

الثقة بالنفس وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

م.م. مها صدام عبد

Qama352@gmail.com

جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الصرفة

الملخص

هدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي , وقد استعملت الباحثة أداتين هما : مقياس الثقة بالنفس ومقياس الاتزان الانفعالي ومن أجل تحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بأعداد مقياس الثقة بالنفس على وفق نظريه روجرز (النظرية الانسانية)وقامت الباحثة بتبني مقياس الاتزان الانفعالي وفق نظرية اريكسون حيث أوجدت الباحثة الخصائص السيكومترية من مؤشرات الصدق والثبات للمقياسين , إذ استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية لاستخراج النتائج ,وقد اشارت النتائج الى تمتع العينة بالثقة بالنفس أعلى من المتوسط , وأشارت نتائج الهدف الثاني إلى ان عينة البحث لديهم أتران انفعالي عالي أعلى من المتوسط , وأشارت نتائج الهدف الثالث إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين متغيرات البحث الثقة بالنفس ومتغير الاتزان الانفعالي, كما اشارت نتائج الهدف الرابع الى عدم وجود فروق في العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة (الاولى -الرابعة) وفي ضوء نتائج البحث أوصت الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات الكلمات المفتاحية :الثقة بالنفس , الاتزان الانفعالي .

Self-confidence and its relationship to emotional stability among female students of the College of Education for Humanities

Maha saddam abd

University of Basra / College of Education for Pure Sciences / Department of Physics

Abstract

The goal of the current research is to identify the relationship between self-confidence and emotional balance. The researcher used two tools: the Self-Confidence Scale and the Emotional Balance Scale. In order to achieve the objectives of the current research, the researcher

prepared a self-confidence scale according to Rogers' theory (the humanistic theory), and the researcher adopted the balance scale. Emotional according to Erikson's theory, where the researcher created the psychometric properties of the validity and reliability indicators for the two scales. The researcher used the statistical package to extract the results. The results indicated that the sample had self-confidence above average. The results of the second objective indicated that the research sample had high emotional balance, above average. The results of the third objective indicated the existence of a direct, positive correlation between the research variables: self-confidence and the emotional balance variable. The results of the fourth objective also indicated that there are no differences in the relationship between self-confidence and emotional balance according to the variables of the first and fourth stages. In light of the research results, the researcher recommended With a set of recommendations and proposals,

keywords: self-confidence, emotional balance

الفصل الاول

مشكلة البحث

لقد زادت حاجة المجتمعات الى افراد يكون لكل فرد منهم وحدة متناسقة قادرة على ان تتكامل مع بعضها لتكوين الوحدة الاجتماعية التي تأخذ قوتها التصاعدية من قوة هذا التكامل وثبات مكوناته وان لتكامل الشخصية اهم عناصرها هو الثقة بالنفس .(الطائي، 2007:294)

ان من الطالبات التي لا تملك الثقة في نفسها حيث تمنع نفسها من المشاركة في الاجابة على سؤال معين، مع العلم انه قد لا يوجد سواها لديه الإجابة الصحيحة ،وتساهم هذه المظاهر وغيرها ، في انعدام الثقة بالنفس لديهن ، وهو ما يظهر بوضوح بين طالبات المجتمع الجامعي، تمتنع العديد من الطالبات المرحلة الجامعية التي تعرف بمرحلة العطاء تمتنع عن العطاء لا لسبب لأنهن يفتقرن الى الثقة في قدرتهن وطاقتهن .فهن الأوائل على دفعتهن ، لكن نظرتهن لأنفسهن دون المستوى.(علي، 2009:20)

فكثير من طالبات لديها القدرات والطاقات الابداعية وهذا ما يجعلها نجمة ساطعة في ساحة الجامعة وعضواً أساسياً في مهرجانات الجامعة وفي معارضها ، ولكن قلة ثقتها بنفسها تعتبر هي العائق أمام مواهبها بشكل واضح .

وتعد مرحلة الشباب من المراحل التي يتعرض الفرد فيها للضغوطات النفسية والاضطرابات ، التي تؤدي الى أزمات حادة تؤدي الى تغير في السلوك السوي و تؤثر في بناء شخصياتهم و حفظ توازنها وان التغيرات الحديثة و التكنولوجية

غالباً ما ينعكس سلباً على الاتزان الانفعالي والأمن النفسي (العبادي، 2008:43) أن تعرض لكثير من المشكلات لا يؤدي الى التدني في المستوى العلمي فقط و إنما تهدد أمنهم النفسي و تولد الصراع والتوتر وتقدهم الشعور الثقة بالنفس .(الكبيسي، 1989:47) و بالتالي عدم الاتزان الانفعالي يرتبط ارتباطاً سلبياً يؤثر على القدرات الابداعية والمهارات الاخرى ، اي يؤدي الى انطماش معالم الابداع وعدم التقدم وضعف الثقة بالنفس .(روشكا، 1989:11)

أهمية البحث

تلعب الثقة بالنفس دوراً ليس بقليل في مساعدة المتعلم على مواجهة صعوبات الحياة والتكيف مع الخبرات الجديدة ، فأن الشخص الذي لديه ثقة عالية بالنفس فسوف يساعد هذا على بناء مفهوم ايجابي عن الذات ، تجعل منه شخصاً متزناً ليس لديه مخاوف ، ويمكنه تنظيم بيئته و افكاره بسرعة ودقة ، مما يجعله قادراً على تخطي المصعاب والوصول الى مستوى عال من التقدم والإبداع و يؤدي ذلك للتشوق الى مناقشة الآخرين و احترام الذات (العمر، 200:83-88).

تعد الثقة بالنفس من المكونات الأساسية للشخصية السوية ، وهي أساس كل نجاح وتقدم ، لان الفرد الواثق بنفسه له أهدافه و خطته ، وأن أساسا الثقة بالنفس هو أن تحدد ماذا تريد فالثقة بالنفس مهمة للتقدم و الابداع .(داود، 2015:115)

وتبرز أهمية الثقة بالنفس من منطلق أن الشخص الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس يكون واثقاً من قدراته و إمكانياته ومن كيفية التعامل مع الاشياء .(علاوي، 1992:474)

ونظراً لأهمية الاتزان الانفعالي و أثره الاساسي في استمرارية الحياة الشخصية للفرد واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تقدمها نحو الافضل ، وتبرز أهمية الاتزان الانفعالي بوصفه صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية و انتفاعهم من قدراتهم و طاقاتهم و الذين لا يشعرون بالذنب ولديهم تقدير عال الذات .(الكناني، 2005:111)

أن الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس من مظاهر الصحة النفسية للفرد وعامل مهم من عوامل الشخصية السوية التي تتمثل في المرونة النفسية والحرية والكفاية العقلية و التفاعل الاجتماعي بالأخرين والشعور بالرضا فهو يعادل قوة الانا .(strongman,1979:54)

أما ماسلو أكد على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال أرائه التي يؤكد فيها ان للانسان طبيعة جوهرية ، وهي أما ان تكون طبيعة خيره أو محايدة ولكنها ليست شريرة . وان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج و يحتاج الى بيئة سليمة لكي تسمح له بتحقيق رغباته و تطلعاته.(Maslow,1970:277)

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى:

- ١- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية .
- ٢- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية .
- ٣- التعرف الى العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية
- ٤- التعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية تبعاً لمتغير المرحلة (أولى - رابعة) .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة للدراسات الصباحية تبعاً لمتغير المرحلة (الاولى - الرابعة) للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

تحديد المصطلحات

أولاً/ الثقة بالنفس : عرفه المشعان 1999 بأنه احساس الفرد بكفاءته الجسمية و النفسية والاجتماعية ، وبقدراته على عمل ما يريد وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به.(المشعان، 1999:65) وتبنت الباحثة تعريف (المشعان) تعريفاً نظرياً للبحث .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد اجابته على فقرات مقياس الثقة بالنفس المعد في البحث الحالي .

