



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية
رقم الإيداع 614 / 1994
الرمز الدولي 1816 – 1970

المجلد (35) - العدد (2) - الجزء (4)

حزيران / 2024



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد 35 العدد 2 الجزء 4

ISSN : 1816 - 1970

رقم الأيداع : ٦١٤ / ١٩٩٤

الرمز الدولي : ١٩٧٠ - ١٨١٦

حزيران / 2024





مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة

رئيس التحرير/ أ.د. لطيف غازي مكي

مدير التحرير/ أ.م.د. علا حسين علوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. ياسر خلف رشيد الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. أسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
- أ.د. زكريا عبد أحمد	جامعة تكريت / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. إيمان صادق عبد الكريم	جامعة بغداد / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونالد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. أمل عبد الرزاق نعيم المنصوري	جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم الإرشاد التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
- أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. ميسون كريم ضاري	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
- أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.م.د. زينة علي صالح	جامعة واسط / كلية الآداب / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- أ.م.د. سهلة حسين قلندر	جامعة بغداد / كلية التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. رجاء ياسين عبد الله	جامعة كربلاء / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. زينب علي هادي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي	العراق
- م.د. ميس محمد كاظم	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ علم الاجتماع	العراق

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن
مركز البحوث النفسية
جمهورية العراق
قسمة اشتراك
أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة () سنة ابتداءً من

..... الأسم :

..... العنوان :

..... قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: تاريخ / /

التوقيع : التاريخ :

الأفراد : (125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) \$ او ما يعادلها خارج العراق	قيمة الاشتراك لعدد واحد
---	----------------------------

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الإلكتروني على أن لاتزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الإلكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره ، بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية .

سابعاً: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التتضيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA) ...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بآخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ، قسم
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ، و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .
- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
- لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .
- ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .
- تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1)

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	الاتهامات المضادة للذات لدى ابناء الاطفال المتوحدين	سناء حسين خلف رعد علي حسين جامعه ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية	22 – 1
2	التفويض كُبعد للتمكين المؤسسي و بناء المهارات القيادية دراسة ميدانية لعينة من منتسبي برنامج تطوير مهارات موظفي الدولة	مريم رحيم جبار أ.م.د. منى حيدر عبد الجبار جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات	50 – 23
3	الكفاية الثقافية وعلاقتها بهوية الذات لدى الاستاذ الجامعي	م.د. محمد حسين علي الجبوري جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الانسانية	104 – 51
4	المعوقات والتحديات التي تواجه المؤسسات الحديثة في تقديم الخدمة الاجتماعية مؤسسة الشهداء انموذجا	سارة عبد الامير ساجت جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات	146 – 105
5	تحليل الجريمة وفق نظرية سيغموند فرويد	م.م. هدى داؤد العقابي وزارة التربية/ تربية الرصافة الثانية	160 – 147
6	الطمأنينة الانفعالية لدى تلامذة الصف السادس الابتدائي	م.م. نور حسين عبد الجليل حسن جامعة بغداد / كلية التربية للبنات	184 – 161
7	أثر استخدام انموذج (P.E.O.E) في تنمية الكفاءة الذاتية في تعلم الفيزياء لدى طالبات الصف الخامس العلمي	م.د. رضوان محمد المعاضيدي جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الصرفة	210 – 185
8	الذكاء الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية	أ.د. وفاء كنعان خضر م.م. عوفة ابراهيم الجواري جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الإنسانية	220 – 211

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
9	الادارة المدرسية والتكنولوجيا الرقمية: دراسة اجتماعية ميدانية في محافظة بغداد	يسرى مصلح حسن أ.م. د. منى حيدر الطائي جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات	246 – 221
10	الاتزان النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية	يسرى غدار هديب أ.د. زبيدة عباس محمد جامعة تكريت / كلية التربية للبنات	276 – 247
11	استراتيجية مقترحة في التدريس المدمج لمنهج طرائق التدريس واتجاهات طلبة الصف الثالث نحوها في قسم علوم الحياة/ كلية التربية للعلوم الصرفة	أ.م.د. مآرب محمد احمد المولى جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الصرفة	308 – 277
12	اثر برنامج ارشادي بأسلوب النمذجة في تنمية التعلق الامن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية	م.م. لؤي عباس سعود كاظم مديرية تربية بلدروز / ثانوية الصباح المختلطة	338 – 309



الاتزان النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

يسرى غدار هديب أ.د. زبيدة عباس محمد

جامعة تكريت / كلية التربية للبنات/ قسم العلوم التربوية والنفسية

المستخلص:

استهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الاتزان النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية والفروق ذات الدلالة الاحصائية تبعا لمتغير الجنس ، والتخصص ، تكونت عينة البحث من (300) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية ، وتم اعداد اداة لقياس مستوى الاتزان النفسي ، وتكون المقياس من (30) فقرة تم التحقق من صدقه وثباته وتمييزه ، وبعد استعمال الوسائل الاحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة - الاختبار التائي لعينتين مستقلتين - الفا كرونباخ - تحليل التباين التائي) اظهرت النتائج الاتي :

- امتلاك طلبة المرحلة الاعدادية مستوى متوسط من الاتزان النفسي .
- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث وبين التخصص العلمي والادبي في الاتزان النفسي.

الكلمات المفتاحية : الاتزان النفسي ، طلبة المرحلة الاعدادية .



Psychological Balance among middle school students

Yousra Ghaddar Hadib

prof. Dr. Zubaida Abbas

Mohammed

University of – college of Education for Women

Educational and psychological Sciences Department

Abstract:

The current research aimed to identify the level of psychological balance among middle school students and the statistically significant differences according to the variable of gender and specialization. The research sample consisted of (300) male and female middle school students, and a tool was prepared to measure the level of psychological balance, and the scale consisted of (30) The paragraph was verified for its validity, reliability, and discrimination, and after using statistical methods (T-test for one sample - T-test for two independent samples - Cronbach's alpha - two-way analysis of variance), the results showed the following:

- Middle school students have an average level of psychological stability.
- There are no differences between males and females and between scientific and literary specialization in psychological stability.

Keywords: psychological stability, middle school students.



الفصل الاول التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

ان التغيرات السريعة في شتى مجالات الحياة هي علامة مميزة لهذا العصر والتغيير محتم لبقاء الإنسان ، ولكن الإنسان يحتاج أيضا إلى التوافق السليم مع نفسه ومع ظروف العصر المتغير والتطورات السريعة التي تشهدها الحياة بكافة مستوياتها وخاصة العلمية والاجتماعية والنفسية منها أفرزت الكثير من المشكلات ، وأن أهم تلك المشكلات هو شعور الطلبة بالقلق والخوف التوجس من المستقبل (العكايشي ، ٢٠٠٠ : ٢٤) .

