



جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية
لدى المعلمين المقبلين على الزواج

إعداد

ابراهيم "محمد طالب" طلاق الزبون

إشراف

الأستاذ الدكتور عبدالناصر القراله

أطروحة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا استكمالاً
لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد
النفسي والتربوي/ قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2022م

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تعبر
بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة



قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب
القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على
الزواج والموسومة بـ:
ابراهيم محمد طالب طلاق الزبون

استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة
التخصص: الإرشاد النفسي و التربوي
الدكتورة في الإرشاد النفسي و التربوي
في تاريخ 2022/11/28
من الساعة 10 إلى الساعة 12
قرار رقم 3/2022

التوقيع

مشرفا ومقررا
عضوا
عضوا
عضو خارجي

أعضاء اللجنة:

أ.د عبدالناصر موسى اسماعيل القراله
أ.د.أ.د. محمد السفاسفة
د. د.لمياء الهواري
د.معين سلمان سليم النصراوين

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د مخلد سليمان الطراونة

١١٢
٢٠٢٢



إهداء

" وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ "

صدق الله العظيم

إذا كان الإهداء يعبر ولو بجزء من الحب والوفاء... فالإهداء إلى الهادي معلم البشرية
ومنبع العلم... النبي الأمي محمد صلى الله عليه وسلم...

إلى من تجرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب... إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة
سعادة، إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم، إلى والدي العزيز
أطال الله في عمره... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء، إلى القلب الناصع بالبياض...
والدتي الحبيبة، أطال الله في عمرها...

إلى الأحبة نوي القلوب الطاهرة، والنفوس الأبية... الذين شدوا من أزري وقدموا لي
الآراء السديدة، والتوجيهات القيمة، والأفكار المنيرة، إلى الذين أحببتهم وأحبوني...
أخي وسندي وعضيدي (ابو صفوان) واخواتي الغاليات واخص بالذكر اختي ورفيقة
دربي الغالية (ام ريماس) واصدقائي الاعزاء... إلى روح اخي الطاهرة (علي) رحمه
الله وأسكنه فسيح جنانه...

إليهم جميعاً.... أهدي عملي هذا...

الباحث

ابراهيم الزبون

الشكر والتقدير

بعد الحمد والشكر لله الذي أعانني على إكمال هذه الدراسة، لا يسعني إلا أن أتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى مشرفي الأستاذ الدكتور "عبدالناصر القراله" على رعايته واهتمامه الذي غمرني بهما طيلة فترة دراستي هذه، مما كان له الأثر الطيب في إنجاز هذا العمل بشكل ناجح ومميز.

كما يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة، (أ. د. د. محم السفاسفة، و د. د. لميا الهواري، و د. د. معين نصرأوين) لتفضلهم بمناقشة هذه الأطروحة وإبداء ملحوظاتهم وتوصياتهم القيمة التي سيكون لها الأثر البارز في إخراج هذه الأطروحة إلى شكلها المميز بإذن الله، ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى إدارة هذا الصرح العلمي الكبير، جامعة مؤتة ممثلة برئيسها وأساتذتها وأخص بالذكر أساتذة كلية العلوم التربوية، وقسم قسم الإرشاد والتربية الخاصة على جهودهم الطيبة في متابعة طلبة الجامعة.

الباحث

ابراهيم الزبون

فهرس المحتويات

| الصفحة | المحتوى |
|--------|--|
| أ | الإهداء |
| ب | الشُّكر والتقدير . |
| ج | فهرس المحتويات |
| هـ | قائمة الجداول . |
| ح | قائمة الملاحق . |
| ط | الملخص باللغة العربية . |
| ي | الملخص باللغة الانجليزية |
| 1 | الفصل الأول: خلفية الدّراسة وأهميتها |
| 1 | 1.1 مقدمة |
| 3 | 2.1 مشكلة الدّراسة واسئلتها . |
| 5 | 3.1 أهداف الدّراسة . |
| 6 | 4.1 أهميّة الدّراسة |
| 7 | 5.1 مصطلحات الدّراسة وتعريفاتها الإجرائية . |
| 8 | 6.1 حدود الدّراسة ومحدداتها |
| 9 | الفصل الثاني: الإطار النّظري والدراسات السابقة |
| 9 | 1.2 الإطار النظري . |
| 38 | 2.2 الدراسات السابقة . |
| 42 | 3.2 التعقيب على الدراسات السابقة . |
| 44 | الفصل الثالث: المنهجية والتصميم |
| 44 | 1.3 الطريقة والإجراءات . |
| 44 | 2.3 المنهجية والتصميم . |
| 44 | 3.3 مجتمع الدّراسة . |
| 44 | 4.3 عينة الدّراسة . |
| 45 | 5.3 أدوات الدّراسة |

| الصفحة | المحتوى |
|--------|---|
| 56 | 6.3 إجراءات الدراسة |
| 57 | 7.3 المعالجة الإحصائية |
| 57 | 8.3 متغيرات الدراسة |
| 58 | الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات |
| 58 | 1.4 عرض النتائج ومناقشتها |
| 80 | 2.4 التوصيات |
| 81 | قائمة المراجع |
| 90 | الملاحق |

قائمة الجداول

| رقم الجدول | عنوانه | الصفحة |
|------------|---|--------|
| 1. | التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة | 45 |
| 2. | الفقرات التي تمّ تعديلها وحذفها ونقلها من مقياس الضبط الذاتي | 46 |
| 3. | معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. | 47 |
| 4. | الفقرات التي تمّ تعديلها وحذفها ونقلها من مقياس الاتزان الانفعالي. | 49 |
| 5. | معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه | 50 |
| 6 | معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية | 50 |
| 7 | معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية. | 51 |
| 8 | الفقرات التي تمّ تعديلها وحذفها ونقلها من مقياس تحمل المسؤولية. | 53 |
| 9 | معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه. | 54 |
| 10 | معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية | 54 |
| 11 | معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية. | 55 |
| 12 | اختبار (test One Sample Kolmogorov-Smirnov) للمتغيرات المستقلة والمتغير والتابع | 58 |
| 13 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بمستوى الضبط الذاتي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية | 60 |
| 14 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية | 60 |
| 15 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالتحكم والسيطرة على الانفعالات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية. | 61 |
| 16 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالمرونة في التعامل مع الموافق والأحداث مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية | 62 |
| 17 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تحمل المسؤولية | 63 |

| رقم الجدول | عنوانه | الصفحة |
|------------|--|--------|
| | مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية | |
| 18 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالمسؤولية الشخصية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية | 64 |
| 19 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالمسؤولية الاجتماعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية | 65 |
| 20 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالمسؤولية الاقتصادية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية | 67 |
| 21 | معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي من جهة وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج من جهة أخرى. | 69 |
| 22 | نتائج اختبار الانحدار المتعدد الخاصة بالمتغيرات المتنبئة ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار تفسيرها حسب أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة على المعادلة تبعا لمتغيرات الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي. | 70 |
| 23 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية تبعا لمتغيرات الدراسة | 72 |
| 24 | تحليل التباين الثلاثي لدرجات أفراد العينة في ضوء متغيرات الدراسة. | 73 |
| 25 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على تحمل المسؤولية بأبعاده الفرعية بمجالاته في ضوء متغيرات الدراسة | 73 |
| 26 | تحليل التباين الثلاثي المتعدد لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لتحمل المسؤولية بأبعاده في ضوء متغيرات الدراسة. | 74 |
| 27 | نتائج تحليل التباين الثلاثي المتعدد لدرجات أفراد العينة على مجالات تحمل المسؤولية في ضوء متغيرات الدراسة | 74 |
| 28 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية تبعا لمتغيرات الدراسة | 75 |

| الصفحة | عنوانه | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 76 | تحليل التباين الثلاثي عديم التفاعل لدرجات أفراد العينة في ضوء متغيرات الدراسة | 29 |
| 76 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية تبعا لمتغيرات الدراسة | 30 |
| 77 | تحليل التباين الثلاثي عديم التفاعل لدرجات أفراد العينة في ضوء متغيرات الدراسة | 31 |
| 77 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الاتزان الانفعالي بأبعاده الفرعية بمجالاته في ضوء متغيرات الدراسة. | 32 |
| 78 | تحليل التباين الثلاثي المتعدد لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي بأبعاده في ضوء متغيرات الدراسة. | 33 |
| 79 | تحليل التباين الثلاثي المتعدد لدرجات أفراد العينة على مجالات الاتزان الانفعالي في ضوء متغيرات الدراسة | 34 |

قائمة الملاحق

| الصفحة | عنوانه | الملحق |
|--------|-------------------------------------|--------|
| 91 | مقاييس الدراسة بصورتها الأولية | أ |
| 101 | قائمة بأسماء المُحكِّمين للمقياسين. | ب |
| 103 | مقاييس الدراسة بصورتها النهائية. | ج |
| 111 | كتب تسهيل المهمة | ح |

المُلخَص

القُدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج

إعداد: ابراهيم "محمد طالب" طلاق الزبون

جامعة مؤتة، 2022م

هدفت الدّراسة الحالية التعرّف إلى القُدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج في محافظة المفرق. ولتحقيق هدف الدّراسة تمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي، تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين المقبلين على الزواج في مدارس محافظة المفرق. وتكونت عينة الدراسة من (350) معلماً ومعلمة من المعلمين المقبلين على الزواج للعام 2022/2021م، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وتمّ تطوير ثلاثة مقاييس: (مقياس الضبط الذاتي ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياس تحمل المسؤولية) تم التحقق من صدقها وثباتها. أظهرت النتائج أنّ مستوى الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج جاءت بمستوى مرتفع، كما وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج. وأظهرت نتائج الانحدار المتعدد أن المتغيرات المنتبئة قد فسرت تحمل المسؤولية ما نسبته (55.8%) من الضبط الذاتي لدى المعلمين المقبلين على الزواج، كما وفسرت الاتزان الانفعالي ما نسبته (54.6%) من الضبط الذاتي لدى المعلمين المقبلين على الزواج. كما وتبين أن الأبعاد التي تؤثر على الضبط الذاتي الكلي هي بعد المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05). وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتحمل المسؤولية والضبط الذاتي تعزى لمتغير المستوى التعليمي في جميع ابعاد الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات (الفئة العمرية والجنس) في جميع الأبعاد. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية للاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيري (الجنس والمستوى التعليمي) وعدم وجود أثر في مجالات الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الفئة العمرية. وخلصت الدراسة إلى عدة توصيات من أهمها: بما أن مستوى الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج جاءت مرتفعة، لذا ندعو المؤسسات التعليمية إلى عقد برامج ارشادية وتربوية، للحفاظ على هذا المستوى من الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي وبتحمل المسؤولية.

الكلمات المفتاحية: الضبط الذاتي، الاتزان الانفعالي، تحمل المسؤولية، المعلمين المقبلين على الزواج.

Abstract

The predictive ability of self-control and emotional balance by taking responsibility for teachers who are about to marry Preparation: Ibrahim "Mohamed Talib" divorced the client Mutah University, 2022AD

The current study aimed to identify the predictive ability of self-control and emotional stability in taking responsibility for teachers about to get married in Mafrq Governorate. To achieve the objective of the study, the analytical descriptive approach was used. The study population consisted of all teachers who are about to get married in the schools of Mafrq Governorate. The study sample consisted of (350) male and female teachers who are about to get married for the year 2021/2022 AD, and they were chosen randomly. Three scales were developed: (the self-control scale, the emotional balance scale, and the responsibility scale) whose validity and reliability were verified. The results showed that the level of self-control, emotional balance, and taking responsibility for teachers who are about to get married came at a high level. The results of the multiple regression showed that the predictive variables explained (55.8%) of self-control among teachers who are about to get married, and emotional stability explained (54.6%) of self-control among teachers who are about to get married. It was also found that the dimensions that affect total self-control are the dimension of flexibility in dealing with situations and events, as the value of the level of significance for these variables is less than (0.05). The results showed that there were statistically significant differences in taking responsibility and self-control due to the educational level variable in all dimensions of the study, and there were no statistically significant differences due to the variables (age group and gender) in all dimensions. And there are statistically significant differences for emotional balance according to the variables (sex and educational level) and there is no effect in the areas of emotional balance according to the age group variable. The study concluded with several recommendations, the most important of which are: Since the level of self-control, emotional balance, and responsibility among teachers about to get married is high, we call on educational institutions to hold counseling and educational programs to maintain this level of self-control, emotional balance, and responsibility..

Keywords: self-control, emotional balance, taking responsibility, teachers who are about to marry.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمة

يعتبر الزواج من أهم القرارات التي قد يتخذها الفرد، كونه قرارًا مصيريًا، إما أن يكون سبباً في سعادة الفرد وصلاح حاله، أو تعاسته وفساد حياته أو نفسه. إذ تمر حياة الفرد بمراحل متعددة، يتعرض في كل مرحلة منها للعديد من القرارات التي يتوجب عليه اتخاذها مثل قرار الزواج؛ الذي يعتبر أهم قرار في حياة الفرد يتم اتخاذه، ويشكل جانباً رئيسياً في الحياة.

وتتأثر قرارات الفرد المصيرية والهامة، بمدى قدرته بتحملة للمسؤولية؛ إذ ينبغي له أن يمتلك المهارات والكفاءة على إدارتها، ومواجهتها، وإزالة أثرها السلبي على نفسه، وإلا فإن تلك القرارات ستؤثر على مقومات وبناء الأسرة، وعلى ما يمتلكونه من قيم واتجاهات، بالإضافة إلى عدم قدرة توجيه أفراد الأسرة إلى السلوكيات والاتجاهات الإيجابية المرتبطة بالمجتمع (Rayhan, et al, 2015).

ويعدّ تحمل المسؤولية من الحاجات الأساسية على المستوى الفردي، والمجتمعي، لأن وجود الفرد المسؤول يؤثر على المقومات الذاتية، والأسرية، والمؤسسية، والمجتمعية، وهو ما يحقق التوازن بين المهام والالتزامات وبين الحقوق، وبالتالي فإن القدرة على تحمل المسؤولية يساعد على الحد من الضغوط أو الاضطرابات في الجوانب التي ترتبط بالحياة، وهو ما يتيح الفرصة لتحقيق الاستقرار الداخلي، وتحقيق النمو في الأسرة والمجتمع (Ledbetter & Beck, 2014).

وينتج عن تحمل المسؤولية مفهوم المسؤولية الذاتية التي تضع مسؤولية الفرد نفسه في إطار ذهبي، فالفرد مسؤول عن ذاته أولاً، فيبحث عن أفضل النتائج لمستقبله، وهي طبيعة إنسانية فطرية وسلوك سوي، يحركه العقل فيضع في الميزان الثقة بالنفس والقدرة على البحث عن النجاح والإيجابية مما يُكسب النفس ضبطاً للذات التي هي المحرك الرئيس لتوجهات الأفراد (James, 1982).

وتشير بعض الدراسات أن تحمل المسؤولية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالضبط الذاتي إذ يعد الضبط الذاتي واحد من العوامل التي تحدد سمات الشخصية، ومن الجوانب

المهمة في حياة الفرد فالفرد الذي يتمتع بضبط الذات لديه اشباع لذاته وحاجاته وقادر على تحمل قدراً معقولاً من المسؤولية.

فالضبط الذاتي هو القدرة على استخدام الوعي الذاتي لإدراك المشاعر في وقتها على نحو صحيح، وفهم الميول وردود الافعال تجاه الأشخاص والأحداث والمواقف. إذ يعتبر الأفراد الذين يمتلكون القدرة على تحمل المسؤولية وحل المُشكلات يمتلكون أبنية معرفية قوية تسهم في تمثيل جديد وفعال للمواقف والأحداث والمُشكلات.

ويرى العديد من الباحثين مثل ايسينك (Eysenck, 1952) وجود علاقة تظهر بين الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي؛ فالاتزان الانفعالي يعد أحد سمات الشخصية المتوافقة، التي تتصف بضبط الذات المرتفع والقدرة على مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة، وُقْدرة الفرد على السيطرة وضبط انفعالاته واندماجه مع الآخرين.

وتمثل الانفعالات جزءاً هاماً وأساسياً من البناء النفسي للفرد. وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالاً للشك أن المنظومة الوجدانية في تركيبة الفرد معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكر في حياة الفرد (ويتيج، 1995).

وبناءً عليه؛ فإن الاتزان الانفعالي يعد واحداً من أهم الجوانب في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المُتزن انفعالياً لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قُدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القُدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات.

ويصف بليس وجيلمور (Place & Gilmore, 1980) الشخص المُتزن انفعالياً بأنه شخص يتفاعل بدون تطرف مع المواقف الانفعالية، ويشير إلى أن عدم الاتزان الانفعالي هو عيب متميز يتصف به الشخص صاحب الانفعالية المتطرفة. بينما يرى كريستال (Chrystal, 2012) أن الفرد المُتزن انفعالياً يتسم بالصبر والتساهل والتقاؤل، على عكس الفرد غير المُتزن انفعالياً الذي يتسم بالحساسية الزائدة والغيرة والتشاؤم.

ويشير ايسينك (Eysenck et al, 1972) إلى أن الشخصية المُتزنة تتسم بقدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين، وكذلك لها درجة عالية من قبول الذات وقبول الآخرين وتذكر الحقائق بشكل موضوعي، وأيضاً تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين ولها القدرة على معالجة المشاكل الحياة بفعالية، وتمتلك علاقات جيدة مع الآخرين وتتعامل مع الحياة بطريقة ديمقراطية متوافقة.

وتهدف تهيئة الأفراد المقبلين على الزواج إلى بناء الأسرة الناجحة والتي تبدأ باختيار الشريك المناسب، إذ ليس من المنطق أن يرتبط اثنان ببعضهما وهما جاهلان ببعض القضايا النفسية، والاجتماعية، والبيولوجية المرتبطان بهم، والقدرة على تحمل المسؤولية، ومن هنا فإن تهيئة الأزواج لهذا الأمر يساعدهما ويوفر لهما أرضية صلبة تساعدهما في المحافظة على الاستقرار الأسري، وتعمل على تنمية المجتمع (الحبشي، 2020).

ومع ازدياد ضغوطات الحياة ومتطلباتها وصعوبة توفير كافة الاحتياجات والمتطلبات الحياتية لدى الأفراد، لما يشهده العالم اليوم العديد من التغيرات والتطورات المتسارعة التي شملت جميع مناحي الحياة، مما أدى إلى ازدياد المسؤوليات الملقاة على الأفراد، التي خلقت لديهم الخوف والقلق والتوتر، وبالتالي فقدان الفرد لضبطه لذاته، وعدم القدرة على اتزانه الانفعالي، كما أن التغير في القيم والاتجاهات في حياة الأفراد، ومن ضمنهم المعلمين المقبلين على الزواج، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق ضبط الذات والاتزان الانفعالي، الذي قد ينعكس على قدرتهم لتحمل المسؤوليات.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

يمر الأفراد العاملين ومن ضمنهم المعلمين المقبلين على الزواج في وقت ما من حياتهم بأنواع متباينة من الانفعالات السلبية؛ مثل الضيق والحزن والإنهاك والقلق والفشل، والتي تؤثر على صحتهم النفسية، ولمواجهة هذه الانفعالات السلبية فإنهم يحتاجون لاسترجاع هدوئهم، والتخلص منها بدون أي آثار سلبية، لذلك يجب عليهم

تحسين وتنمية ضبطهم لذاتهم للتعامل مع هذه الانفعالات المؤلمة، وتعزيز وتنظيم اتزانهم الانفعالي وتعبيراتهم الانفعالية، لتمكينهم من إحداث تغير لمتغيراتهم الداخلية والخارجية التي تؤثر في سلوكهم المراد تعديله، وتحسين الشعور بالتماسك والاستقرار، وتحمل المسؤولية من أجل تنمية قدرتهم على تحقيق المهام والأدوار الموكلة لهم، لتنعكس عليهم وعلى الآخرين إيجابياً.

وعليه تشير العديد من الدراسات التي تناولت تحمل المسؤولية والاتزان الانفعالي أو الضبط الذاتي الى نتائج متنوعة ارتبطت بهذه المتغيرات. حيث أشارت دراسة هاقبين وآخرين (Haghbin, et, al, 2013) إلى أن الضبط الذاتي يرتبط بشكل مباشر وإيجابي بالاتزان الانفعالي، في حين أشارت دراسة الربيع وعطية (2016) ودراسة أبو حسونة (2012) أن ممارسة الضبط الذاتي يساعد الفرد على تنظيم اتزانه الانفعالي، ذلك من خلال اكتسابه للعديد من الخبرات التي قد تساعده على تحمل مختلف المسؤوليات. وأشار عريفين وآخرين (Ariffin, et, al, 2018) في دراستهم أن لتحمل المسؤولية دوراً مهماً في تنظيم سلوك المعلمين وإدارته. أوصت نتائج هذه الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث التي تتناول تحمل المسؤولية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المعلمين في مختلف الفئات. وتتماشى هذه الدراسة مع تلك التوصيات إذ ستحاول تحديد مستويات الاتزان الانفعالي والضبط الذاتي لدى المعلمين المقبلين على الزواج وعلاقتها بتحمل المسؤولية. على الرغم من توفر العديد من الدراسات التي تناولت تحمل المسؤولية وضبط الذات والاتزان الانفعالي، للتعرف على أبعاد كل متغير، وكذلك التعرف على علاقتها بمتغيرات متعددة، إلا أن هناك افتقاراً واضحاً للدراسات التي تناولت القدرة التنبؤية لضبط الذات والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية، دون التطرق إلى دراسة تنبؤية تستهدف المعلمين المقبلين على الزواج وكيفية تحسين ضبط الذات والاتزان الانفعالي لديهم وقدرتهم على تحمل المسؤولية. وهنا يتوجب إجراء المزيد من الدراسات التنبؤية لفحص القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج. ومن خلال اللقاءات التي أجراها الباحث مع العديد من المعلمين المقبلين على الزواج، تبين للباحث وجود مشكلة في الاتزان الانفعالي والضبط الذاتي وتحمل

المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج. الذين أشاروا إلى أن ضغوط الحياة ومتطلباتها تقفهم السيطرة على ذاتهم واتزانهم الانفعالي، وهي أحد الأسباب الرئيسية التي تحد من قدرتهم على مجارة الحياة وتحمل مسؤولياتها على حد وصفهم. وهذا ما يبرر إجراء الدراسة الحالية على عينة من المعلمين المقبلين على الزواج. وبناءً على ذلك؛ فإن مشكلة الدراسة الحالية تكمن في الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي: "ما القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج في محافظة المفرق"؟. والذي ينبثق عنه عددٌ من الأسئلة الفرعية الآتية:

أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى كل من الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟
2. هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين مستوى تحمل المسؤولية بالضبط الذاتي والاتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟
3. ما القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بأبعاد تحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟
4. هل تختلف القدرة التنبؤية لمستوى الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى عينة المعلمين المقبلين على الزواج باختلاف (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)؟

3.1 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى ما يأتي:

1. التعرف على مستوى كل من الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج.
2. معرفة إن كان هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تحمل المسؤولية بالضبط الذاتي والاتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج.

3. معرفة إن كان هناك قدرة تنبؤية للضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بأبعاد تحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج.
4. معرفة إن كان هناك اختلاف بالقدرة التنبؤية لمستوى الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى عينة المعلمين المقبلين على الزواج باختلاف (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي).

4.1 أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

تتمثل أهمية الدراسة النظرية في أنها من الدراسات الرائدة التي ستحاول التعرف إلى القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج. فهي تجمع بين ثلاثة متغيرات من أهم متغيرات شخصية الفرد، لما لها من أثر واضح على الصحة النفسية لدى الفرد، ودور بارز في اكتساب الفرد للعديد من الخبرات التي قد تساعده على تنظيم سلوكه وإدارته. بالإضافة إلى كونها تتناول شريحة من المعلمين المقبلين على الزواج الذين سيوكل إليهم بناء أجيال الغد، ودورهم في بناء الأسرة والمجتمع.

الأهمية التطبيقية

تنبثق الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من خلال ما ستتوصل إليه من نتائج إذا ما تم الأخذ بها، لفت اهتمام القائمين على الإرشاد الأسري الزواجي إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية للمعلمين المقبلين على الزواج من خلال تضمين المواد الدراسية ما يتناول هذه الجوانب خلال للفرد، وذلك بشكل عملي من خلال البرامج والدورات التدريبية، كما وتبرز أهمية الدراسة في أنها تقدم صورة متكاملة عن تحمل المسؤولية، والضبط الذاتي والالتزان الانفعالي، للمعلمين المقبلين على الزواج، مما يساعد في تقديم فهمًا أفضل بصورة أوضح تسهم في دفع عملية البحث العلمي. وقد يستفاد من نتائج هذه الدراسة في مساعدة المختصين والعاملين في الميادين النفسية والتربوية على تطوير أساليب وبرامج إرشادية تخص تحمل المسؤولية، والضبط الذاتي والالتزان الانفعالي، للمعلمين المقبلين على الزواج.

5.1 مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

الضبط الذاتي اصطلاحاً: عرفه سكينر (Skinner, 1986) بأنه قدرة الفرد على التأثير في سلوكه ونتائجه وتعديله من خلال ضبط نفسه، وقدرته على التغيير لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والاخلاق، والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق اهداف طويلة الأجل. **وتعرّف إجرائياً** بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على فقرات مقياس الضبط الذاتي المستخدم في الدراسة الحالية.

الاتزان الانفعالي اصطلاحاً: يعرف كريستال (Chrystal, 2012) الاتزان الانفعالي بأنه الثبات النفسي والمرونة والوجدانية اتجاه المواقف الانفعالية في ضوء المتوقع اجتماعياً التي تمهل بصاحبها لأن يكون أكثر تحكما بذاته نتيجة شعوره بالهدوء النفسي والسعادة والثقة بالنفس على عكس الشخصية غير متزنة انفعاليا التي تتميز بالتهيج الانفعالي وسرعة الغضب. **ويعرف إجرائياً** بأنه: الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

تحمل المسؤولية اصطلاحاً: وتعرّف تحمل المسؤولية بأنها إلزام داخلي خاص بأفعال ذات طبيعة اجتماعية أو يغلب عليها التأثير الاجتماعي. ومع تطور الإرشاد الأسري فقد أصبح يركز أكثر على الانتباه والعمل مع العلاقة الزوجية، ويركز بصورة اقل على القضايا الشخصية الفردية لكل فرد (Fromm, 1994). **وتعرّف إجرائياً** بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المبحوث على فقرات مقياس تحمل المسؤولية المستخدم في الدراسة الحالية.

المعلمون المقدمون على الزواج: هم المعلمين والمعلمات التابعين لوزارة التربية والتعليم الذين يعملون في مدارس محافظة المفروق، ممن لم يسبق لهم الزواج، وتتراوح أعمارهم بين 24-35 سنة. وقد قام الباحث بسؤالهم (متزوج/ة، غير متزوج/ة)؛ أثناء توزيع الاستبانات.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

اقتصرت الدراسة الحالية على ما يلي:

1. الحدود الزمانية: تم إعداد الدراسة الحالية خلال العام الدراسي 2021/2022.
2. الحدود المكانية: طبقت الدراسة الحالية في محافظة المفرق.
3. الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على المعلمين من المقبلين على الزواج.
4. الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية في التعرف على القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج.
5. محددات الدراسة: تتحدد نتائج هذه الدراسة بطبيعة الأدوات المستخدمة فيها من حيث صدقها وثباتها، كما أن المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في هذه الدراسة محددة في طبيعة التعريفات الإجرائية، وبالتالي فإن إمكانية تعميم النتائج تتحدد في ضوء هذه التعريفات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري:

يتناول هذا الفصل عرضاً للقُدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج، والدراسات السابقة ذات العلاقة والتعقيب عليها.

الضبط الذاتي self control

يعد الضبط الذاتي أحد المفاهيم التي احتلت مكانة مرموقة في الماضي والحاضر، فهذا المفهوم لم يقتصر على علم النفس فقط، إنما جاء في العديد من فروع العلوم السلوكية، فقديمًا -قبل الميلاد- أخذ مفهوم الضبط الذاتي حيزاً عند العديد من العلماء والمفكرين، إذ لفت انتباه العديد منهم أمثال "أفلاطون" و"سقراط" و"أرسطو"، كما أنه كان محل اهتمام العديد من الثقافات، فيراه الإغريقون أنه عيش الفرد وتناغمه في المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يكون قادراً على ضبط ذاته، في حين يراه الصينيون بأنه قُدرة الفرد على تنظيمه لذاته، وثقته بقدراته التي من خلالها يستطيع تحقيق ما يريد، كما وكان هناك أيضاً اهتمام من الديانات السماوية بالضبط الذاتي، فمثلاً الديانة المسيحية تنظر للفرد القادر على التحكم بشهواته بأنه فرداً ضابطاً لذاته، أما في الإسلام؛ فقد اهتم العلماء المسلمين بالضبط الذاتي، فوصفوه بـصور متعددة ككظم الغيظ، ومجاهدة النفس والأدب مع النفس... وغيرها (الحجر، 2021).

