلات النفسية للتلميذ الناتجة عن إعادته وفشله في تحقيق هدفه المرجو طيلة سنة من الدراسة

# الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

التذكير بفرضيات الدراسة

1-الدراسة الاستطلاعية

1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية

1-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية

1-3 مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية

1-4 عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها

1-5 نتائج الدراسة الاستطلاعية

2-الدراسة الأساسية

2-1 منهج الدراسة

2-2 عينة الدراسة وخصائصها

2-3 مكان وزمان الدراسة

2-4 الأدوات المستعملة

2-5 الأساليب الإحصائية المعتمدة

خلاصة

**تمهيد:**

بعد التطرق للجانب النظري الذي عرضنا فيه أهم المفاهيم النظرية لموضوع الدراسة ، سنتعرض في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة ، و المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية ، مكان و زمان اجراءها ، المنهج المتبع فيه ، أدوات الدراسة المستعملة ، عينة الدراسة ( تعريفها ، طريقة اختيارها، خصائصها ).

التذكير بفرضيات الدراسة:

### 1 : الفرضية الأولى

مستوى كل من الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة

وتتفرع الفرضية الأولى إلى الفرضيات الجزئية التالية:

#### 1-1: الفرضية الجزئية الأولى .

مستوى الإتزان الإنفعالي مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة

#### 1-2: الفرضية الجزئية الثانية .

مستوى تأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة

#### 2: الفرضية الثانية .

توجد علاقة بين الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة

#### 3: الفرضية الثالثة

توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة " في الإتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الجنس والشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة لغات أجنبية، تقني رياضي)

وتتفرع الفرضية الثالثة إلى الفرضيات الجزئية التالية:

#### 3-1 الفرضية الجزئية الأولى ..

توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الاتزان الانفعالي

### 3-2 الفرضية الجزئية الثانية .

توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة " في الإلتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)

### 4- الفرضية الرابعة:

توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة " في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الجنس والشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي )

:وتتفرع الفرضية الرابعة إلى الفرضيات الجزئية التالية

### 4-1 الفرضية الجزئية الأولى .

توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين " في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات

### 4-2 الفرضية الجزئية الثانية .

"توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي).

### 1- الدراسة الاستطلاعية : تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا

لإرتباطها بالميدان فمن خلالها نتأكد من وجود عين البحث .

### 1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية : الدراسة الاستطلاعية حسب الباحث "عبد الرحمان

العيسوي" : الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه .(عبد الرحمان العيسوي ، 2000 ، ص 40)

### 1-2 أهداف الدراسة : كان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية معرفة صدق و ثبات

كل من مقياسي الإلتزان الإنفعالي "لعادل العدل 1955" و مقياس تأكيد الذات للطالبة "بزوح ابتسام" لنيل شهادة الدكتوراه (2021/2020) ، و اختبار مدى صلاحياتها في أداء مهمتها

في الجانب الملموس (الظروف الميدانية) التي ستجرى فيها الدراسة و التأكد من شمولية بنود الاختبارات في تغطية أهداف الدراسة و موضوعها.

### 1-3 مكان و زمان الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية كانت أول خطوة قمنا بها للتأكد من وجود عينة دراستنا و التي تمثلت في التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و الذين تم إعادة إدماجهم بعد أن سبق لهم توجيههم إلى الحياة المهنية و كان ذلك خلال الأسبوع الأخير قبل عطلة فصل الربيع و بالتحديد يوم 17 مارس 2024 . أين قمنا بتطبيق مقياسي الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات على نصف عينة الدراسة الاستطلاعية التي تحددت في 30 تلميذ و تلميذة . و نحن طبقناه على 15 في ثانوية - أيت باطة - بلدية فريحة ولاية تيزي وزو ، بعد أن واجهنا صعوبة في إيجاد باقي أفراد العينة بسبب الغيابات الجماعية لهذه الفئة من التلاميذ زاعمين أنهم يمتلكون كراريس و دروس السنوات السابقة ثم أتممنا باقي الدراسة خلال العطلة الربيعية بالاعتماد على اللجوء إلى مراكز تقديم الدروس الخصوصية و المكتبات العمومية أين وجدنا تعاون كبيرا إما من طرف الأساتذة أو التلاميذ على نطاق إقليم ولاية تيزي وزو ، و تتمثل هذه الثانويات في (ثانوية حمادي محمد - أغريب - و ثانويتي لعيمش علي و 13 شهداء المعدومين - تيزي راشد - ) .

### عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها:

#### 1- طريقة إختيار العينة :

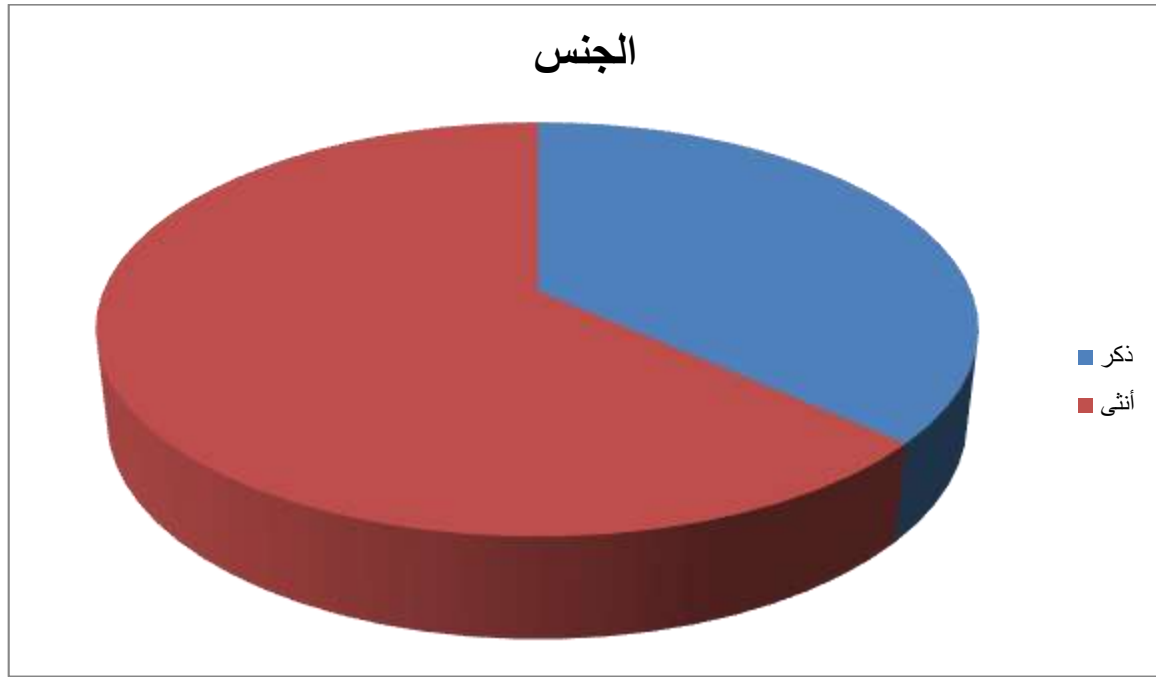
العينة أنواع تتناسب كل منها مع طبيعة المجتمع و نوع مشكلته وفي دراستنا هذه العينة القصدية حيث يعتمد فيها الباحث على تقديره الشخصي أو معرفته المسبقة بالمجتمع المدروس لاختيار الأفراد أو العناصر الأكثر تمثيلا أو أهمية لتحقيق هدف الدراسة تستخدم عندما يكون المجتمع المستهدف محدد و صعب الوصول اليه ، أو عندما تكون هناك الحاجة لإختيار الأفراد بناء على محددات أو معايير تتعلق بالبحث . (كريسويل ، دبليو ،

2014 ،ص217)

- خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية:

جدول رقم(01) يمثل خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	الجنس		العينة
36.7	11	ذكر	30
63.3	19	أنثى	
100.0	30	المجموع	



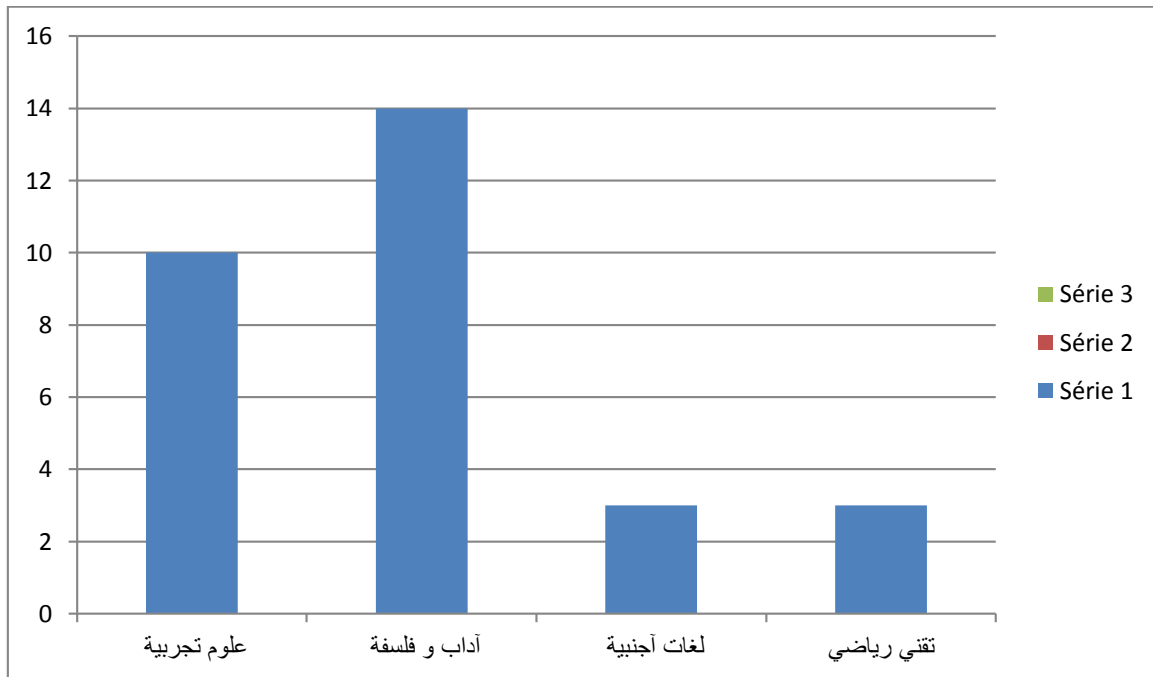
رسم بياني رقم (01) : يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب

الجنس

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) و الرسم البياني رقم (01) توزيع أفراد العينة حسب الجنس ( ذكر / أنثى ) و الذي بين أن أغلبية أفراد العينة إناث حيث بلغ عددهم ( ن = 19 ) أي بنسبة ( 63.3 % ) من عينة الدراسة الاستطلاعية ، أما عدد الذكور فقد بلغ ( ن = 11 ) بنسبة ( 36.7 % )

جدول رقم (02) يمثل خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية حسب الشعبة :

النسب المئوية	التكرار	الشعبة
33.3	10	علوم تجريبية
46.7	14	آداب و فلسفة
10.0	3	لغات أجنبية
10.0	3	تقني رياضي
100.0	30	المجموع



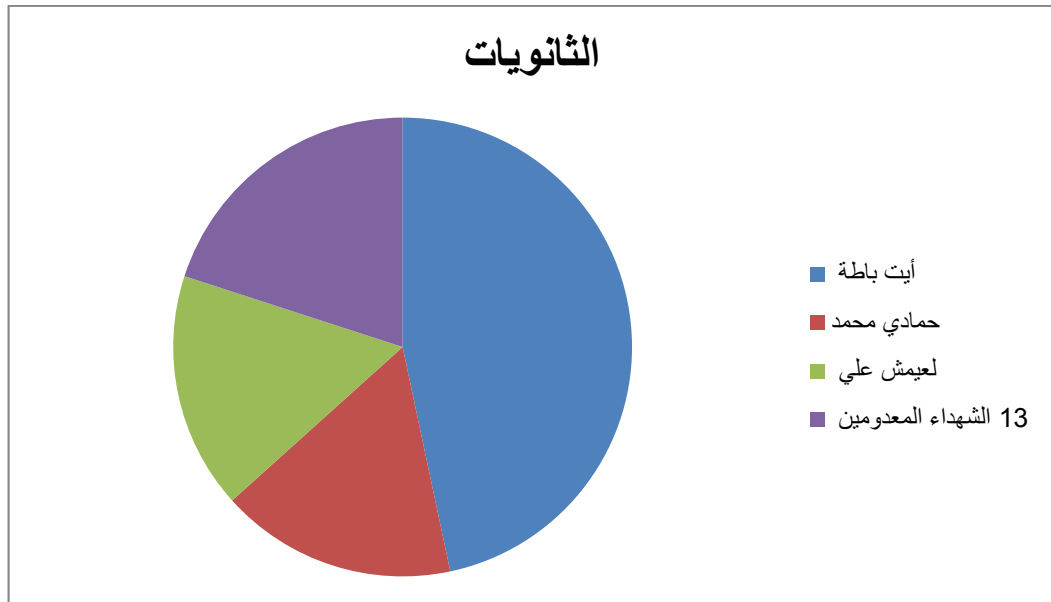
رسم بياني رقم (02) : يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الشعبة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) و الرسم البياني رقم (02) توزيع أفراد العينة حسب الشعبة حيث نلاحظ أن أغلب أفراد العينة من شعبة آداب و فلسفة حيث بلغ عددهم (14) تلميذ و تلميذة أي بنسبة (46.7 %) ثم تلتها شعبة علوم تجريبية بعدد ( 10 ) تلاميذ أي

بنسبة تساوي ( 33.3 % ) ثم في الأخير نجد شعبة لغات أجنبية بعدد ( 3 ) تلاميذ بنسبة ( 10.0 % ) ثم شعبة تقني رياضي بعدد 3 تلاميذ أي بنسبة ( 10.0 % ) .