وحتى نكون قادرين على مواكبة التطورات والتغيرات السريعة علينا إعداد جيل واع مثقف، منظم يكون دعامة لبناء مجتمع سليم وهذا من أهداف التربية الحديثة ، ولأن طلبة المرحلة الاعدادية هم عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة والقادرة على إحداث التغيير في مجالات الحياة المختلفة ، ولأنهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع وأكثرها تأثراً بالظروف المحيطة وما يقع عليهم جراء ذلك من مسؤولية في مواجهة وعمل تلك الظروف وبالشكل الذي يضمن لهم الحفاظ على اتزانهم النفسي وقدراتهم العقلية والتي يعود إلى تنميتها من خلال اكتساب المعرفة والتي تؤهلهم لعملية البناء والتطور والازدهار (الكبيسي وآخرون ، 1999 : 11-12)، ومما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي تكمن في الاجابة عن السؤال الاتي :

- ما مستوى الاتزان النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية وهل هناك فروق دالة تبعا للجنس والتخصص ؟

اهمية البحث :

تعد مرحلة المراهقة فترة حرجة بما يحدث فيها العديد من التغيرات في عدة جوانب ومن بينها الجانب النفسي الانفعالي، حتى يمكن اعتبار تنمية القدرة على كف بعض الاستجابات الانفعالية السلبية ، عامل مهم يساهم في تحقيق النجاحات والشعور الدائم بالراحة النفسية ، لذا فإن تحقيق الاتزان النفسي من أهم الحاجات التي يسعى المراهق إلى إشباعها ، إن الانفعال الهادئ المعتدل يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، كما أنه يغلب العقل والرؤية

على النزوات والاندفاعات والتهور، أي أنه يساعد على ضبط النفس ويكون الشخص أكثر اتزاناً في تفكيره، ومن الطبيعي فإن الطالب الذي يمتلك هذه السمات يكون مقبولاً بين الجماعة وأكثر نجاحاً في التأثير في الآخرين، كما إن الانفعال الهادئ يزيد من خصوبة الخيال وينشط التفكير ويزيد الميل إلى مواصلة العمل ويساعد في دقة الانتباه والإدراك، أما الانفعال الحاد يفقد الإنسان التوازن ويجعله يبدو مختل السلوك أو مضطرب في السلوك وكذلك يعطل القوة العقلية ويؤدي إلى التهور والاندفاع مما يفسد العلاقات الإنسانية ويؤدي إلى سوء التوافق الاجتماعي مما يؤدي إلى عجز الفرد في كفاءته الإنتاجية ومستوى الأداء لذلك يجب أن نتذكر أن ضبط النفس أو القدرة على التحكم في الانفعالات من أهم عوامل النجاح (سمور، ٢٠١٢: 61)

والاعتقاد الذي ساد لفترة طويلة، أن الجوانب النفسية غير المعرفية أو الوجدانية والاجتماعية دوراً في عمليات التعلم، ولكن بعد البحث والدراسة، وجد أنه لا يمكن فصل الجوانب المعرفية وغير المعرفية في التعلم، حيث أن الجوانب غير المعرفية ترتبط بوظيفة الدماغ، وتعمل كقوة شاحنة ونشطة ومحركة للخطط المعرفية والبنية الفكرية، كما إن السلوك الظاهر يختلف باختلاف الأشخاص مع تساويهم في الجانب المعرفي الذي يعد دليلاً لدور الجوانب غير المعرفية في تحديد السلوك (الجغميان، ٢٠١١: ٢٠٤)

وترى (هاتشون: 2010) أن قمع الرغبات الإبداعية يؤدي إلى اضطرابات على مستوى العمليات النفسية وتنعكس في سلوك الطالب وتسبب القلق، والشعور بالإرهاك النفسي واضطراب مفهوم الذات (اليوسفي وبخيت، ٢٠١٥: ٢١).

وبالرغم أن مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في مجال علم النفس، فلا يوجد تعريف واحد يعترف به جميع المختصين في مجال علم النفس بأنه اضطراب حاد يؤثر سلوك الفرد والخبرات الشعورية والوظائف الفسيولوجية الداخلية وينشأ الانفعال في الأصل عن مصدر نفسي (المشيخي، ٢٠١٣: ٢١٣).

ويرى (الفرجاتي ومحمد، ٢٠١١) بأن الاتزان الانفعالي إحدى السمات الأصلية الموجودة لدى البشر، والشخص المتزن انفعالياً هو الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل، وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفردته معهم (الفرجاتي ومحمد، 2011: 69).

وترى الباحثان ان الاتزان النفسي يجب ان يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور، وهو بذلك سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة .

ويؤكد (المليجي، 2002) على أن الاتزان النفسي يساعد الطلبة على تأدية وظائفهم العقلية بنظام وتنسيق، وهذا ما يساعد الطالب على أن يكون ميالاً إلى العمل والتفكير والنشاط، وأكثر قبولاً من الجماعة وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم ويزيد من قدرته على إقامة علاقات موفقة أما الانفعال يجعل الطالب يخرج عن حدوده ويشل تفكيره مما يؤدي إلى هبوط مستوى كئانه ويعطل إرادته ، أما عدم الاتزان فإنه يعادل العصابية والتي تشير إلى عدم الاستقرار العاطفي ومحاولة رؤية الذات في منظور سلبي يتمثل في شعورهم بالدونية والمزاج المتقلب. وعدم القدرة في التحكم والسيطرة على مواقف الحياة المختلفة مما يؤدي إلى عجز الطالب في كفاءته الإنتاجية ومستوى أدائه، والأفراد الذين يقعون عند طرف بعد العصابية يميلون إلى التعرض للقلق ويسهل استئثارهم، ويحتمل أن يشكون من الصداع والأرق وفقدان الشهية (عبد المعطي ومحمد، 2009: 154) .