ثانياً/ الاتزان الانفعالي عرف اريكسون (Eeikson,1963) بأنه أحساس الفرد بالثقة والقدرة على تحقيق الاشياء و الاستقلال وقدرته على أقناع الآخرين ، والمبادرة و امتلاكهم القدرة على المخاطرة ، والاحساس بالإنجاز وقدرته على التغلب على الصعوبات التي يواجهها ، والاحساس بالهوية والحرية و التوافق وتحمل المسؤولية ويميل الى الكفاية الذاتية الانتاجية .(Erikson,1963:218) وتبنت الباحثة تعريف اريكسون (Erikson,1963) تعريفاً مشتقاً من

نظرية (اريكسون) في الاتزان الانفعالي المتبناة في هذا البحث والتي تم بناء المقياس الخاص بهذه الدراسة بالاعتماد عليها .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد اجابته على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي المعد في البحث الحالي .

الفصل الثاني

مفهوم الثقة بالنفس (self-confidence)

الثقة بالنفس بأنها تقدير الفرد لنفسه و اعتقاده الشخصي ، بأنه يمكنه النجاح في القيام بالسلوك والتصرفات و الاعمال التي تحتاج الى امكانيات وقدرات عالية تتواجد لديه ويتميز بها.(طه، 2005:288).

في حين يرى العنزي (2001) أن الثقة بالنفس هي قدرة الفرد ان يستجيب استجابات توافقية اتجاه المثيرات التي يتفاعل معها ، ادراكه وتقبله وتفاعله مع الآخرين وتقبله لنفسه بدرجة عالية وله قدرة على التوافق النفسي و الاجتماعي .(الطائي، 2007:297) بالإضافة الى ان الثقة بالنفس سمة ايجابية من سمات الشخصية وتطور حول محور اعتزاز الفرد بنفسه ومعرفته لقدر نفسه . (محمد ، 2005:625)

ويعرف Dubrin(دوبرن) الثقة بالنفس على أنها تمثل اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الاهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين .(Dubrin,1994:430) ويعرف Shrauger(شروجر) الثقة بالنفس بأنها أدراك الفرد بقدراته و مهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة .(عبدالله، 2000:197)

النظريات التي فسرت الثقة بالنفس

النظرية الانسانية : كونها اعتبرت مصطلح الثقة بالنفس محوراً أساسياً لنظريات الاتجاه النفسي، كما ان مصطلح الثقة بالنفس لا يذكر الا وارتبطت بإسهامات كل من كارل و جرز وابراها ماسلو ، ويرى روجرز بفكرته الشهيرة ان أفضل طريقة لفهم السلوك الانساني هي النظر اليه من الاطار الداخلي المرجعي للشخص نفسه ، فأن الشخص الذي يؤدي و يوظف طاقاته الكاملة ويتميز بالانفتاح على الخبرات والعيش الوجودي والثقة التامة والابداع.(ياربرا، 1991:94)

ويعطي روجرز الثقة بالنفس أهمية بالغة ، فهو ينظر الى الاشخاص الذين يتمتعون بالثقة بالنفس والثقة في أحكامهم واختباراتهم أنهم اشخاصا أصحاء يعملون بنشاط.(الفرحي، 2002:33)

ويرى روجرز لدى كل فرد حافظاً قوياً لتحقيق ذاته أو في تعامله مع المحيط أو الواقع الذي يعيش فيه يسعى لتحقيق ذاته بكسب حب الآخرين و احترامهم و تقديرهم له و خصوصاً

الأشخاص المهمين من أبوين أو معلمين ، كما ان تزويد الفرد بخبرات ذات معنى، و استخدام الاستراتيجيات التعليمية سيسهم في معرفة موهبته ، والعمل على تنميتها بصورة صحيحة وهي بدورها تعمل على زيادة الثقة بالنفس . وقدم ماسلو بإسهاماته متفقه مع ما ذهب اليه روجرز حيث تمحورت في الافراد الاسوياء وتوصل الى خصائص الافراد الذين أثبتوا ذواتهم ، وتأتي الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص و أكثرها اهمية . ويتم ماسلو بان الاشخاص الذين ذواتهم بثقتهم الكبيرة في انفسهم و قدراتهم و رسالتهم في هذه الحياة ، نلاحظهم متفاعلين مع الآخرين عندما يكون لديهم مهمة محددة ، والسعي لتحقيقها و اظهاره القبول للآخرين فهم يدركون عيوبهم و لا يتضايقون منها بل يقبلون بها .(باربرا،1991:305) وتبنت الباحثة نظرية الانسانية لروجرز لأنها تعتمد مساراً ومنهجاً علمياً لمفهوم الثقة بالنفس ، وتفسره بشكل واضح ، و استقادت الباحثة أيضاً في بناء المقياس وتفسير النتائج .

أهم مظاهر الثقة بالنفس

- ١- الاحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر و المستقبل .
- ٢- تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين .
- ٣- الشعور بالأمن مع الاقران و المشاركة الايجابية .
- ٤- الترحيب بالخبرات و العلاقات الجديدة .
- ٥- قدرة الفرد على التعاون ومساعدة الآخرين .
- ٦- الرغبة في الظهور و القيادة والميل الى الزعامة .
- ٧- التعبير بلباقة عما يريده او يشعر به .
- ٨- الشعور بالرضا .
- ٩- التعبير عن آرائه و اتخاذ القرارات وتعزز مواقفه و تقومها . (ابو هاشم ،2013:33)

مفهوم الاتزان الانفعالي (Emotional Balance)

يعتبر مفهوم الاتزان الانفعالي من المفاهيم اساسية حيث نلاحظ ليس هناك من نظرية في علم النفس الا و تناولته و اعتبرته أحد الاهداف المهمة التي يسعى علم النفس الى ترسيخها في شخصية الفرد.

ويتضمن مصطلح الاتزان الانفعالي مفهومين هما الاتزان و الانفعال ، الاتزان (Balance) والذي يعني ان الانسان لديه قدر من الطاقة يميل الى أن يكون ثابتا وموزعا بالتساوي داخل الكائن الحي وهذا الكمية الثابتة الموزعة بالتساوي تمثل متوسط حالة التوتر داخل الكائن الحي العودة الى الحالة المتوسطة هي عملية الاتزان .(داود والعبيدي ،1991:122)

أما الانفعال (Emstion) بأنه تغير طارئ مفاجئ يشمل الفرد كله نفسياً و جسماً و يؤثر في سلوكه وتصرفاته خبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية .(رزوقي ،2012:33)

ويرى (Cannon) أن الانفعال هو رد فعل طبيعي ينتج لكي يواجه الفرد المواقف الطوارئ و اعداده للهروب او القتل ، فوظيفة الانفعال هي تعبئة طاقة الفرد لتحقيق التكيف بينه وبين بيئة .(شاهين و بسيوني ، 98:2012)

فقد أكد ايزنك على الاتزان الانفعالي أنه بعد من الابعاد الاساسية في الشخصية ، حيث يشكل بعد الاتزان الانفعالي خطأ متصلاً بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي الى القطب السالب الذي تمثله العصابية .(ايزنك ، 61:1969)

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

نظرية أيريك أريكسون (1902-1994) (E-Erickson)

ركز اريكسون على نقاط ثلاث اساسية :

- ١- أن تأكيد على الانا التي اشار اليها فرويد أكثر من تاكيدده على الهو (Id) وقدم بحثاً عن الطفولة و المجتمع تناول التحليل النفسي عن علاقات الانا بالمجتمع ووضع فيه وجود قوة غزيرية تعمل على التنسيق و التوافق مع البيئة .(الداهري ، 183:2008)
- ٢- قدم نموذجاً يمثل علاقة الطفل بوالديه و بأسرته ومن ثم بمكانة الاسرة في المجتمع و تأثير هذه العلاقة في المستقبل على الفرد و تأثيرها على أترانه الانفعالي بدلا من النموذج الضيق الذي قدمه فرويد .