واعتقد "فرويد" و"جيمس" أنه من الضروري أن يكون الفرد قادراً على تنظيم أفكاره وعاطفته وسلوكه، فهو مرتبط بنتائج الحياة الإيجابية، ولتحقيق أهدافه التي يريد، ولتشعره بالإرتياح (Rehm, 2010). أما "سكنر" skinner الذي كان من رواد هؤلاء العلماء فكانت لكتابه عن الضبط الذاتي التي امتدت من (1953-1986) الأثر الكبير على الكثير من العلماء والباحثين في مساهمتها بدراسة بعض تطبيقات الضبط الذاتي، إلا أن هناك البعض من العلماء والباحثين قد انتقدوا "سكنر" بأنه لم يخضع أفكاره ووجهة نظره في الضبط الذاتي للاختبارات العملية، وفي منتصف السبعينات أجريت العديد من الدراسات في الضبط الذاتي، والتي كان من أهمها دراسة جولدستاين

و"كانفر" (Goldstein & Kanfer, 1984) التي أكدت نجاح تطبيقات الضبط الذاتي، ومن أبرز العلماء الذين ساهموا في تطوير الضبط الذاتي، هم: "باندورا" Pandora الذي ساهم في تطوير ضبط الذات وتنظيم الذات، و"كانفر" Canver الذي ساهم في ضبط الذات بفاعلية، و"ابشتين" Epstein الذي أجرى العديد من الدراسات في الضبط الذاتي والتي كان من أشهرها استخدام الضبط الذاتي في علاج الإدمان (Tang & Neber, 2008).

إذاً فالضبط الذاتي يعد ركناً أساسياً من أركان الشخصية إذ تتمثل وظيفته الأساسية في سعي الفرد لتكامل شخصيته واتساقها، حتى يصبح متوافقاً مع بيئته التي يتفاعل معها، ويتميز بهويته، لذا فقد اهتم علماء النفس بدراسة الضبط الذاتي في المجتمعات الانسانية التقليدية والمتقدمة، حيث لاحظوا ان الضبط يعتمد كثيراً على مبدأ الضبط الذاتي للنفس، وما يبرر ذلك؛ هو أن عمق تغلغل القيم والمعايير الاجتماعية في شخصية الفرد، ذلك فضلاً عن أن هناك انسجام كبير بين هذه القيم والاعراف والتقاليد وبين الواقع الاجتماعي، إلا أن هذه الصورة تختلف عن الضبط في المجتمعات المتقدمة وخاصةً لكبيرة منها، إذ تزداد الحاجة للضبط الاجتماعي المعتمد على المراقبة والمؤسسات القانونية (Goldstein & Kanfer, 1984).

وبمراجعة الأدب التربوي نجد العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الضبط الذاتي، وتباينت هذه التعريفات تبعاً لوجهة النظر التي ينطلق منها العلماء، حيث يُعرف سكافير (Schaefer, 1992) الضبط الذاتي بأنه: "أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكاته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة". وتعرفه موسوعة علم لنفس (1977) (المشار إليها في زيادة، 2012، 4) بأنه: "قُدرة الفرد في السيطرة على مشاعره وأفعاله ودوافعه، بحيث يكون للفرد القُدرة الكافية في التحكم بأفعاله ومشاعره، وتوجيهها وفقاً لإرادته، مع معرفته وإدراكه لعواقبها ومضاعفاتها التي قد تتجم عنها. أما هالفورد (Halford, 2003 211) فعرفه بأنه: "قُدرة الفرد على التعبير والتكيف مع ذاته، وذلك لتحقيق الأفضل والتوافق الأمثل بين الذات والآخرين. في حين يرى تانجني وآخرين (Tangney, et, al, 2004, 275) أن الضبط الذاتي "هو قُدرة

الفرد على تغيير ردود أفعاله الداخلية تجاه سلوكاته الغير المرفوضة أو المرغوب بها والابتعاد عنها". وفي تعريف آخر لرودرىقيوز (Sullivan, 2016, 22) للضبط الذاتي بأنه: "أحد الآثار المترتبة على رضا الفرد عن نفسه". أما من الناحية الوظيفية فيرى هاقبين (Hagbin, et, al, 2013, 239) بأنه: "المدة الزمنية التي يستغرقها الفرد بهدف تحقيق أفضل النتائج على المدى البعيد". وأيضاً يعرف الضبط الذاتي من وجهة نظر داكويوت وقروث (Duckworth & Gross, 2014, 3) بأنه: "تسوية الصراع بين الهدف ذات قيمة كبيرة قصير المدى، وبين الهدف ذات قيمة أفضل للمدى البعيد. كما وأشار أبو حسونة (2011، 330) بأن الضبط الذاتي يعتبر من أشجع أساليب تعديل السلوك وأفضلها؛ هذا لأن الضبط الذاتي يعتمد على سلوكيات الفرد نفسه بنفسه، من خلال قدرة الفرد في إحداث تغير لمتغيراته الداخلية والخارجية التي تؤثر في سلوكه المراد تعديله. فيما يرى بايوميستر وآخرين (Baumeister, et, al, 2007) أن الضبط الذاتي يتمثل بقدرة الفرد على تغير استجاباته الخاصة، لتتماشى مع معايير المجتمع المتمثلة بالقيم والمثل، والاخلاق، والتوقعات الاجتماعية، والسعي الدائم لتحقيق أهدافه طويلة المدى. وفي تعريف آخر للشناوي وعبد الرحمن (1998، 190). للضبط الذاتي بأنه ما يمارسه الفرد من كبح وتقييد لنفسه، أو كف دفعاته الغريزية، حيث كلما زاد نضاله أو جهاده لنفسه في سبيل ضبطها؛ كلما انطبق عليه تعبير ضبط النفس بشكل أكبر.

ونستخلص مما سبق من تعريفات أن الضبط الذاتي هو قدرة الفرد على تنظيم استجاباته الداخلية، والتي تتضمن العواطف، والمشاعر، والدوافع، والأفكار، والسلوكيات، والأحداث المتضاربة وفقاً للأهداف طويلة المدى.

ومفهوم الضبط الذاتي حاز على اهتمام الباحثين لأسباب عدة، منها:

1. نظرياً: إن الضبط الذاتي يحمل مفاتيح مهمة لفهم وظائف وطبيعة النفس.
2. تطبيقياً: إن التطبيقات العملية للضبط الذاتي كانت محط اهتمام العديد من دراسات. حيث تم ربط الضعف في الضبط الذاتي بمشاكل متعددة، أهمها: الإفراط في تناول الطعام، والكحول، وتعاطي المخدرات، والجريمة، والعنف،

والإسراف بالإنفاق، والتدخين، والسلوك المتهور، كما وربط بالمُشكلات العاطفية، والفشل، وعدم المثابرة لأداء مختلف المهام.

وهناك العديد من الأساليب التي يمكن استخدامها للضبط الذاتي، ومنها: (لملاحظة الذاتية، والعقود الذاتية، والعقود المشروطة، والتعليمات الذاتية، والتقييم الذاتي).

الملاحظة الذاتية: ويتم من خلال الملاحظة الذاتية تعرّف الشروط الرئيسة التي تسهم في تشكيل جوانب السلوك والشخصية، وبالتالي فإن تعرّف على هذه الشروط يسهم في تجنب الشروط السلبية، وعند النجاح في تجنبها، فإن ذلك يعد بمثابة تدعيم ذاتي بشكل يسهم في ممارسته تعديلات أخرى مستقبلية (عبد الستار، 1994).

العقود الذاتية: تشير العقود الذاتية إلى اتفاق يعقده الفرد مع نفسه يحدد فيه السلوك المراد تغييره، ومدة هذا العقد، والوسائل التي سيتم استخدامها، سواء ما يرتبط منها بوسائل العقاب، أم الثواب الذاتي، ويعتمد ذلك على مدى وعي الفرد بمكافأته لذاته إذا وصل إلى الهدف الذي وضعه لنفسه، أو حرمان نفسه من المكافأة في حالة عدم تحقيق هذا الهدف، ويتم ذلك بأسلوبين، الأسلوب المادي، أو الأسلوب المعنوي، سواء للمكافأة أو العقاب (Lopez, 2000).

العقود المشروطة: تعد العقود المشروطة من الأساليب التي يتم فيها ضبط الذات، وذلك من خلال تحديد جميع الظروف، والنتائج المرتبطة بالسلوك المرغوب في تحقيقه، بالإضافة إلى تحديد نوع وأسلوب المكافأة، والمدة الزمنية التي سيتم فيها تنفيذ هذه العقود (Dale, 2001).

التعليمات الذاتية: تعد التعليمات الذاتية بمثابة الحديث مع النفس، التي تأخذ صوراً وأشكالاً تتمثل في التوجيهات، والحث، والنهي، وذلك للتأثير في طريقة التفكير، وضبط السلوكات والانفعالات (Shafer, 2000).

التقييم الذاتي: في هذا الأسلوب يعمل الفرد على تقييم نفسه من خلال سلوكياته، وذلك من خلال ما حققه من أهداف، وتعرّف الأهداف التي لم يتم تحقيقها، بالإضافة إلى تعرّف الاستراتيجيات والطرق الأكثر فاعلية في تحقيق الأهداف (Halford, 2003).

ومن أساليب ضبط الذات أيضا (علي ومصطفى، 2011):

1. **ضبط المثير stimulus control**: وهنا يقصد بضبط المثير بأنها عبارة عن عملية لإعادة ترتيب وتنظيم البيئة من جانب الفرد. فعلا سبيل المثال: نرى أن المدخن تستثيره يتعرض لمجموعة من المثيرات لممارسة عادة التدخين، مثل رؤيته لمكان اعتاد التدخين فيه، لذلك ضبط هذه المثيرات ومحاولة إبعادها عنه تساعده تماما بالإقلاع عن عادة التدخين.

2. **الاختيار الذاتي للمعايير self- selection standards**: ويتمثل الاختيار الذاتي للمعايير بما يقرره الفرد للقيام بمهام معينة، فغالبا ما يقوم بإعداد معيار أو مستوى أداء يحدده بنفسه ولنفسه، وبالتالي فان تحديد الفرد للمعايير بنفسه لهذه المستويات المطلوبة، فإنها حتماً ستكون أفضل من حيث أنها لا تتطفي بسرعة.

3. **التعليمات الذاتية instructions-self**: وهنا يقصد بها بأنها ذلك النوع من حديث الفرد مع نفس؛ الذي عادةً ما يأخذ صورة التوجيه والحث والطلب.

4. **التسجيل والتقييم الذاتي if recording and self-evaluation**: ويقصد بالتسجيل الذاتي بأنه عبارة عن عملية يقوم الفرد من خلالها بمراقبة سلوكه الذي يقوم به، أما التقييم الذاتي فيشير الى حكم الفرد الذاتي على سلوكه، وبالتالي قدرته بتحقيق درجة عالية من النجاح في أداء هذا السلوك.

ومن خلال ما سبق يمكن القول إن أسلوب الضبط الذاتي يساعد على زيادة إدراك ووعي الفرد للأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه، والتي تقود إلى الانفعالات الغير مرغوب بها، والأداء الغير الملائم، وزيادة قدرته في تقييم المواقف، والوقوف على الأسباب الحقيقية للحدث، كما يساعد الضبط الذاتي على اكتساب مجموعة من الذاتية، وهي عبارة عن تعليمات يوظفها الفرد لتطوير بنائه المعرفي، وبالتالي يكون الفرد قادر على الاستثارة الذاتية والتفرقة بين النشاط الذاتي والمصدر الخارجي وممارسة التغذية الراجعة وتوجيه السلوك.

ويتأثر الضبط الذاتي بالكثير من العوامل، إذ يتأثر الضبط الذاتي بالبيئة، كما ويتأثر بالأفراد المقربين كالأسرة -الأب، والام، والإخوان-، والاقربان، والمعلم، كما ويتأثر بالحاجات والحب والامن واحترام الذات وتحقيقها، ويتأثر أيضاً بالمعتقدات

والقيم والاخلاقيات، والاتجاهات، فهذه تعتبر عرضة للتغيير وبناءً عليها يمكن تغيير الضبط الذاتي للفرد، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة عن طريق التدخلات العلمية والموضوعية (James, 1950).

ويشير أبو حسونة (2012) أن هناك عدة طرق تمكن الفرد لاستخدامها للضبط الذاتي أهمها:

1. مقاومة الفرد لسلوكه غير المرغوب به من الحدث مادياً والإمتناع عنه، كإبعاد الفرد المدخن علبة السجائر عنه.
2. تحكم الفرد في المثيرات البيئية التي تعمل على تهيئة الفرصة لحدوث سلوك غير مرغوب فيه، كبلع الفرد لحببة دواء بسرعة لئلا يتجنب مذاقها.
3. تغيير الفرد لمستوى الدافعية لديه والتي تكون مرتبطة بالحرمان والإشباع كأن يقوم الفرد بحرمان نفسه أو إشباعها حسب ما يقتضيه الموقف.
4. تغيير الفرد لظروفه الانفعالية، كأن يتدرب على الاسترخاء قبل استقباله لموقف متوتر.
5. عقاب الفرد لذاته، أن يقوم الطالب بحرمان نفسه من أي نشاط محبب له الى أن ينهي واجبه المدرسي.

وُلخص ما سبق بما أشار به فيبرارو وشم (Febbraro & Chum, 1998) بأن مهارات وإدارة الضبط الذاتي هي أحد أشكال التدخل العلاج - السلوكي، المعرفي-، لذا تم تركيزهم على أن أهمية مهارات وإدارة الضبط الذاتي تأتي قبل أي شيء من تحدي السلوك، لذا فالتطبيق الناجح لهذه المهارات ستؤدي لآثار ونتائج إيجابية، والاقتراب من السلوك المراد تحقيقه، كما وتُعد الخبرات المكتسبة للفرد بتطبيق هذه المهارات ستؤدي لزيادة فاعلية الذات له. وهذا ما أكدته بانورا (Bandura, 1982) حين رأى أن تطبيق مهارات الضبط الذاتي تساعد على زيادة الدافعية للأفراد للاستمرار في قيامهم بمحاولات بهدف تحقيق الأهداف المراد تحقيقها.

إذاً فمن المهم أن يدرك الفرد أن أهمية مهارات -عمليات- الضبط الذاتي تكمن في تحدي الفرد لسلوك ما، ورغبته في تعديله.

وقد افترض باندورا (Bandura, 1989) أن الضبط الذاتي له دورٌ كبير في تعزيز الاتزان الانفعالي للفرد، إذ يرى أن الفرد الذين يمتلك القدرة على الضبط الذاتي يهتم بأهدافه ويركز عليها ويتمتع بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي للتغلب على العقبات وتحقيق أهدافه المستقبلية وتنمي لديه المثابرة، وهذا يتطور منذ فترة الطفولة لدى الفرد، ذلك من خلال تفاعله مع بيئاتٍ مختلفة.

أما أبو حسونة (2012) فيرى أن ممارسة الضبط الذاتي يساعد الفرد على تنظيم السلوك وإدارته، ذلك من خلال اكتسابه للعديد من الخبرات التي قد تساعد على زيادة اتزانه الانفعالي، وهذا ما يجعل الفرد أكثر إصراراً ومثابرة نحو الاستمرار بالمحاولات بهدف تحقيق ما يريده. وفي السياق نفسه فإن سوليفان (Sullivan, 2016). يرى أن للضبط الذاتي أثر واضح في تعزيز الاتزان الانفعالي لدى الأفراد الذين يمتلكون درجات مرتفعة منه، فهم يمتلكون مستوى اتزان عالٍ ويقين بقدراتهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية والتركيز عليها، وأنّ تعزيز الضبط الذاتي يساعد على تطوير إتزانهم الانفعالي ويحسن من مستوياتها.

وكما يرى هاقبين وآخرين (Hagbin, et, al, 2013) أن الضبط الذاتي يرتبط بشكل مباشر وإيجابي بالاتزان الانفعالي، فأن انخفاض مستوى الضبط الذاتي عند الفرد حتماً سينعكس سلباً على مشاعره وإحساسه بقدرته في تحقيق أهدافه، أي أنه يخفض اعتقاداته نحو انفعالاته السوية تتخفّض، ومن مثابرتة وحماسه، ويحد من قدرته على الاستمرار في أداء المهمات، وأنّ الانفعال المتزن سيزيد من قدرة الفرد على ممارسته والحفاظ عليه، وبالمقابل فإن الحالة المزاجية والتوتر والإحباط والأفكار والاكتئاب والعجز المكتسب والمشاعر السلبية كلها لها نفس التأثير.

ومن جهة أخرى، وجد ايكسيل وكريستين (Axel & Kerstin, 2018) أنّ الاتزان الانفعالي هو أمر مهم للضبط الذاتي في الأفكار والسلوك والتعلم المنظم، إذ يساعد الفرد في الحفاظ على الانفعالات عند المهمات الصعبة، في حين إذا انخفضت المستويات لدى الفرد فلن يتمكن من ضبط ذاته، وبذل الجهد المطلوب وعدم القدرة على الإصرار والمثابرة، وسيشعر بمستويات عالية من القلق والتوتر والاجهاد، وعدم

القدرة على تأجيل الإشباع، إذ أنّ قدرة الفرد على ممارسة الضبط الذاتي وإدارة التفاعلات الاجتماعية تعتمد على مستوى اتزانه وثقته وإيمانه بقدراته الداخلية. وانطلاقاً من أهمية ضبط الذات، فقد تناولته العديد من نظريات علم النفس، حيث ترتبط معظم هذه بالمنحى السلوكي، وقد اهتمت هذه النظريات بوصف الذات، والطرق التي من خلالها يتم ذلك، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

نظرية باندورا Bandura: تناول باندورا ضبط الذات من خلال الدور الذي تلعبه النمذجة، والتعلم البديل في اكتساب القدرة على ضبط الذات، وذلك من خلال قدرة الفرد على التأثير في سلوكه وبيئته باستخدام العمليات المعرفية، ولكي يتم فهم ضبط الذات لا بد من فهم محددات هذا الضبط، وخاصة ما يرتبط منها بالبيئة، وهذا مؤثر على أهمية العوامل البيئية وتأثيرها في قدرة وإرادته على ضبط ذاته، ويرى أن ضبط الذات ميكانيزم داخلي يساعد على التحكم في سلوك الفرد، وفي النتائج المفترضة لهذا السلوك، وهو بذلك يسمح للأفراد بالتحكم في أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم (Bandura, 1989).

نظرية راتشيلن Rachelle: استناداً إلى هذه النظرية، فإنها ترى أن ضبط الذات سلوك يؤدي إلى الحصول على معزز أفضل، وذلك بعد تأجيل الحصول على هذا المعزز فترة من الوقت، بدلاً من القيام بسلوك مندفع يؤدي إلى الحصول على معزز أقل. وهناك نوعان من ضبط الذات، الأول: يهدف إلى الحصول على مكافأة في المستقبل، أما النوع الثاني: فهو الذي يهدف إلى تحقيق شيء ما لإسعاد شخص آخر، أو أشخاص آخرين (Rachlin, 2000).

نظرية لوج Lodge: تشير هذه النظرية إلى أن ضبط الذات هو الاختيار بين أحد بديلين، البديل الأول يمكن إشباعه بشكل سريع، والبديل الثاني يتم تأجيل إشباعه، ولكن نتائج البديل المؤجل تكون أفضل، كما أن كلا من البديلين: بديل إيجابي وسلبي في الوقت نفسه، فقد يلجأ الفرد إلى اختيار بديل ما بهدف الحصول على شيء ما، ولكنه في المقابل قد يخسر شيئاً آخر. ومن الطرق الشائعة في الاستخدام لزيادة القدرة على ضبط الذات جعل الفرد لا يشعر بمرور وقت طويل، وذلك من خلال قيامه بأداء مهمة ما، أو تفكيره بأشياء ممتعة خلال عملية التأجيل (Logue, 1995).

نظرية سكينر Skinner: بين سكينر صفات الفرد غير القادر على ضبط ذاته بأنه يقع فريسة لجميع المثيرات العاجلة، والتهور وسرعة الاندفاع. كما بين صفات الفرد القادر على ضبط ذاته من خلال وضعه أهدافا يكون قادرا على تحقيقها، ولديه القدرة على تجنب المثيرات التي تعيق تحقيق ضبط الذات. وعرف سكينر ضبط الذات بأنه: ممارسة الفرد لمهارات تساعده على تجنب المعززات المرتبطة بالبديل القريب، وذلك من أجل الوصول إلى بديل بعيد، ولكنه يكون أفضل. وعاد سكينر وعدل على تعريفه لضبط الذات، وذلك من خلال استبدال كلمة (ذات) بكلمة (شخص)، وأشار إلى أن كلمة (ذات) بأنها تشير إلى التعامل مع حالة داخلية، ولتعرف إلى ضبط الذات، فإن ذلك يكون من خلال الشعور أو الاستبطان، أما كلمة "شخص" فتشير إلى إمكانية ملاحظة الآخرين لسلوك ضبط الذات لدى الفرد (Epstein, 1997).

النظرية السلوكية لواتسون وسكينر (Behaviorism-Watson and Skinner): بين واطسون (Watson) وسكينر (Skinner) أن نجاح عملية الضبط الذاتي يعتمد على قدرة الأسرة على تحقيق التوافق فيما بينها لإكساب الأبناء للسلوكات وتحقيق التوافق بين المثيرات الحسية وبين استجاباتهم العقلية، والانفعالية والجسدية، ويعتمد تحقيق ما سبق على التأكد من توفر المناخ الملائم، وتنمية دور الأسرة على تشجيع الأبناء وتحفيزهم لاكتساب السلوكات والممارسات الإيجابية (Li & Johnson, 2018). وتركز النظرية السلوكية على تفسير السلوك الإنساني من خلال ما تعرض له الفرد من خبرات في حياته، وتتضمن مبدئين لتفسير ذلك السلوك وهما: الشرط الكلاسيكي والذي يتم من خلال إقران تكرار حافز محدد مع منبه يحدث بصورة طبيعية لإثارة استجابة معينة، ويطلق على السلوك الذي يتم اكتسابه بالاستجابة المشروطة؛ والشرط الفعال، والذي يتعلق بتصرف الأفراد بطريقة معينة ليتمكنوا من الحصول على المكافأة أو تجنب عقاب معين (Moore, 2011).

وتساهم النظرية السلوكية بدراسة السلوكات البشرية وملاحظتها من خلال أسلوب منهجي، وطرق علمية، كما أنها تركز على دراسة السلوكات القابلة للقياس والتكرار، وهو ما يساعد على تعديلها، وبالتالي، فإن وجود السلوكات السلبية في التواصل يمكن أن يتم متابعته وتعديله خلال العلاج للتأكد من تغيير أنماط التواصل

بين الفرد والآخرين، وهو ما يعد من الجوانب المهمة للتعامل مع الأنماط السلبية في التواصل، والآثار الناتجة عنه على المستوى النفسي والاجتماعي (Reese, 2013). وفي ضوء ما سبق يتضح أن ضبط الذات يحمل مفاتيح مهمة لفهم طبيعة ووظائف النفس، وفي الوقت نفسه كانت التطبيقات العملية لضبط الذات محط اهتمام دراسات عديدة. كما أن الضعف في ضبط الذات تم ربطه بمشاكل متعددة، منها: الإفراط في تناول الطعام، والكحول، وتعاطي المخدرات، والجريمة، والعنف، والإسراف بالإنفاق، والسلوك المتهور، والتدخين، كما تم ربطه بالمشاكل العاطفية، وعدم المثابرة، والفشل في أداء مختلف المهام (Baumeister, et al., 2007). فعدم قدرة الفرد على ضبط ذاته، بسبب ضغوطات الحياة المختلفة والتغير في القيم والاتجاهات في حياة الأفراد، ومن ضمنهم المعلمين المقبلين على الزواج، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على الضبط الذاتي.

الاتزان الانفعالي Emotional Stability

لغت مفهوم الاتزان الانفعالي أنظار العديد من العاملين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بكل فروعه ولاقى اهتمام كبير، فالمتعمن بنظريات علم النفس يجد أنها تجعل من هذا المفهوم هدفا لها، لذا فقد بقي الاهتمام بمفهوم الاتزان الانفعالي مستمراً لمعرفة ما هو وما خصائصه، وأهم العوامل المؤثرة فيه والآثار التي تنتج عنها على شخصية الفرد (Chrystal, 2012).

ويعرف ريان (2006، 9) الاتزان الانفعالي بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية تجاه مختلف المواقف الانفعالية التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة أكثر تفاؤلاً، وسعادة، وثقة في النفس، وثباتاً للمزاج، في حين يكون للأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة لديهم مشاعر بالدونية، والانقباض والكآبة، وتقلب في المزاج، وتسهل إثارتهم، ويشعرون والتشاؤم.

وتعرّفه فان وآخرين (Van Zalk, et, al, 2011, 501) بأنه تلك المرونة التي تمكن الفرد في مواجهة مختلف المواقف، -سواء كانت مواقف مألوفة أم الجديدة-، بدرجة من الممكن أن تصل لحد خلق وابتكار استجابات جديدة، هو حالة متوسطة بين الاندفاعية والتردد، ويظهر عدم الاتزان الانفعالي حين تلتقي بالجمود نقيضاً للمرونة.

ويرى المسعودي (2002) أن الاتزان الانفعالي هو قُدرة الفرد علي الضبط والسيطرة على التعبير الفعّال عن انفعالاته، وامتلاكه شخصية مرغوبة ومتفاعلة محببة للآخرين. أما بارون (Barron, 1981) أن الاتزان الانفعالي يتضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس، وهما الاتزان والانفعال، فالاتزان هو مفهوم يشير إلى الكلمة (Stability)، أي أن الفرد لديه قدر ثابتة من الطاقة، يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الفرد، وهذه القُدرة الثابتة الموزعة بالتساوي تمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الفرد، وهي عملية الاتزان، في حين تكون الانفعالات من ضمن المنظومات الأساسية التي تشكل وتبني شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وهي تعبر عن مجموعة حدود النشاط السوي والمنظم، ويدل عليه لفظ (Emotion)؛ أي الحركة التي تتعدى الحدود، وتكوّن أهم المظاهر الانفعاليّة في سلوكيات الفرد.

ويرى ريبار (Rebar, 1987, 236) أن مصطلح الاتزان الانفعالي من الناحية النفسية يستخدم لوصف حالة الفرد الناضج انفعالياً، إذ تكون استجابة الانفعاليّة متناغمة وملائمة للمواقف والظروف ذات نمط معين لكل موقف دون الآخر.

أما تارنوم وخاتون (Tarannum & Khatoon, 2009) يريان أن الاتزان الانفعالي يعبر عن الاستقرار العاطفي، وهو مصطلح ذو دالتين؛ الدلالة الأولى ينظر إليها من حيث قُدرة الفرد في التحكم بعواطفه وضبطها؛ أي عدم إفراط الفرد في التهيج العاطفي أو عدم انسياقه وراء الأحداث الخارجية العابرة والطارئة بحيث يصبح عرضة للتقلب السريع من حالة لأخرى، والدلالة الثانية فينظر إليها من الناحية الإيجابية في قُدرة الفرد على التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يُكلف الفرد أي مجهود نفسي كبير.

أما كمال (2016) فيرى أن الاتزان الانفعالي هو صميم العملية التوافقية، ويتضح مجاله على متصل نفسي يتراوح بين السواء - الإيجابي - واللاسواء - السلبي -، ويتمثل الجانب الإيجابي في شخصية الفرد في (الثبات الانفعالي، والهدوء، والتنظيم الذاتي، وضبط النفس، والكفاية الانفعاليّة، والمرونة) أما الجانب السلبي فيتمثل في شخصية الفرد في (القلق، والتوتر، والعدائية، والاندفاع). في حين يرى بني يونس (2005) بأن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد في تحكمه بانفعالاته والسيطرة

عليها، وعدم الإفراط والتهيج الانفعالي، أو عدم الاستسلام لتأثيرات الأحداث الخارجية الطارئة والعابرة؛ وصولاً للتكيف الذاتي والاجتماعي.

إذاً فالإتزان الانفعالي هو قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها ذلك بما تقتضيه الظروف، وبصورة تتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، هذا لأن الإتزان الانفعالي بمثابة الصميم والأساس للعملية التوافقية كلها، بحيث ينعكس أو يصدر عنها كل شكل من أشكال التوافق فتكون في هذا المجال أو ذاك من مجالات التوافق؛ سوية أو درجة من درجات اللاسوية مما ينعكس بدوره على الإتزان الانفعالي لدى الفرد.

يشير سيما (Seema, 2013) للإتزان الانفعالي أنه أحد الآليات النفسية التي يسعى الباحثون التربويون حديثاً البحث عنها لمساعدة الأفراد على مواجهة المواقف والظروف المرتبطة بالحياة العملية والاسرية بقدرة وفاعلية، مع الحفاظ على حالة من الإتزان الانفعالي في الوقت الذي تكون فيه المهنة تحتاج إلى جهود انفعالية كبيرة كالتدريس، إذ يتعرض من خلالها الفرد للعديد من الأعباء والضغوطات النفسية الوظيفية مما يجعله عرضة لتحديات كثيرة في ظل غياب الدعم الكافي له.