وذكر سيمونس (Simmons.) أن عواطف المراهق وانفعالاته قد تتعارض مع حرية استكشاف ومعالجة الأفكار، ومع قدرته على تحديد معنى المفاهيم بمرونة وطلاقة ومعالجة المواقف التي تقابله بشكل يلاقي القبول والرضا. وتعد مرحلة المراهقة الميلاد الحقيقي للفرد كذات متفردة، ويحاول الفرد خلالها إقامة الاتزان الانفعالي والبحث عن الحلول التي تساعد على تجاوز الأزمات النفسية المصاحبة للتغيرات التي تحدث فيه (عبد الرحمن، ٢٠١١: ٣)، وتتجلى أهمية البحث الحالي بالاتي :

- 1- يساعد الاتزان النفسي الطلبة في تطوير وعيهم بمهارات ما وراء المعرفة والتفكير الصائب واتخاذ قرارات سليمة .
- 2- أهمية المرحلة الاعدادية كون الطالب في هذه المرحلة يمر بمراحل نمو مهمة منها حالة عدم الاتزان النفسي في هذه المرحلة العمرية.
- 3- حساسية مشكلة عدم الاتزان النفسي كونها تجعل الفرد غير قادر على ضبط ذاته في المواقف الحياتية المختلفة.



- 4- توفير المعلومات للمعنيين بهذه الشريحة والتعرف إلى الحاجات النفسية والتي تؤدي الى الاتزان النفسي للطلبة .
- 5- لأهمية سمة الاتزان النفسي نرى انه ليس هناك من نظريه في علم النفس الا وتناولته واعتبرته احد الاهداف المهمة التي يسعى علم النفس الى ترسيخها في شخصية الفرد ، وله عدة مرادفات منها (الاستقرار العاطفي ،والصحة النفسية ،والنضج الانفعالي ،والاتزان الانفعالي وقوة الانا) .

أهداف البحث : يهدف البحث التعرف على :-

- 1- مستوى الاتزان النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
- 2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية للاتزان النفسي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - ادبي) .

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية في مدارس قضاء النجيل الدراسات الصباحية ولكلا الجنسين ومن التخصصات (العلمية-والادبية) للعام الدراسي (2023 -2024).

تحديد المصطلحات :

الاتزان النفسي : عرفه اصطلاحا كل من :

- 1- الزبيدي (١٩٩٧) : " سمة وجدانية ثابتة نسبيا تتمثل بسيطرة الفرد على انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الامور باناه وصبر وتعقل ومواجهة الحيلة بحيوية ونشاط وحسن تصرف" (الزبيدي ، ١٩٩٧ : ٢٨) .
- 2- بني يونس(2012): "بأنه أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل، يمكننا أن نوصفه طبقا لمكانه، وأن جميع المواقع محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص



الهادئ الرزين ،الثابت المنضبط، غير العدواني، المتفائل الدقيق" (بني يونس ،2003:333).

- 3- **الغذائي (2014):** بأنه حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتصاحبها مجموعة من المظاهر الخارجية الجسمية غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال، التي قد تؤثر في سلوك الفرد مما قد يشعر باضطراب اتزانته و اختلال العلاقات في البيئة من حوله.(الغذائي،2014: 12)
- **التعريف النظري (للاتزان النفسي) :** معرفة الطالب ووعيه بانفعالاته بما يمكنه من ضبط النفس والثبات والاستقرار والصمود امام المواقف الدراسية المتأزمة والتي تجعله قادرا على مواجهتها بمرونة وثبات .
- **التعريف الاجرائي :** يعني الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند استجابته على مقياس الاتزان النفسي المعد لأغراض البحث الحالي .

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

مفهوم الاتزان النفسي :

يعد الاتزان النفسي احدى اهم المفاهيم الرئيسية في علم النفس ، فهو مفهوم شامل في تناول نظريات علم النفس بصورة مختلفة حيث ركزت على دراسات الصحة النفسية بشكل خاص والاتزان في اساسه النفسي هو الشعور بالهدوء والطمأنينة والبعد عن القلق والاضطراب وهو شعور ضروري لحياة الفرد والمجتمع ومن أهم أسبابه اطمئنان المرء على نفسه وماله واحساسه بالعطف والمودة ممن يحيطون به ويكمن الشعور بالاتزان النفسي في شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم اياه وهم يعاملونه بدفء ومودة والشعور بالانتماء إلى الجماعة وان له أثراً فيها، واحساسه بالسلامة والاطمئنان وندره شعور بالخطر أو التهديد أو القلق فيعد الاتزان النفسي للفرد من المتطلبات الأساسية للصحة النفسية التي يحتاج اليها كي يتمتع بشخصية ايجابية متزنة ومنتجة (الدھري ،٢٠١٠ : 18) .



صفات المتزن نفسياً :

- 1- قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في مواقف المثيرة للانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد
 - 2- أن تكون حياته النفسية ثابتة ورصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
 - 3- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (القحطاني، ٢٠١٣ : ٢٨) .
- وترى الباحثان ان الاتزان النفسي مظهر من مظاهر الصحة النفسية يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته في مواقف معينة ، ويظهر تقديره لذاته ، من خلال التعامل بمرونة مع الضغوط والمشكلات التي يتعرض لها.

النظريات التي فسرت الاتزان النفسي :

- نظرية ماسلو: (١٩٧٠ - ١٩٠٨) : تعد نظرية ماسلو Maslow من النظريات الدافعية الرائدة في علم النفس ، فقد أكد ضرورة النظر إلى الفرد بوصفه كلاً مركباً وان أي سلوك مدفوع يمكن أن يشبع حاجات كثيرة في نفس الوقت (الازيرجاي ، ١٩٩١:٥٤) ، قام ماسلو بترتيب الحاجات الإنسانية على شكل هرم يتضمن الحاجات الأولية الأساسية والحاجات الثانوية تشغل قاعدة الهرم الحاجات الفسيولوجية والتي تأخذ الأولية ضمن الحاجات الأخرى ، وتتدرج الحاجات ارتقاها حتى تصل إلى قمة الهرم حيث توجد حاجة الإنسان إلى تحقيق الذات (Kalat 1993: p. 450) .
- تعتبر الحاجات الفسيولوجية عن الحاجات الأساسية للإنسان وبالتالي فإنها تعطى المرتبة الأولى ، وفي الترتيب الهرمي الذي قدمه ماسلو تشغل حاجة الأمن والاستقرار المرتبة الثانية ، ويحقق الإنسان إشباع حاجاته للأمان والاتزان عن طريق تواجده في مجتمع امن يحكمه النظام، أو خلال عمل مستقر يشعر فيه بالاستقرار ، أو عن طريق القيم الروحية والدينية التي يؤمن بها (Kassin، 2001:300-301) ، ويعتقد ماسلو أن المجتمع المتزن هو الذي يحرر الأفراد من الخوف بخصوص توفير الطعام، والسكن، والتعرض للاعتداء في الشارع، أو في البيت، وتأمين ضمانات مادية للإنسان الذي يتقدم به العمر (صالح، ١٩٨٧ : ١٣٠)، وقد اعتمدت الباحثتان على نظرية ماسلو في بناء مقياس الاتزان النفسي المستخدم في البحث الحالي لأنها من النظريات الانسانية الرائدة

في هذا المجال ولأن ماسلو استند الى تحقيق دوافع عديدة واعطى اولويات لكل مستوى ولكل حاجة واعتبر ان السلوك مدفوع بتلك الحاجات وان تحقيق الحاجات واشباعها بالطريقة الصحيحة يؤدي الى شعور الفرد بالارتياح والتوافق والتوازن .