**جدول رقم(03)** يمثل خصائص عينة الدراسة الإستطلاعية حسب المؤسسة (الثانوية)

النسب المئوية	التكرار	المؤسسة
46.7	14	أيت باطة
16.7	5	حمادي محمد
16.7	5	لعيماش علي
20.0	6	13 الشهداء المعدومين
100.0	30	المجموع



**رسم بياني رقم (03) :** يمثل التمثيل البياني لتوزيع الثانويات

حيث نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) و الرسم البياني رقم (03) توزيع الثانويات التي أجريت فيها الدراسة الاستطلاعية و الذي بين أن اغلب أفراد عينة الدراسة كانوا من ثانوية أيت باطة بعدد (14) تلميذ و تلميذة أي ما يعادل نسبة (46.7 % ) ثم تليها ثانوية 13 شهداء المعدومين حيث بلغ عدد أفراد العينة المطبق عليهم فيها (6) بنسبة (20.0 %)

تلميذ ثم تليها ثانويتي حمادي محمد (5) تلاميذ و لعيمش علي ب (5) تلاميذ كذلك أي بنسبة (16.7%) لكل واحدة منهما.

## 2- الدراسة الأساسية :

### 1-2 منهج الدراسة :

يختلف المنهج من دراسة إلى أخرى حسب طبيعة مشكلة الدراسة و نظرا لاختلاف الباحثين و قدراتهم و إمكانياتهم ، و قد اقتضى العمل من أجل تحقيق أهداف الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي "الذي يهتم بوصف ظاهرة أو مشكلة محددة ، و تصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة ، و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة" . (ملح ، 2007 ، ص370)

و في دراستنا الحالية اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لأننا بصدد دراسة ظاهرة نفسية متعلقة بالاتزان الانفعالي و تأكيد الذات و هذا هو المنهج الملائم لدراستنا.

## 2-2 عينة الدراسة وخصائصها:

### طريقة إختيار العينة:

العينة أنواع تتناسب كل منها مع طبيعة المجتمع و نوع مشكلته وفي دراستنا هذه العينة القصدية حيث يعتمد فيها الباحث على تقديره الشخصي أو معرفته المسبقة بالمجتمع المدروس لاختيار الأفراد أو العناصر الأكثر تمثيلا أو أهمية لتحقيق هدف الدراسة تستخدم عندما يكون المجتمع المستهدف محددًا و صعب الوصول إليه، أو عندما تكون هناك الحاجة لإختيار الأفراد بناءً على محددات أو معايير تتعلق بالبحث. (كريسويل، ديبلينو، 2014)

-حجم العينة : لقد بلغ حجم العينة المتحصل عليها في هذه الدراسة (140) تلميذ و

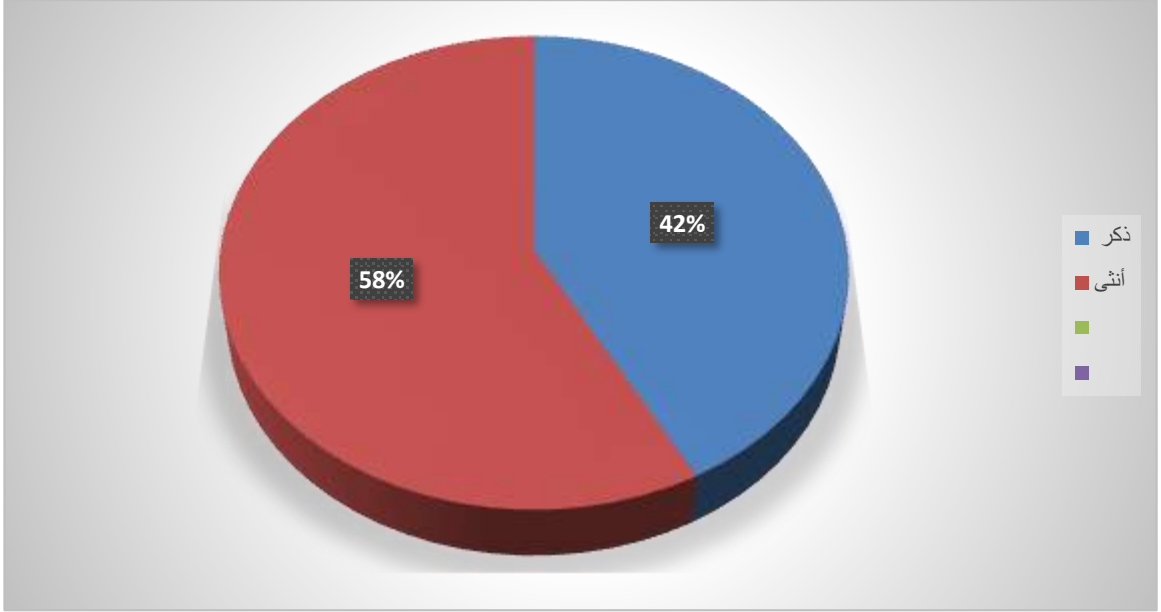
تلميذة موزعين على عدة ثانويات مختلفة عبر إقليم ولاية تيزي وزو .

خصائص العينة :

أ-توزيع العينة حسب الجنس :

الجدول رقم (04) يمثل توزيع لأفراد العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	59	42.1%
أنثى	81	57.9%
المجموع	140	100%



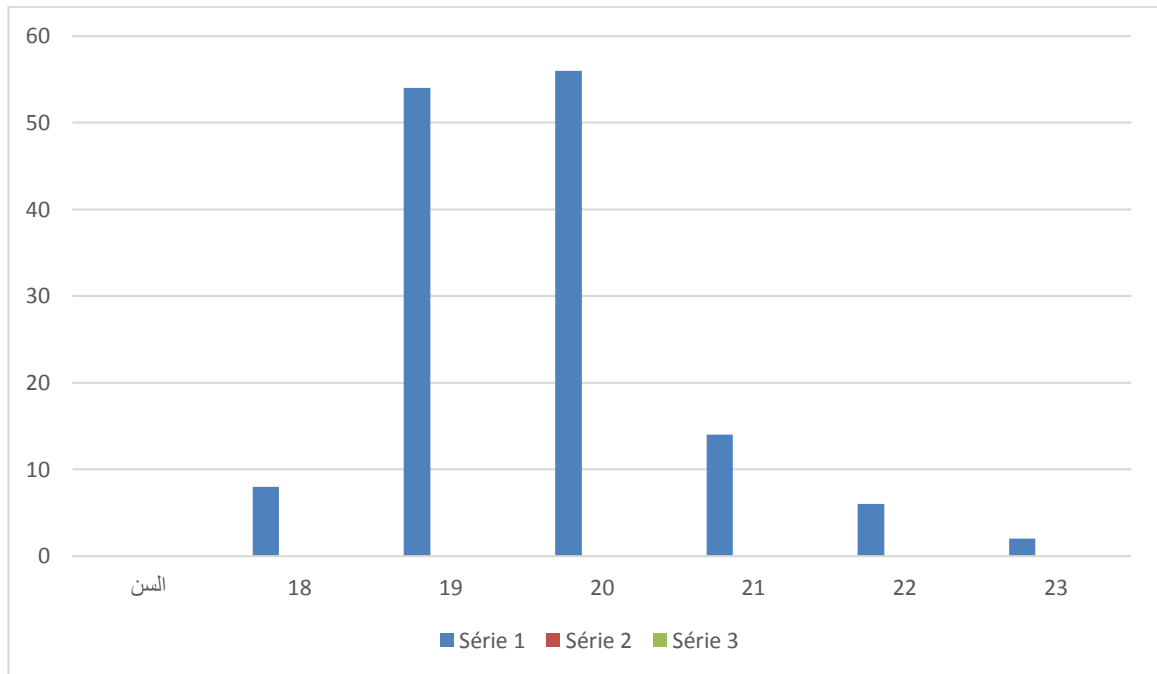
رسم بياني رقم (04) : يمثل التمثيل البياني لتوزيع أفراد العينة حسب الجنس

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) و الرسم البياني رقم (04) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس و الذي يبين أن أغلبية أفراد العينة إناث ، مما يدل على أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور ، حيث بلغ تكرار الإناث ب ( ن = 81 ) أي بنسبة ( 57.9 % ) ثم يليها تكرار الذكور ( ن = 59 ) أي بنسبة ( 42.1 % ) .

توزيع أفراد العينة حسب السن :

جدول رقم (05) يمثل توزيع العينة حسب السن

النسب المئوية	التكرار	السن
5.7	8	18
38.6	54	19
40.0	56	20
10.0	14	21
4.3	6	22
1.4	2	23
100.0	140	المجموع



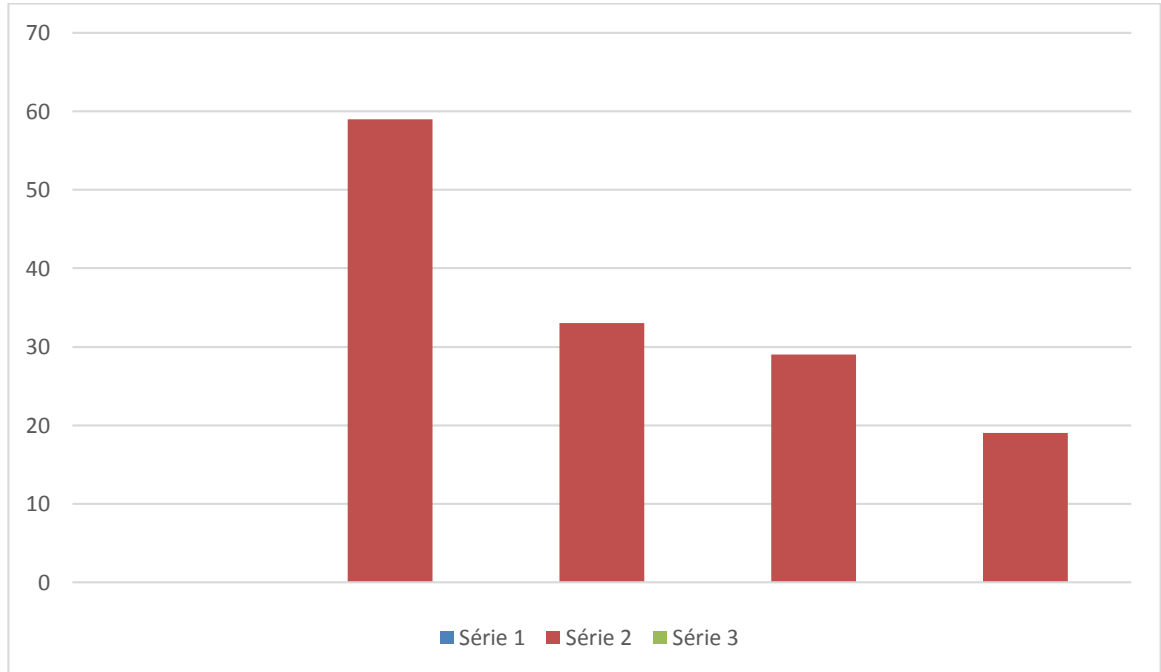
رسم بياني رقم (05) يمثل أفراد العينة حسب السن

نستنتج من خلال الجدول رقم (05) و الرسم البياني رقم (05) أن الفئة العمرية الأكثر شيوعا هي من (19 إلى 20 سنة ) ثم تليها فئة (21 سنة) بتكرار ( 14 ) تلميذ و بعدها فئة (18) بتكرار قدره 8 تلاميذ بعدها تليها فئتي (22 و 23 سنة ) بتكرار 8 تلاميذ .

توزيع أفراد العينة حسب الشعبة :

جدول رقم (06) يمثل توزيع أفراد العينة حسب الشعبة

النسبة المئوية	التكرار	الشعبة
42.1	59	علوم تجريبية
23.6	33	آداب و فلسفة
20.7	29	لغات أجنبية
13.6	19	تقني رياضي
100	140	المجموع



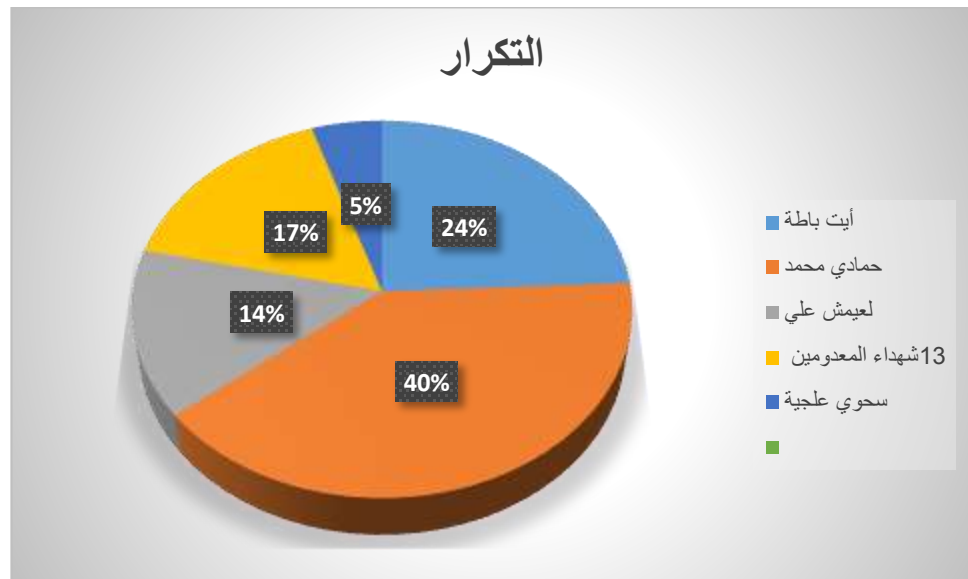
رسم بياني رقم (06) يمثل توزيع أفراد العينة حسب الشعبة

يتضح من خلال الجدول رقم (06) و الرسم البياني رقم (06) أن الفئة الغالبة في دراستنا هي شعبة العلوم التجريبية بتكرار (59) تلميذ و بنسبة مئوية تقدر ب (42.1%) وتليها شعبة آداب و فلسفة بتكرار (33) و بنسبة تقدر ب (23.6%) ثم تليها شعبي لغات أجنبية و تقني رياضي.