ويتصف الأفراد ذوي المستويات العالية من الإتزان الانفعالي بالقدرة على إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات؛ لأنهم يتمتعون بمخزون كافٍ من استراتيجيات حل المشكلات، ويملكون مستوى عالٍ من تقدير الذات، والفاعلية الذاتية، ومهارات حل المشكلات، ويكون لديهم شبكة اجتماعية قوية للحصول على الدعم، فهم يستخدمون الانفعالات الايجابية لتحقيق حالة من الإتزان النفسي والانفعالي (Zhu & Cryates, 2012).

يرى كل من (Kevin, 1990؛ ملحم، 2004؛ الهاشمي، 1984) أن هناك طرق عديدة يمكن للفرد أن يتبعها لتحقيق الإتزان الانفعالي والتي يتمكن عن طريقها التحكم والسيطرة في انفعالاته وهي:

التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة: حيث أن الانفعال يولد طاقة زائدة في جسم الفرد تدفعه إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة، وكي يخفض الفرد من هذه

الطاقة، فيمكنه أن يتدرب على القيام ببعض الأعمال المفيدة لتمكنه تخفيض هذه الطاقة.

تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال: وهذا لمساعدته الفرد على تخفيض شدة الانفعال، مما يمكنه من التغلب على الإضراب الذي يؤثر على الأنشطة المتصلة به، فمثلاً؛ الفرد الذي يخاف من تحمل المسؤولية يمكن مساعدته في التخلص من ذلك من خلال تزويده ببعض المعلومات التي تخفف من هذه الحالة لديه. **محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال:** فعلى سبيل المثال حين يشعر الفرد تجاه شخص ما بشيء من الكراهية لصفات غير مرغوبة أو محببة له، فعليه أن يبحث عن صفات أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه به وتغير نظرتة واتجاهه نحوه. **عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات:** وتتمثل مواجه الفرد صعوبة في التحكم بانفعالاته من خلال البحث عن الجوانب الإيجابية والمريحة في الشيء مصدر الانفعال، هنا من الممكن تغيير اهتمامه لهذا الشيء بالبحث عن أشياء أخرى تساعده على الهدوء، وتحد من توتراته وانفعالاته.

الاسترخاء: عادةً ما يحدث الانفعال حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم، وهنا يستحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام بهدف تهدئة الانفعال وانخفاضه تدريجياً. **عدم اصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال:** في وقت الانفعال تتشكل حالة من عدم التوازن، وبالتالي يصبح الفرد غير قادر على رؤية الأمور بشكلها الصحيح، مما يتسبب في إصدار أحكام غير صحيحة وغير منطقية. **دراسة الحياة النفسية الانفعالية:** وهو أن يبحث الفرد عن ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية للإنسان عموماً، كي يتمكن الفرد من معرفة مواطن قوته وضعفه، كما يتعلم دوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.

التعلم على كيفية السيطرة على التعبيرات الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي: وهي أن يتعلم الفرد كيف يضبط ويسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي، لذا كان الخلق بالتخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر.

الابتعاد عن المثيرات: وهي أن يتجنب الفرد الأشخاص والمواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة، فوجود الفرد في مواقف الإثارة يتطلب كماً كبيراً من القوة لنجاح الضبط الانفعالي الإرادي، وهذا الشيء لا يمتلكه كل الأشخاص، لذا فالوقاية هنا تكمن بالابتعاد عن المواقف الحرجة الدافعة للانفعالات غير المرغوبة، بدلاً من الوقوع بتلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام.

الانسحاب: وهي أن يحاول الفرد الانسحاب انسحاباً نفسياً إذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة مثيرة وذلك بتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعالياً.

إثارة استجابات معارضة للانفعال: ينجح بعض الأفراد في التخلص من التوتر والخوف إذا لجأوا إلى الصفير أو الغناء مثلاً، وهذا لأن هذه الأفعال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور، وهي حالة مضادة للخوف، وبذلك يبدأ الخوف بالزوال تدريجياً.

النظر للعالم نظرة مرحة: هنا يمكن للفرد أن يتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاول البحث في المواقف التي تثير انفعاله لعناصر يمكن أن تثير ضحكه الشديد، أو سخريته أو سروره.

ويتضح مما سبق أن الفرد المتزن انفعالياً يتميز بالسيطرة على انفعالاته وتوظيفها في خدمة أهداف بناء انفعالياً، فكلما وصل الفرد إلى مستوى معين يبذل المزيد للوصول إلى مستوى أفضل، ويمكن الإشارة للاتزان الانفعالي بأنه المستوى الذي يصل إليه الفرد، ويمكنه من التصرف في المواقف بما يلائمها سواء في علاقاته الاجتماعية مع المحيطين به من أشخاص وأصدقاء وزملاء عمل، يتفاعل معهم ويتمتع بالقدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وتأكيد الذات والتعبير عنها بإيجابية، معتمداً في ذلك التفاعل على رصيده الانفعالي وخبرته الانفعالية.

يذكر تارنوم وخاتون (Tarannum & Khatoon, 2009) أن هناك عدة عوامل تؤثر في الاتزان الانفعالي، ولكل منها وزنها وتأثيرها النسبي على بناء شخصية الفرد سلباً أو إيجاباً، وتترك بصمات واضحة في شخصيته منذ طفولته المبكرة حتى الرشد، وسنستعرض هذه العوامل الداخلية والخارجية بقدر من الإيجاز.

العوامل الذاتية الداخلية المؤثرة في الاتزان الانفعالي وهي العوامل التي تؤدي إلى استثارة الانفعالات: هناك عدة عوامل تعمل على استثارة الانفعالات لدى الفرد، فهناك

من يرجع الاستثارة الانفعالية إلى عوامل فطرية، ومنهم من يراها مكتسبة، إلا أن الانفعال قد يستثار ببعض العوامل الفطرية التي لا يؤثر بها عنصر التعلم والاكساب، فالخوف مثلاً يستثار كلما تعرض الفرد لمثيرات تتميز بالفجائية والغرابة، والقوة، والشدة، كما أن الغضب يستثار كلما تعرض الفرد لمثير مؤلم أو مهدد له أو عند تعرضه بما يعوقه في إشباع احتياجاته. وفي هذا السياق أشار كيفين (Kevin, 1990) إلى أن البيئة الاجتماعية لها تأثير في الاستثارة الانفعالية للفرد، وأنه يجب النظر للفرد في إطار المواقف الاجتماعية التي يتفاعل فيها، فعند النظر للحالات الانفعالية لا بد أن ينظر للعوامل الخارجية التي يتعامل معها الفرد مثل الأشخاص والأماكن والقوى الخارجية.

ويتضح من ذلك أن المواقف التي تهدد الفرد وتهدد ذاته أو تتال من تقديره لها، أو تحول دون إشباع دوافعه الاجتماعية فهي تعتبر بمثابة عاملاً مثيراً لانفعالاته، فالفرد لديه عدة حاجات يجب أن تشبع في إطارها السوي مثل الحاجة إلى التقدير، الإعجاب والأمن النفسي، والحاجة إلى النجاح والإنجاز، وهذه كلها تعتبر من الحاجات النفسية التي يجب أن تشبع عند الفرد، لأن عدم اشباعها سيؤدي حدوث التوتر والقلق، وهما من مظاهر عدم السواء النفسي وعدم النضج الانفعالي، وبالتالي ينعكس على البناء النفسي للفرد، مما قد يؤدي إلى فقدان الطاقة الانفعالية وعدم استغلالها بالشكل الصحيح في العمل والانتاج وفي تحقق السعادة النفسية له.

العوامل الخارجية المؤثرة في الاتزان الانفعالي: هناك عدة عوامل خارجية تؤثر في الاتزان الانفعالي عند الفرد ومن أهمها:

أ. **تأثير الأسرة:** يسهم السياق النفسي الاجتماعي في الأسرة في تشكيل وبناء السمات الشخصية للأبناء، فدور الأسرة يختلف في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، حيث أن ارتكاز الأسرة على أساساً سويًا؛ ينعكس إيجابياً على أفرادها ويتمتعون بالصحة النفسية، وتنمو لديهم القدرة على التكيف السليم، وعكس ذلك ينمو الفرد في الأسرة نماءً غير سوي فيكون مريضاً عاجزاً عن التكيف (الحريبي، 2002).

ويورد أحمد (1999) إن للأسرة تأثيرها المباشر الواضح مدى الحياة على بناء شخصية الفرد، وذلك يظهر في ردود انفعالهم تجاه المواقف التي يتفاعل فيها وتجاه الآخرين، وأن سلوكيات الوالدين غير المحببة للأولاد واتجاهاتهم المضادة نحوها تشعرهم أنهم منبوذين وبالتالي يكونون أقل استقراراً وطمأنينة، أقل تعاوناً، ويصبحوا غير محبين لأي نشاط اجتماعي، ويكون وغالباً ما يأخذ يتصف سلوكهم شكلاً من العدوانية مع الآخرين. فمن خلال ممارستهم الأنشطة الاجتماعية المختلفة يتفاعلون كبنين اجتماعي وعقلي وانفعالي ناضج، بل ويسعون أيضاً من خلال هذه الأنشطة إلى استكمال مظاهر التطبيع المختلفة، كما تساعد على تعلم كيف يوفقون بين رغباتهم ورغبات الآخرين. فدور الأسرة ولا يقتصر على توجيه سلوكيات الأبناء داخل الأسرة؛ إنما تساعد على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن أنفسهم (Self Concept) فمفهوم الذات لدى الفرد ينشأ بالدرجة الأولى من خلال الأسرة.

ب. تأثير الأصدقاء: إن للأصدقاء تأثيراً كبيراً ومباشراً في تكوين شخصية الفرد ابتداءً من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد فهي تساعد الطفل على الخروج من دائرة التفاعل الأسري المحدود إلى دائرة التفاعل مع الآخرين، فالصداقة تساعد على تفريغ الطاقات الانفعالية للفرد عن طريق الأدوار التي يقوم بها الفرد وسط أصدقاءه، مما يساعده على اكتساب كثير من الاتجاهات النفسية في مقدمتها تكوين شخصيته.

ويتضح من ذلك أن العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي متعددة لدى الفرد فكل منها دور مؤثر في بناء شخصيته، فالأسرة لها دور بما تمثله من مركز للحماية والضبط وتلبية احتياجاته، وتعمل العلاقات الأسرية بين الأبناء والوالدين في تحقق الإشباع النفسية لهم، كما أن جماعة الأصدقاء لها تأثير في إشباع حاجات الفرد في التعبير عن آرائه ورغباته القوية في تكوين صداقة، وكيف أن تلك الصداقة تعمل على إشباع حاجات الفرد وتعلمه التعامل الجيد مع الآخرين.

وقد حدد بليس وجيلمور (Place & Gilmore, 1980) ثلاثة أبعاد للاتزان

الانفعالي وهي:

الضبط الانفعالي: يتمثل الضبط الانفعالي في قدرة الفرد العالية على السيطرة والتحكم بانفعالاته، ومن أهم خصائصه الثبات الانفعالي والتروي والحكمة الانفعالية. **المواجهة الانفعالية:** أما المواجهة الانفعالية فتتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، وتحمله للتهديدات الخارجية دون تطرف انفعالي كالخوف، والقلق، والغضب بصورة مبالغ فيها. **المرونة الانفعالية:** تتمثل المرونة الانفعالية بالقدرة على تكيف الفرد واستجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية (قاعود، 1992). أما كولمان (Goleman, 2000) فقد حدد بعدين رئيسيين للاتزان الانفعالي، وهما:

التحكم والسيطرة على الانفعالات: وهي القدرة على ضبط انفعالات الفرد النفسية السلبية حتى في حالات الخوف والغضب. **المرونة الانفعالية:** وتتضمن قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما يتناسب مع مواقف البيئة الخارجية. في حين حدد فينشمان وآخرين (Henley, 2010) الاتزان الانفعالي بثلاثة أبعاد، وهي:

التحكم الانفعالي: ويتمثل هذا البعد بقدرة الفرد على السيطرة و التحكم بانفعالاته وفق ما تتطلبه المواقف البيئية. **التقييم الانفعالي للذات:** ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي وقت مواجهته للمواقف الضاغطة. **الإثارة الانفعالية:** ويتمثل في قدرة الفرد في تحفيز ذاته داخليا ليتمكن من توجيه نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب في تحقيقها.

وهناك العديد من النظريات التي الاتزان الانفعالي، ومن هذه النظريات: **النظرية السلوكية:** تشير هذه النظرية إلى أن الاتزان الانفعالي يتحقق من خلال إدراك الفرد للظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن والعمل على معالجة السلوك والظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن ومعالجة السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها لتعزيز البديل المهم (بني يونس، 2005).

نظرية التحليل النفسي: تؤكد هذه النظرية على أن توازن الإنسان وهو توازن فسيولوجي يدفع من إشباع الغرائز، حيث أن غالبية الناس عند فرويد رائد نظرية التحليل النفسي عصبون بدرجة ما، وأن درجة الاتزان الانفعالي شيء مثالي، أما الصراع والقلق من الأمور المحتملة على الإنسان (الحجرف، 2021).

النظرية الإنسانية: أكد ماسلو على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما قدمه من آراء أكد فيها على أن الإنسان له طبيعة جوهرية وهي أما أن تكون خيرة طبيعية أو محايدة ولكنها ليست شريرة وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج لبيئة سليمة لتحقيق رغباته وتطلعاته حيث تؤكد الفلسفة الوجودية على القلق وشعور الفرد بالتهديد وهذا التهديد ناتج من شعور مرغوب به، وهي حالة تحفيز وإثارة الفرد جعله قادراً على توقع المخاطر ويعتقد الوجوديون أن البشر هم وحدهم قادرون على الاختيار أو اتخاذ القرار (Baumeister, Vohs & Tice, 2007).

نظرية النشوء (التطور) السيكولوجي للانفعالات: تشمل هذه النظرية على دراسة طبيعة الانفعالات التي تم تصنيفها إلى فئتين: (أولاً: الانفعالات الأولية، والتي تشمل ثمانية انفعالات، هي: القبول، الخوف، الدهشة، الحزن، الإشمئزاز، الغضب، التوقع، البهجة. ثانياً: الانفعالات الثانوية: وتضم ثمانية انفعالات أيضاً، وهي: الرعب، اليأس، الندم، الازدراء، العدوان، التفاؤل، الحب، الخضوع) (Zhu & Au, 2012).

نظرية تحقيق الذات لروجرز (Self-Actualization Theory- Rogers)

افتترضت هذه النظرية أن الفرد قادر على التحكم بنفسه بصورة شعورية أو لا شعورية، بالإضافة إلى أنه قادر على تغيير الممارسات والاتجاهات والأفكار غير المقبولة، والتغلب على المعوقات أمام تحقيق ذاته، وركزت هذه النظرية على التأكد من تنمية ما يمتلكه الفرد من قوى وإمكانات باعتبار أنه هو المسؤول عن إحداث التغيير، فيتم التركيز على العميل (المسترشد) أكثر من التركيز على دور الأخصائي أو المعالج النفسي في عملية العلاج (Amjal, Batool, Abid & Iqbal, 2019). وأكد روجرز (Rogers, 1980) المشار إليه في (Csillik, 2013) في هذه النظرية أن أساس الشخصية مرتبط برغبة الفرد نحو تحقيق إمكاناته، ويعتمد تحقيق التكامل في الشخصية على طبيعة البيئة التي يعيش فيها الفرد، وهناك العديد من المفاهيم

المرتبطة بنظرية روجرز، ومن ضمنها: الكائن العضوي، وهو الفرد ككل؛ والمجال الظاهري الذي يتعلق بالخبرات الفردية بصورة متكاملة؛ ومفهوم الذات، والذي يظهر في ما يمتلكه الفرد من مبادئ وقيم وإدراك حول الذات والأنا كمصادر للتصرف واكتساب الخبرة.

وأشار روجرز (Rogers) في نظريته أن الصحة النفسية تعتمد على مدى قدرة الفرد على التعامل مع الواقع والانسجام معه وبالتالي، فإنه يمكن تغيير شخصيته من خلال تغيير مفهومه حول ذاته، وإكسابه الخبرات التي يتم من خلالها بناء الشخصية وجعلها أكثر اتزاناً وتكيفاً، وهي التي تساعد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، من خلال معرفته لاتجاهاته على المستوى الفكري والإنساني، وهو ما يساعده على تحمل الضغوط والمسؤوليات الموكلة إليه وإدراك قدرته على التعامل معها من خلال تقديره لذاته وسعيه نحو اكتشاف جوانبها المختلفة التي تعزز من دوره وقيمه (مزور، 2020).

وبناءً على ما سبق يتضح أن هناك اهتمام كبير من قبل العاملين في مجال علم النفس والإرشاد بمفهوم الاتزان الانفعالي، هذا لما له من تأثير كبير في حياة الفرد والمجتمع ككل، إذ يعتبر الاتزان الانفعالي كما يراه ناصير (Nasir, 2014) بأنه أحد أهم المحددات في أنماط الشخصية للفرد، وواحداً من أهم المؤشرات على صحة الفرد النفسية المتوافقة، وهو يشكل الركن الأساسي الذي تنتظم عن طريقة جميع جوانب النشاط السيكولوجي للفرد، وكل ما يصدر عنه يؤثر في أشكال التوافق، لذا فالاتزان الانفعالي يعتبر واحداً من أهم الجوانب في حياة الفرد، وجوهر العملية التوافقية الشخصية.

تحمل المسؤولية (Taking Responsibility):

اتسم هذا العصر بالعديد من التغيرات في الحياة اليومية والحياة العملية، والتي انعكست أثارها على الأفراد من حيث الواجبات والمسؤوليات الموكولة إليهم، سواء تجاه أنفسهم أم تجاه أسرهم أم تجاه المجتمع، فلكل فرد أدوار سواء داخل إطار الأسرة أم خارجها، من خلال التنظيم بين الأسرة والعمل من خلال إيجاد الاستراتيجيات التي تحقق القدرة على تأمين احتياجات الأسرة النفسية، والمادية، والمعرفية، والاجتماعية،

والثقافية، وعدم الالتزام بهذه الأدوار قد يحدث اختلال التوازن سواء داخل الأسرة أم خارجها (Barthea, Messingb & Abbas, 2011).

يترتب على الفرد العديد من المطالب والواجبات والمسؤوليات، سواء مسؤوليته تجاه نفسه أم تجاه الآخرين، فالمسؤولية تعبر عن النضج النفسي للفرد الذي يتحمل المسؤولية، ويكون على استعداد للقيام بما يترتب عليه من واجبات كفرد يحقق مصلحته ومصلحة الآخرين، فتحمل المسؤولية هي شعور ذاتي عند الفرد بأن يتحمل سلوكه ومسؤولياته وفق طاقته وقدراته (التميمي والتميمي، 2014).

ويشير ليدبيتر وبيك (Ledbetter & Beck, 2014) أن الأسرة الناجحة تبدأ باختيار الشريك السوي، الذي تتوفر لديه القدرة على تحمل الأعباء والمسؤوليات وخاصة تلك التي تهم الحياة الزوجية. فمفهوم تحمل المسؤولية يلعب دوراً مهماً في الاستقرار الاسري، حيث ينشأ عنه شعور جميع أفراد الأسرة بإشباع حاجاتهم النفسية، والسيولوجية، والاجتماعية، من خلال إدراكهم لمعنى الحقوق والواجبات لكل فرد منهم، لتصبح حياتهما خالية من المنغصات، لتصبح أكثر استقراراً وسعادةً.

إذاً فتحمل المسؤولية ترتكز على ارتباط الحقوق والواجبات لدى الأفراد، حيث تعرف المسؤولية كما تراها صالح (2007) بأنها وعي الفرد وإحساسه بالالتزام نحو نفسه ونحو أسرته ومجتمعه الذي ينتمي إليه وموضع ثقة لجميع أفرادها. وتعرف تحمل المسؤولية بأنها: مستوى وعي الأفراد واستعدادهم للالتزام بالواجبات والمهام الموكلة إليهم وتحمل تبعات ما يصدرونه من سلوكيات وممارسات، بحيث يكون لهم تأثير على العلاقات الاجتماعية (Kentish-Barnes, et al., 2018). أما إزغار (Izgar, 2018) فعرفها بأنها: مسؤولية الفرد تجاه ذاته وتجاه الآخرين من أفراد أسرته، وشعوره بالوعي والإدراك حول الواجبات والمسؤوليات الموكلة إليه، وترتبط بمدى الالتزام بالقيم والمبادئ والأخلاق في الممارسات التي تصدر منه.

في حين عرفها أنجل وجونزاليس (Angulo & González) بأنها: جميع الالتزامات والواجبات والاعمال والمهام التي تؤدي للأسرة بغرض إشباع حاجات أفرادها وتحقق لهم الشعور بالرضا والسعادة والتي تتمثل في إدارة شؤون الأسرة، أداء الأعمال المنزلية المختلفة، رعاية الأبناء، شراء مستلزمات الأسرة وغيرها. وأما الحمدان

(2018) فعرف تحمل المسؤولية بأنه تعهد والتزام الفرد أمام ذاته عن الجماعة التي ينتمي إليها، أي أنها مسؤولية ذاتية وأخلاقية يقوم الفرد من خلالها بمراقبة نفسه ومحاسبتها، وهي إلزام داخلي خاص بأفعال ذات طبيعة اجتماعية أو يغلب عليها التأثير الاجتماعي.

وتُعد تحمل المسؤولية كما يراها ليدبيتر وبيك (Ledbetter & Beck, 2014) أنها أحد الحاجات الأساسية على المستوى الفردي والمجتمعي، لأن وجود الفرد المسؤول يؤثر على المقومات الذاتية، والأسرية، والمؤسسية، والمجتمعية، وهو ما يحقق التوازن بين المهام والالتزامات وبين الحقوق، وبالتالي فإن القدرة على تحمل المسؤولية يساعد على الحد من الضغوط أو الاضطرابات في الجوانب التي ترتبط بالأسرة، وهو ما يتيح الفرصة لتحقيق الاستقرار داخل، وتحقيق النمو في الأسرة والمجتمع.

كما ويشير مرسلي (2019) إلى تحمل المسؤولية بأنها ناتج ما يصدر من الفرد من سلوكيات وممارسات التي تنعكس أثارها على الأفراد والجماعات. ويرى جينج (Cheung, 2019) أن تحمل المسؤولية هي تنتج عن الفرد، وما يقره من نتائج ما يصدر عنه من ممارسات وأفعال، والاستعداد لتحمل النتائج المترتبة عنها، وتظهر على المستوى الفردي، والجماعي، والاخلاقي، والوطني.

ونستخلص مما سبق أن تحمل المسؤولية هو التزام عادةً ما يكون أخلاقي يصدر من الفرد نفسه، إذ يتمثل هذا الالتزام بإدراك وقدرة الفرد وامتلاكه لما يصدره عنه من سلوكيات؛ وما يترتب عليه من التزامات تجاه نفسه وتجاه الآخرين وحتى تجاه المجتمع ككل، ويتضمن التمسك بالقيم والمبادئ والأخلاق.

كما ويرى مرسلي (2019) أن تحمل المسؤولية تتضمن العديد من الأبعاد، والتي من أهمها: (الاجتماعية، البيئية، الثقافية والاقتصادية).

وتتمثل أهمية تحمل المسؤولية في أنه يكسب الفرد الصفات والخصائص التي تميزه عن الآخرين، إذ إن الفرد الذي يمتلك حس المسؤولية يعد أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين، والتنبؤ باستجاباتهم، والتعامل معها بعقلانية وبما يحقق المصلحة. إضافة إلى ما سبق، فإن تحمل المسؤولية يجعل الفرد أكثر إدراكاً للالتزامات والواجبات

الموكلة إليه على المستوى الفردي، والأسري، والمجتمعي، وبالتالي، فإنه يبحث عن الوسائل والاستراتيجيات التي تمكنه من اكتساب المبادئ وتغيير الاتجاهات بما يتوافق مع تحقيق تلك الالتزامات والواجبات (Thomas, Liu & Umberson, 2017).

كما ويشير كيم وآخرين (Kim, et, al, 2017) إلى أهمية تحمل المسؤولية بأنها آلية يتم عن طريقها توفير المناخ الأسري السوي، وذلك لتحقيق التنشئة التربوية والاجتماعية السليمة، وهذا لا يتحقق إلا من خلال إدراك الأفراد للمهام الموكلة إليهم، والقدرة على تحملها، ورغم أن هذه المهام تتفاوت من فرد لآخر؛ إلا أن توليهم لمسؤولياتهم يحقق لهم ولمن حولهم الاستقرار النفسي، والنضج، والقدرة على التعامل مع احتياجاتهم، والقدرة على فهم احتياجاتهم من خلال سلوكياتهم، وهو ما يزيد من مستوى التفاهم والانفتاح بين الأفراد، والحوار الفعال بينهم.

ويذكر نيو ويوشيدا (Niu & Yoshida, 2017) أن تحمل المسؤولية يظهر في القرارات المرتبطة بين أفراد الأسرة في العديد من الجوانب؛ مثل القرارات المالية وإدارة الميزانية، وإدارة وتنظيم الشؤون المنزلية، بالإضافة إلى دور الوالدين في تعزيز أهمية إدارة الأموال لأبنائهم، وإكسابهم الخبرات المبكرة حولها، وتفاوت القدرة على تحمل المسؤولية المالية بين أفراد الأسرة بحسب الخبرات والثقافة السائدة حول تحمل المسؤولية المالية، وبحسب القضية أو المشكلة المرتبطة به، وهو ما يتطلب أن يتمكن المسؤول عن الأسرة من تحديد الأولويات، وإدارة مصادر الدخل بما يضمن تأمين متطلبات الأسرة.

ويرى جيتلين (Gitlin, 2019) أن المسؤولية الأسرية تعد أحد أهم الجوانب المرتبطة بتحمل المسؤولية، بحيث يتم الموازنة بين احتياجات أفراد الأسرة، والتأكد من توفر البيئة والخدمات الملائمة لهم، إذ إنهم قد يواجهون مشكلات صحية ونفسية، وغيرها قد تتسبب في إحداث العديد من الاضطرابات والضغط النفسية، وهذا يستدعي التأكد من مشاركة جميع أفراد الأسرة في تحمل المسؤولية والتعاون فيما بينهم، لتوفير البيئة الصحية، فذلك يساهم في تقوية العلاقات بين أفراد الأسرة، وتكوين الروابط العاطفية فيما بينهم، وتوعية الأبناء حول المسؤولية المرتبطة بالمشاركة في تحمل

الأعباء والواجبات، وهو ما يعزز من امتلاكهم للخبرات ومن تنمية الجوانب الإنسانية، والاجتماعية، والعاطفية لديهم.

وفي ضوء ذلك يمكن القول أن تحمل المسؤولية تتمثل في العديد من الأبعاد والمظاهر الاجتماعية، كرعاية الوالدين، والأبناء، والحرص على دعم المحتاجين في المجتمع، بالإضافة إلى الالتزام بالقوانين والأنظمة المرتبطة بالنظام الاجتماعي للمجتمع، والالتزام المهني في أداء المهام والواجبات الموكلة إليه، وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على الفرد من خلال التزامه بتحمل المسؤولية، والتي تظهر في ممارساته وقراراته وأفكاره. ولأن تحمل الفرد للمسؤولية تتأثر بمدى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الحياتية، فيرى رايهان وآخرون (Rayhan, et, al, 2015) إنه ينبغي له أن يمتلك الكفاءات والمهارات في مواجهتها وإدارتها، وإزالة أثارها السلبية عن نفسه وعن أفراد أسرته والآخرين، وإلا فإن تلك الضغوط ستؤثر على مقومات وبناء الأسرة والمجتمع على حد سواء، وعلى ما يمتلكونه من قيم واتجاهات، بالإضافة إلى عدم القدرة توجيه الآخرين إلى السلوكيات والاتجاهات الإيجابية المرتبطة بالمجتمع.

وهناك عدد من أنواع تحمل المسؤولية، وهي:

أولاً: المسؤولية الفردية: وتشير إلى قدرة الفرد على الالتزام تجاه ذاته بالمهام والمسؤوليات والواجبات الموكلة إليه، وتعدّ من المؤشرات المهمة لمستوى نضج الفرد على المستوى العقلي والنفسي، لأنها تساعد على تحمل الضغوط والالتزامات الموكلة إليهم، ويكونون على استعداد لتحمل مسؤولية الأخطاء التي قد يصدرها في ممارساته وسلوكاته، وتتنوع المسؤولية الفردية لتتضمن المسؤولية الدينية، والمسؤولية تجاه الأسرة، والأبناء، والأهل (Mergler, 2008).