دراسات تناولت الاتزان النفسي :

1- دراسة العبيدي (١٩٩١) / العراق (الاتزان الانفعالي وعلاقته بأبناء الشهداء

واقارنهم الذين يعيشون مع والديهم)هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي ومقياس الاتزان الانفعالي لأبناء الشهداء وأقارنهم الذين يعيشون مع والديهم، تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في بغداد، وبعد استخدام الوسائل الإحصائية، الاختبار التائي، معامل الارتباط، التحليل العاملي، تحليل التباين توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- إن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة أكثر من متوسط الفرضى للمقياس
- ظهور فروق في الاتزان الانفعالي بين أبناء الشهداء وأقارنهم (العبيدي، ١٩٩١: ١٣).

2- دراسة القيس والجبوري (١٩٩٨)/ العراق (النضج الانفعالي وعلاقته بالمراهقين

المتفوقين عقليا واقارنهم العاديين لدى طلبة الاعدادية)هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى النضج الانفعالي لدى المراهقين المتفوقين عقليا وأقارنهم العاديين من طلبة المرحلة الثانوية فضلا عن معرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين في النضج الانفعالي تكونت عينة البحث من (١٥٦) طالبا وطالبة من المدارس الإعدادية والثانوية في بغداد وبواقع (٧٨) متوقفا يكافئهم (٧٨) من العاديين حيث استخدم مقياس القيس (١٩٩٧) للنضج الانفعالي، وأظهرت نتائج البحث

- أن درجات المجموعتين كليهما في النضج الانفعالي أعلى من المستوى النظري للمقياس

- لم تظهر فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (القيس والجبوري، 1998:

(215

3- دراسة مبارك (2007) / العراق (الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى

الطلبة المتميزين واقارنهم العاديين)هدف البحث قياس الاتزان الانفعالي ومفهوم

الذات لدى الطلبة المتميزين وقرانهم العاديين ومعرفة نوع العلاقة بينهما ، وشملت عينة البحث على (٢٠٠) طالبا وطالبة ومن المتميزين والعاديين، واستخدم مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات كأداتين لقياس متغيرات البحث، وتم ايجاد الصدق الظاهري للأداتين يعرضهما على لجنة الخبراء ، اما الثبات فتم ايجاده بطريقة اعادة التطبيق . وعولجت البيانات احصائيا بعد ان تم ادخالها ضمن برنامج الحاسوب الآلي واستخدمت لوسائل الاحصائية الموجودة ضمن الحقيبة الاحصائية (Spss) والمتمثلة (بالمتوسط الحسابي ومعامل الارتباط ، الاختبار الثاني) ، ومن نتائج البحث :

- تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي ومفهوم ذات عال
- وهناك علاقة ارتباطيه موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعاديين
- وتوافر فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الاتزان الانفعالي ووفقا لمتغير الجنس.

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث : اعتمدت الباحثتان منهج البحث الوصفي الارتباطي في البحث الحالي؛ لملائمته مع مشكلة البحث الحالي وأهدافه، ولكونه أحد أساليب البحث العلمي الملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، إذ يتركز اهتمامه على وصف الظاهرة، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظاهرة أخرى.

ثانياً: مجتمع البحث: تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية (*) للعام الدراسي (2023-2024) ، وبلغ تعدادهم الكلي (2538) طالب وطالبة، وبلغ عدد المدارس (22) مدرسة ، وفيما يخص متغير الجنس، فقد بلغ عدد الطلاب الذكور (1287) بنسبة (51%) تقريبا من المجموع الكلي ، وبلغ عدد الطالبات الإناث (1226) بنسبة (48%)، اما



التخصص العلمي فقد بلغ تعدادهم (1669) طالبا وطالبة ونسبة (66%) تقريبا اما التخصص الادبي فقد بلغ تعدادهم (844) طالبا وطالبة بنسبة (33%)، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

مجتمع البحث موزع بحسب (المدرسة - الصف - الجنس - التخصص)

ت	المدرسة	رابع علمي		رابع ادبي		خامس علمي		خامس ادبي		المجموع
		اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
1	اعدادية الابراهيمية للبنين	65		58		56		60		239
2	اعدادية ذي قار للبنات	83		22		103		39		247
3	اعدادية الدجيل للبنات	106				126				232
4	اعدادية فاطمة بنت اسد	102		23		115		32		272
5	اعدادية الشيخ مفيد	73		25		54		37		189
6	اعدادية شهداء الدجيل للبنين	97				142				239
7	اعدادية الشموس المختلطة			18	15			18	14	65
8	ثانوية اليرموك للبنين	44				38		13		95
9	ثانوية النزاهة المختلطة			16				19	13	48
10	ثانوية المستقبل المختلطة	14	14	12	13	12	14	13	15	107



ت	المدرسة	رابع علمي		رابع ادبي		خامس علمي		خامس ادبي		المجموع
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
11	ثانوية الشهابي المختلطة			10	17	15	17			59
12	ثانوية الريف الزاهر المختلطة	16	13	21	15	20	14	14	12	125
13	ثانوية العدالة	19	11			35	22			87
14	ثانوية دار السلام للبنين	40				30				70
15	ثانوية الاستقلال المختلطة			17	14			9	15	55
16	ثانوية بني تميم المختلطة	22	15							37
17	ثانوية الطف	18	32		19					69
18	ثانوية البروج للبنات	13			29					42
19	ثانوية المجد المختلطة			22	12			16	12	62
20	ثانوية الفاروق للبنين		15	13	22	15	19	19	11	114
21	ثانوية المجاهد			13	18			9	13	53
22	ثانوية الحكيم	14	18							32
المجموع		435	409	215	202	403	422	234	193	2538
الذكور		1287								
الاناث		1226								
العلمي		1669								
الادبي		844								

ثالثاً: عينة البحث : تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية وهي تقوم بتقسيم أفراد المجتمع البحث الى فئات، ويتم اختيار من كل فئة بسحب عدد منها عشوائياً أو منتظماً ، وتُعدّ العينة العشوائية الطبقية من العينات الدقيقة التي يلجأ إليها الباحث للحصول على عينة أكثر تمثيلاً عندما يكون المجتمع غير متجانس، بلغ عددها (300) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية موزعين على وفق الجنس بواقع (150) طالباً و(150) طالبة ، أما فيما يتعلق بالتخصص، فقد بلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (150) طالباً وطالبة وبلغ عدد الطلبة في التخصص الانساني (150) طالباً وطالبة وبنسبة (24%) تقريباً من حجم مجتمع البحث ، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