### خصائص عينة الدراسة حسب المؤسسة (الثانوية)

جدول رقم (07) يمثل خصائص عينة الدراسة حسب المؤسسة (الثانوية)

الثانوية	التكرار	النسبة المئوية
أيت باطة	34	24.3
حمادي محمد	56	40.0
لعيماش علي	20	14.3
13شهداء المعدومين	23	16.4
سحوي علجية	7	5.0
المجموع	140	100.0



رسم بياني رقم (07) يمثل خصائص عينة الدراسة حسب المؤسسة (الثانوية)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) و الرسم البياني رقم (07) توزيع أفراد العينة حسب المؤسسة (الثانوية) حيث نلاحظ أن فئة التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا في مؤسستي حمادي محمد و أيت باطة ذات أعلى تكرار مقارنة بباقي المؤسسات .

**2-3 مكان و زمان الدراسة :** بعد التأكد من صدق و ثبات أدوات القياس و مدى صلاحية تطبيقها على عينة الدراسة الإستطلاعية خطونا ثاني أهم خطوة نحو التحقق من مدى صلاحية فرضيات الدراسة و تتمثل هذه الخطوة في الدراسة الأساسية.

**أ-الحدود الزمانية :** تم تطبيق هذه الدراسة خلال شهر أفريل بعد العودة من عطلة فصل الربيع للسنة الدراسية 2024/2023 إلى غاية منتصف شهر ماي من نفس السنة الدراسية .

**ب-الحدود المكانية :**

مست هذه الدراسة العديد من الثانويات على مستوى إقليم ولاية- تيزي وزو- و التي تتمثل فيما يلي :

-ثانوية "أيت باطة" بلدية -فريجة-

-ثانوية "حمادي محمد" بلدية -أغريب-

-ثانويتي "لعيماش علي" و "13 شهداء المعدومين" بلدية -تيزي راشد-

-ثانوية "سحوي علجية" بلدية -عزازقة-

**2-4 أدوات الدراسة:**

**أ - مقياس الاتزان الانفعالي " لعادل العدل"**

هذا المقياس أعده في الأصل عادل العدل (1955) ثم قام أسامة المزيني (2001) بتقنيته ليتناسب مع البيئة الفلسطينية و بعد ذلك قام ريان (2006) بتطوير هذا المقياس عن طريق تعديل العديد من العبارات .

حيث تتكون هذه الاستمارة من (56) بندا مكتوبة من ثلاثة اختيارات (نعم ، أحيانا ، لا) و هي كما يلي :

جدول رقم (08) : يوضح أرقام البنود الايجابية و السلبية لمقياس الاتزان الانفعالي

• الأبعاد	• رقم البنود	• العدد الإجمالي
الإيجابية	21 12 11 10 9 2 1	22
	41 39 35 34 28 27	
	49 48 47 46 45 42	
	56 53 50	
السلبية	15 14 13 8 7 6 5 4 3	34
	21 20 19 18 17 16	
	29 26 25 24 23 22	
	37 36 33 32 31 30	
	52 51 44 43 40 38	
	55 54	

طريقة تصحيح المقياس :

يتم تصحيح المقياس عن طريق الاستعانة بمفتاح التصحيح حيث يتبع تصحيح الاختبار بإعطاء الأوزان (3،1،2) على التوالي لل فقرات الموجبة و (1 ، 2 ، 3) على التوالي لل فقرات السالبة .

الخصائص السيكومترية :

جرى التحقق من صدق و ثبات المقياس بتطبيقه على عينة مكونة من (30) تلميذ و تلميذة من مختلف ثانويات إقليم تيزي وزو (حمادي محمد - أغريب - أيت باطة - فريحة - و ثانويتي لعيمش علي و 13 شهداء المعدومين - تيزي راشد -)

أ- حساب الثبات ( معامل ألفا كرومباخ ) :

تم التحقق من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (09) : يوضح قيم ألفا كرومباخ لمقياس الاتزان الانفعالي.

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
الاتزان الانفعالي	56	0.078

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرومباخ لجميع بنود مقياس الاتزان الانفعالي بلغ قيمة 0.078 وتدل هذه القيمة على ثبات المقياس.

ب- حساب الصدق ( الاتزان الانفعالي ) :

### 1-الصدق الظاهري ( صدق المحكمين )

عرضنا المقياس على مجموعة من المحكمين تتكون من (05) أساتذة من ذوي الخبرة و الاختصاص في تخصص علم النفس المدرسي في جامعة مولود معمري : تيزي وزو فرع تامدة و ذلك للحكم على مدى ملائمة المقياس للبيئة الجزائرية و خاصة (ولاية تيزي وزو) و مدى مناسبة البنود للبعد الذي تقيسه .

لقد تم توزيع (07) نسخ من المقياس و تم استرجاع (05) منها .

أبدى الأساتذة المحكمين آرائهم حول المقياس ، و طالبو بتعديل و إعادة صياغة بعض الكلمات ، و كانت نسبة المحكمين الذين طالبو بالتعديل مرتفعة .

و بعدما اطلعنا على آراء المحكمين قمنا بتعديل الصياغة اللغوية لبعض بنود المقياس و تبديل بعض الكلمات الغامضة و غير المألوفة و هي الملاحظة التي أجمع عليها أغلب المحكمين.

و البنود التي تم تعديل صياغتها أو تبديل كلماتها عددها (07) بنود كما هي

موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يمثل العبارات التي تم فيها التعديل بالنسبة لمقياس الاتزان الانفعالي

رقم البند	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
07	لا أستطيع التحدث مع الآخرين بسبب إعاقتي	لا أستطيع التحدث مع الآخرين بسبب شعوري بالخجل
30	عندما أفعل أعاني من زيادة التأتأة والتلعثم	عندما أفعل وأثر أعاني من زيادة التأتأة والتلعثم
32	عندما أكون في حشد من الناس لا أستطيع أن أتحدث بسهولة	عندما أكون مع مجموعة من الناس لا أستطيع التحدث بسهولة
33	أفقد الثقة في أي شخص	لا أثق في الأشخاص
47	سيكون عمري المتبقي أكثر سعادة	حياتي المستقبلية أكثر سعادة
49	أقضي كثيرا من اللحظات في سعادة	أقضي معظم أوقاتي في سعادة
52	أنظر إلى نفسي عن حياتي و نفسي	-أنظر إلى نفسي و كل انجازات حياتي

2- الصدق الذاتي : يقصد بالصدق الذاتي صدق نتائج الاختبار. و هذه النتائج خالية من

أخطاء المقياس و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0.778}$$

$$0.882$$

و من خلال هذه النتيجة نلاحظ أن الصدق الذاتي للمقياس يساوي 0.882

و أنه ذات صدق عالي .

2- مقياس تأكيد الذات: هذا المقياس قامت ببنائه الطالبة الباحثة بزوح ابتسام لنيل شهادة

الدكتوراه (2021/2020) انطلاقا من تطلعاتها على الدراسات السابقة حول موضوع تأكيد

الذات .

جدول رقم (11): يوضح بنود مقياس تأكيد الذات

أرقام البنود	أبدا	نادرا	أحيانا	دائما
27 26 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28	01	02	03	04
25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15	04	03	02	01

مفتاح تصحيح مقياس تأكيد الذات :

تحدد أوزان الإجابة على بنود المقياس بأربعة بدائل (دائما / أحيانا / نادرا / أبدا )  
و تحديد درجات للبنود الموجبة و درجات للبنود السالبة حيث تعطى للمستجيب أربعة  
درجات للإجابة دائما و ثلاثة درجات للإجابة أحيانا و درجتان للإجابة نادرا ، و درجة  
واحدة للإجابة أبدا و ذلك بالنسبة للعبارات الموجبة و هي ( 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 ) ، بينما  
يتحصل المستجيب على درجة واحدة للإجابة دائما و درجتان للإجابة أحيانا و ثلاث درجات  
للإجابة نادرا و أربع درجات للإجابة أبدا و هذا بالنسبة للعبارات السالبة المتمثلة في ( 15  
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

الخصائص السيكومترية :

أولاً: صدق المقياس:

1- صدق الإتساق الداخلي :

تقوم فكرة هذا النوع من الصدق على قياس مدى تماسك البنود بالقياس ككل أو كل بعد بالقياس ككل، بحساب معامل الارتباط بين كل بند والإبعاد الفرعية التي تنتمي إليها تلك البنود من جهة والارتباط بين كل درجة بعد والدرجة الكلية للمقياس ككل من جهة أخرى. وللتأكد من صدق الإتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بهذا الإجراء على مستويين كما يلي:

1-1 صدق الإتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بند من بنود الإبعاد الفرعية لمقياس تأكيد الذات و الدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه البند، و استخراج مستوى الدلالة، و النتائج موضحة في الجداول التالية :

جدول رقم (12): يوضح معامل الارتباط بين درجات بنود بعد التوكيدية الإجتماعية ودرجته الكلية

رقم البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.267*	0.05
2	0.357**	0.01
3	0.337**	0.01
4	0.348**	0.01
5	0.560**	0.01
15	0.616**	0.01
16	0.694**	0.01
17	0.645**	0.01
18	0.609**	0.01
19	0.498**	0.01

\*\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن بنود بعد التوكيدية الاجتماعية ( البعد الأول ) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية تراوحت قيمتها بين (0.227 - 0.694) و هي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 باستثناء البند رقم "1" فقد كان دال عند مستوى الدلالة 0.05 و هذا يدل على أن البعد التوكيدية الاجتماعية يتمتع بمعامل صدق عال .

**جدول رقم (13)** يوضح الارتباط بين درجات بنود بعد الدفاع عن الحقوق و درجاته الكلية

رقم البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
6	0.628**	0.01
7	0.644**	0.01
8	0.371**	0.01
9	0.393**	0.01
10	0.619**	0.01
11	0.330**	0.01
12	0.517**	0.01
13	0.244*	0.05
14	0.464**	0.01
20	0.309**	0.01

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05

\*\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من الجدول أعلاه أن معظم بنود الدفاع عن الحقوق (البعد الثاني) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية تراوحت قيمتها بين (0.244 - 0.644) و هي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ماعدا البند رقم 13 فهو دال عند مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يدل أن بعد الدفاع

عن الحقوق يتمتع بمعامل صدق عال و هذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام المقياس باطمئنان .

جدول رقم (14) : يوضح معامل الارتباط بين درجات بنود بعد التوجيهية و درجته الكلية

رقم البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
21	0.591**	0.01
22	0.591**	0.01
27	0.399**	0.01
28	0.560**	0.01
29	0.162	غير دال
30	0.400**	0.01
31	0.461**	0.01
32	0.375**	0.01
33	0.501**	0.01
34	0.611**	0.01

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05

\*\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين خلال الجدول أعلاه أن معظم بنود بعد التوجيهية (البعد الثالث) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية تراوحت قيمتها بين 0.375 - 0.611 و هي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ، باستثناء البند رقم (29) فقد كان معامل ارتباطه غير دال إحصائياً لذلك يحذف من المقياس ككل .

و وفق لذلك فإن بعد التوجيهية يتمتع بمعامل صد عال و هذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام المقياس باطمئنان .

جدول رقم (15) : يوضح معامل الارتباط بين درجات بنود بعد الاستقلالية و درجته الكلية

رقم البنود	معدل الارتباط	مستوى الدلالة
23	0.581**	0.01
24	0.524**	0.01
25	0.404**	0.01
26	0.517**	0.01
35	0.370**	0.01
36	0.470**	0.01
37	0.228**	0.05
38	0.284**	0.01
39	0.338**	0.01
40	0.458*	0.01

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05

\*\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن بنود بعد الاستقلالية (البعد الرابع) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية تراوحت بين (0.228 – 0.581) و هي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ، باستثناء البند رقم (37) فقد كان دال عند المستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يدل على أن بعد الاستقلالية يتمتع بمعامل صدق عال ، و هذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام المقياس باطمئنان .

1-2 صدق الإتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ككل ، و استخراج مستوى الدلالة ، و النتائج في الجدول التالي :

جدول رقم (16) يوضح معامل الارتباط بين درجات أبعاد مقياس تأكيد الذات و الدرجة الكلية للمقياس ككل

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوكيدية الإجتماعية	0.842**	0.01
الدفاع	0.799**	0.01
التوجيهية	0.737**	0.01
الاستقلالية	0.732**	0.01

\*\* دال عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من خلال الجدول رقم (16) أن أبعاد مقياس تأكيد الذات تتمتع بمعاملات ارتباط قوية و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و قد تراوحت قيمتها بين (0.842 – 0.732) ، و هذا يدل على أن مقياس تأكيد الذات يتمتع بمعامل صدق على كل أبعاده و هذه النتيجة تشير إلى إمكانية استخدام المقياس باطمئنان .

2- الصدق التمييزي :

جدول رقم (17) : يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لبعد التوكيدية الإجتماعية

القيمة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	24	21.13	3.275	-16.437	46	0.000
الفئة الدنيا	24	33.83	1.903			

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (21.13) بانحراف معياري قدره (3.275) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (33.83) بانحراف معياري قدره (1.903) ، و بحساب درجة الحرية التي قدرت (46) و "ت" المحسوبة التي بلغت (16.437) عند مستوى الدلالة 0.000 و هو أصغر من 0.05 ، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ، و هذا يجعلنا نطمئن لصدق بعد التوكيدية الإجتماعية .

جدول رقم (18): يوضح قيم "ت" للدلالة الفروق بين الفئة الدنيا والفئة العليا لبعد الدفاع عن الحقوق

القيمة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	24	27.21	1.841	-20.334	46	0.000
الفئة الدنيا	24	36.96	1.459			

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (18) أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (27.21) بانحراف معياري قدره (1.841) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (36.96) بانحراف معياري قدره (1.459) ، و بحساب درجة الحرية التي قدرت ب (46) و "ت" المحسوبة التي بلغت (20.334) عند مستوى الدلالة (0.000) و هو أصغر من 0.05 ، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ، و هذا يجعلنا نطمئن لصدق بعد الدفاع عن الحقوق .