ثانياً: المسؤولية الاجتماعية: وتشير إلى إحساس أفراد المجتمع بالمسؤولية تجاه الآخرين، والتي تتضمن قدرتهم على فهمهم للجماعة، وفهم المغزى من أفعالهم على الصعيد الاجتماعي، وبالتالي، فإنهم يفهمون القيمة الاجتماعية لما يصدرونه من أفعال أو تصرفات، وتتضمن المسؤولية الاجتماعية الاهتمام والفهم والمشاركة؛ إذ إن اهتمامهم بالجماعة يساعدهم على فهم اتجاهاتهم واهتماماتهم وتطلعاتهم، وهو ما يجعلهم يتجهون نحو المشاركة فيها لدعم الجماعة (البلوشي، 2018).

ثالثاً: **المسؤولية الأخلاقية:** وتشير إلى الوسيلة التي توجه الأفراد نحو إظهار السلوكيات الاجتماعية والأخلاقية الإيجابية، وتحقيق العدالة، والحرص على التعاطف، والشعور بالأهلية الذاتية لتحمل ما يوكل إليهم من أعباء ومسؤوليات، والتزامهم أخلاقياً بنتائج أعمالهم وما يصدرونه من ممارسات، وتعدّ الأخلاق مسؤولية على المستوى الفردي والجماعي والتي تعزز من المستوى التربوي والثقافي لديهم (Gitlin, 2019).

رابعاً: **المسؤولية البيئية:** تتمثل المسؤولية البيئية في مدى وعي أفراد المجتمع حول البيئة وأهميتها ودورها في بناء المستقبل الأفضل للأجيال القادمة، إذ إن امتلاك الأفراد لمستوى مرتفع من المسؤولية البيئية يجعلهم أكثر حرصاً واستعداداً لمعالجة المشكلات البيئية، والمشاركة في تنمية الشعور بالمسؤولية، وإكسابهم المشاعر والقيم الاجتماعية (Coertjens, et, al, 2010).

ويمكن تفسير ذلك بأن هذه الأنواع للمسؤولية، قد تسهم في اتجاهات الفرد وتكوين شخصيه، إذ أن طبيعة تحمل المسؤولية تقوم علا قدرة الفرد لامتلاكه للقيم والمبادئ الأخلاقية التي تنعكس على عدد من أنواع المسؤولية، فهي تمكنه من تحمل مسؤولية ما قام به من ممارسات وأفعال، لذا يجب عليه أن يكون مدركاً لنتيجة أعماله كونه هو من قام بها، فهذا ما يجعله أكثر حرصاً على أداء المهام والالتزام بالواجبات التي تنعكس على ذاته، وعلى الأفراد المحيطين به، وعلى المجتمع ككل.

فالشعور بالمسؤولية وتحمل تبعاتها يقرب الفرد أكثر من تحقيق التكيف النفسي وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، وتخطي العقبات والصعاب التي تعترض الفرد بطرق تكيفية مباشرة. ويشير كلاسير (Glasser, 1986) المشار إليه في (Lecei & Vodopivec, 2014) أنه كلما كان الفرد أكثر مسؤولية كان أكثر صحة نفسية، والسلوك المسؤول هو الذي ينتج عنه الصحة النفسية، والتعاسة والمعاناة الشخصية هي نتيجة لعدم المسؤولية وليست سبباً لها.

وهناك العديد من النظريات المفسرة لتحمل المسؤولية، ومن ضمنها:

1. **نظرية فروم (Froom' Theory):** ركزت هذه النظرية على أن العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تتحكم بالمجتمع هي من أكثر العوامل المؤثرة على طبيعة الفرد، والتي قد تتسبب في هدمه أو تنمية الإبداع لديه من خلال التأثير

بالبيئة الاجتماعية المحيطة به، وتعدّ هذه النظرية مزيجاً بين ما أشار إليه فرويد وكارل ماركس (Freud & Marx) إذ أكد فرويد (Freud) أن طبيعة الفرد الشخصية تحددها البيولوجيا، ومن جهة أخرى، يرى ماركس (Marx) أن طبيعة الفرد الشخصية تحددها المجتمع، كالنظام الاقتصادي، وأضاف فروم (Fromm) إلى هذا المزيج بين العوامل الاجتماعية والعوامل الاقتصادية، الحرية (The Idea of Freedom)، تشتمل هذه الفكرة على السماح للأفراد بتجاوز الحتميات التي ينسبها إليهم فرويد وماركس (Freud & Marx)، إذ يؤكد فروم (Fromm) بأن سمة الحرية هي السمة الأساسية لطبيعة الفرد الشخصية لا تحكمها أي قيود بيولوجية أو اجتماعية. ويعتقد فروم أن المجتمع والثقافة يؤديان دوراً مهماً وفاعلاً في التنمية البشرية لسلوك الفرد. فمهمة الإنسان الرئيسية في الحياة هي أن يكون شخصيته بنفسه، ليصبح ما هو عليه في المستقبل، كما ويرى فروم (Fromm) أن الحاجات الوجودية الأساسية كالهوية الشخصية للفرد، وأصل الفرد، ودرجة الإبداع لدى الفرد، يحددها الفرد بنفسه بدون قيود أو محددات كالعوامل الاجتماعية والعوامل الاقتصادية (Fromm, 1994).

2. نظرية العلاقات الشخصية لسوليفان (Interpersonal Theory -)

(Sullivan): تؤكد هذه النظرية على دور العلاقات الشخصية والتنمية الاجتماعية والثقافة في تكوين شخصية الفرد، إذ تتمثل نظرية لسوليفان (Sullivan) الاجتماعية في علم النفس ونظرية التحليل النفسي البيولوجية لسليجمند فرويد (Freud) أن التنمية البشرية نشأت من الحاجة إلى الترابط بين الأفراد أكثر من إرضاء الدوافع، في حين تضمنت نظرية العلاقات الشخصية لسوليفان مراحل التطور البشري كالقيام بمهام نفسية واجتماعية مهمة تميز شخصية الفرد عن غيره من الأفراد. ويرى سوليفان (Sullivan) أن شخصية الأفراد تتمثل في الأنماط السلوكية للفرد وعلاقاته مع أفراد المجتمع من حوله، وأن شخصية الفرد تشكل المواقف الشخصية المتبادلة وليس الشخص نفسه، وتنظيم العلاقات الشخصية في الوقائع بين الأشخاص وليس الوقائع الشخصية الداخلية، فليس من الضروري أن تتكون العلاقات الشخصية بين الأفراد المحيطين بهم (الحقيقيين) فربما يكونوا

خياليين أو غير حقيقيين كما في القصص والأساطير أو في الأحلام أو أحلام اليقظة (Roche & Cain, 2021).

3. نظرية الفعل المعقول لفينشين وأجزين (Theory of Reasoned Actions):

ترتكز نظرية الفعل المعقول على دراسة السلوك الطوعي للفرد، من خلال دراسة العوامل التي تساعد على تحفيزه على إتمام سلوك معين، وهو ما يجعله أكثر رغبة بتنفيذ السلوك، وأشارت النظرية أن اعتقاد الفرد بأن كل سلوك يقوم به سيتسبب بتحقيق نتيجة معينة (Trafimow, 2016). وأكد هاجير (Hagger, 2019) إلى أن المقصد من السلوك يصدر بناء على اتجاه السلوك والذي يعبر عن الرأي الشخصي للفرد حول السلوك؛ والمعايير الشخصية، والتي تتعلق بسلوك الفرد من وجهة نظر المجتمع، إذ إن الاتجاه القوي نحو سلوك معين يجعله أكثر تحفيزاً نحو بذل جهد أكبر نحوه، وهو ما يزيد من احتمال وقوع السلوك.

4. نظرية علم النفس الفردي لآدler (-Individual Psychology Theory)

(Adler): وركزت هذه النظرية في تفسير سلوك الفرد على مبدأ الكلية، من خلال النظر إليه بأنه المسؤول عما يتخذه من قرارات حاسمة، إذ ركز آدler (Adler) على المنظور الكلي للفرد في عملية التفكير، والشعور، والتقبل، والفعل، ومستوى الوعي العقلي، وهو ما يعدّ من الوسائل المهمة للكشف عن الخصائص التي تتسبب في جعل الفرد أكثر قلقاً واضطراباً. وتتعلق نظرية علم النفس الفردي بفهم الفرد للكيفية التي أصبح عليها ما هو فيه الآن، والذي يؤدي دوراً مهماً في المجال الإرشادي والعلاجي من خلال تنمية المشاعر والمبادئ والأفكار والمعتقدات التي تعبر عن ذات الفرد، والكيفية التي يعبر بها عن ذاته والتي يسعى من خلالها إلى تحقيق أهدافه (Stoltz, K. & Kern, 2007). وركز آدler على عدد من الأبعاد في نظريته لتفسير السلوك الإنساني، كمستوى الاهتمام بالجانب الإنساني، ومستوى تحمل المسؤولية، وأسلوب الحياة، والتفوق، والشعور بالنقص، فكلما كان الفرد أكثر انتماء على المستوى الاجتماعي، وأكثر إدراكاً للمسؤوليات الموكلة إليه والتي ينبغي له الالتزام بتحقيقها ليتمكن من تحقيق الانتماء للأسرة والمجتمع، وأكثر تحملاً لنتائج عدم الالتزام بها، كلما امتلك مستوى مرتفع من الصحة النفسية،

وكلما كان أكثر سعياً نحو التفوق والإنجاز، وهو ما يحد من شعوره بالاضطرابات والقلق (ريحاني وطنوس، 2012).

5. **نظرية العلاج الواقعي لجلاسير (Realistic Theory-Glassir):** تقوم نظرية العلاج الواقعي على أن الفرد يسعى نحو إشباع حاجاته الأساسية، والتي قسمها جلاسير إلى الحاجة إلى البقاء، والحب، والانتماء، والمرح، والحرية، والقوة، وأن اختيار السلوك الذي يستخدمه لإشباع حاجاته قد يكون إيجابياً أو سلبياً يتم اختياره بحرية، والتي تتأثر بمستوى نظريته الواقعية للحياة، وقدرته على تمييز السلوكات الصحيحة من الخاطئة في إشباع تلك الحاجات (Jusoh & Hussain, 2015). وأشار جلاسير (Glasser, 1997) المشار إليه في (Lečei & Vodopivec, 2014) أن الفرد كائن عقلائي ومسؤول عما يصدره من سلوكات، وتتعلق الممارسات السوية بخبراته الواقعية والشعورية، إذ إن الفرد السوي هو من يتقبل واقعه بغض النظر عن الظروف التي يتعرض لها؛ وتسعى النظرية إلى تدعيم تحمل المسترشد للمسؤولية في السعي نحو إشباع حاجاته الأساسية من أمن، وانتماء، وتقدير الذات، والحاجات الفسيولوجية؛ كما تتضمن النظرية التأكد من قدرته على فعل الصواب وتجنب ما هو خاطئ وغير مقبول والذي يعدّ سلوكاً معيارياً لضمان قدرته على تحقيق الحياة الاجتماعية الناجحة، وفي حال عدم القدرة على عيش الواقع، وتحمل المسؤولية، التمييز بين الصواب والخطأ، فإن هناك العديد من الاضطرابات التي قد تظهر في سلوكياتهم وممارساتهم، وهو ما يستدعي وجود التدخل العلاجي لضبطها.

وأكد جلاسير (Glasser) أن الواقع الذي يعيشه الفرد يتضمن الفرد ذاته، والظروف المحيطة به والتي تؤثر على طبيعة علاقاته وتفاعلاته، وفي حال التعرض للضغوط والمشكلات النفسية والاجتماعية، فإن ذلك سيتسبب بعدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته بطرق تتميز بالواقعية، وبالتالي فإنه يلجأ إلى سلوكات غير واقعية لإشباع، والتي تعدّ من المؤشرات على انخفاض تحمل المسؤولية، والذي قد يتسبب بحالة من العجز، ومن خلال العلاج الواقعي، فإنه يتم التركيز على إشباع الحاجة إلى الحب والحاجة إلى تقدير الذات للتأكد من تحقيق شعور الفرد بالانتماء، إلى جانب

التأكد من تحمل الفرد لمسؤولية القرارات الذاتية والخطط والأهداف التي يسعى إليها (Wubbolding, 2018).

وفي ضوء ما سبق من النظريات، يلاحظ أنها ركزت على معرفة الفرد لذاته والوعي حول الحياة التي يعيها، وإدراك الجوانب المرتبطة بدوره في الحياة، والمسؤوليات الموكلة إليه، وهو ما يعد من الجوانب الأساسية في عمليات التوجيه والإرشاد لمعرفة الأدوار والمهام والالتزامات التي ينبغي أن يتحملها الفرد لتحقيق التفاعلات الإيجابية بينه وبين ذاته والأفراد المحيطين به، وتحقيق الرضا عن الحياة. إذ يتأثر الفرد بتحمل للمسؤولية بمدى قدرته على مواجهة الضغوط الحياتية، لذا ينبغي له أن يمتلك المهارات والكفاءة على إدارتها ومواجهتها وإزالة أثرها السلبي على نفسه وعلى أفراد أسرته، وإلا فإن تلك الضغوط ستؤثر على مقومات وبناء الأسرة، وعلى ما يمتلكونه من قيم واتجاهات، بالإضافة إلى عدم القدرة توجيه أفراد الأسرة إلى السلوكات والاتجاهات الإيجابية المرتبطة بالمجتمع.

ويمكن القول أن الأفراد وخاصة المقبلين على الزواج، وفي ظل كثرة الضغوطات والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم، هم بأمر الحاجة للطاقة الانفعالية واستغلالها بالشكل الصحيح في العمل والانتاج وفي تحقق السعادة النفسية لهم، فبدون ذلك سيكونون عرضة لعدم القدرة على الإصرار والمثابرة، مما يحول بهم إلى الشعور بمستويات عالية من القلق والتوتر والاجهاد، وبالتالي احساسهم بعد قدرتهم لتحمل المسؤولية الموكلة لهم. مما قد ينعكس سلباً على علاقاتهم بأسرهم وعلى الآخرين، فالتركيز على سلامة الأسرة وتماسكها يزيد من إدراك الفرد ما عليه من التزامات تعزز من دوره وأهميته في الأسرة والمجتمع. وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على تقديره لذاته وثقة بنفسه. وعكس ذلك قد يتسبب في التأثير على طبيعة العلاقات والروابط الأسرية، مما قد يحدث الخلل وعدم الاستقرار (Ledbetter & Beck, 2014).

وإذا كان الاهتمام بتحمل المسؤولية مطلباً اجتماعياً لكافة أفراد المجتمع، فإن أهميته تكون أكبر حين يستهدف فئة كبيرة وهامة من هذا المجتمع، ألا وهي فئة المعلمين المقبلين على الزواج، إذ تعد هذه الفئة من أبرز الفئات التي يقع على عاتقها مسؤولية تنمية المجتمع، لما تتسم به هذه الفئة من سمات وقدرات وإمكانيات خاصة،

كالقدرة على العطاء وبذل الجهد في سبيل تحقيق الأهداف الشخصية والمجتمعية. ومن هنا تأتي ضرورة الاهتمام بتنمية مفهوم تحمل المسؤولية لدى أفراد المجتمع عامة، والمعلمين المقبلين على الزواج على وجه الخصوص، إذ تؤدي تحمل المسؤولية دوراً هاماً في استقرار الحياة للأفراد والمجتمعات، والتي من خلالها قد يتحقق الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي للأفراد، وبالتالي تنمية التكيف النفسي والاجتماعي، وصيانة أنظمة المجتمع وحفظ قوانينه.

ويرى الباحث بأن دراسة القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج هامة جداً، بيد أن الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي يعتبران أحد المتغيرات ذات التأثير فيما يصدر عن الأفراد من سلوكيات وأنشطة، ولعل قدرة الأفراد بتحمل مسؤولياتهم يرجع إلى توافر القدر المناسب من الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي.

إذ أن تحمل المسؤولية يعدّ من الحاجات الأساسية على المستوى الفردي والمجتمعي، لأن وجود الفرد المسؤول يؤثر على المقومات الذاتية، والأسرية، والمؤسسية، والمجتمعية، وهو ما يحقق التوازن بين المهام والالتزامات وبين الحقوق، وبالتالي فإن القدرة على تحمل المسؤولية يساعد على الحد من الضغوط أو الاضطرابات في الجوانب التي ترتبط بالأسرة، وهو ما يتيح الفرصة لتحقيق الاستقرار داخل، وتحقيق النمو في الأسرة والمجتمع. وهذا ما دفع الباحث إلى دراسة القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والالتزان الانفعالي، والفئة العمرية من (أقل من 25 سنة، 25 سنة، فأكثر)، والجنس (ذكور، إناث)، والمستوى التعليمي (بكالوريوس، دراسات عليا) بتحمل المسؤولية؛ للتعرف والوقوف على أهم جوانب تحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج.

2.2 الدراسات السابقة

وقد أجريت العديد من الدراسات ذات العلاقة بموضوعها، وذلك من خلال محورين، الأول ويتضمن الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي، أما الثاني فيتضمن الدراسات التي تناولت تحمل المسؤولية، والتي تم تصنيفها حسب تسلسلها الزمني وهو من الأقدم إلى الأحدث:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي

فقد أجرى بنى يونس (2005) دراسة هدفت للكشف عن كل من مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات، وإيجاد العلاقة بينها، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، وتم استخدام الإستبانة لجمع البيانات، وتكونت عينة من (134) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية. أشارت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي وتأكيد لدى الطلبة جاء بمستوى متوسطة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دلالة احصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى إلى متغير الجنس.

أجرت ابو عويضة (2018) دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تم استخدام الاستبانة لجمع البيانات وزعت على عينة تكونت من (556) طالباً وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة الى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة متوسط، ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة جاء أكبر من المتوسط، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الاتزان الانفعالي، ودرجته الكلية ودرجات أبعاد الرضا عن الحياة ودرجته الكلية.

هدفت دراسة رابحي (2019) للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، ومعرفة إن كان هناك فروق دالة احصائياً تعزى لمتغيرات: (الجنس والمؤهل العلمي والخبرة)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي. تم استخدام استبيان لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (100) معلما ومعلمة من بعض مدارس مدينة الأغواط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن: معلمي المرحلة الابتدائية ببعض يتمتعون بمستوى منخفض من الاتزان الانفعالي،

كما وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات: (الجنس والمؤهل العلمي والخبرة).

وأجرى عون (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، والمنهج المتبع هو المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (100) معلما ومعلمة من بعض مدارس مدينة الأغواط، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولجمع البيانات تم استخدام استبيان الاتزان الانفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى. وقد بينت نتائج الدراسة أن: معلمي المرحلة الابتدائية ببعض مدارس مدينة الأغواط يتمتعون بمستوى منخفض من الاتزان الانفعالي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات: الجنس والمؤهل العلمي والخبرة.

وهدف دراسة الحجرف (2021) للكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت، وقد تكونت عينتها من (749) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي، المكون من (56) فقرة، موزعة على مجالين، ومقياس ضبط الذات، المكون من (35) فقرة، وتم التحقق من صدقهما وثباتهما. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الكويت جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعود لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص كما أظهرت النتائج أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت جاء بدرجة متوسطة وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت

أما ويتستن وآخرين (Wettstein, et, al, 2021) فقد هدفت دراستهم التي تم إجراؤها في سويسرا إلى التعرف على مستوى الفاعلية الذاتية والاتزان الانفعالي والإدارة الصفية لدى المعلمين من وجهة نظر الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (1290) من

الطلبة و(82) من المعلمين اختيروا عشوائياً في إحدى المدارس الثانوية. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس الإدارة الصفية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية والاتزان الانفعالي والإدارة الصفية لدى المعلمين من وجهة نظر الطلبة كان متوسطاً، كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الفاعلية الذاتية والاتزان الانفعالي من جهة وبين ارتفاع مستوى الإدارة الصفية من جهة أخرى.

أجرى شاهان (Shahana, 2022) دراسة في إيران هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى المعلمين الطلبة في كلية التربية، تكونت عينة الدراسة من (63) من المعلمين الطلبة اختيروا عشوائياً في إحدى كليات التربية. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى المعلمين كان متوسطاً، وكشفت النتائج أيضاً وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى المعلمين الطلبة في ضوء متغير الجنس ولصالح الذكور مقارنة بالإناث، وعدم وجود فروق تعزى للمستوى الدراسي.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الضبط الذاتي

أجرى زو وواي وكرياتس (Zhu Au, and Cryates, 2012) بدراسة في أستراليا هدفت إلى الكشف عن مستوى ضبط الذات ونتائج تعلم الطلاب في الجامعات المختلطة، وذلك باعتبار ضبط الذات أحد العوامل الهامة المؤثرة في نجاح حياة الأفراد بشكل عام، والطلبة بشكل خاص، تكونت عينة الدراسة من (94) طالبا من طلاب الجامعات وأظهرت نتائجها أنه يمكن التنبؤ بنتائج تعلم الطلاب من خلال ضبط الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين ضبط الذات والتحصيل العلمي للطلاب، وبينت وجود مستوى متوسط لدى أفراد عينة الدراسة في ضبط الذات.

وقام (Rosenbaum & Drabman, 2013) بدراسة هدفت للكشف عن دور الضبط الذاتي في الفصول الدراسية، تم استخدام المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (342) معلماً ومعلمة في المراحل التعليمية المتعددة ، طبق عليهم اسبانه الضبط الذاتي، أظهرت النتائج أن تحلى المعلمين بضبط الذات يسهم في توفير المزيد من

الوقت أثناء التدريس في الفصول الدراسية، وذلك باستخدام استراتيجيات ضبط الذات فهذه الاستراتيجية مصممة للحفاظ على السلوك المناسب في الفصول الدراسية.

كما وقام (Kumar, 2013) بدراسة هدفت إلى بناء مقياس لضبط الذات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس للتربية والتعليم (الطالب المعلم)، وتم تطبيق هذا المقياس على عينة قوامها 300 طالباً معلماً، تم اختيارهم عشوائياً، وقد تكون المقياس من 75 عبارة شملت 3 أبعاد ومكونات وهي: وضع الفصول الدراسية، الوضع العائلي، الوضع الاجتماعي وجماعة الاقران، وانتهت النتائج إلى فاعلية ذلك المقياس وإمكانية استخدامه في دراسات أخرى.

كما قام (Keidel, 2014) بدراسة تناولت الصفات التي يجب أن يتسم بها المعلمون والتي تساعدهم على الإدارة الجيدة للموقف التعليمي والتي منها ضبط الذات، وبيان إن كان هناك فروق دالة احصائياً تعزى لمتغيرات: (العمر، نوع، سنوات خبرة في مجال التدريس)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي، وقد تم استخدام الاستبانة، وزعت على عينة مكونة من (134) معلماً ومعلمةً، أظهرت النتائج أن هناك إمكانية لتنمية ضبط الذات من خلال البرامج الإرشادية المناسبة، كما وأشارت للدور الذي تلعبه العوامل الديموغرافية في تنمية ضبط الذات.

وقام (Micek, 2014) بدراسة هدفت للكشف عن علاقة الضبط الذاتي والكفاءة المهنية بالسلوك الإيجابي للمعلم داخل المدرسة، واستخدمت الدراسة المهج الوصفي الارتباطي، وقد تم تطبيق ذلك باستخدام استبيانات استطلاعية وزعت على عينة مكونة من (48) معلم في المرحلة الثانوية، و(15) معلم في المرحلة الابتدائية، كشفت النتائج وجود علاقة بين الكفاءة المهنية وضبط الذات لدى المعلم والسلوك الإيجابي لدى المعلم، وكان واضحاً في المرحلة الثانوية، حيث يرتفع مستوى الضبط الذاتي لدى المعلم متأثراً بمتغير سنوات الخبرة كمتغير ديموغرافي.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت تحمل المسؤولية

قام عريفين وآخرين (Ariffin, et, al, 2018) بإجراء دراسة في ماليزيا هدفت إلى التعرف على مستوى تحمل المسؤولية لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (360) من المعلمين والإداريين والمشرفين التربويين اختيروا قصدياً في عدد من

المدارس ومديريات التربية. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام المقابلة الشخصية، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى تحمل المسؤولية لدى المعلمين تراوح بين متوسط إلى مرتفع. وبينت نتائج الدراسة أيضاً أن تحمل المسؤولية لدى المعلمين يستند إلى معرفة دور المعلم لدوره في عينة التدريس، من خلال امتلاكه لمعرفة مستفيضة في محتوى التعلم، أدائه لدور الميسر في عملية التعلم وتقديمه للتغذية الراجعة للطلبة أثناء عملية التعلم.

3.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة، يلاحظ أن هناك اهتماماً بدراسة الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية، فمن **حيث الهدف** فقد هدفت دراسة بني يونس (2005) معرفة مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات، وإيجاد العلاقة بينها، وهدفت دراسة عريفيين وآخرين (Ariffin, Bush & Nordin, 2018) إلى التعرف على مستوى تحمل المسؤولية لدى المعلمين. في حين أنّ الدراسة الحالية هدفت إلى معرفة مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج. ومن حيث العينة فقد اختلفت الدراسات في اختيارها العينة، فقد طبقت دراسة (Kumar, 2013) على الطلبة المعلمين، وطبقت دراسة عريفيين وآخرين (Ariffin, Bush & Nordin, 2018) على المعلمين وطبقت دراسة ويتستن وآخرين (Wettstein, et, al, 2021) على الطلبة والمعلمين. أما الدراسة الحالية فقد طبقت على المعلمين المقبلين على الزواج. زمن **حيث المنهج** فقد استخدمت الدراسات السابقة منهجيات مختلفة إذ اعتمدت بعضها المقابلة الشخصية كدراسة عريفيين وآخرين (Ariffin, et, al, 2018)، ومنها المنهج الوصفي الارتباطي كدراسة (Micek, 2014). أما الدراسة الحالية فاستخدمت المنهج الوصفي المسحي التنبؤي.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها من الدراسات الأولى -في حدود علم الباحث- التي تحاول الكشف عن القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج، إذ أن البحث في هذه المتغيرات قد اقتصر في معظم الدراسات السابقة على البحث بكل متغير على حده

وعلاقته بمتغيرات مختلفة. كما وإن القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج؛ من المواضيع البحثية التي لم يتم تناولها- في حدود علم الباحث- في البيئة الأردنية. واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اثراء أطارها النظري، في اختيار منهجية الدراسة، في اختيار التحليل الاحصائي الملائم وفي مناقشة النتائج واقتراح التوصيات.

الخلاصة: تناولت الدراسات السابقة المتغيرات المستهدفة في هذه الدراسة بالتعرف لمستوياتها، والعلاقة بينها وبين متغيرات أخرى، ولفئات مختلفة. وتأتي هذه الدراسة للتعرف لمستوى كل من هذه المتغيرات والعلاقة بينها واختلاف هذه العلاقة باختلاف متغيرات: الفئة العمرية، والجنس، والمستوى التعليمي لأفراد العينة.

الفصل الثالث المنهجية والتصميم

1.3 الطريقة والإجراءات:

يتضمن هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة لتحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة الدراسة، بالإضافة إلى وصف الأدوات الدراسية والخطوات التي استخدمت للتحقق من صدق هذه الأدوات وثباتها وسيبين الباحثة كذلك إجراءات الدراسة والطرق الإحصائية التي ستستخدم في تحليل النتائج.

2.3 المنهجية والتصميم:

لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي؛ وهو المنهج الذي يعتمد على وصف الظواهر ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة وتحليلها، للكشف عن القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج. إذ تم وصف الظاهرة المستهدفة بالدراسة لدى أفراد الدراسة كما هي دون تغيير أو تعديل.

3.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين المقبلين على الزواج في محافظة المفرق للعام الدراسي 2021/2022م، والبالغ عددهم (1500) معلماً ومعلمة من الذين أعمارهم تراوحت ما بين (24-35).

4.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (350) معلماً ومعلمة من المعلمين المقبلين على الزواج للعام 2021/2022م، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، والذي تم توزيعهم وفقاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (1): التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

| النسبة | التكرار | الفئات |
|--------|---------|--------------|
| 62.9 | 220 | نكر |
| 37.1 | 130 | انثى |
| 37.1 | 209 | بكالوريوس |
| 62.9 | 141 | دراسات عليا |
| 36.6 | 128 | اقل من 25 |
| 63.4 | 222 | 25 سنة فأكثر |
| 100.0 | 350 | المجموع |

أسلوب اختيار العينة:

تم اختيار عينة حجمها (350) معلماً ومعلمة من المعلمين المقبلين على الزواج، وقد تمّ توزيع الاستبانات واسترجاعها خلال أسبوعين، وقد استعان الباحث ببعض الزملاء لمساعدته في توزيع مقاييس الدّراسة الثلاثة (الضبط الذاتي، والاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية)، وذلك بعد التوضيح لهم فقرات المقاييس وكيفية تعبئتها، وتمّ اختيار عينة الدراسة بناءً على أدائهم على مقاييس الدّراسة الثلاثة، وممن تبين أنه غير متزوج ولديه مستويات منخفضة في الضبط الذاتي، والاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية.