عينة البحث حسب (المدرسة - الجنس - التخصص)

المجموع	التخصص		الجنس	الكلية
	ادبي	علمي		
75	38	37	ذكور	اعدادية الابراهيمية للبنين
75	37	38	ذكور	اعدادية الشيخ مفيد للبنين
75	38	37	اناث	اعدادية الدجيل للبنات
75	37	38	اناث	اعدادية فاطمة بنت اسد للبنات
300	150	150	المجموع	

رابعاً: أداة البحث :

وصف مقياس الاتزان النفسي (Psychological Balance):

خطوات اعداد المقياس:

سعت الباحثة الى اعداد اداة لقياس الاتزان النفسي بما يتلاءم مع الإطار النظري الذي انطلق منه البحث ، ومع طبيعة مجتمع البحث ، ومن اهم المنطلقات النظرية التي استند اليها البحث الحالي في اعداد مقياس الاتزان النفسي ما يأتي:

اعتماد نظرية ماسلو ، وتعريفه للاتزان النفسي.

وقد أعدت الباحثة مقياساً لقياس الاتزان النفسي مكوناً من (30) فقرة مكونة من ثلاث مجالات ولكل مجال (10) فقرات ، وعلى النحو الآتي:

وقد تبنت الباحثة تعريف ماسلو للاتزان النفسي لتبنيها نظريته : " يعني وصول الفرد إلى حالة من الطمأنينة والسلام من خلال تواجده في مجتمع آمن يحكمه النظام ، وقدرته على تقدير ذاته والمرونة في الاستجابة وضبط انفعالاته والتحكم فيها " .

أولاً: تقدير الذات : تعني مدى قبول الفرد لذاته والتعبير عنها مشيراً الى درجة النجاح التي حققها وحب الآخرين لما يقدمه .

ثانياً : المرونة في الاستجابة : تعني القدرة على التعامل مع الظروف الصعبة والتكيف المستمر وتجاوز الازمات .

ثالثاً : ضبط الانفعالات والتحكم بها : يعني قدرة الفرد على التعبير عن سلوكه من دون اثاره او انفعال وشعوره بالتناؤل في النظر الى المستقبل وتوافقه مع الآخرين.

الصدق الظاهري للمقياس (صلاحية الفقرات) :

من أجل التعرف على صلاحية الفقرات، عرضت الباحثة فقرات المقياس بصورتها الأولية البالغ عددها (30) فقرة على (18) محكماً من التدريسيين المختصين ذوي الخبرة في مجال علم النفس التربوي، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله، ، وقد اعتمدت الباحثة قيمة مربع كأي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3,84) محكاً للحكم على قبول الفقرة من عدمها وهي توازي نسبة 80% فأعلى من آراء المحكمين وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس ليكون المقياس المطبق لعينة التحليل الاحصائي يتكون من (30) فقرة والجدول (3) يوضح آراء المحكمين على صلاحية الفقرات.

جدول (3)

آراء المحكمين بمدى صلاحية فقرات مقياس الاتزان النفسي

أرقام الفقرات	المحكمون		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى دلالة 0,05
	الموافقون	غير الموافقين				
30-1	18	-	100%	18	3,84	دالة

ومن خلال ملاحظة الجدول (11) تبين أن جميع الفقرات دالة احصائياً .

- عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات والوقت المستغرق للإجابة.

لغرض التعرف على وضوح تعليمات الإجابة على مقياس الاتزان الانفعالي، ووضوح فقراته وبدائله، والكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس، طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (40) طالب وطالبة بواقع (20) طالبا و (20) طالبة ، وقد اتضح ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى أفراد العينة ، وأن الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس تراوح ما بين (22-34) دقيقة وبمتوسط حسابي مقداره (28) دقيقة.

- **تصحيح مقياس الاتزان النفسي:** يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص من أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم إيجاد الدرجة الكلية لمقياس الاتزان النفسي بفقراته (30) لكل طالب وطالبة ، ومن أجل تحقيق هذا الغرض حدد لكل فقرة اربع بدائل وبدرجات مختلفة: هي:

- البديل الأول: (دائماً) 4 درجات.
- البديل الثاني: (غالباً) 4 درجات.
- البديل الثالث (أحياناً) 3 درجات.
- البديل الخامس (لا ابدأ) 1 درجة.

وبهذه الصيغة سيتم حساب الدرجة الكلية لكل طالب عن طريق الجمع الجبري للدرجات على فقرات المقياس، ومن الناحية النظرية أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (120) وأقل درجة هي (30).

- **التحليل الإحصائي للفقرات:** عمدت الباحثتان إلى حساب الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس وعلى النحو الآتي:

1- القوة التمييزية للفقرات. بعد تطبيق المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (300)

طالب وطالبة وتصحيح استمارات الإجابة، ولاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس رتبت درجات افراد العينة تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية، وحددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية ونسبة (27 %) من كل مجموعة،

فقد بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (81) طالب وطالبة في المجموعة العليا، و(81) طالب وطالبة في المجموعة الدنيا.

واستعملت الباحثتان الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، واتضح أن جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً؛ لأن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) بدرجة حرية (160) وعند مستوى دلالة (0.05). الجدول (4) يبين نتائج حساب القوة التمييزية للفقرات.

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاتزان النفسي

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7,781	1,278	3,037	1,112	4,156	1
9,694	1,064	1,800	1,531	3,333	2
11,184	1,116	3,037	0,917	4,407	3
13,564	1,090	1,430	1,555	3,615	4
9,396	1,005	3,444	0,636	4,393	5
8,052	1,046	1,593	1,273	2,719	6
8,610	1,292	3,178	0,840	4,304	7
18,322	1,430	1,985	1,064	4,489	8
10,236	1,468	2,244	1,319	3,719	9
8,476	1,291	3,681	0,730	4,748	10
7,765	1,206	3,022	0,805	3,978	11
13,118	1,620	2,200	1,245	4,474	12
10,821	0,965	1,963	0,905	3,178	13