- ٣- قلل من مراحل الطفولة و اثار المخاطر التي يتعرض لها طفل كما ذكر فرويد و يذكر اريكسون ان الفرد يمكن ان يتعدى و يتخطى الخبرات الطفولية وسيستطيع أن يسير في اتجاه النمو حتى وان صادفته العقبات في مراحل حياته .(العوامل و مزاهرة ، 41:2003).

ويذكر اريكسون ان الاتزان الانفعالي للفرد يكمن في قوة (الانا) وقدرته على القيام بوظائفه حيث يعمل الانا على تنظيم و توحيد خبرات الفرد و سلوكه بصيغة تكيفية وهو منظم نفسي داخلي يقوم بحماية الفرد و توفير الامن النفسي و تخليصه من الضغوط الناشئة من الهو Id و الانا SuperEgo كما يمكنه التنبؤ بالتهديدات الداخلية و الخارجية و التعامل معها من خلال تكامل حاجات الفرد و دوافعه ، وان التوازن الانفعالي دال على قوة الانا .(Hogan,1976:181).

ويعتمد التوازن النفسي على كيفية حل الازمات المرتبطة بمراحل النمو النفسي والاجتماعي ،وذلك لأن هذه الازمات تمثل نقاط تحول مهمة في حياة الفرد .(Hjelle,1976:64)

تنشأ العوامل النفسية الايجابية إذا تم حل الازمة بطريقة مرضية و متكيفة مثل الثقة بالنفس و الاستقلالية و الهوية و الشعور بالأمن النفسي فتتمو الذات و يتمتع الفرد بالاتزان الانفعالي الجيد (Samual,1981:63)

يرى اريكسون ان النمو الانساني هو حصيلة التفاعل بين العوامل البيولوجية الغريزية و العوامل الاجتماعية و أيضاً فاعلية الانا ، ومن خلال هذا التفاعل تنمو شخصية الفرد من خلال ثمان مراحل متتابعة ويظهر في كل منها أزمة يؤدي حلها الى نمو الانا وكسب فعاليات جديدة .

ويمكن ايجاز المراحل و الازمات بما يأتي :

- ١- الثقة مقابل عدم الثقة .
- ٢- الاستقلالية مقابل الشك و الخجل .
- ٣- المبادرة مقابل الشعور بالذنب .
- ٤- المثابرة مقابل الشعور بالنقص .
- ٥- الهوية مقابل اضطراب الدور .
- ٦- الالفة مقابل العزلة .
- ٧- الانتاجية مقابل الركود .
- ٨- تكامل الانا مقابل اليأس .

ومن خلال التفسير المفصل لنظرية اريكسون و استكمالاً لعرض النظرية فان الباحثة يمكن ان تتوصل الى اهم المميزات التي تنسم بها نظرية اريكسون وكما يأتي :

- ١- أكدت على ان الانسان الناضج السوي في حاله نمو و تطور في جميع مراحل حياته .
 - ٢- التفاعل المستمر بين الجانب البيولوجي و الجانب الاجتماعي .
 - ٣- ان العلاقات الاجتماعية هي أساس بناء شخصية الانسان .
 - ٤- أهمية اجتياز الفرد للمراحل الحرجة .
 - ٥- الانا تكون دائماً في حالة من التطور و الارتقاء و عرضه للتغير في اتجاه التقدم .
 - ٦- أكد على الحتمية في المرور في جميع المراحل و التأثير بها .
- وقد تبنت الباحثة نظرية (اريكسون) في بحثها لأنها قدمت منطلقاً تكاملياً في تفسير متغير البحث الحالي الاتزان الانفعالي التي قد تبناها شاطي وعلوان في بناء المقياس الذي تم تبنيه في هذه الدراسة.

دراسات السابقة

أولاً / الثقة بالنفس

دراسة السعدي (2014) بعنوان (مستوى الثقة بالنفس و علاقتها بالنمو الاجتماعي) هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستويات الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى عينة تكونت من (326) طالباً و طالبة تم اختيارهم عشوائياً من المدارس الثانوية في مديرية التربية لواء بني كنانة في الاردن لتحقيق أهداف الدراسة ثم تطوير مقياسين هما : الثقة بالنفس و النمو الاجتماعي و استخدمت الوسائل الاحصائية منها معامل ارتباط بيرسون وتم التحقيق من صدقها

و ثباتها و اشارت النتائج الى وجود علاقة ايجابية داله احصائياً بين مستوى الثقة بالنفس و مستوى النمو الاجتماعي لدى عينة الدراسة (السعدي، 2017:32)

ثانياً / الاتزان الانفعالي

دراسة المسعودي (2002) هدفت هذه الدراسة الى بناء مقياس الاتزان الانفعالي و التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي تألفت عينة الدراسة من (450) طالباً و طالبة من طلبة جامعة بغداد و استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية في معالجة البيانات منها معامل ارتباط بيرسون الاختبار الثاني و تحليل التباين و توصلت الدراسة الى ان متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت اعلى من المتوسط الغرضي اي ان العينة تتمتع بالاتزان الانفعالي (المسعودي، 2002:20)

الفصل الثالث إجراءات البحث

في هذا الفصل عرض للإجراءات التي قامت الباحثة بها من اجل تحقيق أهداف البحث

منهج البحث (The Research curriculum)

أعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي أسلوب الدراسات الارتباطية في ضوء متغيرات البحث و أهدافه لكونه أسس المناهج الدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ووصف الظاهرة المدروسة و تحليلها ، و يعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع و يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً . (ملحم، ٢٠٠٠: ٣٢).

اولاً : مجتمع البحث (Populatio of the reseaech)

تألف مجتمع البحث الحالي من طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية للعام الدراسي (2024-2023) للدراسة الصباحية و البالغ عددهن (٣٥٢٢) طالبة بحسب متغير المرحلة (١٠٧٥) الاولى و (١٠٢٢) الرابعة المسجلين في بداية العام الدراسي .