5.3 أدوات الدّراسة:

لتحقيق أهداف الدّراسة تمّ تطوير ثلاثة مقاييس (الضبط الذاتي، والاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية)، بهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج، وهي كالآتي:

أولاً: أداة الضبط الذاتي

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العربية والأجنبية، إذ تم تطوير المقياس استناداً إلى الأدب النظريّ والدراسات السابقة كدراسة حماد (2017)، ودراسة الربيع وعطية (2016)، والإفادة من ذلك في تحديد فقرات مقياس الضبط الذاتي، حيث تكون المقياس بصورته الأولى من (34) فقره ملحق رقم (أ) يبين ذلك،

تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

الصدق:

تمّ التحقُّ من دلالات صدق المقياس بالطرق التالية:

1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض مقياس الضبط الذاتي بصورته الأولية على (10) محكماً من مختلف الجامعات الأردنية ومن ذوي الاختصاص في الإرشاد، وعلم النفس، والقياس والتقويم أنظر ملحق(ب)، وذلك بهدف التأكد من سلامة اللغة، ومدى انتماء الفقرة للمقياس، وتم اعتماد ما نسبته (80%)، من أجل التعديل أو الحذف أو الإضافة التي اتفق عليها المُحكِّمين، وتم حذف(4) فقرات، وتعديل (6) فقرات في ضوء آراء ومقترحات المحكمين. أصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (30) فقرة، كما في الملحق(ج)، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (2): الفقرات التي تمّ تعديلها وحذفها ونقلها من مقياس الضبط الذاتي

| الفقرة | الفقرة قبل التعديل أو الحذف أو النقل | الفقرة بعد التعديل أو الحذف أو النقل |
|--------|--|--|
| 4 | أرى أنني ألتزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة. | أحاول الالتزام بالمواعيد مع الآخرين. |
| 6 | لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل. | حذف |
| 9 | أحس بالسهولة في السيطرة على نفسي . | حذف |
| 10 | أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي. | أرى أن الآخرين يرون أن لدي انضباطاً ذاتياً قوياً |
| 11 | أرى أنه يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي. | حذف |
| 15 | أشعر أنه من السهولة أن أنساق وراء مشاعري | حذف |
| 19 | أشعر بالثقل عند أداء عمالي. | أنجز عمالي بشكل جيد بدلاً من السعي وراء المتعة والمرح. |
| 26 | أرى أنني أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة. | أرى أنني سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف. |
| 27 | أشعر أنني كسول جداً. | أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر |
| 29 | أرى أنني أفشي كل ما هو لدي دون تفكير . | أفشي كل ما هو لدي دون تفكير . |

2. دلالات صدق البناء الداخلي

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس في عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها تكونت من (30) معلماً ومعلمة من المعلمين المقبلين على الزواج، ومن ثم تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات وبين المقياس الكلي والأبعاد التي تتبع لها، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول(3): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|
| 1 | *.41 | 11 | ** .77 | 21 | ** .87 |
| 2 | ** .81 | 12 | ** .77 | 22 | ** .53 |
| 3 | ** .92 | 13 | ** .69 | 23 | ** .93 |
| 4 | ** .90 | 14 | ** .62 | 24 | ** .63 |
| 5 | ** .92 | 15 | ** .49 | 25 | ** .89 |
| 6 | ** .86 | 16 | * .44 | 26 | ** .77 |
| 7 | ** .94 | 17 | ** .50 | 27 | ** .88 |
| 8 | ** .85 | 18 | ** .87 | 28 | ** .80 |
| 9 | ** .79 | 19 | ** .87 | 29 | ** .88 |
| 10 | ** .74 | 20 | ** .96 | 30 | ** .74 |

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يوضح الجدول (3) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية أن قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المقياس ككل قد تراوحت ما بين (0.41-0.96). وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً.

ثبات مقياس الضبط الذاتي

1. الثبات بطريقة الإعادة (Test Retest):

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذا بلغ (0.82).

2. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذا بلغ (0.85)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس الضبط الذاتي حسب اتجاه الفقرات:

تكون المقياس بصورته النهائية المبينة في الملحق (ج) من (30) فقرة، يستجيب له المستجيب حسب رأيه باختيار خيار واحد في كل فقرة من الخيارات الخمسة (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب في حالة الفقرات الايجابية، وقد تم اعتماد المتوسطات الحسابية، كمعيار للحكم على مستوى الضبط الذاتي، وفقاً للترتيب الآتي:

من 1.00 - 2.33 مستوى منخفض

من 2.34 - 3.67 مستوى متوسط

من 3.68 - 5.00 مستوى مرتفع

وقد تم استخدام المعادلة التالية:

(الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$= 3 / (5 - 1) = 1.33$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

ثانياً: أداة الاتزان الانفعالي

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العربية والأجنبية، إذ تم تطوير المقياس استناداً إلى الأدب النظري والدراسات السابقة كدراسة الحجرف (2021)، ودراسة الخمايسة (2020)، ودراسة حمدان (2018)، والإفادة من ذلك في تحديد فقرات مقياس الاتزان الانفعالي، حيث تكون المقياس بصورته الأولى من (31) فقره موزعة على مجالين: (مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات، ومجال المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث)، ملحق رقم (أ) يبين ذلك، تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

الصدق:

تمّ التحقّ من دلالات صدق المقياس بالطرق التالية:

1. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض مقياس الاتزان الانفعالي بصورته الأولية على (10) محكماً من مختلف الجامعات الأردنية ومن ذوي الاختصاص في الإرشاد، وعلم النفس، والقياس والتقويم أنظر ملحق (ب)، وذلك بهدف التأكد من سلامة اللغة، ومدى انتماء الفقرة للبعد، ومدى انتماء الفقرة للمقياس، وتم اعتماد ما نسبته (80%)، من أجل التعديل أو الحذف أو الإضافة التي اتفق عليها المحكّمين، وتم حذف فقرتان، وتعديل (3) فقرات في ضوء آراء ومقترحات المحكمين. أصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (29) فقرة، كما في الملحق (ج)، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (4): الفقرات التي تمّ تعديلها وحذفها ونقلها من مقياس الاتزان الانفعالي

| الفقرة | الفقرة قبل التعديل أو الحذف أو النقل | الفقرة بعد التعديل أو الحذف أو النقل |
|--------|---|--|
| 4 | أشعر كثيراً بتأنيب الضمير. | يؤنبني ضميري من حين لآخر. |
| 7 | أرى أن الحياة بدون قيود أفضل. | أفضل الحياة بدون قيود |
| 11 | أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة. | أرى أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة. |
| 14 | أرى أنه من السهل أن أغضب. | حذف |
| 15 | أرى أنه من الممكن أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين | حذف |

2. دلالات صدق البناء الداخلي

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين المجالات ببعضها والدرجة الكلية، في عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها تكونت من (30) معلماً ومعلمة من المعلمين المقبلين على الزواج، والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (5): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

| معامل الارتباط مع الأداة | معامل الارتباط مع المجال | رقم الفقرة | معامل الارتباط مع الأداة | معامل الارتباط مع المجال | رقم الفقرة | معامل الارتباط مع الأداة | معامل الارتباط مع المجال | رقم الفقرة |
|--------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| *.44 | ** .56 | 21 | *.39 | ** .68 | 11 | *.42 | ** .47 | 1 |
| ** .47 | ** .80 | 22 | ** .78 | *.45 | 12 | ** .53 | ** .78 | 2 |
| ** .50 | ** .60 | 23 | ** .94 | ** .94 | 13 | ** .82 | ** .63 | 3 |
| ** .89 | ** .91 | 24 | ** .96 | ** .95 | 14 | ** .92 | ** .80 | 4 |
| ** .92 | ** .58 | 25 | ** .91 | ** .93 | 15 | *.40 | ** .74 | 5 |
| ** .87 | ** .80 | 26 | ** .91 | ** .93 | 16 | *.39 | ** .74 | 6 |
| ** .77 | ** .83 | 27 | ** .90 | ** .91 | 17 | ** .91 | *.37 | 7 |
| ** .48 | ** .80 | 28 | ** .92 | ** .91 | 18 | ** .89 | ** .58 | 8 |
| ** .91 | ** .93 | 29 | ** .65 | ** .60 | 19 | ** .77 | ** .60 | 9 |
| | | | ** .59 | ** .62 | 20 | ** .75 | ** .50 | 10 |

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يوضح الجدول (5) أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة تراوحت ما بين (0.37-0.96). وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية. كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (6): معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية

| مقياس الاتزان الانفعالي | المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث | التحكم والسيطرة على الانفعالات |
|-------------------------|--|--------------------------------|
| | | 1 |
| | 1 | ** .650 |
| 1 | ** .604 | ** .627 |

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (6) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

1. الثبات بطريقة الإعادة (Test Retest):

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها تكونت من (30) معلماً ومعلمة من المعلمين المقبلين على الزواج، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين.

2. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (7) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (7): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

| المجال | ثبات الإعادة | الاتساق الداخلي |
|--|--------------|-----------------|
| التحكم والسيطرة على الانفعالات | 0.82 | 0.79 |
| المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث | 0.80 | 0.77 |
| مقياس الاتزان الانفعالي | 0.88 | 0.84 |

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس الاتزان الانفعالي حسب اتجاه الفقرات:

تكون المقياس بصورته النهائية المبينة في الملحق (ج) من (28) فقرة، يستجيب له المستجيب حسب رأيه باختيار خيار واحد في كل فقرة من الخيارات الخمسة (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 - 2.33 مستوى منخفض

من 2.34 - 3.67 مستوى متوسط

من 3.68 - 5.00 مستوى مرتفع

وقد تم استخدام المعادلة التالية:

(الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$1.33 = 3 / (5 - 1) =$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

ثالثاً: أداة تحمل المسؤولية

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العربية والأجنبية، إذ تم تطوير المقياس استناداً إلى الأدب النظري والدراسات السابقة كدراسة أسعد (2021)، ودراسة ریحان (2015)، ودراسة الجمعان (2018)، والإفادة من ذلك في تحديد فقرات مقياس الاتزان الانفعالي، حيث تكون المقياس بصورته الأولى من (58) فقره موزعة على اربعة مجالات:

1. مجال المسؤولية الشخصية: ويتضمن (18) فقرة.
2. مجال المسؤولية الاجتماعية: ويتضمن (13) فقرة.
3. مجال المسؤولية الأسرية: ويتضمن (15) فقرة.
4. مجال المسؤولية الاقتصادية: ويتضمن (12) فقرة، ملحق رقم (أ) يبين ذلك، وقد تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس وفق تدرج ليكرت الخماسي، وذلك وفق الترتيب الآتي: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

الصدق:

تمّ التحقُّ من دلالات صدق المقياس بالطرق التالية:

3. الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض مقياس تحمل المسؤولية بصورته الأولى على (10) محكماً من مختلف الجامعات الأردنية ومن ذوي الاختصاص في الإرشاد، وعلم النفس، والقياس والتقييم أنظر ملحق (ب)، وذلك بهدف التأكد من سلامة اللغة، ومدى انتماء الفقرة للبعد، ومدى انتماء الفقرة للمقياس، وتم اعتماد ما نسبته (80%)، من أجل التعديل أو الحذف أو الإضافة التي اتفق عليها المُحكِّمين، كما في الملحق (ج)، وتم حذف (19) فقرة، ونقل بعض الفقرات في ضوء آراء ومقترحات المحكمين. أصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (39) فقرة، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (8): الفقرات التي تمّ تعديلها وحذفها ونقلها من مقياس تحمل المسؤولية

| الفقرة | الفقرة قبل التعديل أو الحذف أو النقل | الفقرة بعد التعديل أو الحذف أو النقل |
|--------|---|--------------------------------------|
| 1 | أفضل التفكير في المستقبل | نقل |
| 2 | أدعي المرض للتخلص من بعض المسؤوليات | حذف |
| 3 | أتردد في اتخاذ أي قرار خوفاً من النتيجة | حذف |
| 4 | أتحمل كامل المسؤولية دون الاعتماد على أحد | حذف |
| 5 | أطلب من أفراد أسرتي مشاركة الأقارب جميع مناسباتهم | حذف |
| 6 | أحرص على وجود علاقة جيدة مع جبراني | حذف |
| 7 | أحرص على وجود علاقة جيدة مع أصدقائي | حذف |
| 8 | اهتم بتلبية احتياجات أسرتي الشخصية بنفسني | حذف |
| 9 | اخصص وقتاً للاهتمام بأسرتي | حذف |
| 10 | أقف بجانب أفراد أسرتي عند حدوث أي أزمة | حذف |
| 11 | أخصص وقتاً لنشاط ترفيهي مع أسرتي | حذف |
| 12 | أكافئ من هم أصغر مني سنناً من أفراد أسرتي عند انجازهم المهام بطريقة صحيحة | حذف |
| 13 | أنمي لدى أفراد أسرتي القدرة على اتخاذ القرار | حذف |
| 14 | أعوّد أفراد أسرتي الاعتماد على أنفسهم | حذف |
| 15 | أنمي معلوماتي عن أساليب تنشئة الأبناء السليمة | حذف |
| 16 | أأخذ القرارات لأي موقف يواجه أسرتي | حذف |
| 17 | أخطط لحياة عائلتي المستقبلية لوحدي | حذف |
| 18 | أشارك أفراد أسرتي أزماتهم لإيصالهم بر الأمان | حذف |
| 19 | أنجز مهامني في الوقت المحدد | حذف |
| 20 | أرى أنني متفق مع أسرتي في القواعد الأسرية | حذف |

4. دلالات صدق البناء الداخلي

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة وارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين المجالات ببعضها والدرجة الكلية، في عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج عينتها تكونت من (30) معلماً ومعلمة من المعلمين المقبلين على الزواج، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.41-0.85)، ومع المجال (0.44-0.88) والجدول التالي يبين ذلك.

جدول(9): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

| معامل الارتباط مع الأداة | معامل الارتباط مع المجال | رقم الفقرة | معامل الارتباط مع الأداة | معامل الارتباط مع المجال | رقم الفقرة | معامل الارتباط مع الأداة | معامل الارتباط مع المجال | رقم الفقرة |
|--------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| ** .79 | ** .79 | 27 | ** .79 | ** .73 | 14 | ** .82 | ** .87 | 1 |
| ** .63 | ** .62 | 28 | ** .76 | ** .78 | 15 | ** .60 | * .45 | 2 |
| ** .75 | ** .70 | 29 | ** .77 | ** .78 | 16 | ** .77 | ** .83 | 3 |
| ** .70 | ** .77 | 30 | ** .65 | ** .65 | 17 | ** .80 | ** .85 | 4 |
| ** .58 | ** .51 | 31 | ** .59 | ** .53 | 18 | ** .65 | ** .75 | 5 |
| * .42 | ** .57 | 32 | ** .71 | ** .73 | 19 | ** .62 | ** .67 | 6 |
| ** .70 | ** .68 | 33 | ** .53 | ** .53 | 20 | ** .48 | ** .57 | 7 |
| ** .62 | ** .77 | 34 | * .46 | ** .51 | 21 | ** .83 | ** .88 | 8 |
| * .41 | ** .48 | 35 | ** .70 | ** .70 | 22 | ** .77 | ** .66 | 9 |
| ** .59 | ** .50 | 36 | ** .72 | ** .76 | 23 | ** .60 | ** .65 | 10 |
| ** .77 | ** .80 | 37 | ** .58 | ** .63 | 24 | ** .85 | ** .80 | 11 |
| ** .67 | ** .68 | 38 | ** .66 | ** .73 | 25 | ** .62 | * .44 | 12 |
| ** .79 | ** .85 | 39 | ** .70 | ** .72 | 26 | ** .77 | ** .77 | 13 |

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات. كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (10): معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية

| مقياس تحمل المسؤولية | المسؤولية الاقتصادية | المسؤولية الاجتماعية | المسؤولية الشخصية |
|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| | | | 1 |
| | | 1 | ** .924 |
| | 1 | ** .883 | ** .832 |
| 1 | ** .931 | ** .983 | ** .961 |

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (10) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثبات مقياس تحمل المسؤولية

1. الثبات بطريقة الإعادة (Test Retest):

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها تكونت من (30)، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين.

2. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (11) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (11): معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

| المجال | ثبات الإعادة | الاتساق الداخلي |
|----------------------|--------------|-----------------|
| المسؤولية الشخصية | 0.84 | 0.82 |
| المسؤولية الاجتماعية | 0.87 | 0.79 |
| المسؤولية الاقتصادية | 0.83 | 0.77 |
| مقياس تحمل المسؤولية | 0.89 | 0.85 |

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس تحمل المسؤولية حسب اتجاه الفقرات:

تكون المقياس بصورته النهائية المبينة في الملحق (ج) من (39) فقرة، يستجيب له المستجيب حسب رأيه باختيار خيار واحد في كل فقرة من الخيارات الخمسة (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 - 2.33 مستوى منخفض

من 2.34 - 3.67 مستوى متوسط

من 3.68 - 5.00 مستوى مرتفع

وقد تم استخدام المعادلة التالية:

(الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$1.33 = 3 / (5 - 1) =$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

6.3 إجراءات الدراسة

1. تم تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها ومتغيراتها، ومراجعة الأدب النظري المتعلق بالموضوع من حيث الدراسات ذات الصلة والمقاييس، والتحقق من دلالات صدق وثبات المقياس، وتحديد مجتمع وأفراد الدراسة وهم المعلمين المقبلين على الزواج.
2. تم تطوير أدوات الدراسة الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لقياس القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج، وذلك من خلال الرجوع إلى الأدب النظري، وقد تم التأكد من دلالات صدقها وثباته.
3. تم تحديد عينة الدراسة وقام الباحث بتطبيق مقاييس الدراسة على المعلمين المقبلين على الزواج في مدارس محافظة المفرق، وتم إعطائهم التعليمات والإرشادات المناسبة للإجابة على المقاييس، وشرح أهداف الدراسة وأغراضها، والإلتزام بأن المعلومات التي تم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي والمحافظة على سريتها، وإعطاء الوقت الكافي لإفراد العينة للإجابة على فقرات مقاييس الدراسة.
4. تم توزيع المقاييس على مختصين ومحكمين في القياس، والإرشاد، وعلم النفس التربوي، والتربية أنظر ملحق (ب)، للتحقق من مدى صلاحيتها لجمع البيانات.
5. بعد إعداد المقاييس بصورتها الأولية تم تطبيقها على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة للتأكد من دلالات صدقها وثباتها.
6. تم الحصول على الموافقة الرسمية من جامعة مؤتة، ثم تمت مخاطبة وزارة التربية والتعليم، في محافظة المفرق، والسماح للباحث بتوزيع الاستبانة على المعلمين المقبلين على الزواج، ملحق (ز).

7. تم جمع البيانات والقيام بتصنيفها وتدقيقها، والتأكد من اكتمال عناصرها وهي المعلومات الشخصية التي تخص المستجيب، والتحقق من الاستجابة على جميع الفقرات لأغراض التحليل الإحصائي. ومن ثم إدخالها في ذاكرة الحاسوب، واستخدام التحليل الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج.

8. بعد استخدام التحليلات الإحصائية واستخراج النتائج قام الباحث بمناقشتها ووضع التوصيات.

7.3 المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

1. للإجابة عن سؤال الدراسة الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
2. للإجابة عن سؤال الدراسة الثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون.
3. للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد.
4. للإجابة عن سؤال الدراسة الرابع تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام تحليل التباين الثلاثي.

8.3 متغيرات الدراسة:

ستتضمن الدراسة المتغيرات الآتية:

المتغيرات الديموغرافية:

1. الجنس: وله فئتان (ذكر، أنثى).
2. المستوى التعليمي: وله فئتان (بكالوريوس، دراسات عليا).
3. الفئة العمرية: وله فئتان (20-25، 25 فأكثر).

المتغيرات المتنبئة:

1. الضبط الذاتي.
2. الاتزان الانفعالي.
3. تحمل المسؤولية.

الفصل الرابع

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

1.4 عرض النتائج ومناقشتها

نتائج السؤال الأول، والذي نصه: ما مستوى كل من الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كل من الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج، والجدول أدناه يوضح ذلك.

أولاً: مستوى الضبط الذاتي

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بمستوى الضبط الذاتي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|--------|-------|---|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | 9 | أحاول الإنفاق بشكل مناسب. | 4.46 | .976 | مرتفع |
| 1 | 11 | أنجز أعمالي بشكل جيد بدلاً من السعي وراء المتعة والمرح. | 4.46 | .921 | مرتفع |
| 3 | 8 | أستطيع التحكم بنفسي. | 4.40 | .967 | مرتفع |
| 4 | 5 | أستطيع العمل لتحقيق أهدافي. | 4.39 | .916 | مرتفع |
| 5 | 17 | أواجه صعوبة عند خرق العادات السيئة. | 4.34 | 1.091 | مرتفع |
| 6 | 27 | أتجنب مقاطعة الآخرين أثناء التحدث معهم. | 4.28 | 1.098 | مرتفع |
| 7 | 6 | أميل إلى تنظيم أموري بشكل مناسب. | 4.26 | 1.001 | مرتفع |
| 7 | 16 | أثقل من أداء أعمالي كلها. | 4.26 | .941 | مرتفع |
| 9 | 26 | أتجنب الانغماس في الملذات. | 4.24 | 1.206 | مرتفع |
| 10 | 7 | أرى أن الآخرين يرون أن لدي انضباطاً ذاتياً قوياً. | 4.19 | .970 | مرتفع |
| 11 | 1 | أحاول الالتزام بالمواعيد مع الآخرين. | 4.07 | 1.063 | مرتفع |
| 12 | 3 | أرفض الأمور التي تسيء لشخصي. | 3.96 | 1.208 | مرتفع |
| 13 | 24 | أتجنب الأفعال السيئة حتى كانت ممتعة. | 3.79 | 1.479 | مرتفع |
| 14 | 4 | أمتلك القدرة في مقاومة الإغراء. | 3.71 | 1.352 | مرتفع |
| 15 | 28 | أتجنب الحديث في أمور لا تتناسبني. | 3.66 | 1.424 | متوسط |
| 16 | 15 | أميل إلى تغيير رأيي في كثير من الأحيان | 3.63 | 1.258 | متوسط |

| الرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|--------|-------|---|-----------------|-------------------|---------|
| 17 | 29 | يصعب علي إفشاء الأسرار . | 3.61 | 1.437 | متوسط |
| 18 | 13 | أجد صعوبة في التركيز في أغلب الأحيان . | 3.60 | 1.189 | متوسط |
| 19 | 2 | أرى أنني شخص يمكن الاعتماد عليه . | 3.42 | 1.643 | متوسط |
| 19 | 20 | أجد صعوبة في مواجهة من يعارضني من الآخرين . | 3.42 | 1.382 | متوسط |
| 21 | 18 | أميل إلى فعل الأشياء دون تخطيط مسبق . | 3.36 | 1.494 | متوسط |
| 22 | 25 | أفشي كل ما هو لدي دون تفكير . | 3.29 | 1.430 | متوسط |
| 23 | 30 | أتناول الأدوية بشكل مفرط . | 3.25 | 1.315 | متوسط |
| 24 | 12 | أنساق وراء مشاعري بسهولة . | 3.23 | 1.264 | متوسط |
| 25 | 23 | أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة . | 3.19 | 1.518 | متوسط |
| 26 | 14 | أرى أنني سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف . | 3.12 | 1.336 | متوسط |
| 27 | 10 | أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر . | 3.10 | 1.306 | متوسط |
| 28 | 19 | أفقد أعصابي لأنفه الأسباب . | 3.09 | 1.493 | متوسط |
| 29 | 22 | اندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت انه خطأ . | 2.74 | 1.351 | متوسط |
| 30 | 21 | أرى أن الآخرين يروني مندفع . | 2.51 | 1.322 | متوسط |
| | | الضبط الذاتي ككل | 3.70 | .530 | مرتفع |

يبين الجدول (12) أن الفقرتان رقم (9، و 11) والتي نصتا على "أحاول الإنفاق بشكل مناسب"، و"أنجز أعمالي بشكل جيد بدلاً من السعي وراء المتعة والمرح" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.46)، بينما جاءت الفقرة رقم (21) ونصها "أرى أن الآخرين يروني مندفع" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.51)، أما بقية الفقرات فقد تراوحت بين هذين المستويين، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الضبط الذاتي ككل (3.70).

ثانياً: مستوى الاتزان الانفعالي

جدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي مرتبة تنازلياً

حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | الرقم | المجال | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|--------|-------|--|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | 1 | التحكم والسيطرة على الانفعالات | 4.29 | .688 | مرتفع |
| 2 | 2 | المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث | 3.76 | .678 | مرتفع |
| | | الاتزان الانفعالي ككل | 4.04 | .546 | مرتفع |

يبين الجدول (13) أن مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات جاء في المرتبة

الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.29)، بينما جاء مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث في المرتبة الثانية والأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.76)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى الاتزان الانفعالي ككل (4.04). وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة، حيث كانت على النحو التالي:

أولاً: التحكم والسيطرة على الانفعالات

جدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالتحكم والسيطرة على

الانفعالات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|--------|-------|---|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | 9 | أحس بفقدان الثقة في الآخرين. | 4.78 | .976 | مرتفع |
| 1 | 11 | أرى أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة. | 4.78 | .921 | مرتفع |
| 3 | 8 | أميل إلى تغيير رأيي بسهولة. | 4.72 | .967 | مرتفع |
| 4 | 5 | أحس بالراحة عند جلوسي منفرداً. | 4.71 | .916 | مرتفع |
| 5 | 17 | أشعر بالاكئاب عند استيقاظي في الصباح. | 4.66 | 1.091 | مرتفع |
| 6 | 6 | أعاني من صراعات متعددة. | 4.58 | 1.001 | مرتفع |
| 6 | 16 | ينتابني حالات من القصور. | 4.58 | .941 | مرتفع |
| 8 | 7 | أفضل الحياة بدون قيود. | 4.51 | .970 | مرتفع |
| 9 | 1 | أستطيع التحكم بانفعالاتي أمام الآخرين. | 4.39 | 1.063 | مرتفع |
| 10 | 3 | أرى أنني أتمتع بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت. | 4.28 | 1.208 | مرتفع |
| 11 | 4 | يؤنبني ضميري من حين لآخر. | 4.03 | 1.352 | مرتفع |

| الرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|--------|-------|--|-----------------|-------------------|---------|
| 12 | 15 | يصعب علي التعبير عما بداخلي. | 3.95 | 1.258 | مرتفع |
| 13 | 13 | أتردد باتخاذ القرارات الخاصة بي. | 3.92 | 1.189 | مرتفع |
| 14 | 2 | أحاول التماسك عند تعرضي لصدمات انفعالية. | 3.74 | 1.643 | مرتفع |
| 15 | 18 | أرى أنني ناجح في جميع أفعالي. | 3.68 | 1.494 | مرتفع |
| 16 | 12 | أرى أنه من الصعب وجود أشخاص مخلصين. | 3.55 | 1.264 | متوسط |
| 17 | 14 | أحاول التغاضي عن أخطاء الآخرين. | 3.44 | 1.336 | متوسط |
| 18 | 10 | أرى أنني ناجح في جميع أفعالي. | 3.42 | 1.306 | متوسط |
| | | التحكم والسيطرة على الانفعالات | 4.29 | .688 | مرتفع |

يبين الجدول (14) أن الفقرتان رقم (9، و11) والتي تتصان على "أحس بفقدان الثقة في الآخرين"، و"أرى أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة" جاءتا في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.78)، بينما جاءت الفقرة رقم (10) ونصها "أرى أنني ناجح في جميع أفعالي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.42). أما بقية الفقرات فقد تراوحت بين هذين المستويين، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال التحكم والسيطرة على الانفعالات ككل (4.29).

ثانياً: المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث

جدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالمرونة في التعامل مع

المواقف والأحداث مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|--------|-------|---|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | 27 | أتضايق من كثرة المناقشة والجدل. | 4.60 | 1.098 | مرتفع |
| 2 | 26 | أتوتر في الحديث عندما أكون في حشد من الناس. | 4.56 | 1.206 | مرتفع |
| 3 | 24 | أرتبك إذا انتقدي أحد من زملائي. | 4.11 | 1.479 | مرتفع |
| 4 | 28 | أنزعج عند اضطرابي في الكلام. | 3.98 | 1.424 | مرتفع |
| 5 | 29 | أزعج من اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه. | 3.93 | 1.437 | مرتفع |
| 6 | 20 | أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد. | 3.74 | 1.382 | مرتفع |
| 7 | 25 | أخاف عند التعرض لمواقف جديدة. | 3.61 | 1.430 | متوسط |
| 8 | 23 | أخجل عند التحدث أمام الآخرين. | 3.51 | 1.518 | متوسط |
| 9 | 19 | أشعر بالغضب عندما أحس بأن أقاربي يبتعدون عني. | 3.41 | 1.493 | متوسط |

| الرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|--------|-------|--|-----------------|-------------------|---------|
| 10 | 22 | أنزعج حين أنفعل في حديثي أمام الآخرين. | 3.06 | 1.351 | متوسط |
| 11 | 21 | أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن. | 2.83 | 1.322 | متوسط |
| | | المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث | 3.76 | .678 | مرتفع |

يبين الجدول (15) الفقرة رقم (27) والتي تنص على "أتضايق من كثرة المناقشة والجدل" جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.60)، بينما جاءت الفقرة رقم (21) ونصها "أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.83). أما بقية الفقرات فقد تراوحت بين هذين المستويين، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث ككل (3.76).