القيمة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
التائية	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الفقرة
المحسوبة	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
9,049	1,108	2,933	0,501	3,867	14
11,678	1,073	2,600	1,216	4,207	15
13,626	1,125	3,133	0,600	4,607	16
9,136	1,661	3,200	0,906	4,667	17
11,552	1,245	2,622	0,984	4,178	18
11,086	1,372	2,067	1,378	3,896	19
7,604	1,176	2,437	1,351	3,593	20
10,005	1,308	2,437	1,246	3,970	21
11,936	1,222	3,296	0,706	4,726	22
14,108	1,140	3,119	0,611	4,667	23
10,015	1,089	3,852	0,510	4,874	24
6,272	1,079	3,615	0,986	4,393	25
13,286	1,098	2,452	0,746	3,948	26
11,802	1,136	2,089	1,186	3,733	27
13,061	1,364	2,926	0,869	4,719	28
7,588	1,502	2,341	1,409	3,667	29
6,833	1,382	2,504	1,176	3,556	30

2- الاتساق الداخلي (صدق الفقرات): تم حساب الاتساق الداخلي كالاتي:

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: اعتمدت الباحثان في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية ،
 علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (300) طالب وطالبة في البحث
 الحالي ، وتبين ان جميع الفقرات دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05)

ودرجة حرية (160) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,113) والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الاتزان النفسي

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	0,343	11	0,378	21	0,441
2	0,400	12	0,500	22	0,502
3	0,479	13	0,469	23	0,581
4	0,526	14	0,436	24	0,461
5	0,423	15	0,440	25	0,286
6	0,391	16	0,552	26	0,529
7	0,345	17	0,427	27	0,521
8	0,562	18	0,482	28	0,487
9	0,403	19	0,445	29	0,348
10	0,356	20	0,363	30	0,311

ب- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه: لغرض حساب قيمة

معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، فقد

استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة

احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (298) عند مقارنتها

بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,113) وكما مبين في الجدول

(6).



جدول (6)

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال لمقياس الاتزان النفسي

تقدير الذات		المرونة في الاستجابة		ضبط الانفعالات والتحكم بها	
رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	0,423	11	0,447	21	0,458
2	0,479	12	0,591	22	0,537
3	0,511	13	0,491	23	0,538
4	0,591	14	0,452	24	0,603
5	0,443	15	0,499	25	0,459
6	0,432	16	0,603	26	0,364
7	0,434	17	0,516	27	0,572
8	0,624	18	0,519	28	0,550
9	0,492	19	0,536	29	0,586
10	0,398	20	0,533	30	0,490

ج- علاقة المجالات مع بعضها وبالدرجة الكلية للمقياس: لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0.113) وكما مبين في الجدول (7).

جدول (7)

مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الاتزان النفسي

مجالات مقياس الاتزان النفسي	الدرجة الكلية	تقدير الذات	المرونة في الاستجابة	ضبط الانفعالات والتحكم بها
الدرجة الكلية	1	0,873	0,880	0,867
تقدير الذات		1	0,678	0,679
المرونة في الاستجابة			1	0,679
ضبط الانفعالات والتحكم بها				1

الخصائص القياسية للمقياس

صدق المقياس: تحققت الباحثتان من صدق مقياس الاتزان النفسي على النحو الآتي:

أولاً: الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق عند عرض المقياس قبل تطبيقه على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس في قياس المتغير الذي وضع لأجل قياسه (Allen&Yen,1979:96) ، ويعبر الصدق الظاهري عن دقة تعليمات المقياس، وموضوعيتها، وملاءمتها للغرض الذي وضعت من أجله (الإمام، 1990: 130) ، وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس الاتزان النفسي من خلال عرضه على المحكمين والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته، والملحق (4).

ثانياً: صدق البناء: لغرض الحصول على مقياس يتوافر فيه صدق بنائي، تحققت الباحثتان من خلال الآتي:

1. تمييز الفقرات.
2. استخراج علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي لدرجات المقياس، إذ إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس.

3. علاقة درجة الفقرة بالمجال من خلال استخراج معامل الارتباط بين كل فقرة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه.

4. علاقة المجالات مع بعضها وبالدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس Scale Reliability:

لغرض إيجاد ثبات مقياس الاتزان النفسي فقد أعتمدت الباحثتان على طريقتين هما:

- أولاً: طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method: لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (40) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد مرور مدة أسبوعين من التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على المجموعة نفسها، ثم صححت إجاباتهم، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، ظهرت قيم الثبات (0,86) وهو معامل ثبات جيد على وفق محك التباين المفسر المشترك (57 : 1988 , Lindquist).
- ثانياً: معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Cronbach Alpha Coefficient: لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على استجابات عينة التحليل الإحصائي التي بلغت (300) استجابة ، وبعد تطبيق المعادلة كانت قيم الثبات (0,85) وهذه القيمة مقبولة وذات معامل ثبات عال، لذلك يتميز هذا المقياس بالاتساق الداخلي (63 : 1970, Cronbach).

وصف المقياس بصورته النهائية: تألف مقياس الاتزان النفسي في البحث الحالي بصورته النهائية من (30) فقرة موزعة على ثلاث مجالات ، هي: (تقدير الذات - المرونة في الاستجابة - ضبط الانفعالات والتحكم بها) وكل فقرة لها اربع بدائل وهي: (دائماً - غالباً - أحياناً - لا أبداً)، والوزن المخصص لها: (4، 3، 2، 1) على التوالي، ويتم حساب درجة كلية للمقياس عن طريق جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (120) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها هي (30) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس، وبذلك فإن المتوسط النظري للمقياس يكون (75) درجة .

خامساً: الوسائل الإحصائية: الوسائل الإحصائية التي حسبت بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، هي:

- 1- مربع (كا²) كاي (Chi- square): لمعرفة دلالة الفروق في عدد الخبراء والمحكمين الذين وافقوا على مكونات وقرارات المقاييس والذين لم يوافقوا عليها.
 - 2- الاختبار التائي **t-test** لعينة واحدة: للتعرف على مستوى الاتزان النفسي عند العينة.
 - 3- الاختبار التائي **t-test** لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية لفقرات مقاييس البحث.
 - 4- معامل ارتباط بيرسون **Person Correlation Coefficient**: لحساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقاييس البحث وأيضاً حساب الارتباطات بين درجة الفقرة ودرجة المكون أو البعد الذي تنتمي إليه لمقياس الاتزان النفسي ، كذلك في حساب مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس (الاتزان النفسي)، وأيضاً لمعرفة الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقاييس البحث.
 - 5- معادلة ألفا كرونباخ **Cronbach Alpha** للاتساق الداخلي: استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي لمقاييس البحث.
 - 6- تحليل التباين الثنائي (بتفاعل) **Anova Tow-Way Without Interaction**: لمعرفة الفروق في متغير البحث تبعاً للجنس والتخصص.
- الهدف الثالث: مستوى الاتزان النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.**
- تحقيقاً لهذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد (عينة التطبيق النهائي) وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة على مقياس الاتزان النفسي (88.36) درجة وإن الانحراف المعياري (5.54) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط النظري للمقياس والبالغ (75) درجة، تبين أن هناك فرقاً واضحاً بين المتوسطين، ولوقوف على دلالة هذا الفرق اختبر بالاختبار التائي لعينة واحدة وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة (41.78) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (299)، أي أنه هناك فرقاً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي للعينة، بمعنى أن طلبة المرحلة الاعدادية لديهم اتزان نفسي والجدول (8) يوضح ذلك