جدول رقم (19) : يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لبعدها التوجيهية

القيمة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	24	26.38	2.779	-14.989	46	0.000
الفئة الدنيا	24	36.21	1.615			

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (26.38) بانحراف معياري قدره (2.779) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (36.21) بانحراف معياري قدره (1.615) ، و بحساب درجة الحرية التي قدرت (46) و "ت" المحسوبة التي بلغت (14.989) عند مستوى الدلالة 0.000 و هو أصغر من 0.05 ، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ، و هذا يجعلنا نطمئن لصدق بعد التوجيهية .

جدول رقم (20) : وضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا و الفئة العليا لبعدها الاستقلالية

القيمة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	24	26.58	2.501	-15.306	46	0.000
الفئة الدنيا	24	36.04	1.706			

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (26.58) بانحراف معياري قدره (2.501) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (36.04) بانحراف معياري قدره (1.706) ، و بحساب درجة الحرية التي قدرت ب (46)

و "ت" المحسوبة التي بلغت (15.306) عند مستوى الدلالة 0.000 و هو أصغر من 0.05 ، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ، و هذا يجعلنا نطمئن لصدق بعد الاستقلالية.

جدول رقم (21) يوضح قيم "ت" لدلالة الفروق بين الفئة الدنيا والفئة العليا لمقياس تأكيد الذات

القيمة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	24	106.38	6.983	-17.623	46	0.000
الفئة الدنيا	24	139.13	5.841			

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (106.38) بانحراف معياري قدره (6.983) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (139.13) بانحراف معياري قدره (5.841) ، و بحساب درجة الحرية التي قدرت ب(46) و "ت" المحسوبة التي بلغت (17.623) عند مستوى الدلالة 0.000 و هو أصغر من 0.05 ، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ، و هذا يعني أن المقياس و أبعاده لديها قدرة كبيرة على التمييز بين مرتفعي و منخفضي تأكيد الذات مما يجعل المقياس و أبعاده تتصف بمستوى عال من الصدق .

#### ثانيا : ثبات المقياس

للتأكد من ثبات مقياس تأكيد الذات للمراهقين اعتمدت الطالبة الباحثة طريقتين هما : الثبات عن طريق التجزئة النصفية ، الفاكرومباخ.

1- الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية ، و ذلك بتقسيم المقياس إلى نصفين (زوجي/فردى) و حساب معامل الارتباط بينهما ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (22) : يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس تأكيد الذات

المؤشرات الإحصائية	معامل الارتباط "ر" المحسوب	تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون	الدالة الإحصائية
البنود الزوجية	0.724**	0.839	0.01
البنود الفردية			

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط المحسوب قدرت قيمته ب ( 0.724 ) ، و يعد حساب معادلة تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون أصبحت النتيجة تساوي (0.839) ، و هي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على ثبات المقياس ، و هذا يسمح بالاعتماد عليه لإجراء الدراسات و الوثوق به

2- معامل الثبات الفاكرومباخ

لقياس ثبات درجات المقياس تم الإعتماد على معامل الثبات الفاكرومباخ بين بنود المقياس ، و كانت النتائج كالتالي :

جدول رقم (23) يوضح معامل الثبات الفاكرومباخ لمقياس تأكيد الذات

عدد البنود	معامل الفاكرومباخ
40	0.826

يتبين من خلال الجدول أعلاه إرتفاع معامل الثبات الفاكرومباخ ، حيث بلغ 0.826 و هو يقترب من الواحد الصحيح مما يدل على وجود قدر مرتفع من الثبات و هذا يسمح بالإعتماد على المقياس للإجراء الدراسات و الوثوق به .

- الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة حسب دراستنا الحالية :

أ- حساب ثبات مقياس تأكيد الذات

للتأكد من ثبات مقياس تأكيد الذات قمنا بحساب معامل الثبات ألفا كرومباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(24) يوضح معامل ألفا كرومباخ لمقياس تأكيد الذات.

المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
تأكيد الذات	39	0.840

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرومباخ لجميع بنود مقياس تأكيد الذات بلغ قيمة 0.840 و تدل هذه القيمة على أن هذا المقياس ذات ثبات عالي .

ب- حساب صدق مقياس تأكيد الذات :

1- حساب الصدق الظاهري ( صدق المحكمين ) :

عرضنا المقياس على مجموعة من المحكمين تتكون من (05) أساتذة من ذوي الخبرة و الاختصاص في علم النفس المدرسي في جامعة مولود معمري تيزي وزو فرع تامدة و ذلك للحكم على مدى ملائمة المقياس للبيئة الجزائرية و خاصة (ولاية تيزي وزو) و مدى مناسبة البنود للبعد الذي تقيسه .

لقد تم توزيع (07) نسخ من المقياس تم استرجاع (05) منها .

لقد أبد الأساتذة المحكمين آرائهم حول المقياس على أنه مناسب و أن كل بنوده واضحة و تخدم موضوع الدراسة و بهذا يمكن الاعتماد عليه دون أي تعديل .

2- حساب الصدق الذاتي : يقصد بالصدق الذاتي صدق نتائج الاختبار و هذه النتائج خالية من أخطاء المقياس و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0.840}$$

$$0.957$$

و من خلال هذه النتيجة أنه ذات صدق عالي جدا .

2-5 البرامج الإحصائية المستعملة :

-الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss

3-5 الأساليب الإحصائية المستعملة :

-معامل الثبات ألفا كرومباخ .

-معامل التجزئة النصفية .

-المتوسط الحسابي .

-إختبار T لعينة واحدة .

-معامل الارتباط بيرسون .

-إختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA .

## خلاصة :

هذا الفصل حوصلة عامة حول مختلف الخطوات التي قمنا بها خلال دراستنا الميدانية من حيث الأدوات و عينة الدراسة و المنهج المتبع ، المقاييس المستعملة و طرق تصحيحها، خصائصها السيكو مترية ، الأساليب الإحصائية المعتمدة .

## الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## الفصل السادس : عرض وتحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى

1-1-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى

1-1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية

1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة

1-3-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى

1-3-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1-4 عرض نتائج الفرضية الرابعة

1-4-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى

1-4-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2- عرض و مناقشة نتائج الفرضيات

2-1 عرض و مناقشة الفرضية الاولى

2-1-1 عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الاولى

2-1-2 عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

2-2 عرض و مناقشة الفرضية الثانية

2-3 عرض و مناقشة الفرضية الثالثة

2-3-1 عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الاولى

2-3-2 عرض و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

2-4 عرض و مناقشة الفرضية الرابعة

**تمهيد :**

بعد عرض الفصل الخامس من حيث منهجية و اجراءات البحث التي تم الاعتماد عليها بهدف التحقق من اهداف الدراسة، سيتم عرض في هذا الفصل نتائج المعالجة الاحصائية التي توصلنا اليها و التي كان هدفها اختبار صحة فرضيات البحث. حيث ستعرض نتائج الدراسة اولا و من ثم مناقشتهاو تفسير نتائج الدراسة لكل فرضية على حدا و من ثم نقوم بمناقشة عامة لجميع النتائج المتوصل اليها ،و من ثم نختم الفصل باستنتاج عام .

1. عرض ومناقشة النتائج:

قبل إختبار فرضيات الدراسة الأساسية قامت الباحثتان من التحقق من خصائص البيانات والتمثلة بـ "خاصية التوزيع الطبيعي (Normal Distribution) " من خلال تطبيق إختبار "كولموكروف -سميرنوف"

الموضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(25): نتائج إختبار " كولموكروف -سميرنوف" للتحقق من خاصية التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة الأساسية.

القرار	قيمة الدلالة المحسوبة (Sig)	إختبار " كولموكروف - سميرنوف"	العينة	المعطيات الإحصائية متغيرات الدراسة الأساسية
يخضع للتوزيع الطبيعي	0.078	0.071	140	الإتزان الإنفعالي
يخضع للتوزيع الطبيعي	0.077	0.052	140	تأكيد الذات

يتبين من النتائج الواردة في الجدول رقم (25) أن بيانات الدراسة (متغير الإتزان الإنفعالي ومتغير تأكيد الذات) تخضع للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution) وما يدعم ذلك أن قيم الدلالة الإحصائية (Sig) لإختبار كولموكروف -سميرنوف" (Sig) تساوي على التوالي: (0.078=Sig ، 0.077=Sig)، أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $\alpha=0.05$ ).

وهذا يعني أنّ بيانات كل من متغير الإتزان الإنفعالي ومتغير تأكيد الذات تخضع للتوزيع الطبيعي، وعليه يمكن تطبيق لإختبار فرضيات الخاصة بهذان المتغيرين كل إختبارات الدلالة الإحصائية المعلمية (بارمترية) مثل: إختبار "T" لدراسة الفروق في عينة واحدة وفي عينتين مستقلتين، وأيضاً إختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق في عينتين مستقلتين...

## 1.1. عرض النتائج:

## 1.1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على:

"مستوى كل من الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة".

وتتفرع هذه الفرضية إلى الفرضيات الجزئية التالية:

## 1.1.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

"مستوى الإتزان الإنفعالي مرتفع لدى التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة".

وتم استخدام لإختبار والتحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى، ولتفسير الإستجابة على مقياس الإتزان الإنفعالي، ومعرفة مستواه لدى التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة ما يلي:

- تم حساب المتوسطات الحسابية لدرجات الإتزان الإنفعالي: بغرض معرفة مستواه عند أفراد الدراسة الأساسية، حيث تم إعتداد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الثلاثي كما يلي:

$$\text{حساب أدنى درجة لمقياس الإتزان الإنفعالي: } 56 = 56 \times 1$$

$$\text{حساب أعلى درجة لمقياس الإتزان الإنفعالي: } 168 = 56 \times 3$$

$$\text{حساب المدى بين الدرجة الأعلى والأدنى: } 112 = 168 - 56$$

حساب ما يضاف لكل مجال: يقسم المدى على عدد المستويات (منخفض، متوسط، مرتفع):

$$37 = 112 / 3$$

وعليه صنف مستوى الإتزان الإنفعالي كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم(26): مجالات مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

المجالات	مستوى الإلتزان الإنفعالي
93-56	منخفض
131-94	متوسط
168 - 132	مرتفع

- تم حساب المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة الأساسية: والذي قدرت قيمته بـ 116.86
- تم حساب المتوسط الحسابي الفرضي: الذي تم حسابه من خلال ضرب متوسط بدائل مقياس الإلتزان الإنفعالي في عدد عباراته:  $112 = 56 \times 2$
- تم حساب إختبار "T" لعينة واحدة: للتحقق من هذه الفرضية إحصائياً، بمعنى التحقق من دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي الفرضي (112) والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة الأساسية(116.86) في متغير الإلتزان الإنفعالي، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (27) : نتائج اختبار "T" لعينة واحدة لدلالة مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

المستوى	الدلالة	مستوى الدلالة المعتمد	قيمة الدلالة المحسوبة " Sig "	قيمة " T "	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعطيات الإحصائية المتغير
متوسط	دالة	0.05	0.001	3.557	139	16.156	116.86	140	الإلتزان الإنفعالي

يتبين من الجدول رقم (27) أن قيمة المتوسط الحسابي الفرضي في متغير الإلتزان الإنفعالي قدرت بـ  $(\bar{X}=112)$ ، بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الأساسية بـ  $(\bar{X}=116.86)$ ، أي بفرق قدر بـ  $(4.857)$ ، فبمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه دال لأن قيمة T  $(T=3.557)$  جاءت دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) تساوي  $(Sig=0.001)$  أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا  $(\alpha=0.05)$ .

وعليه توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي في متغير الإبتزان الإنفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة. وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الأساسية ( $\bar{X}=116.86$ ) نجده منحصرًا في المجال (94-131)، والذي يمثل المستوى المتوسط من الإبتزان الإنفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة. وهذا يعني أن مستوى الإبتزان الإنفعالي متوسط لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة. بمعنى أن التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة لديهم إبتزان إنفعالي متوسط.

وعليه لم تتحقق الفرضية الجزئية الأولى، بمعنى نقبل الفرضية الصفرية ونرفض فرضية البحث.

#### 2.1.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

"مستوى تأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة".

وتم استخدام لإختبار والتحقق من صحة هذه الفرضية، ولتفسير الإستجابة على مقياس تأكيد الذات، ومعرفة مستواه لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة ما يلي:

- تم حساب المتوسطات الحسابية لدرجات تأكيد الذات: بغرض معرفة مستواه عند أفراد الدراسة الأساسية، حيث تم إعتداد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الرباعي كما يلي:

$$\text{حساب أدنى درجة لمقياس تأكيد الذات: } 39 = 39 \times 1$$

$$\text{حساب أعلى درجة لمقياس تأكيد الذات: } 156 = 39 \times 4$$

$$\text{حساب المدى بين الدرجة الأعلى والأدنى: } 117 = 156 - 39$$

حساب ما يضاف لكل مجال: يقسم المدى على عدد المستويات (منخفض، متوسط،

$$\text{مرتفع): } 39 = 117 / 3$$

وعليه صنف مستوى مقياس تأكيد الذات كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم(28): مجالات مستوى تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

المجالات	مستوى تأكيد الذات
78-39	منخفض
118-79	متوسط
156-119	مرتفع

- تم حساب المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة الأساسية: الذي قدرت قيمته بـ 131.15
- تم حساب المتوسط الحسابي الفرضي: الذي تم حسابه من خلال ضرب متوسط بدائل مقياس تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في عدد عباراته:  $97.5 = 39 \times (4/4+3+2+1)$
- تم حساب إختبار "T" لعينة واحدة: للتحقق من هذه الفرضية إحصائياً، بمعنى التحقق من دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي الفرضي (97.5) والمتوسط الحسابي لعينة الدراسة الأساسية(131.15) في متغير تأكيد الذات، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (29) : نتائج اختبار "T" لعينة واحدة لدلالة مستوى تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

المستوى	الدلالة	مستوى الدلالة المعتمد	قيمة الدلالة المحسوبة " Sig"	قيمة " T"	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	المتوسط الحسابي الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعطيات الإحصائية المتغير
متوسط	دالة	0.05	0.000	14.707	139	15.093	97.5	12.143	112.5 9	140	تأكيد الذات

يتبين من الجدول رقم (29) أن قيمة المتوسط الحسابي الفرضي لمتغير تأكيد الذات قدرت بـ  $(97.5 = \bar{X})$ ، بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الأساسية بـ  $(112.59 = \bar{X})$ ، أي بفرق قدر بـ  $(15.093)$ ، فمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه دال لأن قيمة T  $(14.707 = T)$  جاءت دالة إحصائياً؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) تساوي  $(0.000 = Sig)$  أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا  $(\alpha = 0.05)$ .