ثانياً : العينة

تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة الطبقيّة العشوائية و بلغت (٢٠٠) طالبة ، من أفراد المجتمع الاصلي ، لقد شملت الدراسة على عينتين أساسيتين أحدهم لبناء أداة البحث ، الاخرى تناولتها الباحثة بالتطبيق النهائي كما في الجدول (1) يوضح ذلك

جدول رقم (١) عينة البحث واسماء الاقسام موزعة بحسب المرحلة

ت	عينة التميز (القسم)	مرحلة		المجموع
		اولى	رابعة	
١	اللغة العربية	٤٠	٦٠	١٠٠
	الجغرافية	٧٠	٣٠	١٠٠

٢				
	المجموع	١١٠	٩٠	٢٠٠
ت	عينة التطبيق النهائي (القسم)	مرحلة	المجموع	
		اولى	رابعة	
١	العلوم التربوية والنفسية	٢٥	٢٥	٥٠
٢	التاريخ	٢٥	٢٥	٥٠
٣	اللغة الانكليزية	٢٥	٢٥	٥٠
٤	الارشاد النفسي والتوجه التربوي	٢٥	٢٥	٥٠
	المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

ثالثاً : أدوات البحث

١- مقياس الثقة بالنفس : لأجل بناء مقياس الثقة بالنفس قامت الباحثة بعد اطلاوعها على الادبيات و الدراسات السابقة التي لها علاقة الثقة بالنفس حددت الباحثة التعريف النظري ل الثقة بالنفس وفق النظرية الانسانية ل روجرز و تبنت الباحثة تعريف المشعان ١٩٩٩: بأنه احساس الفرد بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية , و بقدرته على عمل ما يريد وادراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به (المشعان , ١٩٩٩: ٦٥)

تحديد مجالات السمة المراد قياسها :

حدد روجرز ثلاث مجالات لثقة بالنفس :

١- التفاعل الاجتماعي : وهي تلك العمليات المتبادلة بين طرفين اجتماعيين في موقف اجتماعي معين

٢- التفاؤل والايجابية :هوه عبارة عن ميل او نزوع نحو النظر الى الجانب الافضل الى الحياة

٣- الاعتماد على النفس : هي القدرة على الاعتماد على قدرات الفرد لتحقيق الاهداف والتغلب على التحديات والقدرة على اتخاذ القرارات باستقلالية

أعداد فقرات المقياس بصيغتها الاولى :

للحصول على فقرات تغطي مفهوم الثقة بالنفس ، استعانت الباحثة بما ذكره Rogers في نظريته عن الثقة بالنفس و تمت صياغة (٢٢) فقرة لقياس الثقة بالنفس لدى طالبات كلية

التربية للعلوم الانسانية (٧) فقرة لمجال الاول و (٧) فقرة لمجال الثاني و (٨) فقرة لمجال الثالث مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية و أمام كل فقرة (٥) بدائل متدرجة للإجابة .
(تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي أبداً) . تعطي لها عند التصحيح (1,2,3,4,5) على التوالي لل فقرات المصاغة نحو قياس الثقة بالنفس .

٢- **مقياس الاتزان الانفعالي** : تبنت الباحثة مقياس (شاطي , علوان , ٢٠١٩) للاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية وفق نظرية اريكسون :وعرفه اريكسون (Erikson,1963) بأنه أحساس الفرد بالثقة والقدرة على تحقيق الاشياء و الاستقلال وقدرته على أقناع الآخرين ، والمبادرة و امتلاكهم القدرة على المخاطرة ، والاحساس بالإنجاز وقدرته على التغلب على الصعوبات التي يواجهها ، والاحساس بالهوية والحرية و التوافق وتحمل المسؤولية ويميل الى الكفاية الذاتية الانتاجية .(Erikson,1963:218)

تحديد مجالات السمة المراد قياسها :

حددت الباحثة (٦) مجالات للمقياس استنادا الى تعريف الاتزان الانفعالي واعتماداً على نظرية اريكسون (Erikson,1963)

١-الاحساس بالثقة : ويعرف بإحساس الفرد بالثقة والقدرة على تحقيق الاشياء , ويمتلك امكانية حل المشكلات الآخرين

وهو معجب بما حققه الجنس البشري وله ثقة في الآخرين ويميل الى التفاؤل

٢- الاحساس بالاستقلال الذاتي :

ويعرف بأنه قدرة الفرد على اقناع الآخرين، ويمتلك قدرة على فظ الصراع، وتأكيد الذات والاعتزاز بالنفس.

3-الإحساس بالمبادرة - - :

ان الفرد يمتلك القدرة على المخاطرة، وإقناع الآخرين ويحب الاكتشاف وهو فضولي ويميل الى التنافس ويمتلك ضميراً قوياً، ولديه قدرة على مواجهة التحديات الاجتماعي

٤- الإحساس بالإنجاز - - :

يعرف الإحساس بالإنجاز بأن الفرد يتمتع بالقدرة الذاتية على التغلب على الصعوبات التي يواجهها وهو مثابر ويميل الى النجاح لإحساسه بالثقة بالنفس والكفاءة والانجاز ويميل الى الفعل والتجريب وتكون دافعية الإنجاز لديه مرتفعة.

5-الإحساس بالهوية - - :

يعرف الى ميل الفرد الى الحرية والتوافق وشعوره بالسعادة والانتماء الى جماعات يعمل معهم وهو يتسم بدرجة عالية من الايثار، لديه جاذبية اجتماعية، ويمتثل لقيم ومعايير المجتمع، ولديه ثقة في نفسه يحب الاعمال التطوعية.

6 الإحساس بالألفة - - :

يميل الفرد الى الإحساس بالحرية ويشارك مع الآخرين، ويتحمل المسؤولية في الاقتران بشريكة حياته

(Erikson,1963: p,2.218)

اعداد فقرات المقياس بصيغتها الاولى :

للحصول على فقرات تغطي مفهوم الاتزان الانفعالي، استعانت الباحثة بما ذكره اريكسون في نظريته عن الاتزان الانفعالي وتمت صياغة (٢٨) فقرة لقياس الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية بواقع (٤) فقره لمجال الاول و (٥) فقره لمجال الثاني و (٥) فقره لمجال الثالث (٥) فقره لمجال الرابع (٥) فقره لمجال الخامس (٤) فقره لمجال السادس مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية و أمام كل فقرة (٥) بدائل متدرجة للإجابة .
(تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، لا تنطبق علي غالباً ، لا تنطبق علي تماماً)

تعطي لها عند التصحيح (1,2,3,4,5) على التوالي للفقرات المصاغة نحو قياس الاتزان الانفعالي . و قامت الباحثة باستخراج الصدق و الثبات للمقياسيين .

رابعاً : الخصائص السيكومترية للمقياسيين .

أ- استخراج الصدق الظاهري للمقياس : يتفق المختصون في مجال القياس النفسي على أهمية الصدق في فقرات المقياسيين النفسية لان صدق المقياس يعتمد في الاساس على صدق فقراته .(عبدالرحمن1998:184) ومن خلال عرض المقياسيين على مجموعة من المحكمين و المتخصصين في الارشاد التربوي و علم النفس و بلغ عددهم (8) محكمين ، و طلب منهم أبداء آرائهم حول مدى ملائمة المقياسيين و اجراء ما يلاحظونه مناسباً من التغيرات عليهما ، واعتمدت الباحثة نسبة (80%) فما فوق من اراء المحكمين معيار لقبول الفقرات و استبعاد بعضها كما قامت الباحثة بإجراء بعض التعديلات على صياغة بعض الفقرات مقياس الثقة بالنفس و بحسب الرأي الامثل و تم استبعاد (٢) فقرات من فقرات المقياس و هي (٢٢) فقرة و بذلك اصبح عدد فقرات المقياس (٢٠) فقره بعد ان كان عدد فقراته (٢٢) فقره في حين تم البقاء على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي الذي يتكون من (٢٨) فقره

ب- حساب القوة التمييزية للفقرات : أن الهدف من تحليل الفقرات هو الابقاء على الفقرات المتميزة فالاختيار الجيد يجب ان يتمتع بقدرته بينة الافراد ،اذ أن قدرة الفقرات على التمييز بين