ثالثاً: مستوى تحمل المسؤولية

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تحمل المسؤولية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| الرتبة | الرقم | المجال | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|--------|-------|----------------------|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | 1 | المسؤولية الشخصية | 3.95 | .665 | مرتفع |
| 2 | 2 | المسؤولية الاجتماعية | 3.90 | .716 | مرتفع |
| 3 | 3 | المسؤولية الاقتصادية | 3.64 | .718 | متوسط |
| | | مقياس تحمل المسؤولية | 3.85 | .651 | مرتفع |

يبين الجدول (16) أن مجال المسؤولية الشخصية جاء في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.95)، وجاء مجال المسؤولية الاجتماعية في المرتبة الثانية وبمتوسط حسابي (3.90)، بينما جاء مجال المسؤولية الاقتصادية في المرتبة الثالثة والأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.64)، وبلغ المتوسط الحسابي لمستوى تحمل المسؤولية ككل (3.85). وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة، حيث كانت على النحو التالي:

أولاً: المسؤولية الشخصية

جدول (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالمسؤولية الشخصية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| المرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-------|---|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | 10 | أختار ملابس بما يتناسب مع شخصيتي | 4.31 | .881 | مرتفع |
| 2 | 8 | أهتم بمظهري الشخصي | 4.22 | .884 | مرتفع |
| 3 | 6 | أنجز واجباتي في الوقت المحدد | 4.17 | .899 | مرتفع |
| 3 | 12 | أسعى إلى تحقيق جميع متطلباتي | 4.17 | .886 | مرتفع |
| 5 | 4 | أتعلم مهارات جديدة لكي أطور نفسي | 4.13 | .931 | مرتفع |
| 6 | 5 | أجد أن قراراتي التي اتخذتها ناجحة | 4.07 | .895 | مرتفع |
| 7 | 7 | أتحمل كامل المسؤولية دون الاعتماد على أحد | 4.04 | 1.073 | مرتفع |
| 8 | 1 | أحرص على تنظيم وقتي | 4.00 | .962 | مرتفع |
| 9 | 3 | أبذل قصارى جهدي لاستغلال وقتي بما ينفعني | 3.99 | .916 | مرتفع |
| 10 | 2 | أمارس الرياضة بشكل دوري | 3.87 | .898 | مرتفع |
| 11 | 11 | أسعى لإيجاد حلول للمشكلات التي أمر بها | 3.36 | 1.463 | متوسط |
| 12 | 9 | أحافظ على نظافة غرفتي | 3.08 | 1.515 | متوسط |
| | | المسؤولية الشخصية | 3.95 | .665 | مرتفع |

يبين الجدول (17) ان الفقرة رقم (10) والتي تنص على "أختار ملابس بما يتناسب مع شخصيتي" جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.31)، بينما جاءت الفقرة رقم (9) ونصها "أحافظ على نظافة غرفتي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.08). أما بقية الفقرات فقد تراوحت بين هذين المستويين، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال المسؤولية الشخصية ككل (3.95).

ثانياً: المسؤولية الاجتماعية

جدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالمسؤولية الاجتماعية مرتبة

تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| المرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-------|---|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | 23 | اخصص وقتاً للاهتمام بأسرتي | 4.23 | .885 | مرتفع |
| 2 | 17 | أقدم المساعدة للآخرين عند الحاجة | 4.13 | .946 | مرتفع |
| 3 | 16 | أتفهم واجبي تجاه أسرتي | 4.12 | .927 | مرتفع |
| 4 | 24 | أقف بجانب أفراد أسرتي عند حدوث أي أزمة | 4.11 | .900 | مرتفع |
| 5 | 22 | أشارك في تنمية وعي من أعرفهم | 4.06 | .940 | مرتفع |
| 6 | 19 | أحافظ على الممتلكات العامة في الحدائق | 4.00 | .993 | مرتفع |
| 7 | 14 | أسعى أن تكون علاقتي بالآخرين جيدة | 3.98 | .968 | مرتفع |
| 8 | 15 | احترم قرارات الآخرين في غيابهم | 3.96 | 1.030 | مرتفع |
| 9 | 21 | أتابع البرامج التي تخص مجتمعي ومشكلاته | 3.95 | .952 | مرتفع |
| 10 | 20 | أشارك في الأعمال التطوعية في الجمعيات الخيرية | 3.84 | .906 | مرتفع |
| 11 | 29 | اخطط لحياة عائلتي المستقبلية لوحدي | 3.82 | .991 | مرتفع |
| 12 | 26 | أنمي لدى أفراد أسرتي القدرة على اتخاذ القرار | 3.76 | 1.196 | مرتفع |
| 13 | 28 | أشرف على جميع الأمور التي تسير في الأسرة | 3.74 | .963 | مرتفع |
| 14 | 25 | أخصص وقتاً لنشاط ترفيهي مع أسرتي | 3.72 | 1.187 | مرتفع |
| 15 | 27 | أشارك أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم | 3.67 | 1.215 | متوسط |
| 16 | 18 | أرفض تدخل الأهل بشؤوني الخاصة | 3.62 | .931 | متوسط |
| 17 | 13 | أشارك الأقارب بجميع مناسباتهم الاجتماعية | 3.50 | 1.364 | متوسط |
| | | المسؤولية الاجتماعية | 3.90 | .716 | مرتفع |

يبين الجدول (18) الفقرة رقم (23) والتي تنص على "اخصص وقتاً للاهتمام بأسرتي" جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.23)، بينما جاءت الفقرة رقم (13) ونصها "أشارك الأقارب بجميع مناسباتهم الاجتماعية" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.50). أما بقية الفقرات فقد تراوحت بين هذين المستويين، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال المسؤولية الاجتماعية ككل (3.90).

ثالثاً: المسؤولية الاقتصادية

جدول (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بالمسؤولية الاقتصادية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

| المرتبة | الرقم | الفقرات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى |
|---------|-------|---|-----------------|-------------------|---------|
| 1 | 33 | أوزع الدخل المالي للأسرة على حسب احتياجاتها | 4.11 | .962 | مرتفع |
| 2 | 30 | ابذل كل ما بوسعي لمساعدة أفراد أسرتي في الإدارة المالية | 3.93 | 1.008 | مرتفع |
| 3 | 32 | أنفق بشكل كامل على الأسرة من دخلي الخاص | 3.86 | .942 | مرتفع |
| 4 | 36 | أخصص جزء مالي للجانب الترفيهي | 3.84 | 1.015 | مرتفع |
| 5 | 35 | أساعد في تخصيص مبلغ شهري للحالات الطارئة | 3.80 | 1.173 | مرتفع |
| 6 | 34 | أحدد الضروريات من متطلبات الأسرة | 3.66 | 1.285 | متوسط |
| 7 | 38 | أتجه إلى شراء السلع الأقل سعراً | 3.61 | 1.101 | متوسط |
| 8 | 31 | أعتمد على أفراد أسرتي في تدبير مصروف المنزل | 3.43 | 1.173 | متوسط |
| 9 | 39 | أساهم مع أفراد أسرتي في مصروف المنزل | 3.24 | 1.402 | متوسط |
| 10 | 37 | أقتصد من نفقاتي الشخصية غير ضرورية | 2.90 | 1.589 | متوسط |
| | | المسؤولية الاقتصادية | 3.64 | .718 | متوسط |

يبين الجدول (19) أن الفقرة رقم (33) والتي تنص على "أوزع الدخل المالي للأسرة على حسب احتياجاتها" جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.11)، بينما جاءت الفقرة رقم (37) ونصها "أقتصد من نفقاتي الشخصية غير ضرورية" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.90). أما بقية الفقرات فقد تراوحت بين هذين المستويين، وبلغ المتوسط الحسابي لمجال المسؤولية الاقتصادية ككل (3.64).

مناقشة السؤال الأول، والذي نصه: ما مستوى كل من الضبط الذاتي والالتزام الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟

يتضح مما سبق أن مستوى الضبط الذاتي جاء بدرجة مرتفعة، وقد تعزى هذه النتيجة استناداً إلى طبيعة ومستوى القدرات التي يمتلكها المعلمين المقبلين على الزواج في ضبطهم لذاتهم، فوصول الضبط الذاتي لدى المعلمين المقبلين على الزواج لهذا المستوى، يبين أن المعلمين مدركين لأهمية الضبط الذاتي للفرد، فرغم الضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها المعلمين، إلا أنهم يملكون خبرات ومهارات تجعلهم

قادرين في التغلب على مثل هذه الضغوط والمشكلات، فهم ينظرون لأنفسهم على أنهم شريحة متعلمة ومسؤولة عن تربية الأجيال باعتبارها تمثل القدوة الحسنة في سلوكها أمام الزملاء والطلبة.

كما وجاء الاتزان الانفعالي بمستوى مرتفع، وضمن تفسير هذه النتيجة يتضح أن المعلمين يحصلون على التوجيه والإرشاد اللازم سواء في البيئة الأسرية، أم الجامعية، الذي قد يلعب في تحقيق مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لديهم. وبالتالي فإن هذا المستوى من الاتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج، هو حصيلة ما قدم لهم من توعية وتدريب وتوجيه مناسب مما نمى وطور من قدرتهم على تنظيم استجاباتهم الداخلية، والتي تتضمن العواطف، والمشاعر، والدوافع، والأفكار، والسوكات، والأحداث المتضاربة وفقاً لأهدافهم.

وبما أن نتائج الدراسة كشفت عن مستوى مرتفعاً لتحمل المسؤولية، فيمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن المعلمين المقبلين على الزواج قد طوروا خبرات مهنية واجتماعية تجعلهم أكثر قدرة على إدراك أساليب التفكير العميقة والتي تنعكس على أنماط سلوكهم وتصرفاتهم. إضافةً لذلك، فإن المعلمين المقبلين على الزواج -عينة الدراسة- كانوا على تواصل واحتكاك مع مختلف طبقات المجتمع نتيجةً لطبيعة عملهم، وهذا ما أثر على تطور المسؤولية الاجتماعية والشخصية لديهم. هذا فضلاً عن طبيعة العمل في التربية والتعليم التي تعد بيئة غنية بالخبرات والتفاعلات مع مختلف شرائح المجتمع، لذا فالمعلمين بشكل عام مدركين للمسؤوليات الملقاة على عاتقهم نتيجةً لما حصلوا عليه اثناء دراستهم وعملهم من خبرات غنية. حيث يحتاج الفرد إلى الكثير من الخبرة والتفاعل مع الآخرين وهذا ما تقدمه طبيعة العمل الذي يقوم به المعلمين في مجالهم مما انعكس على تصوراتهم وانطباعاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين. أما فيما يخص بعد المسؤولية الاقتصادية الذي جاء بدرجة متوسطة فقد يعود هذا إلى كثرة الأعباء والالتزامات التي يتعرض لها المعلم في حياته اليومية، وخاصة المقبلين على الزواج.

واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كيديل (Keidel, 2014) التي أظهرت مستويات منخفضة للضبط الذاتي عند المعلمين. كما واختلفت مع نتيجة الدراسة

الحالية مع نتيجة دراسة ابو عويضة (2018) التي أظهرت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة كان متوسط. في حين اتفقت إلى حد ما مع دراسة عريفين وآخرين (Ariffin, et, al, 2018) التي بينت أن مستوى تحمل المسؤولية كان بين متوسط ومرتفع لدى عينة الدراسة.

نتائج السؤال الثاني؛ والذي نصه: هل هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين مستوى تحمل المسؤولية بالضبط الذاتي والاتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي من جهة وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج من جهة أخرى، والجدول (20) يوضح ذلك.

جدول (20) معامل ارتباط بيرسون بين تحمل المسؤولية بالضبط الذاتي والاتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج

| المقاييس | الإحصائي | الاتزان الانفعالي |
|----------------|-------------------|-------------------|
| تحمل المسؤولية | معامل الارتباط | $-.474^{**}$ |
| | الدلالة الإحصائية | .000 |
| الضبط الذاتي | معامل الارتباط | $-.441^{**}$ |
| | الدلالة الإحصائية | .000 |

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يظهر جدول (20) معامل ارتباط بيرسون بين مستوى تحمل المسؤولية بالضبط الذاتي والاتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.474) وبدلالة احصائية (0.001)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي والضبط الذاتي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.441) وبدلالة احصائية (0.004).

مناقشة نتائج السؤال الثاني، والذي ينص على: "هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين مستوى تحمل المسؤولية بالضبط الذاتي والالتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟"

أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين مستوى تحمل المسؤولية بالضبط الذاتي والالتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن معظم المعلمين المقبلين هم من فئات متشابهة ومتقاربة، ويتعرضون لنفس الخبرات والحياة الأسرية، وهناك تشابه في المستوى الشخصي والاقتصادي والاجتماعي والأسري فيما بينهم، وهذه الخبرات تساعد على ارتفاع مستوى تحمل المسؤولية، وبالتالي ارتفاع في مستوى بالضبط الذاتي والالتزان الانفعالي لديهم.

من هنا فقد تبين أن جميع متغيرات الدراسة ارتبطت في قدرتها بالتأثير في شخصية المعلمين المقبلين على الزواج، وبالتالي تحسن توافقهم مع ذواتهم، ومجتمعهم، لذا يجب الحفاظ عليها من خلال التركيز بإعداد وتضمين البرامج الوقائية والعلاجية والبروتوكول العلاجي لهم بما تشير إليه التطورات البحثية ومخرجات الدراسة الحالية التي تتوافق مع مخرجات الدراسات العالمية، خاصة ما تناول مفاهيم علم النفس الايجابي كالضبط الذاتي والالتزان الانفعالي وارتباطها بمفهوم وفعالية تحمل المسؤولية.

نتائج السؤال الثالث؛ والذي ينص على: "ما القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بأبعاد تحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟"

للإجابة عن هذا السؤال استخدمت معادلة الانحدار المتعدد (Multiple Regression) للتنبؤ بأثر الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي على تحمل المسؤولية، وتم التحقق من إمكانية استخدام تحليل الانحدار المتعدد، وذلك من خلال استخدام الارتباط الخطي المتعدد (Multicollinearity) لاختبار فرض عدم وجود ارتباط عالي بين الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي، حيث تم إجراء اختبار معامل تضخم التباين (VIF) واختبار التباين المسموح (Tolerance) لكل متغير، حيث يجب أن لا يتجاوز معامل التضخم عن القيمة (10)، واختبار التباين المسموح (Tolerance) يجب أن يكون أكبر من (0.05). حيث أن معظمها لم تتجاوز هذا الحد. وهذا ما يؤكد عدم وجود

ارتباط عالي بين المتغيرات الديموغرافية المتنبأ بها على كل بعد من أبعاد تحمل المسؤولية. والجداول (21، 22) تبين ذلك.

جدول (21) نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لعلاقة تحمل المسؤولية بالضبط الذاتي ككل

| المتغيرات المستقلة | العامل β | T | Sig. | Tolerance | VIF |
|---|----------------|--------|------|-----------|-------|
| الحد الثابت | 3.741 | 13.671 | .000 | *** | *** |
| المسؤولية الشخصية | -.093 | -1.308 | .192 | .693 | 1.444 |
| المسؤولية الاجتماعية | -.167 | -1.476 | .142 | .274 | 3.650 |
| المسؤولية الأسرية | .072 | .567 | .571 | .219 | 4.569 |
| المسؤولية الاقتصادية | -.378 | -2.937 | .004 | .213 | 4.689 |
| R=0.558 R ² =0.312 ف=22.09 الدلالة الاحصائية=0.00 | | | | | |

يبين الجدول (21) تحليل الانحدار المتعدد لأثر تحمل المسؤولية على الضبط الذاتي ككل، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين تحمل المسؤولية والضبط الذاتي ككل بلغ قيمة معامل التفسير (0.558) حيث فسر تحمل المسؤولية ما نسبته (55.8%) من الضبط الذاتي لدى المعلمين المقبلين على الزواج.

ويوضح الجدول (24) قيمة ف ومستوى الدلالة لمعرفة أثر دلالة معنوية الانحدار للضبط الذاتي ككل. حيث يتضح من خلال الجدول أعلاه بان قيمة مستوى الدلالة للضبط الذاتي ككل اقل من (0.05) وهو ما يؤكد صلاحية النموذج لقياس أثر تحمل المسؤولية على الضبط الذاتي ككل.

كما تبين أن الأبعاد التي تؤثر على الضبط الذاتي الكلي هي بعد المسؤولية الاقتصادية، حيث بلغت قيم مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فإنه يوجد أثر لهذا البعد على الضبط الذاتي ككل، حيث بلغت قيمة التأثير (-) $\beta=0.378$ ، والتي تبين مدى تأثير هذا البعد على الضبط الذاتي، أي أن الضبط الذاتي ككل يقل عند المعلمين المقبلين على الزواج بزيادة مستوى بعد المسؤولية الاقتصادية بقيمة (0.378) درجة.

جدول (22) نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لعلاقة الضبط الذاتي بالاتزان الانفعالي ككل

| المتغيرات المستقلة | العامل β | T | Sig. | Tolerance | VIF |
|--|----------------|--------|----------------|-----------|-------|
| الحد الثابت | 3.770 | 14.796 | .000 | *** | *** |
| التحكم والسيطرة على الانفعالات | .033 | .551 | .582 | .976 | 1.024 |
| المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث | -.485 | -5.997 | .000 | .547 | 1.827 |
| | $R^2=0.298$ | ف= | الدلالة | | |
| | $R=0.546$ | 27.79 | الاحصائية=0.00 | | |

يبين الجدول (22) تحليل الانحدار المتعدد لأثر الاتزان الانفعالي على الضبط الذاتي ككل، حيث أظهرت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد بين الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي ككل بلغ قيمة معامل التفسير (0.546) حيث فسر الاتزان الانفعالي ما نسبته (54.6%) من الضبط الذاتي لدى المعلمين المقبلين على الزواج.

ويوضح الجدول (23) قيمة ف ومستوى الدلالة لمعرفة أثر دلالة معنوية الانحدار للضبط الذاتي ككل. حيث يتضح من خلال الجدول أعلاه بان قيمة مستوى الدلالة للضبط الذاتي ككل اقل من (0.05) وهو ما يؤكد صلاحية النموذج لقياس أثر الاتزان الانفعالي على الضبط الذاتي ككل.

كما تبين أن الأبعاد التي تؤثر على الضبط الذاتي الكلي هي بعد المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من (0.05)، وعليه فانه يوجد أثر لهذا البعد على الضبط الذاتي ككل، حيث بلغت قيمة التأثير لبعد الاستجابة السلوكية ($\beta=0.5997-$)، والتي تبين مدى تأثير هذا البعد على الضبط الذاتي، أي أن الضبط الذاتي ككل يقل عند المعلمين المقبلين على الزواج بزيادة بعد المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث بقيمة (0.5997) درجة.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث؛ والذي ينص على: "ما القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بأبعاد تحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج؟"

أشارت نتائج الدراسة أن المتغيرات المتنبئة (الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي) كانت عامل تنبؤ دال إحصائياً في تحمل المسؤولية. مما يؤكد أن امتلاك مستويات

مرتفعة من هذه المتغيرات مرتبط بشكل واضح بعمق التفكير واستدلال مختلف الأنماط السلوكية القادرة على المساعدة في تجاوز مختلف الضغوط الحياتية. كما وأن القدرة والسيطرة على الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي مؤشراً إلى أن الفرد لديه مهارات معرفية وسلوكية تجعله أقدر على تحمل المسؤوليات الملقاة على عاتقه، والتي تستعدي منه السيطرة على سلوكياته وأفعاله والتحلي بالاتجاهات الايجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، ومحاولة استغلال نقاط القوة لدى الفرد وتوظيفها من أجل جعل الخبرة السلبية فرصة للتعلم والتعامل مع مختلف الصعوبات. من أجل مساعدة ذاته على تحقيق ما يصبو إليه. كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الفرد المدرك لذاته وقادر على فهمها ويتحلى بالجوانب الايجابية وقادر على إيجاد توازن فاعل بين الانفعالات السلبية والإيجابية التي يمر بها، ويكون لديه القدرة على إظهار الأنماط السلوكية الايجابية المتمثلة بالتحكم والسيطرة على الانفعالات، والمرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، والتي تعكس شخصية قادرة على فهمه مختلف ديناميكيات التفاعلات الاجتماعية بالبيئة المحيطة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن المعلمين المقبلين على الزواج هم مدركين وقادرين على ضبط انفسهم، والتحلي بالجوانب الايجابية وقادرين على إيجاد توازن فاعل بين الانفعالات السلبية والإيجابية التي يمرون بها، لذا فهم أكثر قدرة على إظهار الأنماط السلوكية الايجابية المتمثلة بالتحكم والسيطرة على الانفعالات، والمرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، والتي تعكس شخصية قادرة على فهم مختلف المسؤوليات المحيطة بهم. كما ويمكن عزو هذه النتيجة انطلاقاً من دور ضبط الذاتي في التحكم بالسلوك، وتوجيهه الاتجاه الصحيح، وهذا ما أشار إليه كريستال(2012, Chrystal) إلى أن الاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية يرتبطان بشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية، وخاصة القدرة على ضبط الذات. ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن تمتع الفرد بقدرة على ضبط الذات، كلما استطاع أن يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من السيطرة على سلوكياته.

نتائج السؤال الرابع؛ والذي ينص على: "هل تختلف القدرة التنبؤية لمستوى الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى عينة المعلمين المقبلين على الزواج باختلاف (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)"؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد MANCOVA لإيجاد الفروقات بين المتوسطات الحسابية لمستوى الضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى عينة المعلمين المقبلين على الزواج باختلاف (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)، وفيما يلي عرض النتائج: أولاً: تحمل المسؤولية.

ولإيجاد الفروقات بين المتوسطات الحسابية لتحمل المسؤولية تبعا لمتغيرات الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لتحمل المسؤولية تبعا للمتغيرات: (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)، على النحو التالي:

جدول (23) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية تبعا لمتغيرات الدراسة

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | الفئة | المتغيرات |
|-------------------|-----------------|-------|---------------|------------------|
| .27 | 3.30 | 128 | اقل من 25 سنة | الفئة العمرية |
| .09 | 3.53 | 222 | 25 سنة فأكثر | |
| .18 | 3.52 | 220 | ذكر | الجنس |
| .17 | 3.31 | 130 | أنثى | |
| .31 | 3.39 | 209 | بكالوريوس | المستوى التعليمي |
| .14 | 3.27 | 141 | دراسات عليا | |

يتضح من الجدول (23) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. ولاختبار دلالة هذه الفروق فقد أجري تحليل التباين الثلاثي (3-WAYS ANOVA without interactions) للدرجة الكلية. والجدول (24) يلخص النتائج.

جدول (24) تحليل التباين الثلاثي لدرجات أفراد العينة في ضوء متغيرات الدراسة

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط مجموع المربعات | قيمة ف المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|------------------|----------------|-------------|----------------------|-----------------|-------------------|
| الفئة العمرية | .295 | 3 | .148 | 4.468 | *.013 |
| الجنس | .497 | 3 | .248 | 7.510 | *.001 |
| المستوى التعليمي | .485 | 3 | .243 | 7.339 | *.001 |
| الخطأ | 6.380 | 341 | .033 | | |
| الكلية | 2256.721 | 350 | | | |

يتضح من الجدول (24) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لتحمل المسؤولية تعزى لمتغيرات الدراسة (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي). كما قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة حول تحمل المسؤولية بأبعاده الفرعية تبعا لمتغيرات الدراسة (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)، والجدول (25) يوضح النتائج.

جدول (25) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على تحمل المسؤولية بأبعاده الفرعية بمجالاته في ضوء متغيرات الدراسة

| المتغيرات | مستويات المتغيرات | الإحصائي | الشخصية | الاجتماعية | الأسرية | الاقتصادية |
|------------------|-------------------|-------------------|---------|------------|---------|------------|
| الفئة العمرية | اقل من 25 سنة | الوسط الحسابي | 2.91 | 4.35 | 2.29 | 4.16 |
| | | الانحراف المعياري | .39 | .45 | .44 | .37 |
| | 25 سنة فأكثر | الوسط الحسابي | 2.89 | 4.35 | 2.28 | 4.15 |
| | | الانحراف المعياري | .40 | .62 | .51 | .45 |
| الجنس | نكر | الوسط الحسابي | 2.91 | 4.33 | 2.29 | 4.15 |
| | | الانحراف المعياري | .40 | .55 | .47 | .49 |
| | أنثى | الوسط الحسابي | 2.74 | 4.57 | 2.13 | 4.27 |
| | | الانحراف المعياري | .44 | .52 | .45 | .44 |
| المستوى التعليمي | بكالوريوس | الوسط الحسابي | 2.74 | 4.57 | 2.13 | 4.27 |
| | | الانحراف المعياري | .44 | .52 | .45 | .44 |
| | دراسات عليا | الوسط الحسابي | 2.88 | 4.06 | 2.37 | 3.88 |
| | | الانحراف المعياري | .42 | .74 | .54 | .70 |

يتضح من الجدول (25) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لتحمل المسؤولية في ضوء توزيعها حسب متغيرات

الدراسة. مما يبرر إجراء تحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-WAYS MANOVA without interaction)، والجدول (26) يوضح النتائج المتعلقة بتحليل التباين الثلاثي المتعدد.

جدول (26) تحليل التباين الثلاثي المتعدد لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لتحمل المسؤولية بأبعاده في ضوء متغيرات الدراسة

| الأثر | الاختبار المتعدد | قيمة الاختبار المتعدد | قيمة فالكلية المحسوبة | درجة حرية الفرضية | درجة حرية الخطأ | الدلالة الإحصائية |
|------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| الفئة العمرية | Wilks' Lambda | .926 | 1.849 ^b | 8.000 | 380.000 | .067 |
| الجنس | Wilks' Lambda | .908 | 2.355 ^b | 8.000 | 380.000 | .018 |
| المستوى التعليمي | Wilks' Lambda | .683 | 9.984 ^b | 8.000 | 380.000 | .000 |

يتضح من الجدول (26) وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في مجالات تحمل المسؤولية تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي. كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في مجالات تحمل المسؤولية لمتغير الفئة العمرية. وللتأكد من هذه النتيجة فقد أجري تحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-WAYS MANOVA without interaction) على درجات أفراد العينة على تحمل المسؤولية تعزى لمتغيرات (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)، والجدول (27) يلخص النتائج.

جدول (27) نتائج تحليل التباين الثلاثي المتعدد لدرجات أفراد العينة على مجالات تحمل المسؤولية في ضوء متغيرات الدراسة

| مصدر التباين | المتغير التابع | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط مجموع المربعات | قيمة ف المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|------------------|----------------|----------------|-------------|----------------------|-----------------|-------------------|
| الفئة العمرية | الشخصية | .031 | 2 | .015 | .096 | .908 |
| | الاجتماعية | 1.791 | 2 | .896 | 2.536 | .082 |
| | الأسرية | .005 | 2 | .003 | .012 | .989 |
| | الاقتصادية | .578 | 2 | .289 | .943 | .391 |
| الجنس | الشخصية | .254 | 2 | .127 | .801 | .450 |
| | الاجتماعية | 1.622 | 2 | .811 | 2.297 | .103 |
| | الأسرية | .111 | 2 | .055 | .238 | .789 |
| | الاقتصادية | 1.525 | 2 | .762 | 2.489 | .086 |
| المستوى التعليمي | الشخصية | 2.568 | 2 | 1.284 | 8.112 | *.000 |
| | الاجتماعية | 12.972 | 2 | 6.486 | 18.365 | *.000 |

| مصدر التباين | المتغير التابع | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط مجموع المربعات | قيمة ف المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|--------------|----------------|----------------|-------------|----------------------|-----------------|-------------------|
| الخطأ | الأسرية | 5.770 | 2 | 2.885 | 12.351 | *.000 |
| | الاقتصادية | 6.954 | 2 | 3.477 | 11.351 | *.000 |
| | الشخصية | 30.547 | 248 | .158 | | |
| | الاجتماعية | 68.161 | 248 | .353 | | |
| | الأسرية | 45.082 | 248 | .234 | | |
| | الاقتصادية | 59.118 | 248 | .306 | | |
| | الشخصية | 1705.722 | 350 | | | |
| | الاجتماعية | 3592.188 | 350 | | | |
| | الأسرية | 1138.000 | 350 | | | |
| | الاقتصادية | 3276.922 | 350 | | | |

يتضح من الجدول (27) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) تعزى لمتغير المستوى التعليمي في جميع ابعاد الدراسة، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) تعزى لمتغيرات (الفئة العمرية والجنس) في جميع أبعاد المقياس.