وعليه توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي في متغير تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

وبمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الأساسية  $(112.59 = \bar{X})$  نجده منحصر في المجال  $(79 - 118)$ ، والذي يمثل المستوى المتوسط من تأكيد الذات.

وهذا يعني أن مستوى تأكيد الذات متوسط لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

بمعنى أن التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة لديهم تأكيد الذات متوسط.

وعليه لم تتحقق الفرضية الجزئية الثانية، بمعنى تقبل الفرضية الصفرية ونرفض فرضية البحث.

2.1.1. عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على:

"توجد علاقة بين الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة".

الفرضية الصفرية: "لا توجد علاقة بين الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة".

فرضية البحث: "توجد علاقة بين الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة".

وتم استخدام لإختبار هذه الفرضية ما يلي:

-معامل الارتباط (بيرسون) (R) بين الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

الجدول رقم(30): قيمة معامل الارتباط (بيرسون) (R) بين الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

البيانات الإحصائية المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	قيمة الدلالة الإحصائية المحسوبة لـ "ر" (Sig)	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الإتزان الإنفعالي تأكيد الذات	140	0.526	0.000	0.01	دالة

يُلاحظ من الجدول رقم (30) أن قيمة معامل الارتباط (بيرسون) (R) بين الإتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة قدر بـ (R=0.526)، وجاءت هذه القيمة دالة إحصائياً، لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (0.000=Sig) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ( $\alpha=0.01$ ).

وهذا يعني أنه توجد علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً بين الإلتزان الإنفعالي وتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة. بمعنى كلما تمتع التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة بالإلتزان الإنفعالي كلما أكدوا ذواتهم.

وعليه تحققت الفرضية الثانية، بمعنى نرفض الفرضية الصفرية ونقبل فرضية البحث.

### 3.1.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تتص هذه الفرضية على ما يلي:

"توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في الإلتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الجنس والشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)".

وتتفرع الفرضية الثالثة إلى الفرضيات الجزئية التالية:

#### 1.3.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

"توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الإلتزان الإنفعالي".

**الفرضية الصفرية:** " لا توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الإلتزان الإنفعالي".

**فرضية البحث:** " توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الإلتزان الإنفعالي".

تم استخدام بالنسبة للإلتزان الإنفعالي إختبار الدلالة الإحصائية المعلمية (بارمتريّة) (T) لدراسة الفروق في عينتين مستقلتين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة)، لأن بياناته تخضع للتوزيع الطبيعي.

الجدول رقم (31): نتائج اختبار "T" للفروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الإلتزان الإنفعالي.

المتغيرات	البيانات الإحصائية							الجنس	الإلتزان الإنفعالي
	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة "T"	قيمة الدلالة المحسوبة "Sig"	مستوى الدلالة المعتمد		
دالة	59	121.76	17.250	8.479	3.164	0.002	0.05	ذكور	الإلتزان الإنفعالي
	81	113.28	14.392					إناث	

يتبين من الجدول رقم (31) أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور (التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الإلتزان الإنفعالي قدرت بـ ( $\bar{X}=121.76$ )، بينما قدرت قيمة المتوسط الحساب للإناث (التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الإلتزان الإنفعالي بـ ( $\bar{X}=113.28$ )، أي بفرق قدر بـ (8.479)، فبمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه دال لأن قيمة T ( $T=3.164$ ) جاءت دالة إحصائياً؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) تساوي (0.002=Sig) أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $\alpha=0.05$ ).

وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في الإلتزان الإنفعالي، وذلك لصالح الذكور (التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة).

بمعنى أن الذكور (التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) أكثر إلتزانياً من الإناث (التلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة).

### 2.3.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

"توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في الإلتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)".

**الفرضية الصّفرية:** " لا توجد فروق بين التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في الإلتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)".

**فرضية البحث:** " توجد فروق بين التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في الإلتزان الإنفعالي، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)".

تم استخدام بالنسبة لمتغير الإلتزان الإنفعالي إختبار الدلالة الإحصائية المعلمية (بارمترية) وهو إختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق في عينتين مستقلتين، لأنه من جهة بياناته تخضع للتوزيع الطبيعي، ومن جهة أخرى بالنسبة لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)، فلا يمكن تطبيق إختبار "T" للفروق لأن هذا المتغير يتكون من أكثر من فئتين.

الجدول رقم(32): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدرجات الإلتزان الإنفعالي ومتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي).

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة "ف" Sig	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعطيات	
								الإحصائية المتغيرات	الشعبة
غيردالة	0.05	0.575	0.66	174.73	3	5524.215	بين المجموعات	الإلتزان الإنفعالي	(علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)
				8	136	35758.92	داخل المجموعات		
				5	139	8	المجموعات المجموع		
				262.93	3	36283.14			
				3		3			

يتبين من الجدول رقم (32) أن قيمة "ف" قدرت بـ (ف=0.665)، جاءت غير دالة إحصائياً لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة تساوي "Sig" (0.575=Sig)، أكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (α=0.05).

وهذا يعني أنه لا توجد فروق في الإتزان الإنفعالي، حسب متغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي) لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

بمعنى مهما كانت الشعبة التي يدرس بها التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة، فإن لهم إتزان إنفعالي متقارب.

#### 4.1.1. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على ما يلي:

"توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الجنس والشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)".

وتتفرع الفرضية الثالثة إلى الفرضيات الجزئية التالية:

##### 1.4.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

"توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات".

الفرضية الصّفرية: " لا توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات".

فرضية البحث: " توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات".

تم استخدام بالنسبة لمتغير تأكيد الذات إختبار الدلالة الإحصائية المعلمية (بارمترية) (T) لدراسة الفروق في عينتين مستقلتين (التلاميذ والتلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة)، لأن بياناته تخضع للتوزيع الطبيعي.

الجدول رقم (33): نتائج اختبار "T" للفروق بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات.

المتغيرات	البيانات الإحصائية						
	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة "T"	قيمة الدلالة المحسوبة "Sig"	مستوى الدلالة المعتمد
تأكيد الذات	نكور	113.69	12.315	1.905	0.916	0.361	0.05
	إناث	111.79	12.029				
الجنس							
غير دالة							

يتبين من الجدول رقم (33) أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور (التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات قدرت بـ  $(\bar{X}=113.69)$ ، بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للإناث (التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات بـ  $(\bar{X}=111.79)$ ، أي بفرق قدر بـ  $(1.905)$ ، فبمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه غير دال لأن قيمة T  $(T=0.916)$  جاءت غير دالة إحصائياً؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) تساوي  $(Sig=0.361)$  أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا  $(\alpha=0.05)$ .

وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين (التلاميذ والتلميذات المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة) في تأكيد الذات. بمعنى أنه مهما كان جنس التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة، فإن لهم تأكيد ذات متقارب.

#### 2.4.1.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

"توجد فروق بين التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)".

**الفرضية الصفرية:** " لا توجد فروق بين التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)".

**فرضية البحث:** " توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة في تأكيد الذات، تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)".

تم استخدام بالنسبة لتأكيد الذات إختبار الدلالة الإحصائية المعلمية (بارمترية) وهو إختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق في عينتين مستقلتين، لأنه من جهة بياناته تخضع للتوزيع الطبيعي، ومن جهة أخرى بالنسبة لمتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي)، فلا يمكن تطبيق إختبار "T" للفروق لأن هذا المتغير يتكون من أكثر من فئتين.

الجدول رقم(34): نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدرجات تأكيد الذات ومتغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي).

الدالة	مستوى الدالة	قيمة الدالة "ف" Sig	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعطيات	
								الإحصائية المتغيرات	الشعبة
دالة	0.05	0.010	3.947	547.22	3	1641.671	بين المجموعات	تأكيد الذات	العلوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي
				4	136	18854.122	داخل المجموعات		
				138.63	139	20495.793	المجموع		
				3					

يتبين من الجدول رقم (34) أن قيمة "ف" قدرت ب (ف=3.947)، جاءت دالة إحصائياً لأن قيمة الدلالة المحسوبة تساوي "Sig" (0.010=Sig)، أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ( $\alpha=0.05$ ).

وهذا يعني أنه توجد فروق في تأكيد الذات، حسب متغير الشعبة (علوم تجريبية، آداب وفلسفة، لغات أجنبية، تقني رياضي) لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة.

ولمعرفة لصالح من تكون الفروق، تم مقارنة قيم الفروق بين المتوسطات بقيمة الفرق الحرج المحسوب بأسلوب "LSD" للمقارنات البعدية بين المتوسطات الذي جاءت قيمته تساوي 0.004 أو 0.013، وهي قيم دالة إحصائياً.

وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية لدرجات تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة حسب الشعبة التي يدرسون بها، نجد أن هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة الذين يدرسون في شعبة علوم تجريبية والتلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة الذين يدرسون في كل من شعبة آداب وفلسفة وشعبة تقني رياضي.

وجاءت الدلالة لصالح التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة الذين يدرسون في شعبة علوم تجريبية، لأن المتوسط الحسابي الخاص بهم والذي قدر بـ  $(\bar{X}=115.98)$  جاء أكبر من باقي المتوسطات الحسابية.

بمعنى أن التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة الذين يدرسون في شعبة علوم تجريبية لهم تأكيد ذات مرتفع مقارنة بباقي التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة الذين يدرسون في كل من شعبة آداب وفلسفة وشعبة تقني رياضي.

## -تفسير و مناقشة النتائج:

## 2-1 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الاولى على ان " مستوى كل من الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة " حيث تم تقسيم الفرضية الى جزئيين حيث تم عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى التي تقول ان "مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة " و تم استخدام اختبار "T" لعينة واحدة للتحقق من هذه الفرضية بمعن التحقق من دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي الفرضي (112) و المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الاساسية (116,86) في متغير الاتزان الانفعالي اي بفرق قدر ب (4,857) فنجد دال بمراجعة الدلالة الاحصائية لان قيمة  $T(T=3,557)$  فهي دالة احصائيا لان قيمة الدلالة المحسوبة تساوي ( $0,001=sig$ ) اصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $a=0,05$ ) و هذا يعني ان مستوى الاتزان الانفعالي متوسط لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة بمعنى لم تتحقق الفرضية الجزئية الاولى .

اما الفرضية الجزئية الثانية التي تنص ان "مستوى تأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة " و تم استخدام اختبار (T) لعينة واحدة حيث ان قيمة المتوسط الحسابي قدرت الفرضي ب (97,5) و المتوسط الحسابي لعينة الدراسة الاساسية (112,59) اي يقدر فرق ب (15,093) فبمراجعة الدلالة الاحصائية لهذا الفرق نجد انه دال لان قيمة  $T(T=14,707)$  و ان قيمة ( $sig$ ) تساوي ( $sig=0,000$ ) اصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $a=0,05$ ) بمعنى ان التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين مستوى تأكيد الذات لديهم متوسط لذا لم تتحقق الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق .

حسب رأينا اذا كان الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات متوسطين لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين فهذا يشير الى ان هؤلاء التلاميذ يواجهون بعض التحديات لكنهم في نفس الوقت يحتفظون بقدر معين من القدرة على التعامل مع مشاعرهم و ادارة مواقفهم .وقد يكون لديهم

وعى بمشكلاتهم ، لكنهم ايضا يظهرون بعض الاستجابات الايجابية في التعامل معها .الاسباب المحتملة لهذا المستوى المتوسط من الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات تشمل :الدعم الاجتماعي قد يحصل التلاميذ المعيدون على دعم اجتماعي من الاصدقاء او الاسرة ،مما يساعدهم على الحفاظ على مستوى معقول من الثقة بالنفس و التحكم في مشاعرهم ،او يمكن التعلم من التجارب السابقة بعض التلاميذ قد يكونون تعلموا من تجربتهم الاولى ، و اكتسبوا خبرة في التعامل مع الضغوط ،مما يساعدهم على تطوير مهارات افضل في ادارة مشاعرهم و تأكيد ذواتهم .وجود اهداف واقعية ،التلاميذ الذين يضعون اهدافا واقعية و يعرفون كيف يتعاملون كيف يتعاملون مع التحديات قد يحافظون على مستوى متوسط من تأكيد الذات و الاتزان الانفعالي حيث يدركون ان الاعداء ليست نهاية المطاف.و هناك من يتمتعون بمرونة نفسية قد يكونون قادرين على التكيف مع المواقف الصعبة مثل الاعداء دون ان يفقدوا ثقتهم بأنفسهم بشكل كامل ،مما يساعدهم على المحافظة على اتزان انفعالي و تأكيد ذات مقبول .و التلاميذ الذين يدركون ان تحقيق النجاح في البكالوريا يتطلب وقتا و جهدا اضافيا ،قد يكون لديهم اتزان عاطفي و تأكيد ذات متوسط ،حيث أنهم يتجنبون التوقعات المفرطة و الضغوط الكبيرة .

المستوى المتوسط يشير الى انهم لا يعانون بشكل كبير من فقدان الثقة بالنفس او الانفعال المفرط و لكنهم يحتاجون الى مزيد من الدعم و التوجيه لتحسين هذه الجوانب و تطوير مهاراتهم في مواجهة التحديات المقبلة .