الأفراد تعد من مؤشرات صدق البناء (فرج، 1980:149) لغرض استخراج القوة التمييزية لمقياس (الثقة بالنفس) و مقياس (الاتزان الانفعالي) قامت الباحثة بتصحيح استمارات أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٢٠٠) استمارة و اعطاء درجة كلية لكل منهم ثم رتبت الدرجات التي حصلوا عليها تنازلياً من أعلى درجة الى ادنى درجة و بعد ذلك تم تعيين (27%) من الافراد الحاصلين على اعلى الدرجات أطلق عليهم (المجموعة العليا) و (27%) من الافراد الحاصلين على ادنى الدرجات أطلق عليهم (المجموعة الدنيا) و في ضوء هذه النسبة بلغ عدد الافراد في كل مجموعة (٥٤) فرداً اي ان عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (١٠٨) استمارة و بعد ذلك قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا و الدنيا عن كل فقرة من فقرات المقياس لان القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية لكل موقف ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (١٠٦) يبين الجدول ادناه ان فقرات مقياس الثقة بالنفس كانت جميعها مميزة وهي (٢٠) فقرة كما موضح في الجدول رقم (2) أما فقرات مقياس الاتزان الانفعالي جميعها مميزة وهي (٢٨) فقرة كما موضح في الجدول رقم (٦) .

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس الثقة بالنفس باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١.	4.69	.639	2.54	1.383	10.359	دال احصائياً
٢.	4.24	.432	2.50	1.299	9.342	دال احصائياً
٣.	4.85	.359	2.80	1.250	11.619	دال احصائياً
٤.	4.19	.438	2.44	1.192	10.072	دال احصائياً
٥.	4.81	.392	2.30	1.192	14.753	دال احصائياً
٦.	4.20	.407	2.33	1.149	11.275	دال احصائياً
٧.	4.76	.512	2.24	1.243	13.770	دال احصائياً
٨.	4.19	.438	2.13	1.332	10.771	دال احصائياً
٩.	4.74	.483	2.46	1.356	11.629	دال احصائياً
١٠.	4.28	.452	2.33	1.149	11.570	دال احصائياً
١١.	4.81	.392	2.31	1.286	13.665	دال احصائياً
١٢.	4.24	.473	2.20	1.309	10.757	دال احصائياً

١٣.	4.81	.392	2.63	1.336	11.533	دال احصائياً
١٤.	4.24	.432	2.35	1.168	11.147	دال احصائياً
١٥.	4.80	.407	2.74	1.348	10.725	دال احصائياً
١٦.	4.24	.473	2.37	1.233	10.406	دال احصائياً
١٧.	4.72	.492	2.44	1.127	13.610	دال احصائياً
١٨.	4.28	.492	2.20	1.337	10.697	دال احصائياً
١٩.	4.76	.432	2.44	1.127	14.094	دال احصائياً
٢٠.	4.24	.473	2.31	1.301	10.226	دال احصائياً

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة الكلية و درجات الفقرات لمقياس الثقة بالنفس

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
.541	١٦	.635	١١	.599	٦	.564	١
.635	١٧	.547	١٢	.649	٧	.566	٢
.528	١٨	.594	١٣	.626	٨	.604	٣
.665	١٩	.563	١٤	.639	٩	.514	٤
.538	٢٠	.588	١٥	.603	١٠	.697	٥

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط

في جميع جداول الارتباط

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات الكلية لمجالات مقياس الثقة بالنفس

المتغيرات	الثقة بالنفس	التفاعل الاجتماعي	التفاؤل والايجابية	الاعتماد على النفس
الثقة بالنفس	1			
التفاعل الاجتماعي	.907	1		
التفاؤل والايجابية	.882	.729	1	
الاعتماد على النفس	.917	.755	.700	1

- معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات الكلية لمجالات مقياس الثقة بالنفس . وكانت دال احصائياً مقارنة بالجدولية (٠.١٣٩) ودرجة حرية ١٩٨ عند مستوى ٠.٠٥ .
- معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمجالاتها لمقياس الثقة بالنفس
- جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمجالاتها

لمقياس الثقة بالنفس

ت	التفاعل الاجتماعي	ت	التفاؤل والايجابية	ت	الاعتماد على النفس
١	.670	٣	.660	٥	.735
٢	.633	٤	.595	٩	.708
٦	.623	٨	.650	١٠	.658
٧	.704	١١	.688	١٦	.595
١٣	.637	١٢	.691	١٧	.713
١٤	.630	١٥	.446	١٩	.695
		١٨	.637	٢٠	.609

جدول (٦) القوة التمييزية لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١.	4.76	.432	2.35	1.276	13.132	دال احصائياً
٢.	4.30	.500	2.56	1.383	8.699	دال احصائياً
٣.	4.74	.442	2.09	1.263	14.542	دال احصائياً
٤.	4.33	.476	2.22	1.223	11.818	دال احصائياً
٥.	4.72	.492	2.94	1.446	8.552	دال احصائياً
٦.	4.31	.507	2.31	1.195	11.323	دال احصائياً
٧.	4.76	.432	2.52	1.384	11.360	دال احصائياً
٨.	4.31	.469	2.44	1.298	9.957	دال احصائياً
٩.	4.74	.442	2.69	1.438	10.038	دال احصائياً

١٠.	4.20	.491	2.48	1.225	9.593	دال احصائياً
١١.	4.74	.442	2.30	1.075	15.451	دال احصائياً
١٢.	4.33	.476	2.30	1.238	11.285	دال احصائياً
١٣.	4.69	.507	2.65	1.430	9.868	دال احصائياً
١٤.	4.33	.476	2.31	1.195	11.534	دال احصائياً
١٥.	4.65	.555	2.19	1.290	12.892	دال احصائياً
١٦.	4.31	.469	2.22	1.355	10.724	دال احصائياً
١٧.	4.67	.514	2.22	1.284	12.991	دال احصائياً
١٨.	4.22	.604	2.39	1.338	9.179	دال احصائياً
١٩.	4.61	.712	2.37	1.405	10.456	دال احصائياً
٢٠.	4.31	.507	2.24	1.288	11.013	دال احصائياً
٢١.	4.70	.461	2.31	1.343	12.360	دال احصائياً
٢٢.	4.33	.476	2.06	1.188	13.077	دال احصائياً
٢٣.	4.65	.555	2.61	1.446	9.664	دال احصائياً
٢٤.	4.35	.482	2.43	1.422	9.424	دال احصائياً
٢٥.	4.63	.560	2.81	1.319	9.310	دال احصائياً
٢٦.	4.28	.492	2.30	1.355	10.103	دال احصائياً
٢٧.	4.74	.442	2.65	1.389	10.546	دال احصائياً
٢٨.	4.28	.492	2.41	1.381	9.377	دال احصائياً

- معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات الفقرات لمقياس الاتزان الانفعالي

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجات الفقرات لمقياس الاتزان الانفعالي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	.649	٨	.607	١٥	.682	٢٢	.609
٢	.515	٩	.555	١٦	.541	٢٣	.571
٣	.667	١٠	.528	١٧	.634	٢٤	.581
٤	.538	١١	.648	١٨	.534	٢٥	.500

٥	.508	١٢	.571	١٩	.638	٢٦	.552
٦	.586	١٣	.585	٢٠	.572	٢٧	.604
٧	.610	١٤	.632	٢١	.631	٢٨	.507

- معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات الكلية لمجالات مقياس الاتزان الانفعالي