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لعينة الطلبة على الاتزان النفسي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الاتزان النفسي	88.36	5.54	299	75	41.78	1.96	0.05

ومن خلال النتيجة اعلاه يتبين أن طلبة المرحلة الاعدادية لديهم مستوى متوسط من الاتزان النفسي ، وتفسر الباحثان هذه النتيجة هناك عدة عوامل قد ساهمت في تمتع طلبة المرحلة الاعدادية باتزان نفسي منها، الثقة بالنفس وتحقيق الذات الذي هو اعلى حاجة في هرم ماسلو للحاجات، وهذا ما اشارت له نظرية ماسلو في الاتزان النفسي حيث تقترح أن احتياجات الإنسان تنظم هرمياً، حيث يجب تحقيق الاحتياجات الأساسية قبل الانتقال إلى الاحتياجات الأعلى. يتألف الهرم من خمسة مستويات: الاحتياجات الأساسية مثل الطعام والمأوى، ثم الاحتياجات الاجتماعية والانتماء، ومن ثم الاحتياجات الشخصية لتحقيق الذاتي. وعندما يتم تلبية احتياجات المستويات الأدنى، ينتقل الفرد إلى مستويات أعلى تشمل تحقيق الشخصي والتطوير الذاتي. هذا يشير إلى سعي الأفراد لتحقيق توازن نفسي من خلال تلبية احتياجاتهم على جميع المستويات. وقد يكون لدى طلبة المرحلة الاعدادية ثقة عالية بأنفسهم وقدراتهم، مما يساعدهم على التعامل بشكل صحيح مع التحديات والضغوط النفسية وكذلك الدعم الاجتماعي من الأسرة والأصدقاء والمدرسين دوراً هاماً في تعزيز الاتزان النفسي للطلبة. حيث يشعرون بالدعم والتشجيع، ويتم تقديم المساعدة والإرشاد عند الحاجة ودور التخطيط والتنظيم فالقدرة على التخطيط والتنظيم، مما يساعدهم على إدارة وقتهم وتحديد أهدافهم الشخصية والدراسية بشكل فعال.

الهدف الرابع: الفروق ذات الدلالة الاحصائية للاتزان النفسي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور -

اناث) والتخصص (علمي - ادبي).تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من إجابات

أفراد العينة إحصائياً باستخدام تحليل التباين الثنائي (2x2) على أساس الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي)، وكانت النتائج كما في الجدول (9).

جدول (9)

نتائج تحليل التباين الثنائي (2 x 2) للاتزان النفسي على وفق متغيرات (الجنس - التخصص)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
غير دال	0.336		10.083	1	10.083	الجنس
غير دال	2.145		64.403	1	64.403	التخصص
دال	7.106	3.84	213.363	1	213.363	الجنس *التخصص
			30.025	296	8887.547	تباين الخطأ
				300	2351599.000	الكلية

من ملاحظة القيم الواردة في الجدول (9) أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي المعطيات الآتية:

1- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (88.18) والمتوسط الحسابي للإناث (88.55) ، وكانت القيمة الفائية المحسوبة والبالغة (0.336) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1، 396).

ونفسر الباحثان هذه النتيجة في عدم وجود فرق كبير بين الذكور والإناث في الاتزان النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. بسبب التقليل من التمييز بين الذكور والإناث في التعليم، وتوفير فرص متساوية، وتطور المجتمعات نحو القبول والتوجيه

المتساوي لكلاهما في مجالات التعليم والتطوير الشخصي. وكذلك فإن الثقافة والتربية والتجارب الحياتية ومواجهة الضغوط والتحديات والتغلب عليها كل ذلك يسهم بالتزامن نفسي بغض النظر عن الجنس.

2- متغير التخصص (علمي - ادبي): ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير التخصص، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (88.83) والمتوسط الحسابي للتخصص الادبي (87.90)، وكانت القيمة الفائية المحسوبة والبالغة (2.145) وهي اقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1، 396).

وتفسر الباحثتان هذه النتيجة إنه على الرغم من أن التخصص العلمي والأدبي يختلفان في المهارات والاهتمامات، إلا أن ذلك لا يعني ضرورة وجود اختلاف كبير في الاتزان النفسي بينهما. فلا يمكن تعميم السمات النفسية على أساس التخصصات الأكاديمية، ويمكن أن يكون ناتجاً عن تطور نهج التعليم والوعي المتزايد حول أهمية تقدير كل تخصص. وتحسين الإمكانات والفرص المتاحة للطلبة، وتغليب التوجيه المهني بناءً على اهتمامات الطلبة وقدراتهم الشخصية، يسهم في تعزيز الاتزان النفسي بين التخصصين.

3- هناك تفاعل بين الجنس والتخصص لأن القيمة الفائية المحسوبة والبالغة (7.106) وهي اعلى من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1، 396). ولما ظهر هناك تفاعلاً بين الجنس والتخصص فلا بد من استخدام الاختبارات البعدية الثنائية لتأكيد ذلك الفرق فاستخدمت الباحثتان الاختبار الثنائي لفرق الاوساط وذلك بالولوج للأوامر الخلفية لبرنامج spss، وظهر الفرق لصالح الإناث وبنسبة (2.053) في التخصص العلمي، والفرق لصالح الذكور وبنسبة (1.320) في التخصص الادبي، وجدول (10) يوضح ذلك



جدول (10)

جدول فروق الاوساط الثنائية وفقا للتفاعل بين الجنس والتخصص

التخصص	الجنس	فرق المتوسطات	الخطأ المعياري
العلمي	ذكور	2.053-	0.895
	اناث		
الادبي	اناث	2.053	0.895
	ذكور		
	ذكور	1.320	
	اناث		
	اناث	1.320-	
	ذكور		

ثانيا: الاستنتاجات:

- 1- طلبة المرحلة الاعدادية ولتعايشهم مع الوضع الحالي في البلد وادراكهم له واخذ تصور كامل عنه تبين أن لديهم اتزان نفسي بمستوى متوسطة.
- 2- عدم وجود فرق دال بين الذكور والاناث والتخصصين العلمي والادبي في الاتزان النفسي.