و كذا اتفقت دراستنا الحالية مع نتائج دراسة بني يونس (2005)علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الاردن و اسفرت على وجود متوسطة بين متغير تأكيد الذات و الاتزان الانفعالي دالة احصائيا .و كذلك دراسة وحيد مصطفى (2009) هدفها دراسة مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين و المراهقات في كل من الحضر و الريف حيث اسفرت النتائج الدراسة عن وجود ذات دالة احصائيا في متوسط الدرجات بين مجموعة الاناث في الحضر و مجموعة الذكور في الريف .

و في الاخير نستنتج ان مستوى الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات لدى تلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين ليس مرتفع بل متوسط حسب دراستنا الاحصائية و هذا راجع الى عدة اسباب اهمها الفشل و الرسوب في البكالوريا حيث يعتبر هذا المشوار مهم جدا في حيات الفرد خاصة المراهقين و التي تعتبر كأصعب مرحلة عمرية يمر بها الفرد حيث تلعب دورا كبيرا اتزانه انفعاليا و تأكيد ذاته .

## 2-2 تفسير و مناقشة الفرضية الثانية ::

تنص الفرضية الثانية ان " توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين "، و من خلال النتائج المتحصل عليها بحساب معامل الارتباط بيرسون أكدنا تحقق هذه الفرضية ،حيث بلغ قيمة معامل ارتباط بين تأكيد الذات و الاتزان الانفعالي ب(  $r=0,526$  ) و جاءت هذه القيمة دالة احصائيا لان قيمة الدلالة المحسوبة تساوي  $(sig=0,000)$  و هي اصغر من مستوى الدلالة من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ( $a=0,01$  ) حسب رأينا الاتزان الانفعالي يؤثر على تأكيد الذات حيث التلاميذ الذين يتمتعون بمستوى عال من تأكيد الذات و الاتزان الانفعالي لديهم قدرة أكبر على ادارة مشاعرهم السلبية كالقلق و الاحباط . و هذا يمكن ان يعزز ثقتهم بأنفسهم و قدرتهم على تأكيد ذاتهم ،حتى في مواجهة التحديات مثل اعادة السنة الدراسية .التحكم في الانفعالات يجعلهم اكثر استقرارا في التعبير عن اراءهم و اتخاذ قراراتهم بثقة .و تأكيد الذات يدعم الاتزان الانفعالي من جهة اخرى التلاميذ الذين يمتلكون مهارات تأكيد الذات قادرون على التعبير عن احتياجاتهم و اراءهم بوضوح ، و هذا يخفف من الضغوط النفسية .شعورهم بانهم قادرون على التحكم في حياتهم الدراسية يجعلهم اكثر هدوءا و قدرة على التعامل مع المشاعر السلبية .بالتالي يمكن القول ان هناك علاقة تبادلية بين الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات ،بحيث يؤثر كل منهما على الاخر بشكل اجابي ،و يساهمان في التعامل معا في تحسين الاداء الأكاديمي و القدرة على التعامل مع التحديات .

كذلك اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة الدردري (1989)العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الحركي و مستوى المهاري في بعض مسابقات الميدان النضماري توصلت الدراسة الى ان توجد علاقة

طردية بين كل من الاتزان الانفعالي و الحركة و التفوق في السباقات . و دراسة مهدي العوضي طالب دكتوراه 2017 بعنوان توكيد الذات و علاقته لاتخاذ القرار لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ،حيث تحققت نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة على مقياس تأكيد الذات .

و في الاخير نستنتج الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات مرتبطان ارتباطا وثيقا للتلاميذ الذين يتمتعون بقدرة على التحكم في مشاعره و الانفعالات السلبية يميلون الى امتلاك ثقة اكبر في انفسهم ،مما يعزز قدرتهم على تأكيد الذات في المواقف الصعبة مثل اعادة السنة الدراسية ،تأكيد الذات بدوره يعزز الاتزان الانفعالي فعندما يكون التلميذ قادرا على التعبير عن احتياجاته و اراءه بثقة ، فانه يقلل من الضغوط النفسية و التوتر ،بالتالي العلاقة بين الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات تعتبر عاملا حاسما في تحسين الاداء الاكاديمي و النفسي للتلاميذ المعيديين ،مما يساعدهم على تجاوز الضغوط و تحقيق النجاح في المحاولة الثانية

### 2-3 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

تنص هذه الفرضية على ان توجد فروق بين التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس و الشعب (علوم تجريبية ،اداب و فلسفة ،لغات اجنبية ،تقني رياضي)حيث تفرعت الى جزئين حيث نصت الفرضية الجزئية الاولى الى ان توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ و التلميذات المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين) في الاتزان الانفعالي تم استخدام اختبار الدلالة الاحصائية T فقيمة المتوسط الحسابي للذكور للاتزان الانفعالي قدرت ب (121,76)بينما قدر المتوسط الحسابي للإناث ب (113,28)اي بفرق قدره ب (8,479)فبمراجعة الدلالة الاحصائية لهذا الفرق نجد انه دال لان قيمة  $T(T=3,164)$  جاءت دالة لان قيمة الدالة المحسوبة تساوي  $(0,002=SIG)$  اصغر من المعتمدة لدينا  $(a=0,05)$  هذا يعني انه توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاتزان الانفعالي .اما الفرضية الجزئية الثانية التي تنص بوجود فروق بين التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين في القسم الخاصة تعزى لمتغير الشعبة (علوم تجريبية ،اداب و فلسفة

لغات اجنبية ،تقني رياضي) تم استخدام اختبار الدلالة الاحصائية المعلمية (بارامترى) و هو اختبار تحليل التباين الاحادي لدراسة الفروق في عينتين مستقلتين و قدرت قيمة ف ب(ف=0,665) جاءت غير دالة احصائيا لان دلالة المحسوبة تساوي (sig=0,575) اكبر من مستوى المعتمد لدينا (a=0,05) و هذا يعني لا توجد فروق في الاتزان الانفعالي حسب متغير الشعب (علوم تجريبية ،اداب و فلسفة ،لغات اجنبية ،تقني رياضي ) لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة

حسب النتائج الاحصائية الفرضية الجزئية الاولى تحققت لأنه توجد فروق بين الجنسين حيث يمكن ان تتأثر بعدة عوامل نفسية ،تعليمية و اجتماعية .حيث يختلف الذكور و الاناث في العديد من الاشياء اما في التعبير عن المشاعر او طريقة التعبير عن الافكار و حتى طريقة ردود الافعال تختلف فمثلا ان الذكور في بعض الثقافات قد يواجهون ضغوطات اكبر لتحقيق النجاح الاكاديمي نظرا لتوقع المجتمع بان يكونوا معيلين قد يؤدي الى قلق اكبر او رغبة في النجاح بعد الاخفاق الاول عكس الاناث قد تواجه ضغوطات اجتماعية تختلف عن الذكور مثل التوازن بين التعليم و ادوار الاسرة المستقبلية ،مما قد يؤثر على ادائهن الاكاديمي .و مع ذلك في بعض المجتمعات ،يتم تشجيع الفتيات بشكل خاص على التفوق الاكاديمي لإثبات استقلالهن و قدراتهن .الاناث اللواتي يعين البكالوريا قد يكن اكثر تركيزا على تحقيق اهداف محددة ،مثل الحصول على درجات تؤهلن لدخول تخصصات مرغوبة هذا الهدف الواضح قد يساعدهن في مواجهة التحديات اما الذكور قد يكون لديهم دافعية مختلفة ،خاصة اذا كانوا يسعون للحصول على فرصة لتحسين مستقبلهم المهني او الاجتماعي .اما الفرضية الثانية التي تقول ان هناك فروق دالة بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين تعزى لمتغير الشعبة حيث لم تتحقق الفرضية اي لا يوجد فروق اي تشير الدراسة الى ان الشعب التي يدرس فيها الطالب سواء علمية ادبية كانت لا تؤثر على مستوى الاتزان الانفعالي لدى المعيدين في السنة .بمعنى اخر الطلاب الذين أعادوا سنة البكالوريا لا يظهرون اختلافات في الاتزان الانفعالي بناء على الشعبة التي ينتمون اليها ،و بالتالي فان الشعبة ليست عاملا مؤثرا في هذا المتغير .

اتفقت دراستنا الحالية مع دراسة المسعودي (2002) هدفت الدراسة الى بناء مقياس للاتزان الانفعالي و التعرف الى مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس و التخصص استخدم الباحث الاختبار الثنائي حيث توصل الى لا توجد فروق ،.اما دراسة القيس و الجبوري اختلفت مع دراستنا الراهنة حيث كيث اظهرت هذه الاخيرة انه لا توجد فروق دالة بين متغير الجنس ذكور و اناث و الاتزان الانفعالي .

اي ان وجود فروق بين الجنسين في متغير الاتزان الانفعالي يعزز فكرة ان العوال النفسية و البيئية تأثر على التلاميذ بشكل غير مشابه ، و ان عدم وجود فروق بين متغير الشعبة اي ان الشعبة لا تؤثر باي شكل من الاشكال على الاتزان الانفعالي لدى المعيدين لشهادة البكالوريا .

### 3-4 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تنص هذه الدراسة على وجود فروق بين تلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة في تأكيد الذات تعزى لمتغير الجنس و الشعبة (علوم تجريبية ,لغات اجنبية ,آداب و فلسفة ,تقني رياضي )حيث تم تجزئتها الى جزئين حيث نصت الفرضية الجزئية الاولى ب توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ و التلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة )في تأكيد الذات استخدم الاختبار البارامتر لدراسة الفروق اختبار T و كانت النتائج كما يلي المتوسط الحسابي للذكور قدر ب (113.69) و قيمة المتوسط الحسابي للإناث قدر ب (111.79) اي بفروق ب (1.905) فبمراجعة الدلالة الاحصائية لهذا الفرق نجد انه غير دال لان قيمة T(0.916) جاءت غير دالة احصائية .لان قيمة الدالة المحسوبة تساوي (sig=0.361) اكبر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (a=0.05) و هذا يعني انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين .و نصت الفرضية الجزئية الثانية على توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة في تأكيد الذات تعوي لمتغير الشعبة (علوم تجريبية ,لغات اجنبية ,آداب و فلسفة ,تقني رياضي)تم حساب النتائج باستخدام تحليل التباين الاحادي و كانت النتائج كما يلي ان قيمة "ف" قدرت ب (3.947)جاءت دالة احصائيا لان قيمة الدلالة المحسوبة تساوي (sig =0.10) اصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا (a=0.05) و هذا يعني

انه توجد فروق في تأكيد الذات حسب متغير الشعبة و بالرجوع الى المتوسطات الحسابية لدرجات تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة حسب الشعبة التي يدرسون بها و جاءت الدلالة لصالح التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة الذين يدرسون شعبة علوم تجريبية لهم تأكيد ذات عالي بالنسبة للشعب الاخرى لان المتوسط الحسابي الخاص بهم و الذي قدر ب (115.98) جاء اكبر من المتوسطات الحسابية .

يعود واقع النتائج في عدم وجود فروق في متغير الجنس الى عدة اسباب محتملة منها الخبرة المشتركة في الفشل الاكاديمي حيث تلاميذ المعيدين يمرون بتجربة مشتركة من الفشل او الاخفاق في اجتياز البكالوريا في المحاولة الاولى . هذه التجربة قد تؤدي الى تطور مستويات مماثلة من تأكيد الذات لدى الجنسين ، لان الضغط النفسي و المسؤولية الشخصية التي يشعر بها كلاهما متشابهان . و تلعب البيئة التي يدرس فيها التلاميذ قد تلعب دورا في توازن تأثير الجنس اذا كانت البيئة التعليمية تشجع على تطوير مهارات تأكيد الذات للجميع دون تمييز ، فقد يكون هناك تأثير اقل للفروق بين الجنسين و في بعض المجتمعات قد يكون هناك تشجيع متساو من الاسرة و المجتمع لكل من الذكور و الاناث لإعادة المحاولة و التركيز على نجاح الاكاديمي مما يعزز مستوى تأكيد الذات لدى كلا الجنسين بشكل متساو . و تأكيد الذات من المفاهيم النفسية المهمة التي تتعلق بقدرة الفرد على التعبير عن مشاعر و الافكار و الدفاع عن حقوقه بطريقة ايجابية و عندما نتحدث عن وجود فروق في هذا المتغير لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا فإننا قد نكون بصدد النظر الى عوامل مختلفة مثل الشعبة الدراسية و هي تلعب دورا في تكوين فروق بين التلاميذ في تأكيد الذات فنجد الكثير من التلاميذ الذين يختارون شعبة العلوم التجريبية لما لها من مشاريع مستقبلية و حماس و فرص لتحقيق الذات عكس المواد الادبية حيث يراها التلاميذ مضيعة للوقت و بلا فائدة . و من الدراسات التي تتوافق مع دراستنا نجد دراسة دراسة روبرتس (2007) التي كشفت عن عدم وجود فروق بين التلاميذ و التلميذات في مستوى تأكيد الذات و هناك دراسة لم تتفق مع دراستنا و هي دراسة جوزيف و اخرون (1992) اشارت النتائج الى وجود فروق دالة

بين الذكور و الاناث في متغير تأكيد الذات .اما فيما يخص الشعب لم نتمكن من التحصل على دراسات سابقة حيث وجدنا فروق دالة احصائيا بين الشعب و ظهر هذا الاختلاف في شعبة علوم تجريبية حيث كان تأكيدهم الذات عالي مقارنة بالشعب الاخرة .

نستنتج ان عدم وجود فروق في تأكيد الذات لدى التلاميذ في متغير الجنس اي هناك توازنا في مستوى تأكيد الذات و هذا يشير الى ان العوامل المرتبطة بتأكيد الذات مثل الثقة بالنفس و غيرها ليست مرتبطة بالجنس رغم انهم فشلوا في الحصول على البكالوريا لكنهم لم يجعلوها كعائق في حياتهم .اما بالنسبة لمضوع الشعب حيث تحصلنا على نتيجة بأن هناك فروق و هذا راجع الى اهمية الشعبة و هي شعبة العلوم التجريبية حيث نجد الكثير من التلاميذ يميلون الى هذه الشعبة لأنه بالنسبة لهم تمثل الباب الذي يطل على النجاح في المستقبل عكس الشعب الاخرة .