جدول (٨) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات الكلية لمجالات مقياس الاتزان الانفعالي							
المتغيرات	الاتزان الانفعالي	الاحساس بالثقة	الاحساس بالاستقلال الذاتي	الاحساس بالمبادرة	الاحساس بالإنجاز	الاحساس بالهوية	الاحساس بالألفة
الاتزان الانفعالي	1						
الاحساس بالثقة	.862	1					
الاحساس بالاستقلال الذاتي	.846	.693	1				
الاحساس بالمبادرة	.876	.706	.698	1			
الاحساس بالإنجاز	.893	.755	.721	.689	1		
الاحساس بالهوية	.878	.694	.649	.728	.764	1	
الاحساس بالألفة	.822	.650	.588	.685	.695	.696	1

- معاملات الارتباط بين درجة الفقرات والدرجة الكلية لمجالاتها لمقياس الاتزان الانفعالي

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة الفقرات والدرجة الكلية لمجالاتها لمقياس الاتزان

الانفعالي

ت	الاحساس بالثقة	ت	الاحساس بالاستقلال الذاتي	ت	الاحساس بالمبادرة	ت	الاحساس بالإنجاز	ت	الاحساس بالهوية	ت	الاحساس بالألفة
١	.698	٥	.653	١٠	.608	١٥	.682	٢٠	.751	٢٥	.638
٢	.618	٦	.665	١١	.706	١٦	.666	٢١	.677	٢٦	.662
٣	.742	٧	.719	١٢	.663	١٧	.692	٢٢	.695	٢٧	.704
٤	.696	٨	.661	١٣	.639	١٨	.657	٢٣	.616	٢٨	.627
		٩	.686	١٤	.704	١٩	.681	٢٤	.720		

خامساً: مؤشرات الثبات :

المقصود بثبات المقياس درجة اتساقه و استقراره النتائج عبر الزمن (لظفي، 2006:114) و لتحقيق

ثبات مقياس الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي قامت الباحثة باستعمال الطريقة الاتية :معادلة ألفا- كرونباخ :يمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرائق مختلفة و بذلك يمثل معامل الارتباط بين جزئين من أجزاء الاختبار (حسن، 2008:9) و قامت الباحثة باستخراج الاتساق الداخلي لمقياس (الثقة بالنفس) اذ بلغ معامل ثبات (٠.٩٠٤) وهو

معامل جيد . و قد بلغ معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي (٠.٩٣) وهو معامل جيد و يمكن الركون اليه .

سادساً : وصف المقاييس :

١- مقياس الثقة بالنفس

تم تصميم مقياس الثقة بالنفس وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) ، حيث يجيب الافراد على كل فقرة من خلال التأشير على مقياس ليكرت الخماسية المتدرجة (تتطبق علي دائماً ، تتطبق علي غالباً ، تتطبق علي أحياناً ، تتطبق علي نادراً ، لا تتطبق علي ابدأ) و تحصل هذه البدائل على الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات مقياس الثقة بالنفس بصورته النهائية من (٢٠) فقرة وعليه فان ادنى درجة يحصل عليها المستجيب هي (٢٠) درجة و اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (١٠٠) درجة و الوسط الفرضي هو (٦٠) .

٢- مقياس الاتزان الانفعالي

تم تصميم مقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) و بتدرج خماسي (تتطبق علي تماماً ، تتطبق علي غالباً ، تتطبق علي أحياناً ، لا تتطبق علي غالباً ، لا تتطبق علي تماماً) و تحصل هذه البدائل على الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية من (٢٨) فقره و ان اقل درجة حصل عليها المستجيب هي (٢٨) درجة و اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (١٤٠) و الوسط الفرضي هو (٨٧) .

الفصل الرابع

عرض النتائج

الهدف الاول : التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية .
لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الثقة بالنفس المتكون من (٢٠) فقرة على عينة البحث المتكونة من (٢٠٠) طالب و طالبة ، و أظهرت نتائج البحث الى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (٦٧.٤٥) درجة و بانحراف معياري قدره (١٦.٨٧٦) (درجة ، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي الذي بلغ (٦٠) درجة ، استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة و تبين ان الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦.٢٤٣) و هي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) بدرجة حرية

(١٩٩) وهذا يعني ان عينة البحث لديهم ثقة بالنفس اعلى من المتوسط و الجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠) يوضح قياس الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدالة الاحصائية
٢٠٠	٦٧.٤٥	١٦.٨٧٦	٦٠	٦.٢٤٣	1.96	دال احصائياً

وتشير النتائج إلى أن طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية لديهن ثقة بالنفس اعلى من المتوسط وتعزو الباحثة ذلك ، فحضور الاناث ومشاركتها في العملية التعليمية والتغيرات المجتمعية الايجابية في النظر الى احقية الانثى في التعلم والمشاركة في جميع المجالات زاد من الثقة بالنفس لدى الطالبات بالإضافة الى التنشئة الاجتماعية ويرى العيسوي (١٩٨٧) أن خبرات الطفولة المبكرة تؤثر في شعور الفرد بالثقة بنفسه ، وهذا ما نلاحظه في البرامج الارشادية والندوات التي تقام وبالإضافة الى المواد النفسية التي تدرس في كلية التربية للعلوم الانسانية التي تؤكد المساواة بين الاخوة في الاسرة الواحدة وعدم التفرقة واحساسهم بالعدل وتكافؤ الفرص وهذا ينمي شعور الثقة بالنفس لدى الاناث بالإضافة الى وجود المركز الارشادي في كلية التربية للعلوم الانسانية ، ويبرز دور المعالج النفسي في زياده الثقة بالنفس من خلال التحدث مع المعالجين النفسيين على تعزيز الثقة بالنفس ، اذ يستطيع خبراء العلاج النفسي من تحليل شخصية وجمع تجارب التي تمر بها الطالبات ثم ايجاد افضل طرق لعلاجها وتعزيز ثقتها بنفسها وهذه نتيجة الهدف تتفق مع دراسة (شراب ٢٠١٣)

الهدف الثاني : التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي المتكون من (٢٨) فقرة على عينة البحث المتكونة من (٢٠٠) طالب و طالبة . واطهرت نتائج البحث الى ان المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (٩٤.١٧) درجة و بانحراف معياري قدره (٢٣.٥٣٥) درجة ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي الذي بلغ (٨٧) درجة استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة و تبين ان الفرق غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٦.١١١) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) ، وبدرجة حرية (١٩٩) وهذا يعني ان عينة البحث لديهم اتزان انفعالي اعلى المتوسط و الجدول

(١١) يوضح ذلك

جدول (١١) يوضح قياس الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية
٢٠٠	٩٤.١٧	٢٣.٥٣٥	٨٧	٦.١١١	1.96	دال احصائياً

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى طالبات كلية التربية لديهم اتزاناً انفعالي عالي وهذا ما اكد عليه اريكسون حيث انه يرى ان الناس قادرون على مواجهة الصعوبات وحل الصراعات المختلفة التي تؤخر بها حياتهم ، اذ يعتقد اريكسون ان هوية الفرد الشخصية تنمو من خلال سلسلة من أزمات النمو والتطور النفسية والاجتماعية ، التي يمكن ان تؤدي الى تطور الشخصية ، وهي التي تجعل شخصية الطالب اكثر تكاملاً واتزاناً بالاضافة تأكد الباحثة ان النضج الفكري والانفعالي التي تتمتع به الطالبات هذه المرحل الدراسية والخبرات الحياتية التي تم اكتسابها مما اهلتهم الى الوصول الى هذه النتيجة . وهذه نتيجة لهذا الهدف تتحقق مع دراسة المزيبي (٢٠٠١) .