ثالثا: التوصيات: في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالاتي :

- 1- اعداد ندوات ارشادية لتبيان ايجابيات واهمية الاتزان النفسي في مختلف جوانب حياة الطلبة وانعكاساته على تحصيلهم الدراسي.
- 2- تعزيز الاتزان النفسي لدى الطلبة لكي يواجهوا الصعوبات والتحديات الاكاديمية بشكل افضل.

رابعا: المقترحات : وفي ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثتان الاتي :

- 1- استخدام مقياس الاتزان النفسي الذي اعدته الباحثة في دراسات اخرى على مراحل دراسية كالمرحلة الجامعية .
- 2- دراسة الاتزان النفسي مع متغيرات اخرى ك (إدارة الوقت - السعادة النفسية - المهارات الحياتية - استراتيجيات المذاكرة الفعالة) .

المصادر :

- 1- الامام ،مصطفى محمود وعبد الرحمن ،انور حسين والعجيلي صباح حسين ،(2007):التقويم والقياس ،دار الحكمة ،بغداد ،العراق
- 2- الازيرجاوي ،فاضل محسن(1991): اسس علم النفس التربوي،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة الموصل.
- 3- بني يونس ،سمير وعبدالرحمن ويوسف الغنزي وسعد الرشيد ،(2012): مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق ،دار الفلاح للنشر ،الكويت.
- 4- الجغيمان ،عبدالله(2011): برنامج رعاية الموهوبين في المدارس التعليم العام في ضوء معايير جودة البرامج الاثرائية،مجلة العلوم التربوية والنفسية.
- 5- الزبيدي، يونس طاهر (١٩٩٧) : جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى مدرء العامين ، كلية الاداب وجامعة المستنصرية اطروحة دكتورا غير منشورة
- 6- سمور،احلام نعيم عبد الله (٢٠١٢): المسايرة المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر الجامعة الإسلامية ، غزة فلسطين .
- 7- صالح ،قاسم حسين(1987): الشخصية بين التنظير والقياس،جامعة بغداد.
- 8- العبيدي،محمد ابراهيم (1991):قياس الاتزان الانفعالي عند ابناء الشهداء وقرانهم الذين يعيشون مع والديهم ،كلية التربية ابن رشد ،جامعة بغداد.
- 9- عبد الرحمن،محمد السيد(2011): علم الامراض النفسية والعقلية ،موسوعة الصحة النفسية ،الكتاب الاول،دارقباء للتوزيع والنشر ،عمان الاردن
- 10- العكايشي،بشرى احمد قاسم(2000): قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ،كلية التربية ،جامعة المستنصرية ،رساله ماجستير غير منشورة



- 11- الغدائي، ناصر (2010): اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط ،رسالة ماجستير كلية التربية ،جامعة عين الشمس.
- 12- القحطاني، علي بن ناصر (2013): الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسّمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية في المملكة العربية السعودية ،رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة ام القرى
- 13- الكبيسي ،وهيب مجيد وكاظم غيدان الخسرجي (1999): الندوة الفكرية الخاصة لمكتب الشفافية والاحلام ،الشباب وتحديات المستقبل ،ط2،بغداد.
- 14- المشيخي،غالب (2013): اساسيات علم النفس ،دار المسرة للنشر والتوزيع ،عمان،الاردن.
- 15- مبارك،سليمان سعيد(2007): الاتزان الانفعالي وعلاقتة بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين ،جامعة الموصل ،العراق.
- 16- الدهري،وهيب وياسر عبدالرحمن(2010): اثر النشاط المدرسي على الاستقرار النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي للطلاب ،رسالة ماجستير غير منشورة
- 17- اليوسفي ،ميرة عبد الحميد وبخيت عبد الامير ،التفوق والتأخر العقلي ،دار القولبي للطباعة والنشر .

المصادر الاجنبية:

- 1- Allen. M. J & Yen. W. M. (1979). Introduction to easurement Theoryk California. Book Cole
- 2- Cronbach, L. J. (1970). Essentials of Psychological Testing. New York: Harper & Row.
- 3- Kalat, J. W. (1992). Preparing for an important event: Demonstrating the modern view of classical conditioning. Teaching of Psychology, 19(2), 100-102. https://doi.org/10.1207/s15328023top1902_9
- 4- Kassin, S. M., Tubb, V. A., Hosch, H. M., & Memon, A. (2001). On the "general acceptance" of eyewitness testimony research: A new survey of the experts. American Psychologist, 56(5), 405-



ملحق (1)

مقياس الاتزان النفسي (بصيغته النهائية)

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	لا ابدا
1	اعبر عن ما بداخلي بصراحة امام الاخرين				
2	اتقبل ذاتي كما هي				
3	اهتم بمظهري الشخصي				
4	اقدم المساعدة لمن يطلبها مني				
5	انجز واجباتي المدرسية في وقت محدد				
6	اثق بقدرتي في اتخاذ القرارات				
7	احب التحديات والمغامرات				
8	اتعامل مع الاخرين باحترام وثقة				
9	اشعر بحاجتي الى تطوير قدراتي				
10	استطيع تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين				
11	استمر في السعي لتحقيق الهدف				
12	اواجه مواقف الاحباط بمرونة				
13	افكر في حل للمشكلة من جوانب متعددة				
14	اتكيف مع الظروف التي اعيشها				
15	استطيع نقل افكاري للآخرين بأكثر من طريقة				
16	سلوكياتي ناتجة عن قرارات واعية				
17	اتقبل آراء زملائي واناقتها				
18	عندما ينتقد تفكيري الاخرين اتبع				



ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	لا ابدا
	اسلوب اخر				
19	اجرب الحلول البديلة للمشكلة حتى اصل الى الحل الانسب				
20	استطيع اقناع الاخرين بأرائي				
21	احكامي مدروسة وذات قيمه عند الأخرين				
22	اعبر عن انفعالاتي بعدم الاهتمام بالمقابل				
23	اشعر بالرضا والقناعة عن حياتي				
24	اصمت ولا اتحدث عندما تعترضني مشكلة				
25	اعبر عن مشاعري بكل صراحة امام الاخرين				
26	أتعامل مع الاخرين ببساطة وبدون تكلف				
27	اتناقش مع زملائي بدلا من الانفعال				
28	اشعر ان الاخرين يتجاهلونني				
29	انظر الى المستقبل بتفاؤل				
30	اشعر بالرغبة في تحطيم الاشياء من حولي عند الغضب				