## استنتاج عام :

بعدها تم عرض و تفسير نتائج فرضيات الدراسة توصلنا الى نتيجة مفادها وجود علاقة دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات لدى تلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة بمعنى ان الفرضية العامة تحققت عند مستوى الدلالة المعتمد ( $a=0.01$ ) حيث توصلت نتائج الفرضية الاولى التي مفادها "مستوى كل من الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة" حيث تم تقسيم الفرضية الى جزئين الفرضية الجزئية الاولى "ان مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة" عند مستوى الدلالة  $a=0.05$  و الدلالة المحسوبة  $sig=0.001$  و هنا نستنتج ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة متوسط اي لم تتحقق الفرضية. اما الفرضية الجزئية الثانية التي تنص " مستوى تأكيد الذات مرتفع لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة" عند مستوى الدلالة  $a=0.05$  و الدلالة المحسوبة  $sig=0.000$  و هي اصغر من المعتمد اي لم تتحقق الفرضية الجزئية الثانية و مستوى تأكيد الذات متوسط لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة. و هذا راجع لأسباب عدة نتيجة التوتر و الضغوط الاكاديمية و الاجتماعية, فهذه الفئة من التلاميذ تشعر بالإحباط بسبب عدم النجاح مما قد يؤثر على توازنهم العاطفي و ثقتهم في قدرتهم على تحقيق النجاح. فهم في موقف يحتاجون الى اعادة تقييم انفسهم و قدراتهم مما يجعلهم اقل جرئة في التعبير عن انفسهم مقارنة بزملائهم الناجحين .

اما بالنسبة للنتائج المتوصل اليها خلال عرض و تفسير نتائج الفرضية الثانية التي مفادها "توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة" و لقد دلت نتائج هذه الفرضية عند مستوى الدلالة  $sig=0.00$  و المعتمد عليها  $a=0.01$  فالتلاميذ الذين يظهرون مستوى جيدا من الاتزان الانفعالي يميلون الى تأكيد ذات

بشكل اكبر ،و العكس صحيح تطوير هتان المهارتان يمكن ان يساعدهم على التكيف مع تحديات اعادة الامتحان و تحسين فرص النجاح .

اما بالنسبة للنتائج المتوصل اليها من خلال عرض و تفسير نتائج الفرضية الثالثة التي مفادها : "توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس و الشعب " حيث تم تقسيم الفرضية الى جزئين .الفرضية الجزئية الاولى تنص على "وجود فروق بين الجنسين التلاميذ و التلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين "في الاتزان الانفعالي و جاءت دالة اي تحققت عند مستوى الدلالة 0,05 حيث قدرت القيمة المحسوبة ب 0,002 اي اصغر من المعتمد عليها بالاعتماد على اختبار T للفروق. و وجود فروق راجع الى عدة اسباب او عوامل منها التأثيرات الاجتماعية و الثقافية في المجتمعات قد تضع توقعات مختلفة لكل من الرجال و النساء فيما يتعلق بكيفية التعامل مع العواطف النساء غالبا ما يشجعن على التعبير عن مشاعرهن بشكل اكثر وضوحا بينما الرجال يتعرضون لضغوط لكبت مشاعرهم و الظهور بمظهر اكثر صلابة العوامل النفسية و التربوية فالتربية التي يتلقاها الفرد من بيئتهم العائلية و المجتمع تلعب دورا كبيرا في تطوير مهارات التحكم العاطفي .اما الفرضية الجزئية الثانية التي نصت "توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الشعب (علوم تجريبية ,لغات اجنبية,اداب و فلسفة ,تقني رياضي ) و كانت النتائج غير دالة استخدمنا الاختبار البارامتري الدلالة الاحصائية و هو اختبار تحليل التباين و كانت النتائج كما يلي الدلالة المحسوبة 0,575 و هي اكبر من المعتمدة 0,05 اذا لم تتحقق الفرضية .عدم وجود فروق يعود الى عدة عوامل نتيجة للشابه في التحديات بغض النظر عن الشعبة يواجه المعيدين تحديات مشابهة مثل الضغط النفسي الناجم عن اعادة السنة الدراسية و المنافسة لتحقيق النجاح .هذه التجارب قد تؤثر على جميع الطلاب بطريقة متشابهة او يمكن تشارك في الاهداف و الطموحات .و هم يشتركون في طموح مشترك يتمثل في تحسين نتائجهم و التفوق في الاختبارات النهائية .

اما بالنسبة للنتائج المتوصل اليها في الفرضية الرابعة التي مفادها "وجود فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة في تأكيد الذات تعزى لمتغير الجنس و الشعب "و تم تقسيم الفرضية الى جزئين الفرضية الجزئية الاولى تنص على توجد فروق بين الجنسين (التلاميذ و التلميذات المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين) في تأكيد الذات و كانت النتائج كما يلي لم تتحقق الفرضية لان الدلالة المحسوبة 0,916 اكبر من المعتمدة و هي 0,05 من هنا نرى ان الفرضية لم تتحقق يمكن تفسير ذلك تأكيد الذات حاجة انسانية مشتركة بين الافراد حيث يسعى الجميع للتعبير عن ارائهم و الدفاع عن حقوقهم و تحقيق اهدافهم الشخصية و هذه الحاجة ليست مقتصرة على الجنس معين بل تنبع من طبيعة الانسان فالجنس ليس العامل الرئيسي في تحديد قدرة الفرد على تأكيد ذاته بل تعتمد هذه القدرة على عوامل اخرى .اما الفرضية الجزئية الثانية مفادها "توجد فروق بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة في تأكيد الذات تعزى لمتغير الشعب (علوم تجريبية ,اداب و فلسفة ,لغات اجنبية , تقني رياضي) حيث كانت النتائج دالة احصائيا لان قيمة الدلالة المحسوبة 0,010 اصغر من المعتمدة 0,05 . و هنا و جاءت الدلالة لصالح التلاميذ شعبة علوم تجريبية و هذا بالرجوع الى المتوسط الحسابي لدرجات تأكيد الذات فالشعبة علوم تجريبية تأكيد الذات لديهم اعلى من الشعب الاخرى . و هذا راجع الى طبيعة التخصص فشعبة تعد من التخصصات التي تتطلب مستوى عال من التركيز و و فيها منافسة عالية بين التلاميذ فبالمنافسة يحتاجون الى تأكيد ذات عالي و الدفاع عن قدراتهم اكبر مقارنة بالشعب الاخرة حيث يراها البعض غير مهمة و مضيعة للوقت و ليس لها اي هفاق مستقبلي و هذا من الاسباب التي تنادي الى وجود فروق دالة في الشعب .

## خاتمة :

يعتبر موضوع الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات من العوامل النفسية الهامة التي تأثر بشكل كبير على الاداء الاكاديمي للتلاميذ المعيديين في شهادة البكالوريا من خلال هذه الدراسة ,تم التوصل الى ان التلاميذ الذين يتمتعون بمستويات عالية من الاتزان الانفعالي كانوا اكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الاعداء و المحافظة على هدوءهم في مواجهة التحديات الاكاديمية .كما تبين ان تلاميذ البكالوريا الذين يظهرون قدرا على من تأكيد الذات يمتلكون مهارات أفضل في التواصل و ادارة الضغوط ,مما يزيد من فرص نجاحهم في المحاولة الثانية .

و تعتبر الحياة سلسلة من التحديات و الخبرات المستمرة السارة و الصعبة ,و التي تؤثر على الطلبة و على توقعاتهم المستقبلية ,و منهم من يستجيب لها بطريقة سلبية و العجز و يتشاءم بالسوء و الفشل ,و منهم من يستجيب لها بالإيجابية , الاتزان .التفاؤل بالخير و النجاح ,و ذات مؤكدة .

خلصت الدراسة الحالية مجموعة من النتائج تم تفسيرها في التراث النظري و الدراسات السابقة المتاحة ,و هذا من خلال دراسة الدلالة و طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة فتوصلنا في دراستنا الى النتائج التالية :

-وجود مستوى متوسط في الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة عند مستوى الدلالة  $a=0.05$

-وجود مستوى متوسط في تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة عند مستوى الدلالة  $a=0.05$

-وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا موجبة بين الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة عند مستوى الدلالة  $a=0.01$

-وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين (ذكور,اناث) لدى التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاتزان الانفعالي عند مستوى الدلالة  $a=0.05$

-لا توجد فروق في الاتزان الانفعالي حسب متغير الشعبة (علوم تجريبية,اداب و فلسفة ,لغات اجنبية ,تقني رياضي) عند مستوى الدلالة  $a=0.05$

-لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين (التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة ) عند مستوى الدلالة  $a=0.05$

-توجد فروق دالة في تأكيد الذات حسب متغير الشعب (علوم تجريبية ,اداب و فلسفة ,لغات اجنبية ,تقني رياضي )

و عليه يمكن القول ان الفرضية العامة تحققت ,اما الفرضيات الجزئية التي تناولت الفروق منها من تحققت و منها من لم تتحقق ,اي ان الاتزان الانفعالي له علاقة بتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة . ومن خلال نتائج دراستنا ،عدم وجود اختلاف بين التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا و المدمجين في الاقسام الخاصة في مستوى الى الاتزان الانفعالي و مستوى تأكيد الذات تبعا لنوع الجنس .

و في الاخير ،تبقى دراستنا هذه بداية او تمهيد لدراسات اخرى تحمل متغيراتها الاتزان الانفعالي و تأكيد الذات و نرجو ان يفتح المجال لدراسات جديدة في ضوء متغيرات الدراسة ،فاستكمالا للجهود الذي تم بذله في الدراسة فإننا نقترح بإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال لأثراء المكتبة النفسية .

المراجع

## قائمة المراجع :

### • المراجع باللغة العربية

#### - أ/ الكتب

- ابو زيد ابراهيم احمد (1987). سيكولوجية الذات والتوافق، الاسكندرية، مصر: دار المعرفة.
- أبو نجمة، انتصار (2003): مذكرة مدخل علم النفس. كلية الدراسات الاسلامية والعربية وحدة المتطلبات، الامارات المتحدة.
- احمد، سهير كامل (2000). التوجه والارشاد النفسي، الاسكندرية، مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- ايزنك . هان جورج (1996). الحقيقة في علم النفس. الترجمة قدور حنفي ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة.
- بني يونس، محمد (2012). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، ط3، عمان، الأردن. دار السيرة
- حامد، عبد السلام زهران. (1990). علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة، ط5، القاهرة
- حسين حسن احمد. (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، دار المعرفة للنشر والتوزيع، مصر.
- حسين طه عبد العظيم. (2004). الارشاد النفسي، النظري، التطبيق التكنولوجي، دار الفكر، عمان الاردن.
- حسين طه عبد العظيم. (2006). مهارات توكيد الذات، ط1، الاسكندرية، دار الفكر للنشر عوبضة. كامل (1996). علم النفس الشخصية. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمي
- الربيعي، علي جابر (1994). شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطراباتها، بغداد، دار الشؤون العامة، افاق عربية.

- رغدة، شرم. (2009). سيكولوجية المراهقة، ط1، دار المسيرة عمان
- ريان، محمود اسماعيل محمد (2006) . الاتزان الانفعالي وعلاقته -سوييف، مصطفى (1978) علم النفس الحديث. معالم ونماذج ودراسته. القاهرة، دار وهدان للطباعة والنشر.
- الزغلول، عماد الهنداوي، على (2012). مدخل في علم النفس، الإمارات العربية، راس العين: دار الكتاب الجامعي.
- زيدان محمد مصطفى (1984). الدوافع والانفعالات، الرياض، عكاظ
- سوييف، مصطفى (1978): علم النفس الحديث. معالم ونماذج ودراسته. القاهرة، دار وهدان للطباعة والنشر.
- سوييف، مصطفى (1978): علم النفس الحديث. معالم ونماذج ودراسته. القاهرة، دار وهدان للطباعة والنشر.
- السيد، عبد الحليم (1993). تباين اساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بقدرات الابداع لدى الابناء. القاهرة، مصر ك دار المعارف عمان، الاردن: مركز الكتاب الاردني
- الشرقاوي، مصطفى خليل (د س) علم الصحة النفسية بيروت، لبنان، دار النهضة العربية.
- طريق شوقي. (1993). محددات السلوك التوكيدي، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكاتب.
- عطية، محمود (2010). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، ط1، القاهرة
- العيسوي، عبد الرحمان (1992). في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- كريسويل، جون ديبلو. (2014). تصميم البحث: الأساليب النوعية و الكمية المختلطة، ترجمة:د. نائر ديب ، دار الكتاب الجامعي .

- مطاوع، ابراهيم (2004). اعرف نفسك علم النفس للجميع، بيروت، لبنان: دار العالمية للنشر والتوزيع.

- الهنداوي، علي فالح (2002). علم النفس نمو الطفولة و المراهقة ، الطبعة الثانية ، الامارات العربية المتحدة ، دار الكتاب الجامعي ، العين

### ب/ الرسائل والاطروحات:

- بزوح ، ابتسام (2021).اشكال المساندة الاجتماعية و علاقتها بتأكيد الذات و السلوك العدوانى لدى عينة من المراهقين -دراسة ميدانية - .اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس ،جامعة باتنة 01 .الجزائر

- بكل من السرعة الادراكية و التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة.

- جدو ،عبد الحفيظ (2014).استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ،جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 .

- حمدان ، محمد كمال (2010) : الاتزان الانفعالي و القدرة على اتخاذ القرار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة ، فلسطين

- ساعد، وردية (2003).علاقة قلق الامتحان البكالوريا بالتحصيل الدراسي للتلميذ ،جامعة الجزائر 2،كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية .

- سيد نوال (2009).الضغط النفسي و علاقته بدافعية الانجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ،رسالة ماجستير ،تخصص علوم التربية ،جامعة الجزائر 19.