ثانياً: الضبط الذاتي

ولإيجاد الفروقات بين المتوسطات الحسابية للضبط الذاتي تبعا لمتغيرات الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للضبط الذاتي تبعا للمتغيرات: (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)، على النحو التالي:

جدول (28) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية

تبعا لمتغيرات الدراسة

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | الفئة | المتغيرات |
|-------------------|-----------------|-------|---------------|------------------|
| .25 | 2.92 | 128 | اقل من 25 سنة | الفئة العمرية |
| .14 | 2.91 | 222 | 25 سنة فأكثر | |
| .24 | 2.93 | 220 | ذكر | الجنس |
| .22 | 2.94 | 130 | أنثى | |
| .22 | 2.86 | 209 | بكالوريوس | المستوى التعليمي |
| .25 | 2.97 | 141 | دراسات عليا | |

يتضح من الجدول (28) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للضبط الذاتي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. واختبار دلالة هذه الفروق فقد أجري تحليل التباين الثلاثي (3-WAYS ANOVA without interactions) للدرجة الكلية. والجدول (29) يلخص النتائج. جدول (29) تحليل التباين الثلاثي عديم التفاعل لدرجات أفراد العينة في ضوء متغيرات الدراسة

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط مجموع المربعات | قيمة ف المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|------------------|----------------|-------------|----------------------|-----------------|-------------------|
| الفئة العمرية | .028 | 2 | .014 | .319 | .727 |
| الجنس | .027 | 2 | .013 | .305 | .738 |
| المستوى التعليمي | .344 | 2 | .172 | 3.916 | *.022 |
| الخطأ | 8.489 | 193 | .044 | | |
| الكلية | 1710.080 | 200 | | | |

يتضح من الجدول (29) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للضبط الذاتي تعزى لمتغير المستوى التعليمي، في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للضبط الذاتي تعزى لمتغيرات الدراسة (الفئة العمرية، الجنس).

ثالثاً: الاتزان الانفعالي

لإيجاد الفروقات بين المتوسطات الحسابية للاتزان الانفعالي تبعا لمتغيرات الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي تبعا للمتغيرات: (المستوى التعليمي، الجنس، الفئة العمرية)، على النحو التالي:

جدول (30) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية تبعا لمتغيرات الدراسة

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | الفئة | المتغيرات |
|-------------------|-----------------|-------|---------------|------------------|
| .33 | 3.51 | 128 | اقل من 25 سنة | الفئة العمرية |
| .14 | 3.64 | 222 | 25 سنة فأكثر | |
| .06 | 3.66 | 220 | ذكر | الجنس |
| .30 | 3.45 | 130 | أنثى | |
| .30 | 3.51 | 209 | بكالوريوس | المستوى التعليمي |
| .20 | 3.65 | 141 | دراسات عليا | |

يتضح من الجدول (30) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. ولاختبار دلالة هذه الفروق فقد أجري تحليل التباين الثلاثي (3-WAYS ANOVA without interactions) للدرجة الكلية. والجدول (31) يلخص النتائج.

جدول (31) تحليل التباين الثلاثي عديم التفاعل لدرجات أفراد العينة في ضوء متغيرات الدراسة

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط مجموع المربعات | قيمة ف المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|------------------|----------------|-------------|----------------------|-----------------|-------------------|
| الفئة العمرية | .055 | 3 | .027 | .459 | .633 |
| الجنس | .389 | 3 | .194 | 3.264 | *.040 |
| المستوى التعليمي | 1.040 | 3 | .520 | 8.738 | *.000 |
| الخطأ | 11.488 | 247 | .060 | | |
| الكلية | 2563.574 | 350 | | | |

يتضح من الجدول (31) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي تعزى لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي، في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الفئة العمرية. كما وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة حول الاتزان الانفعالي بأبعاده الفرعية تبعا لمتغيرات الدراسة (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)، والجدول (32) يوضح النتائج.

جدول (32) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الاتزان الانفعالي بأبعاده الفرعية بمجالاته في ضوء متغيرات الدراسة

| المتغيرات | مستويات المتغيرات | الإحصائي | التحكم والسيطرة | المرونة في التعامل |
|---------------|-------------------|-------------------|-----------------|--------------------|
| الفئة العمرية | اقل من 25 سنة | الوسط الحسابي | 3.15 | 3.66 |
| | | الانحراف المعياري | .21 | .40 |
| | 25 سنة فأكثر | الوسط الحسابي | 3.14 | 4.00 |
| | | الانحراف المعياري | .17 | .31 |
| الجنس | ذكر | الوسط الحسابي | 2.91 | 4.33 |
| | | الانحراف المعياري | .19 | .18 |
| | أنثى | الوسط الحسابي | 3.10 | 4.57 |
| | | الانحراف المعياري | .16 | .62 |

| المرونة في التعامل | التحكم والسيطرة | الإحصائي | مستويات المتغيرات | المتغيرات |
|--------------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|
| 4.00 | 3.84 | الوسط الحسابي | بكالوريوس | المستوى التعليمي |
| .52 | .34 | الانحراف المعياري | | |
| 3.68 | 3.17 | الوسط الحسابي | دراسات عليا | |
| .33 | .13 | الانحراف المعياري | | |

يتضح من الجدول (32) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. مما يبرر إجراء تحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-WAYS MANOVA without interaction) والجدول (33) يوضح النتائج المتعلقة بتحليل التباين الثلاثي المتعدد.

جدول (33) تحليل التباين الثلاثي المتعدد لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي بأبعاده في ضوء متغيرات الدراسة

| الأثر | الاختبار المتعدد | قيمة الاختبار المتعدد | قيمة فالكلية المحسوبة | درجة حرية الفرضية | درجة حرية الخطأ | الدلالة الإحصائية |
|------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| الفئة العمرية | Wilks' Lambda | .959 | 1.335 ^b | 6.000 | 382.000 | .241 |
| الجنس | Wilks' Lambda | .874 | 4.430 ^b | 6.000 | 382.000 | *.000 |
| المستوى التعليمي | Wilks' Lambda | .822 | 6.543 ^b | 6.000 | 382.000 | *.000 |

يتضح من الجدول (33) وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في مجالات الاتزان الانفعالي تبعا لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي. كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) في مجالات الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الفئة العمرية. وللتأكد من هذه النتيجة فقد أجري تحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-WAYS MANOVA without interaction) على درجات أفراد العينة على الاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)، والجدول (34) يلخص النتائج.

جدول (34) تحليل التباين الثلاثي المتعدد لدرجات أفراد العينة على مجالات الاتزان الانفعالي في ضوء متغيرات الدراسة

| الدلالة الإحصائية | قيمة ف المحسوبة | متوسط مجموع المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | المتغير التابع | مصدر التباين |
|-------------------|-----------------|----------------------|-------------|----------------|--------------------|------------------|
| *.012 | 4.553 | .165 | 2 | .031 | التحكم والسيطرة | الفئة العمرية |
| *.000 | 11.683 | 1.341 | 2 | 1.791 | المرونة في التعامل | الجنس |
| .145 | 1.952 | .071 | 2 | .254 | التحكم والسيطرة | المستوى التعليمي |
| .283 | 1.271 | .146 | 2 | 1.622 | المرونة في التعامل | الخطأ |
| 6.043 | .219 | 1.284 | 2 | 2.568 | التحكم والسيطرة | الخطأ |
| 3.447 | .396 | 6.486 | 2 | 12.972 | المرونة في التعامل | الخطأ |
| | | .158 | 248 | 30.547 | التحكم والسيطرة | الخطأ |
| | | .353 | 248 | 68.161 | المرونة في التعامل | الخطأ |
| | | | 350 | 1705.722 | التحكم والسيطرة | الخطأ |
| | | | 350 | 3592.188 | المرونة في التعامل | الخطأ |

يتضح من الجدول (34) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي في جميع أبعاد الدراسة. كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) تعزى لمتغير الفئة العمرية في جميع أبعاد الاتزان الانفعالي. مناقشة نتائج السؤال الرابع؛ والذي ينص على: ما القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بأبعاد تحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج باختلاف (الفئة العمرية والجنس والمستوى التعليمي)؟

أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية لمجالات الاتزان الانفعالي (المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث، والتحكم والسيطرة على الانفعالات) ولمجالات تحمل المسؤولية (المسؤولية الاجتماعية، والمسؤولية الشخصية، والمسؤولية الاقتصادية) لدى المعلمين المقبلين على الزواج تُعزى لمتغيرات: (الجنس، والمؤهل العلمي، والفئة العمرية). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن أفراد عينة الدراسة مهما كان جنسهم ومؤهلهم العلمي وفئاتهم العمرية فهم يتعرضون لنفس الخبرات المهنية مما يعني أنهم يوظفون أنماط سلوكية متشابهة ناتجة عما اكتسبوه من خبرات في حياتهم المهنية. كما وقد تعزى هذه النتيجة إلى حرص المعلمين المقبلين على الزواج إلى تحقيق الذات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن خبرات المعلمين المقبلين على الزواج مهما اختلف جنسهم، ومؤهلهم العلمي، وفئتهم العمرية، لا تختلف بشكل كبير كما أن مساراتهم الأكاديمية والوظيفية متشابهة مما يعني أن ما تعرضوا إليه من خبرات أكاديمية ومهنية مختلفة متشابهة بشكل كبير الأمر الذي يفرض عليهم متطلبات مهنية واحدة ونسبة إنجاز واحدة دون مراعاة لطبيعة الجنس فالتعامل داخل المؤسسات يتم بشكل كبير وفق قواعد عمل موحدة لجميع العاملين.

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة عريفين وآخرين (Ariffin, et, al, 2018) التي بينت أن مستوى تحمل المسؤولية لدى المعلمين جاء بين المتوسط والمرتفع.

2.4 التوصيات

في ضوء النتائج يوصي الباحث بما يلي

1. بما أن مستوى الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج جاءت مرتفعة، لذا ندعو المؤسسات التعليمية إلى عقد برامج إرشادية وتربوية، للحفاظ على هذا المستوى من الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية.
2. بما أن هناك علاقة ايجابية بين الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية، لذا ننصح بتفعيل دور الإرشاد الأكاديمي والنفسي بهدف الحفاظ على هذا المستوى من الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي لدى المعلمين المقبلين على الزواج الذي جاء مرتفعاً، مما ينعكس إيجابياً على الكثير من الخصائص النفسية والاجتماعية وبالذات تحمل المسؤولية.
3. إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية تحاول الكشف عن علاقة تحمل المسؤولية بمتغيرات نفسية أخرى مثل التنظيم الانفعالي، والمرونة النفسية.. وغيرها لدى المعلمين المقبلين على الزواج.
4. إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية التي تحاول الكشف عن علاقة الضبط الذاتي والالتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية ، تعنى بعينات أخرى ومناطق أخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو حسونة، نشأت. (2012). بناء مقاييس لتقييم ضبط الذات وإدارتها لدى طلبة الجامعات الأردنية. مجلة علم التربية المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية. 13(38). 15-43.
- أبو عويضة، اريج حسان. (2018). الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وعلاقتهما باتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. مجلة مشكاة، 15(3)، 193-267. <http://dstore.alazhar.edu>.
- أحمد، سهير كامل. (1999). الصحة النفسية والتوافق. ط2، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- البلوشي، حامد. (2018). المسؤولية المجتمعية في الإسلام وأثرها في تنمية المجتمعات العربية. مجلة ريادة الأعمال الإسلامية، 3(1)، 23-47.
- بنى يونس، محمد محمود. (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، 19(3)، 925 - 952.
- بنى يونس، محمد. (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 19(3)، 926-995.
- التميمي، عماد والتميمي، إيمان. تعزيز ثقافة الحوار وآثارها التربوية والاجتماعية، رؤية إسلامية. دراسات - علوم الشريعة والقانون، 41(1)، 64-81.
- الحبشي، وائل على. (2020). أثر دورات المقبلين على الزواج في رفع مستوى الاستقرار الأسري للأسر الناشئة. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 14(3)، 333-381.
- الحجرف، شيخة بداح. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت. مجلة القراءة والمعرفة، 232(24)، 177-201.

الحريبي، هالة فاروق أحمد. (7007). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء من الجنسين وعلاقتها بالاتزان الانفعالي في المرحلة من (21-21). أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة. الحمدان، عبدالعزيز بن راشد. (2018). واقع المسؤولية الاجتماعية في الأسرة السعودية والنظريات الاجتماعية المفسرة لها: دراسة وصفية مطبقة في المسؤولية الاجتماعية للأسرة بالمجتمع السعودي. مجلة الخدمة الاجتماعية، 5(59)، 481-506.

رابحي، عبد المالك. (2019). مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية: دراسة ميدانية ببعض مدارس مدينة الأغواط. مجلة العلوم الاجتماعية، 32(7)، 140-153.

الربيع، فيصل وعطية رمزي. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة دراسات العلوم التربوية، 43(3)، 1117-1136. ريان، محمود إسماعيل. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة: فلسطين.

ريحاني، سليمان وطنوس، عادل. (2012). العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8(3)، 183-194. زيادة، أحمد رشيد عبد الرحيم. (2012). تحقيق الذات بين النظرية والتطبيق. الأردن: الوراق للنشر والتوزيع.

الشناوي، محمد محروس، وعبد الرحمن، محمد. (1998). العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، القاهرة: دار قباء.

صالح، عواطف حسين. (2007). الرضا الزوجي وعلاقته بالتعبير الانفعالي والاستثمار المتنوع لشريكة الحياة لدى الرجال المتزوجين من نساء عاملات وغير عاملات. مجلة كلية طنطا التربوية، 2(37)، 45-98.

عبد الستار، إبراهيم. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ومبادئ تطبيقه. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

علي، محمد ومصطفى أحمد. (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. الرياض: دار الزهراء.

عون، علي. (2019). مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية "دراسة ميدانية" ببعض مدارس مدينة الأغواط. مجلة العلوم الاجتماعية، 32(6)، 140 - 153.

قاعود، محمود عبد العزيز محمد. (1992). تقديرات الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق، مصر.

كمال، رباب إبراهيم. (2016). السلوك الفوضوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين والمتأخرين دراسيا (دراسة مقارنة). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس: مصر.

مرسلي، حليلة. (2019). استراتيجيات تطبيق المسؤولية الاجتماعية ودورها في تعزيز كفاءة المورد البشري، دراسة حالة مؤسسة ميناء مستغام. مجلة البشائر الاقتصادية، 5(2)، 1096-1108.

مزور، اشريف. (2020). نظرية الذات لكارل روجرز. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، 65(5): 127-136.

المسعودي، عبد. (2002). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

ملحم، سامي محمد. (2004). سيكولوجية التعلم والتعليم الأسس النظرية والتطبيقية. ط7، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الهاشمي، عبد الحميد. (1984). أصول علم النفس العام. ط1، جدة: دار الشروق. ويتيج، أنوف. (1995). مقدمة في علم النفس نظريات ومسائل. ترجمة: عادل عز الدين الأشول وآخرون، ط3، القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Amjal, A., Batool, A., Abid, S. & Iqbal, H. (2019). Self-concept and self-esteem among adults. **Peshawar Journal of Psychology & Behavioral Sciences (PJPBS)**, 4(2), 237-246.
- Angulo, L. & González, A. (2020). Counseling: Alternative To Increase Self-Responsibility And Self-Efficacy Before COVID-19. **Medisur**, 18(3), 307-312.
- Ariffin, T., Bush, T. & Nordin, H. (2018). Framing The Roles And Responsibilities Of Excellent Teachers: Evidence From Malaysia. **Teaching And Teacher Education**, 73(1), 14-23.
- Axel, G, & Kerstin, Sr.(2018). Motivational Foundations Of Self-Control And Mindfulness And Their Role In Study–Leisure Conflicts. **Learning And Individual Differences**. 68 (6). 72-84.
- Bandura, A. (1989). Social Foundation Of Thoughts And Actions. New York, Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory Of Self Regulation. **Organizational Behavior And Human Decision Processes**,50(2),248-287.
- Bandura, A.(1982).Self-Efficacy Mechanism In Human Agency. **American Psychologist**, 37(3),122-147.
- Barron. R. (1981). **Human Adjustment And Personal Growth**, Seven Pathways, John Wiley And Sons, Newyork.
- Barthea, B., Messingb, K. & Abbas, L. (2011). **Strategies Used By Women Workers To Reconcile Family Responsibilities With Atypical Work Schedules In The Service Sector**. Work, 40, Doi: 10.3233/Wor-2011-1267, 547-558.
- Baumeister, R., Vohs, K. And Tice, D. (2007). The Strength Model Of Self-Control. **Journal Of The Association For Psychological Science**, 16(3), 351-355.
- Bell, Ch, & Davis, D, & Griffin, B, Ashby E,. (2016).The Promotion Of Self-Forgiveness, Responsibility, And Willingness To Make Reparations Through A Workbook Intervention. **The Journal Of Positive Psychology** 12(6):1-8.
- Cheung P. (2019). Changing Perception Of The Rights And Responsibilities In Family Care For Older People In Urban China. **Journal Of Aging & Social Policy**, 31(4), 298-320.
- Chrystal, E. (2012). The Construction And Idigenous Emotional Stability Scale Master Thiese, **Faculty Of Humenites Of Johannesburg Of Psychology**, 47 (1): 25- 31.
- Chrystal, E. 2012. The Construction And Idigenous Emotional Stability Scale< Master Thiese, **Faculty Of Humenites Of Johannesburg Of Psychology**, 47 (1): 25- 31.

- Coertjens, L., Pauw, J., Maeyer, S. & Petegem, P. (2010). Do Schools Make Difference In Their Students' Environmental Attitudes And Awareness? Evidence From PISA 2006. **International Journal Of Science And Mathematics Education**, 8(1), 497-522.
- Csillik, A. (2013). Understanding motivational interviewing effectiveness: contributions from Rogers' client-centered approach. **The Humanistic Psychologist**, 41(4), 350-363.
- Dale, S. (2001). **Self-Regulation Through Goal Setting**. Greensboro, University Of North Carolina.
- Duckworth, A & Gross, J. (2014). **Self-Control And Grit: Related But Separable Determinants Of Success**. Current Directions In Psychological Science. P. 1-7.
- Epstein, R. (1997). **Self-Help Without The Hype**. Atlanta, Performance Management Publications.
- Eysenck , H.J (1952) **The Scientific Study Of Personality London. Routledge**. And Kegan. Pule.
- Eysenck, H.J. And Arnold, W. And Milli, R. (1972). **Encycloepadia Of Psychology**, Vol 2 , Berne.
- Febbraro, G .A .R.,& Chum, G. A. (1998). Meta-Analytic Investigation Of The Effectiveness Of Self-Regulatory Components In The Treatment Of Adult Problem Behaviors. **Clinical Psychology Review**, 18 (3),143-161.
- Fromm, E. (1994). **Escape From Freedom**. Macmillan: Routledge.
- Gitlin, L. (2019). Whose Responsibility Is It? Balancing Individual, Family, And Societal Needs For Supporting Seriously Ill Older Adults. **Journal Of The American Geriatrics Society**, 67(52), 457-460.
- Goldstein, A. P, & Kanfer, F. H. (1984). **Helping People Change: A Text Book Of Methods**. Inc: Pergramon Press.
- Goleman, D. (2000). **An EI-Based Theory Of Performance**. The Emotionally Intelligent Workplace: How To Select For, Measure, And Improve Emotional Intelligence In Individuals, Groups, And Organizations (Pp. 1-18). San Francisco: Jossey-Bass.
- Hagger, M. (2019). **The Reasoned Action Approach And The Theories Of Reasoned Action And Planned Behavior**. In D. S. Dunn (Ed.), Oxford Bibliographies In Psychology. New York, NY: Oxford University Press. Doi: 10.1093/OBO/9780199828340- 0240.
- Hagbin, M.& Shaterian, F.& Hosseinzadeh, D& Griffiths, M. D. (2013). A Brief Report On The Relationship Between Self-Control, Video Game Addiction And Academic Achievement In Normal And Adhd Students. **Journal Of Behavioral Addictions**, 4 (2), 239-243.
- Halford, W. (2003). **Brief Therapy For Couples**, New York, Guilford Publications.

- Henley, M. (2010). Teaching Self-Control To Young Children. *Reaching Today, S Yonth: The Community Circle Of Caring Journal*, 1(1): 13-26.
- Henley, M. (2010). Teaching Self-Control To Young Children. *Reaching Today, Yonth: The Community Circle Of Caring Journal*, 1(1): 13-26.
- Ismail, N. & Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's self-theory and personality. *Journal of Educational, Health & Community Psychology*, 4(3), 28-36.
- Izgar, G. (2018). An Opportunity For Values Education In Higher Education: Social Responsibility And Healthy Living Course. *International Journal Of Evaluation And Research In Education*, 7(4), 331-340.
- James , W.(1950). **The Principles Of Psychology**, New York, Basic Book
- James, W.,. (1982). **Psychology: The Briefer Course**. New York: Henry .
- Jusoh, A. & Hussain, S. (2015). Choice theory and reality therapy (CTRT) group counseling module. *Asian Journal of Humanities & Social Studies*, 3(4), 313-318.
- Keidel, S.(2014). **Teacher Demographics, Professional Preparation, & Training Needs Associated With Classroom Management Based On Teachers' Self-Reported Survey**. Unpublished Doctoral Dissertation. Azusa Pacific University.
- Kentish-Barnes, N., Cohen-Solal, Z., Souppart, V., Cheisson, G., Joseph, L., Martin-Lefèvre, L., Si Larbi, A., Viquesnel, G., Marqué, S., Donati, S., Charpentier, J., Pichon, N., Zuber, B., Lesieur, O., Ouendo, M., Renault, A., Le Maguet, P., Kandelman, S., Thuong, M., Floccard, B., Mezher, C., Duranteau, J. & Azoulay, E. (2019). Being Convinced And Taking Responsibility: A Qualitative Study Of Family Members' Experience Of Organ Donation Decision And Bereavement After Brain Death. *Critical Care Medicine [Crit Care Med]*, 47(4), 526-534.
- Kevin. E (1990). **The Secret Maturity Second Edition Reprinted By Permission Plum Three**, London.
- Zhu, Y., Au, W. And Cryates, G. (2012). **Students' Self-Control And Learning Outcome In A University Blended Course**. Retrieved From Linda.Zhu@Unisa.Edu.Au.
- Kim, H., Kang, H. & Johnson-Motoyama, M. (2017). The Psychological Well-Being Of Grandparents Who Provide Supplementary Grandchild Care: A Systematic Review. *Journal Of Family Studies*, 23, 118–141.

- Kumar. A.C(2013). Development And Standardization Of Self Control Scale For B.Ed., Teacher Trainees. **Golden Research Thoughts**.8(2).1-5p.
- Lečei, A. & Vodopivec, J. (2014). Implicit theories of educators and William Glasser's choice theory. **Metodički obzori/Methodological Horizons**, 9(2), 35-46.
- Lečei, A. & Vodopivec, J. (2014). Implicit Theories Of Educators And William Glasser's Choice Theory. **Metodički Obzori/Methodological Horizons**, 9(2), 35-46.
- Ledbetter, A. & Beck, S. (2014). A Theoretical Comparison Of Relational Maintenance And Closeness As Mediators Of Family Communication Patterns In Parent-Child Relationships. **Journal Of Family Communication**, 14(3), 230-252.
- Li, P. & Johnson, L. (2018). Couples' depression and relationship satisfaction: examining the moderating effects of demand/withdraw communication patterns. **Journal of Family Therapy**, 40(1), 63-85.
- Logue, A. (1995). **Self-Control: Waiting Until Tomorrow For What You Want Today**. New York: Prentice Hall.
- Lopez, L. (2000). **Self-Control Skills As Applied To Occupational Safety**, Revisit De Psychologies De La Universidad De Chile, 9(1): 61-74.
- Mergler, A. (2008). Personal Responsibility: The Creation, Implementation And Evaluation Of A School-Based Program. **The Journal Of Student Wellbeing**, 2(1), 1-20.
- Micek, K(2014). **The Relationship Between Teachers' Self-Efficacy With Behavior Management And School-Wide Positive Behavior Supports**. Unpublished Doctoral Dissertation .University Of Nebraska At Omaha.
- Moore, J. (2011). Behaviorism. **The Psychological Record**, 61(3), 449-463.
- Nasir. M .(2014). A Study Of Emotional Stability And Depression In Orphan Secondary School Students. **International Journal Of Education And Psychological Research (IJEPR)**. 3 (2), 16-21.
- Nicholas K. (2014) . **A Brief Mindfulness Intervention For Healthy College Students And Its Effects On Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, And Subjective Vitality**. Mindfulness..
- Niu, B. & Yoshida, A. (2017). Effects Of Family Budgeting Responsibility On Subjective Health Status: An Empirical Study Of Japanese Wives. **Health Care For Women International**, 38(1), 55-71.
- Oliver. R. M. (2015). **Helping Teachers Maintain Classroom Management Practices Using A Self-Monitoring**

- Checklist**. Teaching And Teacher Education. October 2015. 113-120p.
- Place, E. & Gilmore, G. (1980). **Perceptual Organization in Schizophrenia**. *Abnorm Psychol* ., 89 , P.P: 409-418..
- Rachlin, H. (2000). Self-Control: Beyond Commitment. **Behavioral And Brain Sciences**, **18**(1): 109-159.
- Rayhan, H., Taha, S., Farahat, S. & Shaheen, H. (2015). Housewife taking responsibility and its relation with family stress management. **Journal of Agricultural Economy & Social Sciences**, **6**(7), 1119-1138.
- Rayhan, H., Taha, S., Farahat, S. & Shaheen, H. (2015). Housewife Taking Responsibility And Its Relation With Family Stress Management. **Journal Of Agricultural Economy & Social Sciences**, **7**(6), 1119-1138.
- Rebar. A (1987). **The Ranging Dictionary Of Psychology**, Ranging Bookad, Harm And Worth Middies England.
- Reese, H. (2013). Influences of John B. Watson's behaviourism on child psychology. **Revista Mexicana De Analisis De La Conducta**, **39**(2), 48-80.
- Rehm, F. (2010). Comparison Between Self-Control Strategies And Assertive Training, **Psychological Bulletin**, **91**(4), 112-124.
- Roche, M. & Cain, N. (2021). **Interpersonal Theory And Personality Processes**. *The Handbook Of Personality Dynamics And Processes*, 669-688.
- Rosenbaum. M, & Drabman. R. (2013). Self-Control Training In The Classroom: A Review And critique. **Journal of Applied Behavior Analysis**, **12**(3), 467–485.
- Samek, D. & Rueter, M. (2012). Associations between family communication patterns, sibling closeness, and adoptive status. **J Marriage Fam**, **73**(5), 1015–1031.
- Schaefer, W. (1992). **Stress Management For Wellness**. New York: Harcourt Brace Jovanich College Publishers.
- Seema, A(2013). Emotional Stability Among College Youth, **Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology**, **31**(1), 100-102.
- Shafer, W. (2000). **Stress Management For Wellness**. CA, Thompson Learning.
- Shahana, A. (2022). Emotional Stability Of B. Ed. Student Teachers. **International Journal Of Novel Research And Development**, **7**(3), 589- 595.
- Skinner, B. (1986). Some Thoughts About The Future. **Journal Of The Experimental Analysis Of Behavior**, **45**(4), 229- 235.

- Stoltz, K. & Kern, R. (2007). Integration Lifestyle, The Therapeutic Process, And The Stages Of Change. **Individual Psychology: Journal Of Adlerian Theory, Research & Practice**, **63** (1), 18-26.
- Tang, M., & Neber, H. (2008). **Motivation And Self-Regulated Science Learning In High Achieving students: Differences Related To Nation**, Gender, And Grade-Level. *High Ability Studies*.
- Tangney, June P. & Baumeister, Roy F. & Boone, Boone. (2004). High Selfcontrol Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, And Interpersonal Success. **Journal Of Personality**, **7** (2), 271-324.
- Tarannum, M And Khatoon, N. (2009). Self- Esteem And Emotional Stability Of Visually Challenged Students, **Journal Of India Academy Of Applied Psychology**, **35**(2): 245-266.
- Thomas, P., Liu, H. & Umberson, D. (2017). Family Relationships And Well-Being. **Innovation In Aging**, **1**(3),1-10.
- Toker, H., & Merba, T. A. T. (2013). Social Responsibility: Measuring The Knowledge Level And Perceptions Of Public And Foundation University Students About Social Responsibility. **Selçuk İletişim**, **8** (1), 34-56.
- Trafimow, D. (2016). The Theory Of Reasoned Action: A Case Study Of Falsification In Psychology. **Theory & Psychology**, **19**(4), 501–518.
- Van Zalk, N., Van Zalk, M., Kerr, M. And Stattin, H. (2011). Social Anxiety As A Basis For Friendship Selection And Socialization In Adolescents' Social Networks. **Journal Of Personality**, **79**(8), 499–526.
- Wettstein, A., Ramseier, E. & Scherzinger, M. (2021). Class-And Subject Teachers' Self-Efficacy And Emotional Stability And Students' Perceptions Of The Teacher–Student Relationship, Classroom Management, And Classroom Disruptions. **BMC Psychology**, **9**(1), 1-12.
- Whitton, S., Rhoades, G. & Whisman, M. (2014). Fluctuation in relationship quality over time and individual well-being: main, mediated, and moderated effects. **Personality and Social Psychology Bulletin**, **40**(7),858-871.
- Zhu, Y., Au, W. & Cryates, G. (2012). **Students' Self-Control And Learning Outcome In A University Blended Course**. Retrieved From Linda. Zhu@Unisa.Edu.Au.