الهدف الثالث : تعرف الى العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية

. للتحقيق من هذا الهدف ، قامت الباحثة بأخذ اجابات عينة البحث على مقياسي الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي ثم استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون حيث ان قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي قد بلغت (٠.٨١١) و لمعرفة دلالة العلاقة قامت الباحثة بمقارنة قيمة معامل الارتباط مع قيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠.١٣٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) و ان هذه النتائج تشير الى وجود علاقة قوية ما بين المتغيرين وهي علاقة طردية دالة احصائياً ، اي انه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث ارتفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم فكانت النتائج كما مبينه في الجدول (١٢) يوضح ذلك

جدول (١٢) يوضح العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي لدى طالبات

كلية التربية العلوم الانسانية

المتغيرات	العدد	قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة (٠.٠٥)
الثقة بالنفس	٢٠٠	٠.٨١١	٠.١٣٩	دالة
الاتزان الانفعالي	٢٠٠			

تعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان الثقة بالنفس ان اهم مكوناتها الايمان بالذات اي القدرة على عمل الاشياء كالآخرين وهذا من اهم العوامل المؤدية الى الاتزان الانفعالي ، فالفرد الذي لا يستطيع ان يؤمن بالقدرة على الاداء بدوره ان ينهض بأعباء العمل المطلوب فتالي يشعر بالقصور وانعدام ثقته بنفسه من الضروري زيادة الثقة بالنفس ، ولا ننفي دور الجو الجامعي في تطوير ثقة الطالبات بنفسهن من خلاله تم اكتشاف مهارتهن من اهدافهن في الحياة وثباتي حدوث اتزان انفعالي لديهن وان الشخص الذي لديه اتزان انفعالي عالي يستطيع التحكم والتخطيط الجيد لوقت الفراغ وكذلك يعتبر من اهم المؤشرات التي تدل على صحة الانسان النفسية وان الشخص المتزن انفعالياً يكون لديه القدرة على اختبار السلوك المناسب في اي وقت ، والقدرة على تحمل مسؤوليه افعاله وبتالي تكون ثقته بنفسه عالية وهذه النتيجة تتحقق مع دراسة (العنزي ، ٢٠٠٣) ودراسة عطية (٢٠١١) .

الهدف الرابع : تعرف الى دلالة الفروق في العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الاولى _ الرابعة)

للتعرف الى دلالة الفروق في العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الانسانية و حسب متغير الصف الدراسي استعملت الباحثة الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات افراد العينة ، فكانت النتائج ليس هناك فروق في العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي تبعاً للصف الدراسي (اولى -رابعة) كون القيمة الزائية المحسوبة البالغة (١.٣٠٩) اصغر من القيمة الزائية الجدولية البالغة (١.٩٦) . كما مبينة في الجدول (١٣) .

جدول (١٣) يوضح دلالة الفروق في العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للعلوم الإنسانية تبعاً لمتغير المرحلة (الاولى -الرابعة)

المتغيرات	المرحلة / عدد العينة	معامل الارتباط	القيمة الزائية	القيمة الزائية للفرق
الثقة بالنفس	الأول/ ١٠٠	٠.٨٤٢	١.٢٢١	١.٣٠٩
الاتزان الانفعالي				
الثقة بالنفس	الرابع/ ١٠٠	٠.٧٧٧	١.٠٣٣	
الاتزان الانفعالي				

وتعزو الباحثة ذلك ان تعرض الطالبات لنفس الظروف وعملية الاعداد التربوي والتعليمي بشكل عام هذه الظروف ساعدت الى الوصول الى هذه النتيجة وأحداث حالة من التوازن من خلال التأثير بالقضايا المختلفة وبمستويات متقاربة الى حد معين و بالإضافة الى علاقتهم الجامعية تساعد الى حد كبير في توحيد مفاهيمهم وثقتهم بأنفسهم بالإضافة الى المرحلة العمرية التي

يمرون بها حيث تتميز كل فئة عمرية بسمات شخصية ثابتة نسبياً مما يقلل من امكانية ظهور مثل هذه الفروق

الاستنتاجات في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- ١- ان عينه البحث لديها ثقة بالنفس اعلى من المتوسط
- ٢ - ان عينه البحث لديها ائزان انفعالي عالي
- ٣- وجود علاقة ما بين المتغيرين ، وهي علاقة طردية دالة احصائياً ، اي انه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث أرتفع مستوى الاتزان الانفعالي
- ٤- لا توجد هناك فروق في العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة (الاولى _ الرابعة)

التوصيات

- ١- عمل ندوات وبرامج ارشادية وتوعوية بأهمية الثقة بالنفس للطلبة
- ٢ - تدريب الطلبة على الانشطة التي تساعد على رفع مستوى الاتزان الانفعالي
- ٣ - تفعيل دور مركز الارشاد النفسي بالشكل الذي يساعد في تغطية الحجم الهائل للمشاكل في الجامعة والمجتمع الأصلي.

المقترحات

- ١ -أجراء دراسة لبيان علاقة الثقة بالنفس ومتغيرات اخرى مثل (المسؤولية التحصيلية ، لعب الدور)
- ٢ -اجواء دراسة لأثر برنامج تعليمي في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الثانوية
- ٣ -اجراء برنامج ارشادي لإكساب طلبة الجامعات الأهلية الثقة بالنفس
- ٤ - اجراء دراسة لبيان علاقة الثقة بالنفس والاكنتاب لدى مرضى الاكنتاب .

المصادر العربية

- ١- أبو هاشم ، هبه عبد الوهاب (٢٠١٣): مستوى الوعي بحقوق الانسان وعلاقته بكل من الثقة بالنفس و التوكيدية لدى طلبة الصف التاسع ، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعه الازهر ، غزة .
- ٢- ايزنك ، هلنز (١٩٦٩): الحقيقة و الوهم في علم النفس ، ترجمة قدوري ، رؤوف ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣- باربرا ، انجلا(١٩٩١): نظريات الشخصية ، ترجمة فهد عبدالله الدليم ، النادي الادبي ، ص٢٠٥، الطائف .
- ٤- داود ، شفيقه (٢٠١٥): العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمرس ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي ، العدد 12 ، الجزائر .