- صافية ،أمينة (2015).اثر استعمال التكنولوجيا الحديثة على افراد الاسرة الجزائرية ، دراسة على عينة مراهقين مستخدمين للانترنات بمدينة ام البواقي -الجزائر

- علي المومني محمد ،يوسف الخطيب فريال، ابراهيم البشايرة محمد (2021).علاقة تأكيد الذات بالامن النفسي و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في شمال الاردن ،مجلة العلوم التربية و النفسية ،5(30)
- القادري ، عبد اللطيف (2008) : التفكير الابداعي و علاقته ببعض المتغيرات (الاتزان الانفعالي ، التروي ، التسرع ، التردد) لدى طلبة الصف الثاني ثانوي بفرعيها العلمي و الأدبي ، رسالة دكتوراه غير منشورة . جامعة دمشق ، كلية التربية ، سوريا .
- قاعود ، محمود عبد العزيز (1992) : تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب – جامعة الزقازيق.
- كمال ، رباب ابراهيم (2016) . السلوك الفوضوي و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين و المتأخرين دراسيا (دراسة مقارنة) ، ماجستير في التربية ، كلية البنات عين الشمس
- محمود ، عبد الله جاد(2006).السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب و العدوان ،المؤتمر العلمي الاول لكلية التربية النوعية جامعة المنصورة.
- المطيري ، فوازين محارب (2009).اثر تأكيد الذات و مواضيع الضبط و الاتجاهات على الدفاع الى الاتجاز ،رسالة ماجستير ،اير منشورة ،كلية الدراسة العليا ،جامعة نادي .
- ملحم ، سامي 2012 . مناهج البحث في التربية و علم النفس . دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان .
- نصرء مسلم حمد الغافري (2020).واقع اثر التخصص الاكاديمي على تأكيد الذات لدى طلبة جامعة التقنية و العلوم التطبيقية (كلية العلوم التطبيقية عبري)بسلطنة عمان .

## ج- الصحف و المجالات:

- بشير الشباني، نجية محمد (2023). الاتزان الانفعالي و علاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد في ضوء بعض المتغيرات ،المجلة الافريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الانسانية و الاجتماعية ،المجلد 2 .
- جدو عبد الحفيظ (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهق ذوي صعوبات التعلم -دراسة عيادية لحالتين بالثانوية بادي مكي زربية الوادي -المجلد 16، العدد 01،مجلة العلوم ،سطيف
- الجوهرى ،احمد (2016). دور الاتزان الانفعالي في تعزيز الاداء الوظيفي لدى الموظفين ،البحوث الادارية و الاقتصادية ،المجلد 12، العدد (4)
- الحاج ،قدورى (2015). تأكيد الذات و علاقته بمستوى التحصيل الدراسي ،مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ،جامعة قاصدي مرباح -ورقلة -ع18.
- حامد ، سمير سعد (1993) . تباين أساليب التنشئة الوالدية و علاقتها بسمات الشخصية . مجلة علم النفس ، العدد (13) ، السنة الثانية ، النهضة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، مصر .
- عثمان ،زينب عبد الحميد (2014). القلق الاجتماعي و علاقته بقوة الانا تقدير الذات و السلوك التوكيدي و السمات السوية و اللاسوية لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا ،مجلة كلية الادب ،(37).
- علي المومني محمد ،يوسف الخطيب فريال ،ابراهيم البشايرة محمد (2021). علاقة تأكيد الذات بالامن النفسي و الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في شمال الاردن ،مجلة العلوم التربوية و النفسية ،5(30).

- الفرا ، اسماعيل صالح (2006) . دراسة لمستوى الإيجابية لدى طلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة . مجلة جامعة الأزهر بغزة ، سلسلة العلوم الانسانية المجلد (2) العدد (3)

- لمى نزار، معين نصرأوين (2020).مستوى الاتزان الانفعالي و علاقته بتكوين الصداقات و التوافق الاسري لدى طلبة المرحلة الاعدادية في بلدية البعينة ،مجلة العلوم التربوية و النفسية ،العدد (4)

#### د/ المراجع باللغة الأجنبية :

- Abott T (2001) Social and personality Development 1 st Edition , pub . location London [http : // Doi . org /10.4324/9780203996461](http://Doi.org/10.4324/9780203996461).

- Jourard S.M (1994) . the mystic dimensions of self . IN M LOWRMAN , A . JOURARD AND M . JOURARD (EDS) , SIDNE MJOURARD SELECTED WRITINGS (PP 149 -156) MARINA DELREY , CA : ROUND RIGHT PRESS.

Janet ,p(1907).the major symptoms of hysteria ,macmillan.

Khademi ,mofrad,mehrabi,t.(2015).the role of self-efficacy and assertivenss in aggression among high school students in isfaham ,journal of medicine and life ,8(4).

Larousse grand dictionnaire de la psychologie(2000).sous la direction de henriette blocg,edition ,larousse paris

Sarkova ,maria ,bacikova-sleskova et all(2013).ASSOCIATION BETWEEN ASSERTIVENESS ,PSYCHOLOGICAL WELL6BEING SELF –ESTEEM IN ADOLESCENTS ,JOURNAL OF APPLIED SOCIALPSYCHOLOGY .28(4)

Seema ,A(2013).emotional stability among college vouth ,journal of the Indian academy of applied psychology ,vol31 ,N01

الملاحق

## طلب التحكيم

البيانات الشخصية

اسم و لقب الاستاذ(ة)

الدرجة العلمية

التخصص العلمي

القسم /الجامعة

في صدد تحضيرنا لبحث لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي بعنوان "الاتزان الانفعالي و علاقته بتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيّدين لشهادة البكالوريا " و لتحقيق اهداف هذا البحث يتطلب منا الاعتماد على ادوات مناسبة لجمع البيانات و قياس متغيراتنا .

و تقديرا لخبراتكم العلمية و العملية نرجو إيذاء رأيكم و مقترحاتكم في صدق و صلاحية هاته الادوات من حيث

● مدى مناسبة كل عبارة للبعد الذي نقيسه .

● مدى وضوح البنود من صياغة و معنى .

● تصحيح العبارات الغير واضحة .

● الاتفاق على العبارات المناسبة .

● إيذاء الملاحظات التي ترونها ضرورية.

و تتمثل ادوات البحث في كل مقياس الاتزان الانفعالي الذي اعد في الاصل من طرف عادل العدل (1955) ثم قام اسامة المزيني (2001) بتقنيته ليناسب مع الفلسطينية و بعد ذلك قام ريان (2006) بتطوير هذا المقياس عن طريق التعديل في العديد من العبارات . و مقياس

تأكيد الذات الذي بنته الطالبة الباحثة بزوح ابتسام لنيل شهادة الدكتوراه (2021/2020) انطلاقاً من تطلعها على الدراسات السابقة حول موضوع تأكيد الذات .

## فرضيات البحث □

1-توجد علاقة بين التحكم بالانفعالات و تأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا

2-توجد علاقة بين المرونة و الجمود و تاكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا

3-توجد فروق دالة احصائياً فيما يخص درجات الاتزان الانفعالي حسب الجنس.

4-توجد فروق دالة احصائياً فيما يخص درجات تاكيد الذات تعزى لمتغير الجنس

## التعاريف الاجرائية لمتغيرات البحث □

1-الاتزان الانفعالي □ هو التمكن من التعامل مع جميع الانفعالات و المواقف سواء الايجابية او السلبية بشكل ملائم , و كذلك هو القدرة على الحد من شدة الانفعالات او اطفائها قصد التحكم فيها .

2-تأكيد الذات □ هو قدرة الفرد التعبير عن مشاعره اتجاه نفسه و غيره من الافراد و المواقف بشكل مقبول و صريح , و غير منافي للمجتمع ,مع التمكن من المطالبة بحقوقه و عدم المساس بحقوق غيره .

## مقياس الاتزان الانفعالي

الرقم	البنود	نعم	احيانا	لا
1	أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين			
2	أشعر بالهدوء الداخلي و الاطمئنان معظم الوقت			
3	أشعر بأن بداخلي كثيرا من الصراعات			
4	غالبا ما أغضب لأسباب تافهة			
5	نادرا ما أكون فخورا بما حققت من انجازات			
6	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات			
7	لا أستطيع التحدث مع الآخرين بسبب شعوري بالخجل			
8	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي			
9	أتماسك عندما أتعرض لمواقف انفعالية			
10	غرفتي في المنزل منظمة الى حد كبير			
11	أعتقد أنني محبوب جدا من زملائي			
12	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين			
13	أشعر كثيرا بالخوف و الرهبة عند التعرض لموقف جديد			
14	كثيرا ما يتدخل أبي و أمي في أموري الخاصة			
15	أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد			
16	أشعر بالاضطراب عندما تكون الأشياء في غير موضعها			
17	أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي			
18	لا يمكن أن أعترف بالخطأ مهما كان			
19	أميل الى التحدي شرط أن تكون المخاطر محسوبة			
20	كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني			
21	أفضل الحياة بدون قيود			
22	لا أغير رأيي بسهولة			
23	لا أجد صعوبة في تغيير عاداتي			
24	أتضايق من كثرة المناقشة و الجدل			
25	أنتقم ممن يسيء لي مهما كلفني ذلك			
26	أشعر بالضيق كثيرا عند استيقاظي في الصباح			
27	أؤمن أن الانسان يتعلم من أخطائه			
28	أنا متفائل جدا بالمستقبل			

			يضايقتني كثيرا اللوم و العتب حتى لو أستحقه	29
			عندما أنفعل و أثور أعاني من زيادة التأناة و التلثم	30
			يزعجني كثيرا اضطرابي في الكلام	31
			عندما أكون مع جماعة من الناس لا أستطيع أن أتحدث بسهولة	32
			لا أتق في الأشخاص	33
			أشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي	34
			غالبا ما أسير أموري وفق خطة	35
			عندي دائما رغبة في أن أبدأ الشجار	36
			أغضب كثيرا عندما أرى والداي مشغولين	37
			أنا غير قادر على انجاز ما أطلع عليه	38
			أجد راحة في الجلوس منفردا	39
			من الصعب ايجاد أشخاص مخلصين	40
			غالبا ما أبدأ بمصالحة من يخاصمني	41
			أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية	42
			لا بد للإنسان أن يحي رأسه أمام العواصف	43
			أحزن بشدة عندما أواجه موقف محزن	44
			أعتقد أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة	45
			أنا انسان غير عصبي	46
			حياتي المستقبلية أكثر سعادة	47
			أستطيع التغلب على المشكلات الحياتية مهما كانت	48
			أقضي معظم أوقاتي في سعادة	49
			أواصل دائما حياتي بهمة ونشاط رغم وجود المعوقات	50
			أرتبك اذا ناداني أحد ما	51
			أنظر الى نفسي و كل انجازات حياتي	52
			أنا راض تماما عن حياتي و نفسي	53
			أغضب عندما أشعر بأن أقاربي يبتعدون عني بسبب اضطرابي في الكلام	54
			تنتابني حالات من الفتور و اللامبالاة	55
			أرغب أن أكون انسانا آخر	56

مقياس تأكيد الذات للمراهقين

الرقم	البنود	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أتحدث بدون خوف أو تردد مع اصدقائي في أي موضوع				
2	أعتذر علناً لمن أخطأ في حقى				
3	أعبر عن ضيقي و استيائي للشخص الذي ينتقدني بدون مبرر				
4	أستطيع انهاء حديث استمر وقتاً طويلاً في الوقت المناسب				
5	أستطيع أن أرجع شيئاً اشتريته و اكتشفت أن به عيباً				
6	أطالب بحقوقى دون خوف أو تردد				
7	إذا ضايقتى أحد أصدقائى بسلوكه فانى أخبره بذلك				
8	إذا أهاننى شخص ما أدافع عن نفسى				
9	أعترض و بدون خوف و لا تردد عن أمور خاطئة أمامى				
10	أواجه بحزم من أخطأ فى حقى				
11	أرفض القيام بأشياء غير مقتنع بها				
12	إذا تعدنى أحد ما فى صف طويل فإننى أعبر عن موقفى منه				
13	لا أعتدى على حقوق الاخرين				
14	أعاتب صديقى اذا حاول خداعى				
15	أجد صعوبة فى التحدث مع شخص لا اعرفه				
16	أجد صعوبة تكوين علاقات (صداقات) جديدة مع الاخرين				
17	أشعر بالارتباك عندما أدخل فى نقاش مع الآخرين				
18	أخفى مشاعرى و لا أظهرها				
19	أتجنب النظر الى وجه الشخص الذى أتحدث معه				
20	من الصعب على أن أطلب بدين لى عند صديقى				
21	أتجنب المواقف التى أكون فيها مسؤولاً عن				

				اتخاذ قرارات نيابة عن الآخرين به	
				إذا واجهني موقف محرج أفضل الانسحاب و عدم المواجهة	22
				تحدث اراء الآخرين تغييرا كبيرا في قراراتي	23
				أجد صعوبة في قول "لا" للآخرين	24
				أميل الى موافقة الآخرين و مسايرتهم في اغلب المواقف	25
				أرفض بحزم من يرغمني بالقيام بما لا أرغب فيه	26
				أنا حازم في اتخاذ قراراتي	27
				أقدم على حل المشكلات التي تواجهني	28
				أتحمل مسؤولية أي عمل يتوجب علي فعله	29
				أتدخل لانهاء شجار بين صديقين بلطف	30
				عندما يتعلق الأمر باتخاذ قرار مصيري ألجأ الى زميلي طلبا للتوجيه	31
				عندما أخرج في رحلة مع أصدقائي أكون أنا المبادر لاقتراح برنامج الرحلة	32
				أستطيع التأثير فيمن حولي	33
				أعبر عن رأيي أمام الآخرين حتى و ان كان مخالفا لرأيهم	34
				أتمسك بوجهة نظري الصحيحة و أرفض ما لا أقتنع	35
				إذا سمعت حديثا أو فكرة من غيري و أعجبني فإنني أعبر لهم عن ذلك	36
				أطلب من أصدقائي اعادة توضيح ما لم أفهمه من حديثهم	37
				أمتلك القدرة على رفض دعوة أحد أصدقائي لحفلة أو رحلة اذا كنت لا أرغب في ذلك	38
				إذا اختلفت في الرأي مع شخص أكبر مني سنا و مكانة أعبر عن وجهة نظري بكل حرية	39