الملاحق

ملحق (أ)
مقاييس الدراسة بالصورة الأولى

مقاييس الدراسة بالصورة الأولية
(الضبط الذاتي، والاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية)

حضرة الأستاذ الدكتور ----- المحترم.

جامعة: ----- التخصص: ----- الرتبة الأكاديمية: -----

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

يقوم الباحث بدراسة حول "القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج". وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة مؤتة. ولما عرف عنكم من خبرة عملية ونظرية متميزة في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي. فإنني أضع بين أيديكم (3) مقاييس، وهي:
أولاً: مقياس الضبط الذاتي: يتكون هذا المقياس من (34) فقرة وتم إعداده بالرجوع إلى الدراسات السابقة ذات الصلة.

ثانياً: مقياس والاتزان الانفعالي: ويتكون هذا المقياس من (31) فقرة وتم إعداده بالرجوع إلى الدراسات الاجنبية ذات الصلة.

ثالثاً: مقياس تحمل المسؤولية: ويتكون هذا المقياس من (58) فقرة وتم إعداده بالرجوع إلى الدراسات الاجنبية ذات الصلة.

راجياً منكم التفضل بإبداء الرأي في درجة ملاءمة كل فقرة للبعد الذي وضعت فيه. وسلامة صياغتها اللغوية، وإجراء أي تعديل ترونه مناسباً. وإضافة أية فقرات ترون ضرورة وجودها في هذا المجال؛ ولذلك فإنني أتأمل من حضرتكم تقديم ملحوظاتكم الكافية حول المقياس بدقة وموضوعية والتي من المؤكد أنها ستسهم بإخراج المقياس بصورة جيدة وملائمة لأهداف الدراسة.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير

الباحث

القسم الاول: مقياس الضبط الذاتي

| ملاحظات | ملائمة الفقرة للبعد | | وضوح المعنى | | سلامة اللغة | | مضمون الفقرة | الرقم |
|---------|---------------------|-------|-------------|------|-------------|------|---|-------|
| | غير ملائم | ملائم | غير واضح | واضح | غير سليم | سليم | | |
| | | | | | | | أرى أنني ألتزم بالمواعيد مع الآخرين. | 1 |
| | | | | | | | أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه. | 2 |
| | | | | | | | أشعر بالرفض للأمور التي تسيء إلي. | 3 |
| | | | | | | | أرى أنني ألتزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة. | 4 |
| | | | | | | | أرى أنه لدي القدرة على مقاومة الإغراء. | 5 |
| | | | | | | | لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل. | 6 |
| | | | | | | | أرى أنني أنظم أموري بشكل جيد. | 7 |
| | | | | | | | أشعر أن الآخرون يرون أن لدي انضباطا ذاتيا قويا. | 8 |
| | | | | | | | أحس بالسهولة في السيطرة على نفسي . | 9 |
| | | | | | | | أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي. | 10 |
| | | | | | | | أرى أنه يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي. | 11 |
| | | | | | | | أشعر أنني انفق الكثير من المال. | 12 |
| | | | | | | | أرى أنني أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر. | 13 |
| | | | | | | | أشعر أنه يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن إنجاز العمل بشكل جيد. | 14 |
| | | | | | | | أشعر أنه من السهولة أن أنساق وراء مشاعري . | 15 |
| | | | | | | | أشعر بصعوبة في التركيز . | 16 |
| | | | | | | | أشعر أنني سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف. | 17 |
| | | | | | | | أرى أنني أغير رأيي في كثير من الأحيان | 18 |
| | | | | | | | أشعر بالثقل عند أداء أعمالتي. | 19 |
| | | | | | | | أشعر بصعوبة في خرق العادات السيئة. | 20 |
| | | | | | | | أرى أنني أفعل الكثير من الأمور دون تخطيط. | 21 |
| | | | | | | | أشعر بفقدان أعصابي لأتفه الأسباب. | 22 |
| | | | | | | | أشعر بصعوبة في مواجهة من يعارضني | 23 |

| ملاحظات | ملائمة الفقرة للبعد | | وضوح المعنى | | سلامة اللغة | | مضمون الفقرة | الرقم |
|---------|---------------------|-------|-------------|------|-------------|------|---|-------|
| | غير ملائم | ملائم | غير واضح | واضح | غير سليم | سليم | | |
| | | | | | | | من الآخرين. | |
| | | | | | | | أشعر بأن الآخرين يروني مندفع. | 24 |
| | | | | | | | أرى أنني اندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت أنه خطأ. | 25 |
| | | | | | | | أرى أنني أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة. | 26 |
| | | | | | | | أشعر أنني كسول جداً. | 27 |
| | | | | | | | أرى أنني أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة. | 28 |
| | | | | | | | أرى أنني أفشي كل ما هو لدي دون تفكير. | 29 |
| | | | | | | | أرى أنني أنغمس في الملذات. | 30 |
| | | | | | | | أشعر أنني كثير المقاطعة لحديث الآخرين. | 31 |
| | | | | | | | أرى أنني أتحدث بأمور غير مناسبة. | 32 |
| | | | | | | | أرى أنه يسهل علي إفشاء الأسرار. | 33 |
| | | | | | | | أشعر أنني أتناول الأدوية بشكل مفرط. | 34 |

القسم الثاني: مقياس الاتزان الانفعالي

| ملاحظات | ملائمة الفقرة للبعد | | وضوح المعنى | | سلامة اللغة | | مضمون الفقرة | الرقم |
|---|---------------------|-------|-------------|------|-------------|------|--|-------|
| | غير ملائم | ملائم | غير واضح | واضح | غير سليم | سليم | | |
| المجال الأول: التحكم والسيطرة على الانفعالات | | | | | | | | |
| | | | | | | | أشعر أنه لدي القدرة في السيطرة على انفعالاتي أمام الآخرين. | 1 |
| | | | | | | | أشعر بالتماسك عند تعرضي لصدمات انفعالية. | 2 |
| | | | | | | | أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت. | 3 |
| | | | | | | | أشعر كثيراً بتأنيب الضمير . | 4 |
| | | | | | | | أشعر بالراحة حين أجلس منفرداً. | 5 |
| | | | | | | | أشعر أن بداخلي كثيراً من الصراعات. | 6 |
| | | | | | | | أرى أن الحياة بدون قيود أفضل. | 7 |
| | | | | | | | أرى أنني أغير رأيي بسهولة. | 8 |
| | | | | | | | أشعر بفقدان الثقة في الآخرين. | 9 |
| | | | | | | | أشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي. | 10 |
| | | | | | | | أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة. | 11 |
| | | | | | | | أرى أنه من الصعب وجود أشخاص مخلصين. | 12 |
| | | | | | | | أشعر بصعوبة في اتخاذ القرارات. | 13 |
| | | | | | | | أرى أنه من السهل أن أغضب. | 14 |
| | | | | | | | أرى أنه من الممكن أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين. | 15 |
| | | | | | | | أشعر بصعوبة في التعبير عما بداخلي. | 16 |

| ملاحظات | ملائمة الفقرة للبعد | | وضوح المعنى | | سلامة اللغة | | مضمون الفقرة | الرقم |
|--|---------------------|-------|-------------|------|-------------|------|--|-------|
| | غير ملائم | ملائم | غير واضح | واضح | غير سليم | سليم | | |
| | | | | | | | أشعر أنه ينتابني حالات من الفتور. | 17 |
| | | | | | | | أشعر بالاكنتاب كثيراً عند استيقاظي في الصباح. | 18 |
| | | | | | | | أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي. | 19 |
| المجال الثاني: المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث | | | | | | | | |
| | | | | | | | أشعر بالغضب عندما أحس بأن أقاربي يبتعدون عني. | 20 |
| | | | | | | | أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد. | 22 |
| | | | | | | | أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن. | 23 |
| | | | | | | | أشعر بالانزعاج حين أنفعل في حديثي أمام الآخرين. | 24 |
| | | | | | | | أشعر بالخجل عند التحدث أمام الآخرين. | 25 |
| | | | | | | | أشعر بالارتباك إذا انتقدني أحد من زملائي. | 26 |
| | | | | | | | أشعر بالخوف عندما أتعرض لمواقف جديدة. | 27 |
| | | | | | | | أشعر بعدم الراحة في الحديث عندما أكون في حشد من الناس. | 28 |
| | | | | | | | أشعر بالضيق من كثرة المناقشة والجدل. | 29 |
| | | | | | | | أشعر بالانزعاج عند اضطرابي في الكلام. | 30 |
| | | | | | | | أشعر بالانزعاج من اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه. | 31 |

القسم الثالث: مقياس تحمل المسؤولية

| ملاحظات | ملائمة الفقرة للبعد | | وضوح المعنى | | سلامة اللغة | | مضمون الفقرة | الرقم |
|---------------------------------|---------------------|-------|-------------|------|-------------|------|---|-------|
| | غير ملائم | ملائم | غير واضح | واضح | غير سليم | سليم | | |
| المجال الأول: المسؤولية الشخصية | | | | | | | | |
| | + | | | | | | أحرص على تنظيم وقتي | 1 |
| | + | | | | | | أمارس الرياضة بشكل دوري | 2 |
| | + | | | | | | أبذل قصارى جهدي لاستغلال وقتي بما ينفعني | 3 |
| | + | | | | | | أتعلم مهارات جديدة لكي أطور نفسي | 4 |
| | + | | | | | | أجد أن قراراتي التي اتخذتها ناجحة | 5 |
| | + | | | | | | أفضل التفكير في المستقبل | 6 |
| | + | | | | | | أتحمل المسؤولية كاملة عندما أتخذ قرار يخصني | 7 |
| | - | | | | | | أدعي المرض للتخلص من بعض المسؤوليات | 8 |
| | + | | | | | | أنجز واجباتي في الوقت المحدد | 9 |
| | - | | | | | | أتردد في اتخاذ أي قرار خوفاً من النتيجة | 10 |
| | + | | | | | | أتحمل كامل المسؤولية دون الاعتماد على أحد | 11 |
| | + | | | | | | أهتم بمظهري الشخصي كثيراً | 12 |
| | + | | | | | | أحافظ على نظافة غرفتي | 13 |
| | + | | | | | | أختار ملابس بما يتناسب مع شخصيتي | 14 |
| | + | | | | | | أعتمد على الآخرين في اختيار ملابسي | 15 |
| | + | | | | | | أتحمل مسؤولية القرارات الخاطئة التي أقوم بها. | 16 |
| | + | | | | | | أسعى لإيجاد حلول للمشكلات التي أمر بها | 17 |
| | + | | | | | | أسعى إلى تحقيق جميع متطلباتي | 18 |

| ملاحظات | ملائمة الفقرة للبعد | | وضوح المعنى | | سلامة اللغة | | مضمون الفقرة | الرقم |
|--|---------------------|-------|-------------|------|-------------|------|---|-------|
| | غير ملائم | ملائم | غير واضح | واضح | غير سليم | سليم | | |
| المجال الثاني: المسؤولية الاجتماعية | | | | | | | | |
| | + | | | | | | أشارك أسرتي مناسباتهم الاجتماعية | 19 |
| | + | | | | | | أسعى أن تكون علاقتي بالآخرين جيدة | 20 |
| | + | | | | | | احترم قرارات الآخرين في غيابهم | 21 |
| | + | | | | | | أتفهم واجبي تجاه أسرتي | 22 |
| | + | | | | | | اطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة | 23 |
| | + | | | | | | أرفض تدخل الأهل بشؤون عائلتي | 24 |
| | - | | | | | | أطلب من أفراد أسرتي مشاركة الأقارب جميع مناسباتهم | 25 |
| | + | | | | | | أشعر أنني أحافظ على الممتلكات العامة في الحدائق | 26 |
| | + | | | | | | أحرص على وجود علاقة جيدة مع جيراني | 27 |
| | + | | | | | | أحرص على وجود علاقة جيدة مع أصدقائي | 28 |
| | + | | | | | | أشارك في الأعمال التطوعية في الجمعيات الخيرية | 29 |
| | + | | | | | | أتابع البرامج التي تخص مجتمعي ومشكلاته | 30 |
| | + | | | | | | أشارك في تنمية وعي من أعرفهم | 31 |
| المجال الثالث: المسؤولية الأسرية | | | | | | | | |
| | + | | | | | | اهتم بتلبية احتياجات أسرتي الشخصية بنفسي | 32 |
| | + | | | | | | أخصص وقتاً للاهتمام بأسرتي | 33 |
| | + | | | | | | أقف بجانب أفراد أسرتي عند حدوث أي أزمة | 34 |

| ملاحظات | ملائمة الفقرة للبعد | | وضوح المعنى | | سلامة اللغة | | مضمون الفقرة | الرقم |
|--|---------------------|-------|-------------|------|-------------|------|---|-------|
| | غير ملائم | ملائم | غير واضح | واضح | غير سليم | سليم | | |
| | + | | | | | | أخصص وقت لنشاط ترفيهي مع أسرتي | 35 |
| | + | | | | | | أنمي لدى أفراد أسرتي القدرة على اتخاذ القرار | 36 |
| | + | | | | | | أكافئ من هم أصغر مني سنناً من أفراد أسرتي عند انجازهم المهام بطريقة صحيحة | 37 |
| | + | | | | | | أعوّد أفراد أسرتي الاعتماد على أنفسهم | 38 |
| | + | | | | | | أنمي معلوماتي عن أساليب تنشئة الأبناء السليمة | 39 |
| | + | | | | | | أشارك أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم | 40 |
| | - | | | | | | أشرف على جميع الأمور التي تسير في الأسرة | 41 |
| | - | | | | | | أخذ القرارات لأي موقف يواجه أسرتي | 42 |
| | - | | | | | | اخطط لحياة عائلتي المستقبلية لوحدي | 43 |
| | + | | | | | | أشارك أفراد أسرتي أزماتهم لإيصالهم بر الأمان | 44 |
| | + | | | | | | أنجز مهامي في الوقت المحدد | 45 |
| | + | | | | | | أرى أنني منفق مع أسرتي في القواعد الأسرية | 46 |
| المجال الرابع: المسؤولية الاقتصادية | | | | | | | | |
| | + | | | | | | ابذل كل ما بوسعي لمساعدة أفراد أسرتي في الإدارة المالية | 47 |
| | + | | | | | | اعتمد على أفراد أسرتي في تدبير مصروف المنزل | 48 |
| | - | | | | | | انفق بشكل كامل على الأسرة من دخلي الخاص | 49 |
| | + | | | | | | أوزع الدخل المالي للأسرة على حسب احتياجاتها | 50 |
| | + | | | | | | احدد الضروريات من متطلبات الأسرة | 51 |

| ملاحظات | ملائمة الفقرة للبعد | | وضوح المعنى | | سلامة اللغة | | مضمون الفقرة | الرقم |
|---------|---------------------|-------|-------------|------|-------------|------|--|-------|
| | غير ملائم | ملائم | غير واضح | واضح | غير سليم | سليم | | |
| | + | | | | | | أساعد في تخصيص مبلغ شهري للحالات الطارئة | 52 |
| | + | | | | | | أتجنب الأكل خارج المنزل للتقليل من المصروفات | 53 |
| | + | | | | | | أخصص جزء مالي للجانب الترفيهي | 54 |
| | + | | | | | | أقتصد من نفقاتي الشخصية غير ضرورية | 55 |
| | + | | | | | | أبعد عن التبذير في النفقات | 56 |
| | + | | | | | | أتجه إلى شراء السلع الأقل سعراً | 57 |
| | + | | | | | | أساهم مع أفراد أسرتي في مصروف المنزل | 58 |

ملحق (ب)
قائمة بأسماء المحكمين للمقاييس

قائمة بأسماء المُحكِّمين للمقياسين

| الجامعة | التخصص | الرتبة | اسم عضو هيئة التدريس | الرقم |
|---------------|------------------------------|-------------|-------------------------------|-------|
| جامعة اليرموك | الإرشاد النفسي والتربوي | أستاذ | الأستاذ الدكتور أحمد صمادي | 1 |
| جامعة مؤتة | الإرشاد النفسي والتربوي | أستاذ | الأستاذ الدكتور أحمد أبو أسعد | 2 |
| جامعة مؤتة | الإرشاد النفسي والتربوي | أستاذ | الأستاذ الدكتور صاحب الجنابي | 3 |
| جامعة اليرموك | علم النفس التربوي | أستاذ | الأستاذ الدكتور محمد صوالحة | 4 |
| جامعة اليرموك | قياس وتقويم | أستاذ | الأستاذ الدكتور نضال الشريفين | 5 |
| جامعة اليرموك | علم النفس التربوي | أستاذ | الأستاذ الدكتور رافع الزغول | 6 |
| جامعة اليرموك | الإرشاد النفسي والتربوي | أستاذ مشارك | الدكتور قاسم سمور | 7 |
| جامعة مؤتة | الإرشاد النفسي والتربوي | أستاذ مشارك | الدكتور باسم الدحادحة | 8 |
| جامعة اليرموك | مناهج العلوم وأساليب تدريسها | أستاذ مشارك | الدكتورة وصال العمري | 9 |
| جامعة اليرموك | اساليب تدريس اللغة العربية | أستاذ مشارك | الدكتور محمد الخوالدة | 10 |

ملحق (ج)
مقاييس الدراسة بالصورة النهائية

مقاييس الدراسة بالصورة النهائية
(الضبط الذاتي، والاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يقوم الباحث بدراسة بعنوان "القدرة التنبؤية للضبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج". وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي من جامعة مؤتة.

يضع الباحث بين أيديكم هذه الاستبانة راجياً منكم التكرم بقراءتها بعناية تامة والإجابة عن فقراتها بوضع إشارة (√) مقابل كل عبارة بما يناسبها بموضوعية، حيث تتدرج الفقرات حول خمس مستويات وهي:

(دائماً) تشير إلى أن العبارة تنطبق عليك بصفة قوية ودائمة.

(غالباً) تشير إلى أن العبارة تنطبق عليك بشكل كبير في معظم الأحيان.

(أحياناً) تشير إلى أن العبارة تنطبق عليك بعض الأوقات فقط.

(نادراً) تشير إلى أن العبارة تنطبق عليك بصورة ضئيلة وفي مرات قليلة جداً.

(أبداً) تشير إلى أنك لا توافقين على العبارة بتاتا.

علماً بأن المعلومات التي ستقدمونها سوف تستخدم لغايات البحث العلمي فقط.

شاكراً ومقدراً جهودكم

الباحث: ابراهيم الزبون

المعلومات الديموغرافية

- الجنس: ذكر أنثى
- المستوى التعليمي: بكالوريوس دراسات عليا
- الفئة العمرية: اقل من 25 سنة 25 سنة فأكثر

القسم الاول: مقياس الضبط الذاتي

| الرقم | الفقرة | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|--|-------|-------|--------|-------|------|
| 1. | أحاول الالتزام بالمواعيد مع الآخرين. | | | | | |
| 2. | أرى أنني شخص يمكن الاعتماد عليه. | | | | | |
| 3. | أرفض الأمور التي تسيء لشخصي. | | | | | |
| 4. | أمتلك القدرة في مقاومة الإغراء. | | | | | |
| 5. | أستطيع العمل لتحقيق أهدافي. | | | | | |
| 6. | أميل إلى تنظيم أموري بشكل مناسب. | | | | | |
| 7. | أرى أن الآخرين يرون أن لدي انضباطا ذاتيا قويا. | | | | | |
| 8. | أستطيع التحكم بنفسني. | | | | | |
| 9. | أحاول الانفاق بشكل مناسب. | | | | | |
| 10. | أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر. | | | | | |
| 11. | أنجز أعمالني بشكل جيد بدلاً من السعي وراء المتعة والمرح. | | | | | |
| 12. | أنساق وراء مشاعري بسهولة. | | | | | |
| 13. | أجد صعوبة في التركيز في أغلب الأحيان. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | | أرى أنني سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف. | 14. |
| | | | | | أميل إلى تغيير رأيي في كثير من الأحيان | 15. |
| | | | | | أنتقل من أداء أعمالها كلها. | 16. |
| | | | | | أواجه صعوبة عند خرق العادات السيئة. | 17. |
| | | | | | أميل إلى فعل الأشياء دون تخطيط مسبق. | 18. |
| | | | | | أفقد أعصابي لأتفه الأسباب. | 19. |
| | | | | | أجد صعوبة في مواجهة من يعارضني من الآخرين. | 20. |
| | | | | | أرى أن الآخرين يروني مندفع. | 21. |
| | | | | | اندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت انه خطأ. | 22. |
| | | | | | أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة. | 23. |
| | | | | | أتجنب الأفعال السيئة حتى كانت ممتعة. | 24. |
| | | | | | أفشي كل ما هو لدي دون تفكير. | 25. |
| | | | | | أتجنب الانغماس في الملذات. | 26. |
| | | | | | أتجنب مقاطعة الآخرين أثناء التحدث معهم. | 27. |
| | | | | | أتجنب الحديث في أمور لا تناسبني. | 28. |
| | | | | | يصعب علي إفشاء الأسرار. | 29. |
| | | | | | أتناول الأدوية بشكل مفرط. | 30. |

القسم الثاني: مقياس الاتزان الانفعالي

| الرقم | الفقرة | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|-------|---|--------|--------|---------|--------|-------|
| 1. | أستطيع التحكم بانفعالاتي أمام الآخرين. | | | | | |
| 2. | أحاول التماسك عند تعرضي لصدمات انفعالية. | | | | | |
| 3. | أرى أنني أتمتع بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت. | | | | | |
| 4. | يؤنبني ضميري من حين لآخر. | | | | | |
| 5. | أحس بالراحة عند جلوسي منفرداً. | | | | | |
| 6. | أعاني من صراعات متعددة. | | | | | |
| 7. | أفضل الحياة بدون قيود. | | | | | |
| | أميل إلى تغيير رأيي بسهولة. | | | | | |
| 8. | أحس بفقدان الثقة في الآخرين. | | | | | |
| 9. | أرى أنني ناجح في جميع أفعالي. | | | | | |
| 10. | أرى أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة. | | | | | |
| 11. | أرى أنه من الصعب وجود أشخاص مخلصين. | | | | | |
| 12. | أتردد باتخاذ القرارات الخاصة بي. | | | | | |
| 13. | أحاول التغاضي عن أخطاء الآخرين. | | | | | |
| 14. | يصعب علي التعبير عما بداخلي. | | | | | |
| 15. | ينتابني حالات من الفتور. | | | | | |
| 16. | أشعر بالاكئاب عند استيقاظي في الصباح. | | | | | |
| 17. | أرى أنني ناجح في جميع أفعالي. | | | | | |
| 18. | أشعر بالغضب عندما أحس بأن أقاربي يبتعدون عني. | | | | | |
| 19. | أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد. | | | | | |
| 20. | أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن. | | | | | |
| 21. | أنزعج حين أنفعل في حديثي أمام الآخرين. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|-----|
| | | | | | أخجل عند التحدث أمام الآخرين. | .22 |
| | | | | | أرتبك إذا انتقدي أحد من زملائي. | .23 |
| | | | | | أخاف عند التعرض لمواقف جديدة. | .24 |
| | | | | | أتوتر في الحديث عندما أكون في حشد من الناس. | .25 |
| | | | | | أتضايق من كثرة المناقشة والجدل. | .26 |
| | | | | | أنزعج عند اضطرابي في الكلام. | .27 |
| | | | | | أزعج من اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه. | .28 |

القسم الثالث: مقياس تحمل المسؤولية

| الرقم | الفقرة | دائما | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا |
|-------|---|-------|-------|--------|-------|------|
| 1. | أحرص على تنظيم وقتي | | | | | |
| 2. | أمارس الرياضة بشكل دوري | | | | | |
| 3. | أبذل قصارى جهدي لاستغلال وقتي بما ينفعني | | | | | |
| 4. | أتعلم مهارات جديدة لكي أطور نفسي | | | | | |
| 5. | أجد أن قراراتي التي اتخذتها ناجحة | | | | | |
| 6. | أنجز واجباتي في الوقت المحدد | | | | | |
| 7. | أتحمل كامل المسؤولية دون الاعتماد على أحد | | | | | |
| 8. | أهتم بمظهري الشخصي | | | | | |
| 9. | أحافظ على نظافة غرفتي | | | | | |
| 10. | أختار ملابس بما يتناسب مع شخصيتي | | | | | |
| 11. | أسعى لإيجاد حلول للمشكلات التي أمر بها | | | | | |
| 12. | أسعى إلى تحقيق جميع متطلباتي | | | | | |
| 13. | أشارك الأقارب بجميع مناسباتهم الاجتماعية | | | | | |
| 14. | أسعى أن تكون علاقتي بالآخرين جيدة | | | | | |
| 15. | أحترم قرارات الآخرين في غيابهم | | | | | |
| 16. | أتفهم واجبي تجاه أسرتي | | | | | |
| 17. | أقدم المساعدة للآخرين عند الحاجة | | | | | |
| 18. | أرفض تدخل الأهل بشؤوني الخاصة | | | | | |
| 19. | أحافظ على الممتلكات العامة في الحدائق | | | | | |
| 20. | أشارك في الأعمال التطوعية في الجمعيات الخيرية | | | | | |
| 21. | أتابع البرامج التي تخص مجتمعي ومشكلاته | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|-----|
| | | | | | أشارك في تنمية وعي من أعر فهم | .22 |
| | | | | | أخصص وقتاً للاهتمام بأسرتي | .23 |
| | | | | | أقف بجانب أفراد أسرتي عند حدوث أي أزمة | .24 |
| | | | | | أخصص وقتاً لنشاط ترفيهي مع أسرتي | .25 |
| | | | | | أنمي لدى أفراد أسرتي القدرة على اتخاذ القرار | .26 |
| | | | | | أشارك أفراد أسرتي في حل مشكلاتهم | .27 |
| | | | | | أشرف على جميع الأمور التي تسير في الأسرة | .28 |
| | | | | | أخطط لحياة عائلتي المستقبلية لوحدي | .29 |
| | | | | | أبذل كل ما بوسعي لمساعدة أفراد أسرتي في الإدارة المالية | .30 |
| | | | | | أعتمد على أفراد أسرتي في تدبير مصروف المنزل | .31 |
| | | | | | أنفق بشكل كامل على الأسرة من دخلي الخاص | .32 |
| | | | | | أوزع الدخل المالي للأسرة على حسب احتياجاتها | .33 |
| | | | | | أحدد الضروريات من متطلبات الأسرة | .34 |
| | | | | | أساعد في تخصيص مبلغ شهري للحالات الطارئة | .35 |
| | | | | | أخصص جزء مالي للجانب الترفيهي | .36 |
| | | | | | أقتصد من نفقاتي الشخصية غير ضرورية | .37 |
| | | | | | أتجه إلى شراء السلع الأقل سعراً | .38 |
| | | | | | أساهم مع أفراد أسرتي في مصروف المنزل | .39 |

ملحق (د)
تسهيل المهمة



Re.....

الرقم:ك.د.ع/١٠٦/٩١/١١٥

. Date:.....

التاريخ: هـ.....

الموافق: ٢٠٢٠/٣/٢٤ م.....

السادة مديرة التربية والتعليم / محافظة المفرق المحترمين

تحية طيبة وبعد،،،

فارجو التكرم بتسهيل مهمة الطالب إبراهيم محمد طالب الزبون الرقم الجامعي (٨٢٠١٧٠٨٢٢٠٦١) والذي يدرس في جامعة مؤتة دكتوراه / (ارشاد نفسي وتربوي) وذلك من اجل الحصول على المعلومات والبيانات اللازمة لاعداد دراسته والموسومه ب " (القدرة التنبؤية للظبط الذاتي والاتزان الانفعالي بتحمل المسؤولية لدى المعلمين المقبلين على الزواج في محافظة المفرق (القصة)) " استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه .

شاكرين لكم اهتمامكم وحرصكم على التعاون مع جامعة مؤتة، ودعمها لتحقيق اهدافها في خدمة هذا الوطن في ظل حضرة صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبدالله الثاني ابن الحسين المعظم يحفظه الله ويرعاه.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د. مخاد سليمان الطراونة



MUTAH-KARAK-JORDAN

Postal Code: 61710

TEL :03/2372380-99

Ext. 6131-4050

FAX:03/ 2375694

dean_dgs@mutah.edu.jo dgs@mutah.edu.jo

ن خ / تسهيل مهمة

مؤتة - الكرك - الأردن

الرمز البريدي : 61710

تلفون : 03/2372380-99

فرعي 6131-4050

فاكس 03/2 375694

البريد الالكتروني

الموقع الالكتروني <http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm>

المعلومات الشخصية

الاسم: ابراهيم "محمد طالب" طلاق الزبون

التخصص: دكتوراه الارشاد النفسي والتربوي

الكلية: العلوم التربوية

سنة التخرج: 2022

هاتف: 0799644203