- ٥- داود ، عزيز حنا ، العبيدي ، ناظم هاشم (١٩٩٠): علم النفس الشخصية ، كلية التربية ، ابن رشد جامعة بغداد .
- ٦- روشكا ، الكسندرو (١٩٨٩): الابداع العام و الخاص . ترجمة غسان عبد الحي ، الكويت ، دار المعرفة .
- ٧- رزوقي ، علاء ابراهيم (٢٠١٢): مدخل الى علم النفس ، دار الصادق للنشر و التوزيع ، بابل ، العراق .
- ٨- السعدي ، سحر عبدالله (٢٠١٤): الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربية لواء بني كنانة ، بحث منشور ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات التربوية و النفسية ، المجلد 2 تشرين اول ، العدد 8.
- ٩- سبرت ، سامويل (١٩٩٩): قوة الاعتزاز بالنفس . لبنان : دار جرير .
- ١٠- شاهين ، ايمان فوزي سعيد ، بسيوني ، سوزان صدقة (٢٠١٢): اتجاهات معاصرة في الصحة النفسية ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، مصر .
- ١١- شاطي ، عبد العباس غضيب ، زغير كريم حسن علوان (٢٠١٩): الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات الاهلية ، جامعة ذي قار - المجلد (٩) العدد (٤).
- ١٢- طه ، فرح عبد القادر (٢٠٠٥): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي (ط٣). الرياض: دار الزهراء للنشر و التوزيع.
- ١٣- الطائي ، أنوار غانم يحيى (٢٠٠٧): الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية ، مجلة التربية والعلم ، المجلد ١٤ ، العدد ١ ، جامعة الموصل .
- ١٤- العمر ، بدر عمر (٢٠٠٠): علاقة الدافعية نحو العمل وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية و الوظيفية لدى الموظفين في دولة الكويت ، مجلة مراكز البحوث التربوية ، العدد (١٧).
- ١٥- علاوي ، محمد حسن (١٩٩٢): سيكولوجية التدريب و المنافسات ، ط7، القاهرة ، دار المعارف .
- ١٦- عبد الرحمن ، سعد (1998) : القياس والتقويم ، مكتبة الفلاح ، ط ١ ، الكويت
- ١٧- عطية ، زمحي محمد (٢٠١١) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط اللغات لدى طلبة جامعة رسالة ماجستير ،كلية التربية ، جامعة اليرموك.
- ١٨- عبد الرحمن العيسوي (د.ت) : تطور التعليم الجامعي العربي ، دار المعارف و، صورة الاسكندرية ، مصر،
- ١٩- عبدالله ، محمد عادل (٢٠٠٠): بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية الشباب الجامعي ، دراسات في الصحة النفسية ، دار الرشاد ، القاهرة ، مصر .

- ٢٠- علي ، سمية مصطفى رجب(٢٠٠٩): فعالية برنامج ارشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية الاسلامية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- ٢١- الفرجي ، سالم محمد(٢٠٠٤): الثقة بالنفس وحب الاستطلاع و دافعية الابتكار لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة ، اطروحة دكتوراه في علم النفس الارشادي ، جامعة ام القرى ، ٣٤، مكة المكرمة
- ٢٢- فرج ، صفوت (١٩٨٠) : القياس النفسي ، ط ١ ، دار الفكر العربي .
- ٢٣- الكبيسي ، وهيب مجيد(١٩٨٩): الاسلوب المعرفي (التصلب - المرونة) و علاقته بحل المشكلات اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية الاولى .
- ٢٤- الكناني ، محمد حسن (١٩٩٢): سيكولوجية الابداع و اساليب التنمية . ط ١ ، دلا المسيرة .
- ٢٥- محمد ، عبدالله(٢٠٠٣): علم النفس التربوي بين النظرية و التطبيق ، دار المعرفة الجامعية للطباعة و النشر و التوزيع ، الاسكندرية ، مصر .
- ٢٦- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠) :القياس والتقويم التربوي والنفسي ، ط ٣ ، دار المسيرة ، عمان .
- ٢٧- منال ، السقاف (٢٠٠٨) : الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، رسالة جامعة أم القرى ، مكة ،
- ٢٨- المسعودي ، عبد عون عبود(٢٠٠٢): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء و تطبيق (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- المصادر الاجنبية

- 1-Dubrin , A.J (1994) : Leadership ,Research Findings , Practice & Skills , Houghton Mifflin Company , Boston .
- 2-Hogan , robert (1976) : Personality theory . The Person Logical tradition , Prentice-Hall , New Jersey .
- 3-Hjell ,Larry .A&Ziegler . O.J (1976) : Personality theories Basic assumptions research and application , McGraw-Hill Book Company , New York
- 4-Maslow,(1970):Motivation and Personality and New York Harper Row.
- 5-Strongman , K.T., (1979):Psychology for the Paramedical Professions , Grange-Hill , CroomHelm . Ltd.

6-Sacco , Robert ,G,(2013):Re –Envisoging The Eight Developmental stages of Erikson : The Fibonacci Lifte – chart Method (Flcm).Journal of Educutional and Developmental Psychology , Vol,3,No,1946–0526.

7-Samule , willim(1981):personality , searching for the source of Human behavior , MC crow –Hill the New York

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
١	أحب الاختلاط بالآخرين					
٢	أثق بنفسي عندما أتكلم مع الآخرين					
٣	لدي القدرة على تحقيق ما أتمناه					
٤	أقبل الانتقاد من الآخرين					
٥	لدي القدرة على اتخاذ القرار					
٦	لدي القدرة على اقناع الآخرين					
٧	أثق بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة					
٨	أثق بقدرتي على تحقيق خططي المستقبلية					
٩	لا أتردد في أبداء رأيي					
١٠	أواجه الآخرين بثقة وثبات					
١١	أرى نفسي الأفضل في مظهري من أي شخص آخر					
١٢	أشعر بالنشاط والحيوية طوال الوقت					
١٣	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين					
١٤	لدي القدرة على كسب ثقة الآخرين					
15	أستطيع تجاوز الصعوبات التي أتعرض لها					
16	لدي القدرة على تحمل المسؤولية					
17	أنا قادر على أن أتعامل مع أي موقف أوضع فيه					
18	أفتخر بالأعمال التي قمت بها في حياتي					
19	أعمل على تطوير ثقتي بنفسي					
20	أستطيع أوصول أفكارتي الى الآخرين					

ملحق رقم (١) مقياس الثقة بالنفس بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق احياناً	لا تنطبق علي غالباً	لا تنطبق علي تماماً
١	أثق في الآخرين					
٢	لدي القدرة على الاعتماد على الذات.					
٣	أنا مستعد للمخاطرة للحصول على ما أريده.					
٤	استطيع أنجاز الأعمال المطلوبة مني بدقة .					
٥	استطيع أن أغير أسلوب حياتي عندما أكتشف أنها غير مناسبة					
٦	أشعر بالاقفة مع الآخرين .					
٧	أشعر بأنني سأحقق ما أريده في الحياة.					
٨	أعتمد على نفسي في حل المشكلات التي تواجهني					
٩	أشعر بالتردد عند قيامي بالأعمال لأول مرة .					
١٠	أتوقف عن العمل عندما أجد صعوبة فيه					
١١	يشعر الآخرون بقيمتي .					
١٢	أشعر يا لحرية بلا ارتباط					
١٣	إذا توقعت ما سوف يحدث في المستقبل فإنني أشعر أن الأمور لا تسير على ما يرام .					
١٤	أنا لا أأثر بآراء الآخرين					
١٥	أسعى دائماً لأفواج الآخرين بوجهة نظري .					
١٦	أشعر بالحرج عند متابعة الآخرين لواجباتي .					
١٧	أشعر بحرية كبيرة في البعد عن الآخرين .					
١٨	أحب أن أشارك الآخرين مشاعرهم .					
١٩	أشعر بأن مشكلات الناس يمكن حلها .					
٢٠	أنا مستعد للتعلم وعندي حب استطلاع					

21	أفقد القدرة على البدء بالعمل					
٢٢	أشعر بالتوافق مع الأفراد الذين أعيش معهم .					
٢٣	أشعر بالوحدة في هذا العالم					
٢٤	لدي القدرة على اتخاذ قراراتي المهمة					
٢٥	أجد متعة في التنافس مع الآخرين					
٢٦	أشعر بمتعة كبيرة في أداء العمل المطلوب مني					
٢٧	يوجد من يشاركني احزاني وافرادي					
٢٨	أنا مستعد للتعلم وعندي حب استطلاع					